हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार, 29 अप्रैल 2025

11 शतरंज प्रतियोगिता में किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

12 प्रणमय सागर महाराज से लिया आशीर्वाद

खबर संक्षेप

साइबर ठगी मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। साइबर थाना की एक टीम द्वारा साइबर ठगी मामले में कार्रवाई करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। साइबर थाना प्रभारी अजय मलिक ने बताया कि झज्जर निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। मामले में कार्रवाई करते हुए मुख्य सिपाही विनोद कुमार की टीम ने तीन आरोपियों को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान गोपाराम निवास सुख मंडला चामू जिला जोधपुर, प्रकाश व मोहमताराम दोनों निवासी ढेलाणा लोहावट जिला फलौदी राजस्थान के तौर पर की गई। आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपियों को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

मकान से आभूषण व नकदी चोरी, केस दर्ज

बहादुरगढ़। ग्रामीण क्षेत्र में भी चोरी की वारदात तेजी से बढ़ रही हैं। अब गांव बुपनिया में वारदात हो गई। अज्ञात चोर मकान से आभूषण व मोबाइल सहित अन्य सामान पर हाथ साफ कर गए। बादली थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात रामअवतार के मकान में हुई है। रामअवतार का कहना है कि गत 26 अप्रैल की रात को उनके मकान में यह वारदात हुई। सुबह वारदात का पता चला। देखा तो अलमारी का लॉक टूटा हुआ था। जांच करने पर सोने की चेन, दो अंगूठी, एक जोड़ी बाले गायब थे। वहीं बेड पर रखा मोबाइल भी नहीं मिला। उधर, सूचना के बाद पुलिस हरकत में आई। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज कर लिया है। पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है। जल्द से जल्द वारदात सुलझाने की कोशिश रहेगी।

खेड़ीजट में भट्टे से लड़की लापता, केस

बहादुरगढ़। गांव खेड़ीजट स्थित एक ईंट भट्टे से संदिग्ध परिस्थितियों में लड़की लापता हो गई। परिजनों ने कई संभावित ठिकानों पर तलाश की लेकिन नहीं मिली। अब पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। बिहार मूल की एक महिला का कहना है कि वह यहां गांव खेड़ीजट स्थित एक ईंट भट्टे पर पत्थाई का काम करते हैं। गत 23 अप्रैल को मेरी करीब 18 वर्षीय छोटी बेटी कहीं चली गई लेकिन वापस नहीं आई। पुलिस तलाशने में मदद करे। पुलिस ने गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर ली है।

आईटीआई में जॉब फेयर एक मई को

बहादुरगढ़। लेबर डे यानी एक मई को झज्जर रोड स्थित राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। मेले की तैयारियां शुरू कर दी गई है। इस बारे में जानकारी देते हुए जूनियर अप्रेंटिसशिप एंड प्लेसमेंट आफिसर नरेंद्र शर्मा ने बताया कि मेले में मानेसर स्थित जेबीएम तथा बादली स्थित इंडोस्पेस कंपनी के प्रतिनिधि साक्षात्कार लेने आएंगे। ये दोनों कंपनियां लगभग 75 पदों पर जॉब, अप्रेंटिसशिप दे सकती हैं। इसलिए विद्यार्थियों के बाद अच्छा अवसर है। इस अवसर का लाभ उठाएं। उधर, प्रिंसिपल गीता रानी का कहना है कि विद्यार्थियों की सहूलियत को देखते हुए आईटीआई में समय समय पर इस तरह के कार्यक्रम होते हैं। अब एक बार फिर एक मई को जॉब फेयर का आयोजन किया जा रहा है। नामी कंपनियों के प्रतिनिधि मेले में छात्रों का साक्षात्कार लेंगे और नौकरी प्रदान करेंगे।

एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप के फाइनल में पहुंची खुशी कजाकिस्तान की खिलाड़ी के साथ 'महामुकाबला' आज

जॉर्डन में चल रही प्रतियोगिता, खुशी ने सेमीफाइनल में यूक्रेन की मुक्केबाज को हराया

विजयी भव

- खुशी अहलावत मूलत: गांव बरहाना की रहने वाली
- अहलावत बॉक्सिंग क्लब में अभ्यास करती हैं
- कोच संदीप अहलावत गदगद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

जॉर्डन में आयोजित एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में जिले की बेटी खुशी अहलावत छाई हुई है। खुशी ने अपने भारवर्ग के सेमीफाइनल में यूक्रेन की बॉक्सर को हराकर फाइनल में प्रवेश कर लिया है। अब 29 अप्रैल को उसका फाइनल मुकाबला होगा। परिजनों और खेल प्रेमियों को उम्मीद है कि वह फाइनल में भी जीत दर्ज कर देश के लिए गोल्ड हासिल करेगी। खुशी बहादुरगढ़ स्थित अहलावत बॉक्सिंग क्लब में अभ्यास करती है।

बेहतरीन प्रदर्शन : संदीप

कोच संदीप अहलावत ने बताया कि बेटी खुशी अहलावत मूलतः गांव बरहाना की रहने वाली है। खुशी अंडर-15 वेट कैटेगिरी 35 केजी में भारत का प्रतिनिधित्व कर रही है।

सेमीफाइनल मुकाबले में यूक्रेन की बॉक्सर को हराकर फाइनल में प्रवेश किया। फाइनल मुकाबला 29 अप्रैल को कजाकिस्तान की बॉक्सर के साथ होगा। हमें पूरी उम्मीद है कि फाइनल में भी वह अपना बेहतरीन प्रदर्शन बरकरार रखेगी और देश के लिए गोल्ड मेडल जीतेगी। इससे पहले भी वह कई पदक जीत चुकी है।

नेशनल कुश्ती में छाए म्हारे पहलवान, 13 मेडल जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

हिंद केसरी सोनू अखाड़े के पहलवानों ने स्कूल नेशनल और जूनियर नेशनल में पांच गोल्ड मेडल सहित 13 मेडल जीते हैं। पहलवानों की जीत पर कुश्ती प्रेमियों ने खुशी जताई। उनका जोरदार अभिनंदन किया गया। पहलवानों ने स्कूल नेशनल में पांच गोल्ड, एक सिल्वर और 4 ब्रांज मेडल जीते। वहीं जूनियर नेशनल में तीन ब्रांज जीते। जूनियर नेशनल कुश्ती प्रतियोगिता 20 से 22 अप्रैल तक राजस्थान के कोटा में हुई थी। जबकि स्कूल नेशनल दिल्ली के छत्रसाल स्टेडियम में 22 से 26 अप्रैल तक हुई। मिट्टी और मैट की कुश्ती में माहिर पहलवान रजत रूहल ने जूनियर नेशनल के 125 किलो ग्राम भारवर्ग फ्री स्टाइल में कांस्य पदक हासिल किया। विकास दलाल ने ग्रीको रोमन स्पर्धा के 72 किलो भार वर्ग में कांस्य पदक हासिल किया है। स्कूल नेशनल में 40 किलो भार वर्ग की नन्ही पहलवान दीक्षा ने एक बार फिर से गोल्ड हासिल किया। पहलवान अमन ने 110 किलो भार वर्ग की ग्रीको रोमन स्पर्धा में गोल्ड, अर्जुन ने 92 किलो और नीरज ने 80 किलो भार वर्ग की फ्री स्टाइल स्पर्धा में गोल्ड हासिल किया है।

सफलता

- पहलवानों ने स्कूल नेशनल में पांच गोल्ड, एक सिल्वर और 4 ब्रांज मेडल जीते। वहीं जूनियर नेशनल में तीन ब्रांज जीता

ग्रीको रोमन में योगेश का 55 किलो भार वर्ग में गोल्ड

वहीं ग्रीको रोमन के पहलवान योगेश ने 55 किलो भार वर्ग में गोल्ड हासिल किया है। स्कूल नेशनल में 71 किलो भार वर्ग की फ्री स्टाइल कुश्ती में अखाड़े के पहलवान रोहित दलाल ने सिल्वर मेडल हासिल किया है। वहीं 65 किलो में विकास ने कांस्य पदक जीता है। ग्रीको रोमन स्पर्धा में 110 किलो में अनुज ने कांस्य, 130 किलो में राहुल दलाल ने कांस्य और 71 किलो में मोहित दलाल ने कांस्य पदक हासिल किया है। विजेता पहलवानों का अखाड़े में जोरदार स्वागत किया गया। अर्जुन अवार्डी कोच धर्मेंद्र दलाल ने कहा कि ये सभी पहलवान बेहद होनहार हैं। लगातार जीत दर्ज कर इलाके का नाम रोशन कर रहे हैं। हिंद केसरी सोनू पहलवान, अर्जुन अवार्डी कोच ओमबीर सिंह, सुधीर कोच, रिंकू, अनुराग, सेठी पहलवान, मुकेश, कृष्ण, भारत केसरी काला पहलवान, कुक्कड़, बिल्लू ठेकेदार, रामकिशन जाखोदा, संजय रूहल, राहुल आदि ने भी पहलवानों को जीत की बधाई दी।

धारौली में घर में आग लगने से बहनें झुलसी, एक की मौत, दूसरी गंभीर

■ चचेरे भाई की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच की शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

जिले के अंतिम छोर पर बसे गांव धारौली के एक मकान में अज्ञात कारणों से लगी आग के चलते दो सगी बहनें झुलस गई जिनमें से एक की मौत हो गई जबकि दूसरी की हालत गंभीर बनी है। उसे उपचार के लिए रोहतक के पीजीआई में दाखिल कराया गया है। रविवार रात करीब बारह बजे हुई इस घटना की सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की जानकारी लेते हुए शव को कब्जे लेते हुए उसे पोस्टमार्टम के लिए और मृतका की बड़ी बहन कोमल को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसकी गंभीर हालत को देखते हुए प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक के पीजीआई रैफर कर दिया। मृतक युवती की पहचान करीब 24 वर्षीया हिमांशु उर्फ निधि पुत्री अजीत के तौर पर हुई है। इस संबंध में परिजनों का कहना है कि यह आग किसी व्यक्ति द्वारा लगाई गई है। पुलिस ने मृतका के चचेरे भाई के बयान पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी जांच शुरू कर दी है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया। अस्पताल परिसर में मौजूद

झज्जर। अस्पताल परिसर में कागजी कार्रवाई करते पुलिसकर्मी।

झज्जर। पोस्टमार्टम के लिए शव को ले जाते हुए परिजन।

मृतका के चचेरे भाई पूर्णमल ने बताया कि हिमांशु व कोमल की मां का निधन करीब बीस वर्ष पहले हो गया जबकि उनके पिता करीब छह साल पहले घर से लापता हो गए थे। कोमल की शादी करीब दस वर्ष पहले रेवाड़ी जिले में हुई थी। पिता के गायब होने के बाद वह अपने पुत्र के साथ धारौली आ गई थी तभी से वह अपनी छोटी बहन के साथ रह रही थीं।

हिमांशु ने मौके पर तोड़ा दम : परिजनों के अनुसार जब उन्हें आगजनी की घटना का पता चला और वे मकान पर पहुंचे तो कोमल व उसका पुत्र घर के बाहर बैठे थे जबकि हिमांशु उर्फ निधि की आग में झुलसने के कारण मौत हो चुकी थी। उन्होंने बताया कि आग लगने पर जब कोमल की आंख खुली तो उसने अपने पुत्र को घर से बाहर किया और छोटी बहन को बचाने का प्रयास करने लगी। आग की लपटें तेज होने के कारण वह भी गंभीर रूप से झुलस गई।

मामले के जांच अधिकारी संदीप कुमार ने बताया कि चिकित्सीय बोर्ड से शव का पोस्टमार्टम करवाया गया है। फिलहाल परिजनों की शिकायत पर इत्तिफाकिया कार्यवाई अमल में लाई गई है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

वाटर टैंक में गिरने से दो श्रमिकों की मौत

■ कुतानी के मत्स्य पालन फार्म में काम करते थे सुमन राय व निपुण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव कुतानी में मत्स्य पालन फार्म पर कार्य करने वाले दो प्रवासी श्रमिकों की वाटर टैंक में गिरने के कारण मौत हो गई। उनका शव वाटर टैंक में मिला। मृतक युवकों की पहचान असम के गोलपारा निवासी सुमन राय पुत्र राजन राय तथा मेघालय के वेस्ट गैरो हिल्स निवासी निपुण पुत्र सलमोनी के तौर पर हुई है। दोनों युवक यहां मछली फार्म पर कार्य करते थे। जानकारी के अनुसार करीब पांच एकड़ में बने इस मछली पालन फार्म में छह तालाब बनाए गए हैं उनमें से चार पानी से लबालब थे जबकि दो खाली थे। बताया जा रहा है कि दोनों युवकों को खाली वाटर टैंक में पानी भरने के लिए मोटर चलाने भेजा था। बाद में पता चलने पुलिस ने मौके पर पहुंच कर क्रेन की मदद से शवों को वाटर टैंक से बाहर निकलवाया और मामले की जानकारी लेते हुए शवों को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया। मामले के जांच अधिकारी पवन कुमार ने बताया कि परिजनों को सूचना दी जा चुकी है। परिजनों के पहुंचने के बाद मृतकों के शवों का पोस्टमार्टम कराया जाएगा।

बहादुरगढ़ में दो स्थानों से वाहन चोरी

बहादुरगढ़। इलाके में वाहन चोरी के मामले नहीं थम रहे। लोग लगातार वाहन चोरी की शिकायतें लेकर थाने में पहुंच रहे हैं। अब दो और लोगों ने शिकायतें दी हैं। शिकायत के आधार पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शिव चौक के निवासी विनय ने कहा कि रात साढ़े दस बजे वह नंदीशाला में गया था। वहां गेट के बाहर बाइक खड़ी कर दी। कुछ देर बाद देखा तो बाइक नहीं मिली। कोई अज्ञात शख्स चुरा ले गया है। पुलिस तलाशने में मदद करे। वहीं, सेक्टर 9 के निवासी पवन कुमार का कहना है कि वह एमआइई स्थित एक कंपनी में काम करता है। रविवार को कंपनी में गया था। दोपहर को देखा तो कंपनी के बाहर बाइक नहीं दिखी। अपने स्तर पर जांच की लेकिन कुछ पता नहीं चला। इन शिकायतों पर सिटी थाने में केस दर्ज हुए हैं।

जीआरपी ने चलाया जांच अभियान

पहलगाम आतंकी हमले के बाद अलर्ट पर पुलिस

बहादुरगढ़। पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद पुलिस प्रशासन चौकस है। बहादुरगढ़ में राजकीय रेलवे पुलिस द्वारा भी सुरक्षा पर जोर दिया जा रहा है। सोमवार को जीआरपी थाना प्रभारी विनोद कुमार की अगुवाई में पुलिस टीम ने जांच अभियान चलाया। स्टेशन परिसर व आसपास वाहनों की चेकिंग की गई।

ट्रैफिक व्यवस्था दुरूस्त रखना प्राथमिकता : आयुक्त

■ झज्जर शहर में जल्द लगाए जाएंगे सीसीटीवी कैमरे : डॉ. राजश्री सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सोमवार को नवनियुक्त जिला पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने पत्रकारों के साथ औपचारिक भेंट करते हुए विभिन्न सामाजिक मुद्दों पर विचार विमर्श किया। जिसमें यातायात व्यवस्था, अपराधियों पर कार्रवाई करने, जिले को स्वच्छ बनाए रखने और सीसीटीवी लगवाने के संबंध में विस्तार से चरचा की। उन्होंने कहा कि शहर में ट्रैफिक व्यवस्था दुरूस्त रखना पुलिस की प्राथमिकता रहेगी ताकि आमजन और वाहन चालकों को

किसी तरह की परेशानियों का सामना न करना पड़े। वहीं उन्होंने दुकानदारों से भी अतिक्रमण न करने की अपील करते हुए कहा कि अपराधी प्रवृत्ति के लोग भीड़भाड़ वाले एरिया का फायदा उठाकर बचने का प्रयास करते हैं। इसलिए ट्रैफिक व्यवस्था दुरुस्त करने के लिए आमजन पुलिस का सहयोग करें। वहीं शहर में सीसीटीवी लगवाने के सुझाव पर जिला पुलिस आयुक्त ने कहा कि पुलिस के प्रयासों से बहादुरगढ़ शहर में औद्योगिक क्षेत्र की कंपनियों के मदद से अलग-अलग स्थानों पर सीसीटीवी लगाए गए और हमारा प्रयास है कि झज्जर शहर में भी जल्द ही सीसीटीवी लगवाए जाएंगे। जिले में सीसीटीवी लगने से अपराध पर अंकुश लगाने के लिए पुलिस को सहयोग मिलेगा, इस दिशा में जल्द काम किया जाएगा।

नीट-यूजी परीक्षा के लिए जिले में छह सेंटर बने

■ उपायुक्त ने अधिकारियों के साथ की समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

आगामी नीट-यूजी परीक्षा 2025 के सुचारू आयोजन को लेकर शुक्रवार को डीसी प्रदीप दहिया की अध्यक्षता में बैठक आयोजित हुई। बैठक में परीक्षा केंद्रों की स्थापना, सुरक्षा व्यवस्था और विद्यार्थियों के लिए आवश्यक सुविधाओं को लेकर विस्तार से चर्चा हुई। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएं, जिससे परीक्षा शांतिपूर्ण और निष्पक्ष माहौल में संपन्न हो। परीक्षा केंद्रों पर परीक्षार्थियों की सुविधा का विशेष ध्यान रखा जाएगा, जिसमें पेयजल, शौचालय, प्राथमिक चिकित्सा और अन्य बुनियादी सुविधाओं की उपलब्धता अनिवार्य होगी। खास तौर से दिव्यांग विद्यार्थियों के लिए निर्धारित सुविधाएं भी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए ताकि उन्हें परीक्षा देने में किसी प्रकार की समस्या न हो। वहीं स्थानीय केंद्रीय विद्यालय की प्राचार्या मीता अधिकारी ने परीक्षा के आयोजन को लेकर तैयारियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि एनटीए द्वारा आगामी चार मई को आयोजित होने वाली नीट-यूजी परीक्षा के लिए जिले में छह परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए।

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसी प्रदीप दहिया।

ड्रेन के निर्माण कार्य का शुभारंभ

झज्जर। बाढ़ से बचाव के लिए क्षेत्र के गांव मूंदसा स्थित मूंदसा पाइप लाइन लिंक ड्रेन के निर्माण कार्य का शुभारंभ किया। आरडी 0 से 1320 तक बनने वाली इस पाइप लाइन लिंक ड्रेन के शुभारंभ पर जिला परिषद के चेयरमैन कप्तान बिरधाना ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। नहर विभाग रोहतक के कार्यकारी अभियंता रामनिवास, एसडीओ अशोक कुमार, जेई जयदीप, जसवंत व प्रवीन आदि अधिकारियों की मौजूदगी में निर्माण कार्य का श्रीगणेश किया गया। कप्तान बिरधाना ने कहा कि यह परियोजना गांव के किसानों के लिए एक बड़ी राहत लेकर आएगी। इस ड्रेन निर्माण से करीब 300 एकड़ कृषि भूमि को लाभ मिलेगा, जिससे जलभराव की समस्या से भी निजात मिलेगी। इस कार्य पर कुल 28.35 लाख रुपये की लागत आएगी और शीघ्र ही इसका निर्माण कार्य पूरा किया जाएगा।

सहेली

स्पेशलः वर्ल्ड लाफ्टर-डे 4 मई

जिंदगी की इस आपा-धापी में हम हंसना भूलते जा रहे हैं, जबकि हेल्दी लाइफ के लिए हंसना बहुत जरूरी है। इस बात की पुष्टि कई शोध भी करते हैं। इसलिए नई-नई वजहों से खुलकर, जमकर हंसते रहिए, साथ ही दूसरों को भी हंसाते रहिए।

खुलकर हंसें-हंसाएं जिंदगी में बहार लाएं

कवर स्टोरी

चेतना झा

सच कहा जाता है, 'लाफ्टर इज द बेस्ट थेरेपी'। हंसने से बड़ी कोई दवा नहीं। लाखों के कपड़े-गहने पहन लें या दुनिया के बेस्ट प्रोडक्ट से मेकअप कर लें, तस्वीर तो तभी अच्छी आएगी जब आप 'स्माइल प्लीज' कहने पर मुस्कुरा देंगी। 'हंसता हुआ नूरानी चेहरा...' जैसे फिल्मी गीत यों ही नहीं बने हैं। छोटी-सी मुस्कुराहट चेहरे पर चार चांद लगा देती है। किसी की हंसी-मुस्कान कभी पहली नजर में भा जाती है, जीवन भर के साथी बन जाते हैं, तो किसी का संबल भी बनती है। कुदरत का यह तोहफा नायाब है। जब हम आज की व्यस्त दिनचर्या में अपनी हंसी खोते जा रहे हैं तो इसकी अहमियत को समझें, सजग हों कि हंसना जरूरी है। आज दुनिया भर में हंसने के बहाने ढूंढ़े जा रहे हैं। हंसना जरूरी न समझा जाता तो हर साल 'वर्ल्ड लाफ्टर-डे' क्यों मनाया जाता? आज तो हंसने-हंसाने के लिए जगह-जगह लाफ्टर क्लब खुल चुके हैं, लोग यहां आकर एक साथ हंसते हैं, अपना मेंटल स्ट्रेस कम करते हैं। अपने भीतर खुशियां समेटते हैं।

शुरू हुई मेडिकल क्लाउनिंगः हंसने के फायदे इसी से समझे जा सकते हैं कि मेडिकल क्लाउनिंग जैसे प्रोफेशन अब शुरू हो गए। इस प्रोफेशन को अपनाने वाले लोग अस्पतालों में या स्वयं क्लीनिक खोलकर असाध्य रोगों से जूझ रहे लोगों के होंठों पर मुस्कान लाने का प्रयास करते हैं। विभिन्न शोधों से मालूम हो चुका है कि ऐसे प्रयास किसी दवा से कम कारगर नहीं होते बल्कि यह कहिए कि दवाएं तभी काम करती हैं, जब चेहरे पर हंसी हो। दरअसल, हंसी हमारे भीतर सकारात्मक भाव पैदा करती है, इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। कई शोधों से यह पता चला है कि हंसने से शरीर में एंडोर्फिन नामक हार्मोन बनता है, जो हमारा मूड हैप्पी रखता है। हम

अपने आपको तरोताजा महसूस करते हैं। यह हार्मोन हमें सुखद एहसास और पॉजिटिव थिंकिंग देता है।

हंसी को न बनाइए दुर्लभः हंसना हमारे लिए बहुत फायदेमंद है। इसीलिए अब लोग लाफ्टर क्लब के सदस्य बनने लगे हैं, लोग पार्क में एकत्र होकर हंसते हैं, लेकिन यहां यह भी सवाल उठता है कि क्या हंसी इतनी दुर्लभ हो गई है कि इसके लिए हमें बनावटी तरीके अपनाने पड़ें। हंसने के लिए हमें सहज तरीके अपनाने चाहिए ताकि हम सचमुच हंसें। हंसने के लिए हमें अपने आस-पास के लोगों की बातों पर हंसने की वजह खोजनी चाहिए। आमतौर पर हम हंसना-हंसाना दोस्तों-सहेलियों या फिर देवर-भाभी, जीजा-साली जैसे रिश्तों के बीच हुई बातें मानते हैं, लेकिन सिर्फ इनसे ही नहीं, आप अपने पति, बच्चों और बुजुर्ग माता-पिता के साथ भी मजेदार बातें करें, सबके साथ हंसिए। परिवार के सदस्यों के साथ हंसना आपके रिश्तों में मिठास घोलेगा, इससे आपके रिश्ते गहरे भी होंगे।

बेस्ट एंटी एजिंग फॉर्मूलाः अगर आप यह कॉम्पिलमेंट पाना चाहती हैं, 'आपकी स्किन से आपकी उम्र का पता ही नहीं चलता,' तो किसी साबुन या क्रीम से ज्यादा अपनी हंसी पर भरोसा कीजिए। इसमें कोई दो राय नहीं कि हंसने से चेहरे की मांसपेशियों की बेहतरीन एक्सरसाइज होती है। इससे चेहरे पर झुर्रियां जल्दी नहीं पड़तीं। हंसने के दौरान हम गहरी सांस लेते और छोड़ते हैं, इस कारण शरीर में ऑक्सीजन का संचार बेहतर होता है। यही कारण है कि हंसने-हंसाने वाली महिलाएं न केवल अधिक जवां दिखती हैं, ऊर्जावान भी रहती हैं, तो एंटी एजिंग प्रोडक्ट्स पर पैसे बहाने की बजाए, बस हंसी पर ऐतबार कीजिए और हमेशा जिंदादिल, जवां रहें।

ध्यान कीजिए पिछली बार कब खुलकर हंसी थींः आज की लाइफस्टाइल में हंसना-हंसाना बहुत बड़ी बात हो गई है।

हास्य कलाकारों या कवियों के पारिश्रमिक कई बार आपको चौंका सकते हैं। यह और बात है कि ऊंचा पेमेंट लेकर भी कई बार वे घिसी-पिटी हास्य कविताएं या जोक सुनाते हैं। हंसाने के लिए टीवी पर कई कॉमेडी शोज भी आते हैं। इनकी टीआरपी बहुत अच्छी होती है। असल में यह सारी मशक्कत इसलिए है कि हम हंसना अब भूलते जा रहे हैं। बड़ी-से-बड़ी किसी हंसी वाली बात पर भी बस हल्के से मुस्कुरा देना,हमारी आदत-सी बन गई है। यकीन न हो तो खुद ही याद कीजिए कि पिछली बार आप कब खुलकर हंसी थीं?

ड्रामा नहीं, कॉमेडी देखिएः पिछले दिनों यूनिवर्सिटी ऑफ मेरीलैंड में एक शोध किया गया। जिन लोगों पर यह शोध किया गया, उन्हें दो ग्रुप में बांटा गया। पहले ग्रुप को कॉमेडी दिखाई गई तो दूसरे को थोड़ा तनाव देने वाला ड्रामा दिखाया गया। परिणाम में देखा गया कि जिस ग्रुप को कॉमेडी दिखा कर हंसाया गया, उनका रक्त संचार दूसरे ग्रुप से बेहतर था। इसलिए टीवी पर सास-बहू या अपराध से जुड़े सीरियल देखने से कहीं बेहतर है, आप हेल्दी कॉमेडी शोज को देखें।

दर्द हो जाएगा उड़न-छूः यकीनन आपकी जिंदगी में भी कई ऐसे लोग होंगे, जिनकी हंसी-ठिठोली देखकर आपके सारे गम उड़न-छू हो जाते होंगे। काम से थक कर वापस आने पर जीवन साथी या बच्चों की हंसी और बूढ़े माता-पिता की मुस्कान एक सुकून देती है। इनकी वजह से ही हम कुछ देर के लिए सारे दुख-दर्द भूल जाते हैं। कई शोध में पाया गया है कि स्पोंडिलाइटिस या कमर, रीढ़ के असहनीय दर्द को दूर भगाने में लाफ्टर थेरेपी बहुत कारगर साबित हुई है। इसीलिए लाफ्टर थेरेपी को मानने वालों का नारा है, 'दस मिनट ठहाके लगाइए और घंटे भर दर्द से दूर रहिए।'

हम देखते हैं कि इस भागम-भाग भरी जिंदगी में हम अकसर भौतिक संसाधन बटोर कर खुश रहने का प्रयास करते हैं, लेकिन सच तो यह है हम अपना सुकून खो रहे हैं। तो इस लाफ्टर-डे पर अपने आपसे प्रॉमिस कीजिए कि हंसने-हंसाने के नए-नए बहाने खोजेंगे, खुलकर खुद हंसेंगे और दूसरों को भी हंसाएंगे।

मिड एज में आते ही कुछ महिलाओं को लगता है, जीवन बहुत जी लिया, अब कुछ नया करने की उम्र नहीं है। उम्र के किसी भी पड़ाव पर आप बहुत कुछ नया कर सकती हैं, बस हमेशा उत्साह-उमंग से भरे रहिए, आपकी हर आकांक्षा पूरी होगी।

मिड एज में भी जिंदगी लगेगी खूबसूरत

बी पॉजिटिव

शिखर चंद जैन

यही 40-45 की उम्र में आते ही कुछ महिलाएं जिंदगी में एक ठहराव महसूस करने लगती हैं। उन्हें लगता है, बस अब जिंदगी की रफ्तार थम गई है। अब कुछ नया करने को नहीं है। ऐसी महिलाओं में जिंदगी के प्रति कोई उत्साह-उमंग नहीं रहता। इस तरह की नेगेटिव सोच सही नहीं है। हमें यह समझना चाहिए, जिंदगी का हर दिन नया है। चाहे मिड एज हो या ओल्ड, नएपन, निखार, सुधार, तरक्की, उत्साह-उमंग और सफलता की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है। बस जिंदगी के प्रति हमारा नजरिया उत्साहपूर्ण और पॉजिटिव होना चाहिए।

जीवन जितना है, बहुत हैः मिड एज में आते ही बहुत-सी महिलाएं सोचती हैं, 'अब जिंदगी बची ही कितनी है, जो कुछ नया शुरू किया जाए।' इस तरह की नेगेटिव सोच आपको उत्साह-उमंग भरी जिंदगी जीने से रोकती है। हमेशा यही सोचना चाहिए कि अभी तो हमारे सामने जीवन जीने के लिए लंबा समय है, बहुत कुछ करना बाकी है। जीवन जितना है, बहुत है। इसलिए उम्र के किसी भी पड़ाव पर नए सपने देखिए और इन्हें पूरा कीजिए, इससे आप हमेशा जीवंत रहेंगी। जिंदगी बहुत प्यारी-सी लगेगी।

सोशल एक्टिविटीज बोझ नहींः कई महिलाएं उम्र का हवाला देकर सोशल एक्टिविटीज से बचती हैं। उन्हें लगता है कि यह सब फालतू काम हैं, इनमें समय की बर्बादी होती है। यह सोच गलत है। सोशल एक्टिविटीज न सिर्फ हमारा मन स्वस्थ रखती हैं बल्कि इससे हमारा सामाजिक दायरा, मित्रता और लोगों से घनिष्ठता भी बढ़ती है। मिड लाइफ तो विशेष रूप से सोशल एक्टिविटीज में इंवॉल्व होने का सही समय है। इससे आपका अपना एक सपोर्ट सिस्टम तैयार होता है।

व्यर्थ की चिंताओं में न उलझेंः 'मैंने शुरू से ऐसा किया होता तो अच्छा होता', 'मैंने वैसे क्यों नहीं किया?', इस तरह की बातें व्यर्थ की चिंताएं हैं। जो बीत गई, सो बात गई, बीता समय कभी लौटकर नहीं आ सकता। इसलिए व्यर्थ की चिंताओं से मुक्त होकर जिंदगी जिएं। जीवन को सरसता और सहजता से जिएं। चिंताओं के बजाय आगे की जिंदगी के लक्ष्य तय करके, इन्हें पूरा करने में लग जाएं। आपको जिंदगी खूबसूरत लगेगी।

कुछ सार्थक करेंः अगर इन दिनों आपके पास कुछ अतिरिक्त समय है, तो इसे किसी सार्थक काम में लगाएं। इसे सोशल नेटवर्क बढ़ाने, नई स्किल सीखने, मोटिवेशनल बुक्स पढ़ने, तन-मन की सेहत संभालने-संवारने में इस्तेमाल करें। आप चाहें तो बागवानी करें, पर्यटन के लिए निकलें। जीवन में नयापन चाहिए तो हर रोज नए-नए लोगों से मिलें।

कुछ ऐसा करें जो आत्मसंतुष्टि देः जब हम अपने समाज और देश हित के लिए कुछ करते हैं तो हमें एक आत्मसंतुष्टि महसूस होती है। इसलिए अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियां निभाने के बाद अब आपको देश-समाज के लिए भी कुछ ऐसा करना चाहिए, जिसे करके आपको आत्मसंतुष्टि मिले, गर्व महसूस हो। गरीब बच्चों को मुफ्त में पढ़ाएं, उनके लिए कॉपी-किताब उपलब्ध कराएं। निरक्षर या वृद्ध लोगों के लिए सरकारी या बैंक संबंधी कार्य का निष्पादन करने में उनकी मदद करें, इससे आपको खुशी मिलेगी।

स्पेशलः इंटरनेशनल डांस डे, 29 अप्रैल

डांस एक ऐसी एक्टिविटी है, जो शरीर ही नहीं मन के मोर्चे पर भी बदलाव लाती है। सोशल फ्रंट पर जुड़ाव को इंस्पायर करती है। यही वजह है कि हमारे यहां पर्व और खुशी के हर अवसर पर नृत्य करने की परंपरा रही है। आइए, हम भी इसे अपने जीवन में शामिल कर, इसे उल्लास से भर दें।

हेल्थ-सोशल बॉन्डिंग से जुड़ा आर्ट ऑफ डांस

लाइफस्टाइल

चैतन्या

नृत्य कला में संस्कृति के रंग ही नहीं, स्वास्थ्य से जुड़े फायदे भी निहित हैं। नृत्य करने से मन उल्लासित और शरीर सक्रिय रहता है। इसे करने से मन-जीवन को खुशहाल रखने वाले हार्मोंस स्रावित होते हैं। आलस दूर भागता है। चेहरे की भाव-भंगिमाओं से लेकर शरीर की लचक तक, नृत्य के अनगिनत लाभ हैं। सबसे अहम यह है कि नृत्य की उमंग संग होने वाले सेलिब्रेशंस में महिलाओं की भूमिका सबसे मुखर होती है। इसीलिए स्वास्थ्य सहेजने की बात हो या खुशियां मनाने की, डांस को अपने जीवन में जरूर जगह दीजिए। समय मिले तो अपनी पसंद की किसी नृत्य विधा को सीखिए। देश के जिस हिस्से से भी जुड़ी हैं, वहां के परंपरागत नृत्य की थाती को सहेजने में रुचि लीजिए। यह जुड़ाव आपके अपने जीवन को उल्लासित बनाए रखेगा।

मन-मस्तिष्क रहते हैं स्वस्थः नृत्य मनोभावों की अभिव्यक्ति का प्रभावी माध्यम है। यह कला सदा से ही अपने आपको एक्सप्रेस करने का सबसे सुंदर तरीका रही है। यही वजह है कि यह आर्ट, सीधे-सीधे मन-मस्तिष्क की बेहतरी से जुड़ी है। डांस करने से तनाव और अवसाद जैसी कई बीमारियों का खतरा कम होता है। मन तरोताजा रहता है। याददाश्त अच्छी होती है। नियमित डांस करने से दिमाग सजग रहता है। न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन का अध्ययन बताता है कि डांस करने से डिमेंशिया होने की संभावना कम हो जाती है। नए-नए स्टेप्स सीखना और नृत्य करने की आदत से मस्तिष्क सही और समय पर प्रतिक्रिया देने को लेकर सचेत रहता है। स्मार्ट गैजेट्स के इस दौर में जब दिमाग छोटी-छोटी बातें भूलने लगा है, डांस की एक्टिविटी फोकस बढ़ाने में मददगार बन सकती है। असल में शारीरिक संतुलन और सही भावाभिव्यक्ति को साधने से जुड़ी यह गतिविधि दिमाग को फोकस्ड रहना सिखाती है। इतना ही नहीं डांस करने से मूड भी अच्छा रहता है। यह मनःस्थिति उदासी और डिप्रेशन के घेरे से बचाती है। डांस एक ऐसी एक्टिविटी है, जिसे मिल-जुलकर ही नहीं अकेले भी किया जा सकता है। यही कारण है कि नृत्य में रुचि रखने वाले लोगों को अकेलापन भी नहीं घेरता।

शारीरिक फिटनेस में सहायकः शारीरिक सक्रियता के लिए नृत्य एक बेहतरीन एक्टिविटी है। इसीलिए कसरत करने के लिए भी डांस आर्ट से जुड़ा जा सकता है। यह कला ना सिर्फ फिजिकल फिटनेस में मदद करती है बल्कि शरीर को एजिंग से भी दूर रखती है। मोटापे की समस्या से जूझने और वजन घटाने के लिए एक्सरसाइज के रूप में डांस करना एक बेहतरीन विकल्प है। डांस करने से कैलोरीज तो बर्न होती ही हैं, मन भी खुश रहता है। इसके चलते शरीर को खुशी बढ़ाने वाले हार्मोंस मिलते हैं। नींद अच्छी आती है। ऐसे बातें भी अप्रत्यक्ष रूप से वजन कम करने में मददगार बनती हैं। डांस करने से स्टेमिना भी बढ़ता है। हेल्दी और एक्टिव लाइफस्टाइल को बढ़ावा मिलता है। हर ओर से चिंताओं में घिरी जिंदगी के इस दौर में नृत्य कला से जुड़ाव मन को स्थिर रखने में भी मदद करता है। शरीर की थिरकन समग्र जीवन को उमंग की सौगात देती है।

सामाजिकता-आत्मविश्वास को बलः नवरात्र में मिलकर गरबा करने की बात हो या लोहड़ी पर भांगड़ा-गिद्दा नृत्य की धूम। शादी-ब्याह की रौनक में थिरकने का उल्लास हो या परंपरागत नृत्य शैली को साधने की यात्रा। नृत्य, सामाजिकता मेल-जोल बढ़ाने और आत्मविश्वास को बल देने वाली कला है। खास धुन और खास अवसर पर मिलकर झूमने-थिरकने से आपसी जुड़ाव बढ़ता है। त्योहार हो या सामाजिक-पारिवारिक आयोजन, डांस करने से हर मौके की रौनक बढ़ जाती है। अध्ययन भी बताते हैं कि खुद को अभिव्यक्त करने की यह कला इंसान को नकारात्मक भावना से दूर रखती है। सामाजिक जुड़ाव और आपसी संवाद मानसिक और शारीरिक सेहत पर असर डालने वाले महत्वपूर्ण फैक्टर्स हैं। इसलिए अपनी जिंदगी में डांस को जरूर शामिल कीजिए।

गर्मियों के लिए परफेक्ट मैटलुक मेकअप

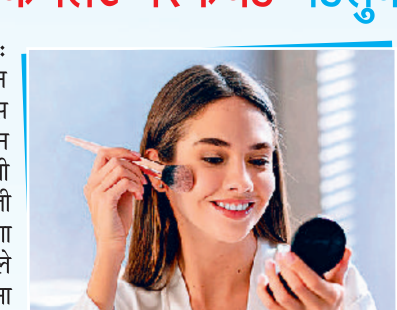
मेकअप

सरिता गुप्ता

गर्मी के दिनों में नॉर्मल मेकअप अच्छा नहीं लगता है। इस मौसम में नेचुरल और मैटलुक मेकअप ही इंप्रेसिव लगता है। मिनिमल मेकअप से आपके फीचर्स शार्प और स्किन नेचुरल, फ्रेश और ग्लोइंग नजर आती है। अगर आपका फेस ऑयली है तो इस सीजन में आप मैटलुक मेकअप करें, क्योंकि इससे आपको प्यारा-सा लुक और स्मूद टेक्सचर मिलता है।

क्लीनिंगः सबसे पहले अपने चेहरे को क्लीन करें। इससे मेकअप में फिनिशिंग लुक परफेक्ट आएगा और यह लॉन्ग लास्टिंग भी बना रहेगा। फेस को धोने के लिए आप फेसवॉश से चेहरे को साफ करें और फिर बर्फ के टुकड़े से मसाज करें। चेहरा साफ करने के बाद सनस्क्रीन लगाएं।

जरूरी है प्राइमरः कभी-कभी स्किन पर रेडनेस, डलनेस और अनइवन स्किन टोन जैसी समस्याएं आ जाती हैं। इसलिए हमेशा मेकअप से पहले प्राइमर यूज करना सही रहता है। प्राइमर के इस्तेमाल से मेकअप आपकी स्किन के पोर्स के अंदर नहीं जाता और साथ ही मेकअप प्रोडक्ट्स को एक चिकना बेस देने में मदद करता है। प्राइमर, मेकअप को लॉन्ग लास्टिंग भी बनाता है।



फाउंडेशनः मैटलुक मेकअप के लिए वाटर बेस्ड फाउंडेशन का ही चयन करें। वाटर बेस्ड फाउंडेशन की एक मोटी परत लगा कर इसे स्पंज की मदद से स्मूद फिनिश दें और इसे धीरे-धीरे ब्लेंड करें।

कंसीलर-ब्रांजरः कंसीलर से अपने चेहरे के दाग-धब्बों और डार्क सर्कल को छुपाने के लिए आपको फाउंडेशन से मैच करता हुआ शेड ही लगाना चाहिए। इसके साथ ब्रांजर का यूज आपके मैटलुक को नेचुरल दिखाता है। लेकिन ध्यान रखें कि इसको ज्यादा मात्रा में यूज ना करें। ब्रांजर को माथे के ऊपरी हिस्से, चीक बोंस और चिन पर लगा सकती हैं।

लूज पावडरः फाउंडेशन लगाने के बाद मेकअप को सेट करने के लिए कांपेक्ट फेस पावडर की बजाय हमेशा लूज पावडर का इस्तेमाल करें।

मैट ब्लशः कोरल-पिंक मैट ब्लश का यूज करके आप अपने गालों को हाईलाइट कर सकती हैं। मैट ब्लश को हमेशा ब्रश की मदद से ही अप्लाई करें।

आईशैडोः मैट फिनिश लुक के लिए न्यूड शेड वाले मैट आईशैडो का यूज करें। आप अपने आउटफिट से मैच करता हुआ आईशैडो का कलर भी चुन सकती हैं।

मैट लिपस्टिकः मैटलुक के लिए आप लिक्विड लिपस्टिक का यूज करें।

(मेकअप आर्टिस्ट कोमल चौधरी से बातचीत पर आधारित)

बच्चे और आप

रजनी अरोड़ा

आप जरूर चाहती होंगी, आपके बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास सही ढंग से हो, उसका व्यक्तित्व प्रभावशाली हो, जीवन हमेशा खुशहाल रहे। इसके लिए आपको बच्चे की परवरिश में कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना होगा।

परवरिश का होगा यह तरीका बच्चों का होगा खुशहाल जीवन

हर माता-पिता की ख्वाहिश होती है, उनका बच्चा स्वस्थ और खुश रहे। उसके व्यक्तित्व का सही ढंग से विकास हो। इसके लिए वे पूरी तरह प्रयासरत भी रहते हैं। लेकिन खुशी केवल बाहरी कारकों से नहीं आती, यह बच्चे की मनःस्थिति, सकारात्मक सोच, स्वस्थ जीवनशैली और अच्छे सामाजिक संबंधों पर निर्भर करती है। खुशी एक कौशल है, जिसे सही आदतों और दृष्टिकोण से विकसित किया जा सकता है। यह संभव है, बच्चे की अच्छी परवरिश से। विशेषज्ञ मानते हैं कि बच्चों की परवरिश केवल उनकी भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करने तक सीमित नहीं होनी चाहिए। बच्चों में सही मानसिकता, भावनात्मक स्थिरता और सकारात्मक सोच विकसित करना भी जरूरी है। रोजमर्रा की अच्छी आदतें बच्चों को न सिर्फ खुश रहने, बल्कि जीवनभर के लिए खुशहाल और आशावादी बनने में भी मदद करती हैं। जिनका ध्यान रखना पैरेंट्स के लिए बहुत जरूरी है।

दें खुशहाल और सुरक्षित माहौलः बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य आस-पास के वातावरण पर निर्भर करता है। अगर घर का माहौल सकारात्मक, सुरक्षित और प्रेम से भरा होगा, तो बच्चे में आत्मविश्वास बढ़ेगा, वे खुश भी रहेंगे। इसलिए परिवार में आपसी तनाव या नकारात्मक भावों को खत्म कर हमेशा सकारात्मक माहौल बनाए रखें। बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। यह एहसास कराएं कि वे आपके लिए अहम हैं। इससे बच्चे खुलकर अपनी बातें आपके सामने रखेंगे। आप भी उनकी समस्याओं का निवारण आसानी से कर सकेंगी।

किताबें पढ़ने को बढ़ावा देंः बच्चों को तरह-तरह की पुस्तकें पढ़ने की आदत डालें। सोचने और समझने की क्षमता विकसित होती है। आत्मिक संतुष्टि प्रदान करने के साथ खुशहाल जीवन बिताने की प्रेरणा प्रदान करती हैं। पसंदीदा किताबें पढ़कर सुनाएं और उन्हें पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। हल्की-फुल्की कहानियां, कॉमिक बुक्स पढ़ने को दें। नैतिक शिक्षा पर आधारित किताबें पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

स्वस्थ सामाजिक रिश्ते बनाना सिखाएंः बच्चे को मजबूत और प्रेमपूर्ण संबंध बनाना सिखाएं। सहानुभूति सिखाएं, जिससे वे दूसरों की भावनाओं को समझ सकें। अपनी टीमवर्क, दोस्तों, परिवार और शिक्षकों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखें। दूसरों की मदद करने की आदत बनाएं।

सकारात्मक सोच को दें बढ़ावाः बच्चों में सकारात्मक सोच को बढ़ावा दें, ताकि धैर्य रखकर वे बुरे वक्त में निराश न होकर सकारात्मक समाधान ढूंढ़ पाएं। बच्चों को सिखाएं कि हर समस्या का समाधान मुमकिन है। उनका आत्मविश्वास बढ़ाएं। 'मैं नहीं कर सकता' को 'मैं कोशिश करूंगा' में बदलने के लिए प्रेरित करें। पैरेंट्स बच्चों के सामने सकारात्मक बातें करें, जैसे- 'तुम कर सकते हो', 'अगली बार और बेहतर होगा।'

खुद से प्यार करना सिखाएंः हर बच्चा दूसरे से अलग होता है। व्यक्तिगत विशेषताओं और कार्यक्षमता को समझ कर विशिष्ट बनने के लिए प्रोत्साहित करें। उसकी क्षमताओं की सराहना करें। बच्चों की दूसरों से तुलना करने से बचें।

करें प्रेरितः रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेने वाले बच्चे ज्यादा खुश और हेल्दी रहते हैं। उन्हे संगीत सुनने या वाद्य यंत्र बजाने के लिए प्रोत्साहित करें।

(सर गंगाराम अस्पताल, दिल्ली के सीनियर साइकोलॉजिस्ट डॉ. इमरान नूरानी से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। शिविर में जांच कराने पहुंचे लोग।

शिविर में 115 लोगों ने कराई स्वास्थ्य जांच

बहादुरगढ़। पटेल नगर स्थित मेडार्क अस्पताल द्वारा सेक्टर-15 स्थित ओमेक्स नॉर्थ एवेन्यू पार्क में स्वास्थ्य जांच कैंप का आयोजन किया गया। अस्पताल निदेशक एवं मेडिसिन विशेषज्ञ डॉ. धर्मेंद्र राठी ने जानकारी देते हुए बताया कि पार्षद एवं समाजसेवी नीना सतपाल राठी के सहयोग से आयोजित इस कैंप में 115 लोगों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया। डॉक्टरों की टीम ने मरीजों की स्वास्थ्य जांच की और उन्हें जरूरी दवाइयां व परामर्श दिया।

अभिभावकों ने शिक्षकों से जानी शैक्षणिक रिपोर्ट

झज्जर। स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज इन टीचर्स एजुकेशन में सोमवार को अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। प्राचार्या डॉ. संतोष ने बताया कि निदेशक डॉक्टर ऋषि गोयल अध्यक्षता में हुई यह बैठक ऑफलाइन और ऑनलाइन दोनों मोड में की गई। बैठक का मुख्य उद्देश्य अपने बच्चों की प्रगति के बारे में जानने और उनसे जुड़े मुद्दों पर चर्चा करने का अवसर प्रदान करना रहा। इस दौरान अभिभावकों ने अपने बच्चों की शैक्षिक प्रगति, उपस्थिति और अन्य गतिविधियों की जानकारी दी।

पंचायत प्रतिनिधियों की रिफ्रेशर ट्रेनिंग शुरू

झज्जर। स्थानीय संवाद भवन में सोमवार से जिला के सभी सात खंडों के पंचायती राज संस्थाओं के प्रतिनिधियों का प्रशिक्षण कार्य शुरू किया गया। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम आगामी 12 मई तक चलेगा। जिप सीईओ मनीष फौगाट ने शुभारंभ किया। पहले दिन बहादुरगढ़ व बादली ब्लॉक के पंचायत प्रतिनिधियों ने प्रशिक्षण लिया। कार्यक्रम पांच भागों में बांटकर सभी प्रतिनिधियों को ट्रेंड किया जाएगा। सीईओ ने कहा कि इसमें नीलोखेड़ी संस्थान के मास्टर ट्रेनर सुनील तोमर और ललिता राठी पंचायती राज संस्थाओं के प्रतिनिधियों को प्रशिक्षण के साथ पंचायती राज संस्थाओं की गतिविधियों की जानकारी दी।

अलग-अलग प्रतियोगिताओं के विजेता को मिला सम्मान

ट्रैफिक इंचार्ज ने नेशनल मास्टर्स बास्केटबॉल में जीता सिल्वर मेडल

पदक विजेता नरेश संधू को पुलिस आयुक्त डॉ. राजश्री सिंह ने किया सम्मानित, हरियाणा को पांच बार बनाया विजेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सोमवार को जिला पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने नेशनल मास्टर्स गेम बास्केटबॉल प्रतियोगिता के सिल्वर मेडल विजेता खिलाड़ी यातयात प्रभारी नरेश कुमार संधू को मेडल पहनाकर सम्मानित किया।

प्रवक्ता ने बताया कि हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला पुलिस ग्राउंड में आयोजित सातवें मास्टर्स गेम बास्केटबॉल पचास वर्ष से अधिक आयु वर्ग में झज्जर के यातायात प्रभारी अंतरराष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी नरेश कुमार संधू ने लगातार 5वीं बार टीम के कप्तान के तौर पर हरियाणा टीम को सिल्वर मेडल दिलाया। इससे पहले भी लगातार हरियाणा टीम को गोल्ड मेडल दिला चुके हैं। नरेश कुमार संधू अब तक कई बार राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मेडल जीताकर देश व प्रदेश का नाम का नाम रोशन कर चुके हैं।

झज्जर। विजेता खिलाड़ी का स्वागत करते हुए जिला पुलिस आयुक्त।

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित चेस चैंपियनशिप की विजेता छात्रा।

प्रदेश स्तरीय चेस चैंपियनशिप में एमआर के दो विद्यार्थियों का चयन

झज्जर। मॉडल संस्कृति स्कूल बहादुरगढ़ में आयोजित एक दिवसीय ओपन जिला स्तरीय चेस चैंपियनशिप में एमआर स्कूल हसनपुर के दो विद्यार्थियों का चयन राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए हुआ है। विद्यालय निदेशिका संगीता कोडान ने बताया कि इस प्रतियोगिता में उनके संस्थान के 15 विद्यार्थियों ने भाग लिया जिसमें से तन्नु ने अंडर-19 आयु वर्ग में खेलते हुए जिले में प्रथम स्थान हासिल किया जबकि जिहान ने अंडर -9 आयु वर्ग में खेलते हुए तृतीय स्थान प्राप्त किया। दोनों विद्यार्थियों ने आगामी राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में अपनी जगह बनाई है। इस उपलब्धि पर विद्यालय निदेशिका संगीता कोडान ने सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते हुए विजेता खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस दौरान उन्होंने विद्यालय प्राचार्या नेहा शर्मा व विद्यार्थियों के प्रशिक्षकों की भी सराहना की।

जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने जीते मेडल

झज्जर। भिंडावास स्टेडियम में रविवार को हुई 14वीं जिला जूनियर अंडर -20 एथलेटिक प्रतियोगिता में पैरामाउंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल छुछकवास के विद्यार्थियों ने मेडल जीते। संस्था के चेयरमैन मंजीत फौगाट ने बताया कि 11वीं की छात्रा अंशु ने 100 मीटर रेस में कांस्य, 400 मीटर में गोल्ड मेडल जीता। छात्रा नेहा ने 100 मीटर रेस व लांग जंप प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल जीता। नौवी कक्षा के छात्र विकास ने 100 मीटर रेस में कांस्य पदक तथा दसवीं कक्षा के छात्र सूरज ने 800 मीटर रेस में सिल्वर मेडल जीता। स्कूल प्रबंधन समिति ने विजेता खिलाड़ी सम्मानित किए।

खेल प्रतियोगिता में हितांश, अंतिक्ष, इशान व ध्रुव ने जीते पदक

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता में बिग ब्रेन एकेडमी के बच्चों ने भी भाग लेकर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। एकेडमी संचालक कपिल दहिया के अनुसार, इस जिला स्तरीय प्रतियोगिता में काफी खिलाड़ियों ने भाग लिया। अंडर-7, 9, 13, 15, 19 आयु वर्ग तथा ओपन वर्ग लड़के, लड़कियों के मुकाबले हुए। एकेडमी के खिलाड़ी हितांश ने अंडर-7 में दूसरा तथा अंडर-9 में विहान ने दूसरा स्थान प्राप्त कर राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए अपना चयन सुनिश्चित कराया है। इसके अलावा अतिक्ष ने इस वर्ग में तीसरा स्थान पाया। इन्हें ट्रॉफी व ईनाम राशि से पुरस्कृत किया गया। जबकि इशान ने चौथा स्थान हासिल किया। अंडर-13 में ध्रुव, युवान ने मेडल जीता। अंडर-15 में आशीष तीसरे स्थान पर रहा। सरंजय और जय का प्रदर्शन भी उत्कृष्ट रहा। अंडर-19 में प्रोटोश ने तीसरा स्थान पाया।

साल्हावास में ड्रेस प्रतियोगिता विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में ड्रेस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में दूसरी से पांचवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। विद्यालय प्राचार्य सतबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस प्रतियोगिता में प्राइमरी प्रमुख नीलम कुमारी एवं एक्टिविटी इंचार्ज कमलेश ढिल्लों ने निर्णायक की भूमिका निभाई। मिडल हेड अनिता यादव ने कुशल मंच संचालन करते हुए बताया कि दूसरी कक्षा के ट्यूलिप अनुभाग से भव्या ने प्रथम और तन्वी ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। लिमि अनुभाग से राधिका व काव्या, रोज अनुभाग से लक्षिता व श्यामा, डेजी अनुभाग से हिमांशु व यश्मित, लोटस अनुभाग से भूमि व लविश तथा जैसमिन अनुभाग से कर्ण, प्रयास व रजित प्रथम रहे। तीसरी कक्षा से यशवी, गर्विका, ईशु, खुशी, हर्षिका, ईशांत, भव्या, दक्षिता, लोकेश और पूर्वी, चौथी कक्षा से जायशा, दिव्यांशी, पलक, निरवी, भव्या, प्रेरित और देवांश तथा पांचवीं कक्षा से अश्वी, गरिमा, दिव्या, रिया, रिशिका, इशिका, कृतिका, आदित्य और वंशिका ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया।

छात्रों को तनाव से बचने के उपाय बताए

बहादुरगढ़। रेलवे रोड स्थित द्रोणाचार्य कोचिंग सेंटर में सुनहरा कल फाउंडेशन के सौजन्य से तनाव प्रबंधन एवं करियर काउंसलिंग सेमीनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को प्रतियोगी परीक्षाओं के दौरान उत्पन्न होने वाले मानसिक दबाव को नियंत्रित करने के उपाय सिखाना और उनके कैरियर मार्गदर्शन में सहायता करना था। निदेशक जगबीर सिंह ने अध्यक्षता की। मुख्य वक्ता डॉ. सुनीता छिल्लर ने तनाव प्रबंधन एक व्यवहारिक दृष्टिकोण विषय पर आधारित सत्र लिया। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि तनाव एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, जिसे सही दिशा में नियंत्रित कर जीवन में सफलता प्राप्त की जा सकती है। कार्यक्रम संयोजक सत्येंद्र दहिया ने भी छात्रों को निरंतर अभ्यास व अनुशासन के साथ तैयारी कर सफलता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया। शिक्षिका अनीता, भारती व बिजेंद्र भी इस अवसर पर मौजूद रहे।

नॉर्थ इंडिया कराटे स्पर्धा में हरियाणा विजेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

रेलवे रोड स्थित देवकर्ण धर्मशाला में नॉर्थ इंडिया धमिका काई कराटे प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में खिलाड़ियों के बेहतरीन प्रदर्शन के बल पर हरियाणा की टीम ने पहला स्थान हासिल किया।

ऑल इंडिया धमिकाकाई के अध्यक्ष रजनीश चौधरी ने बताया कि नॉर्थ इंडिया के सभी राज्यों से 300 बच्चों ने इस प्रतियोगिता में भाग लिया था। हरियाणा ने प्रथम, दिल्ली ने दूसरा और तीसरा स्थान राजस्थान ने हासिल किया। देवांश छिल्लर, डोयल, विशेष गुलिया, यशु खत्री, रोहित सिंह, मानविक गुलिया, प्रीत सैनी, चित्रा ने गोल्ड मेडल जीते। कल्पना, हरनूर, राधिका, रीयांश, श्रेय, उत्कर्ष, नवजीत, प्रियेश ने सिल्वर पर कब्जा जमाया। अंश, कृष्णा, एकलव्य, रायसा, नीरू, हरिता, विराज, दिव्यांशी, राधिका, प्रतीक ने ब्रांज मेडल जीते। इन विजेता खिलाड़ियों का चयन दिल्ली में होने वाले मार्शल आर्ट खेलों के लिए हुआ है। नगर परिषद की चेयरपर्सन सरोज राठी मुख्यथिति के रूप में उपस्तिथ हुए तथा विशिष्ट अतिथि बलबीर सिंह, चांद राम दलाल, सुमेर हुड्डा रहे। इन्होंने बच्चों का उत्साहवर्धन किया। इस मौके पर हरियाणा इंचार्ज सुमित छिल्लर, हरियाणा टीम कोच विकेश तंवर, एशियाई रेफरी राजू किडवाल, आर्यन, राजीव सहरावत, दिनेश, विजय, कुलदीप चौधरी, सुनील जून, सुरेश जून, सुरेंद्र चुग, डॉ. पर्वत व जगदीश छिल्लर ने निर्णायक की भूमिका निभाई।

बहादुरगढ़। विजेता ट्रॉफी के साथ हरियाणी के खिलाड़ी और कोच।

बैग मेंटीनेंस कंपीटिशन के प्रतिभागी किए सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल में सोमवार को बैग मेंटीनेंस कंपीटिशन का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के दौरान विद्यार्थियों द्वारा अपनी बुक्स व कॉपियों के साथ बैग मेंटेन करके दिखाया। प्राचार्या निधि कादियान ने बताया कि विद्यार्थियों द्वारा बैग में अपनी किताबों के अलावा लंच बॉक्स व वाटर बॉटल आदि सामान को भी व्यवस्थित तरीके से सजाते हुए समझदारी का परीचय दिया। स्कूल प्रबंधक केएम डागर ने बताया कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए स्कूल में समय-समय पर विद्यार्थियों की कक्षाओं के अनेक प्रतियोगिता कराई जाती हैं। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनीता गुलिया, नीलम दहिया ने विजेता विद्यार्थियों को एप्रिशिएसन सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया। इस मौके पर स्कूल कोडिनेटर रविंद्र लोहचब, पिंकी अहलावत, पुष्पा यादव इत्यादि उपस्थित रहे।

झज्जर। बैग मेंटीनेंस कंपीटिशन के विजेताओं के साथ उपस्थित प्रबंधक केएम डागर।

बहादुरगढ़। स्व. देवेंद्र जून को श्रद्धांजलि अर्पित करने पहुंचे सांसद दीपेंद्र हुड्डा।

सांसद ने दी स्व. देवेंद्र को श्रद्धांजलि

बहादुरगढ़। सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने कांग्रेस नेता प्रोफेसर कृष्ण जून के भाई स्व. देवेंद्र जून के निधन पर शोक व्यक्त किया। शनिवार को बीमारी के चलते देवेंद्र जून का निधन हुआ था। सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा ने प्रोफेसर वीरेंद्र सिंह व पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून के साथ गांव लोवा खुर्द पहुंचकर स्व. देवेंद्र जून की तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर भावभीनी श्रद्धांजलि दी। प्रोफेसर कृष्ण जून व शोकाकुल परिजनों को सांत्वना दी। बेरी हलके के कांग्रेस नेता श्रीओम अहलावत, आजाद राठी पूर्व चेयरमैन, बिट्टू जून सहित कई लोग इस अवसर पर मौजूद रहे।

निःशुल्क पशु चिकित्सा शिविर में दी पशु रोगों से रोकथाम की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम् पशु चिकित्सा एवं विज्ञान महाविद्यालय द्वारा सोमवार को फारुखनगर क्षेत्र स्थित गौशाला परिसर में निःशुल्क पशु चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्र में पशुधन स्वास्थ्य सुधारना, पशुपालकों को आधुनिक पशुपालन तकनीकों की जानकारी देना और विद्यार्थियों को व्यवहारिक अनुभव प्रदान करना रहा। इस दौरान पशुओं की निःशुल्क स्वास्थ्य जांच, रोग निदान, आवश्यक उपचार एवं दवाइयां प्रदान की गईं। इसके अलावा पशु पालकों को विभिन्न पशु रोगों की रोकथाम के लिए टीकाकरण भी किया गया। शिविर में भाग लेने आए अनेक पशुपालकों ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के शिविर न केवल पशुओं के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं, बल्कि ग्रामीण क्षेत्र में पशुपालन को एक समृद्ध व्यवसाय के रूप में स्थापित करने में भी सहायक सिद्ध होते हैं। ग्रुप ऑफ संस्कारम के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने अपने संबोधन में कहा कि संस्कारम वेटरनरी शिक्षा को केवल औपचारिक डिग्री तक सीमित नहीं मानता, बल्कि यहां विद्यार्थियों में समाज सेवा, नैतिक मूल्यों और व्यावहारिक दक्षता के विकास को भी आवश्यक समझा जाता है। पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान महाविद्यालय द्वारा आयोजित यह निःशुल्क चिकित्सा शिविर ग्रामीण क्षेत्र के पशुपालकों के लिए अत्यंत लाभकारी पहल है।

झज्जर। शिविर के दौरान गौशाला के मुख्य द्वार पर उपस्थित संस्कारम् की टीम।

बहादुरगढ़। स्व. विद्या देवी के निधन पर शोक जताने पहुंचे सांसद दीपेंद्र व अन्य।

स्व. विद्या देवी के निधन पर शोक जताया

बहादुरगढ़। सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने देव नगर में राजेश उर्फ माल्हड़ पहलवान और संजय पहलवान की माता स्व. विद्या देवी के निधन पर शोक जताया है। शोक जताने और परिवार को ढांढस बंधाने के लिए सांसद दीपेंद्र यहां आए थे। दीपेंद्र हुड्डा ने कहा कि स्व. विद्या देवी अपने पीछे भरा पूरा परिवार छोड़ कर गई हैं। उनकी कमी पूरी नहीं की जा सकती लेकिन उनके दिखाए मार्ग और सीख पर चलकर परिवार सफलता की नई उंचाईयों पर पहुंच सकता है। उन्होंने परिवार के छोटे बच्चों को बड़ों की सीख और उनके जीवन दर्शन को अपने नित्य व्यवहार तथा आचरण में धारण करने को कहा। बता दें कि विद्या देवी का निधन 23 अप्रैल को हुआ था और उनकी रस्म तेरहवी एक मई को होगी। स्व. विद्या देवी के निधन पर शोक जताने के लिए विधायक जस्सी पेटवाड़, पूर्व विधायक राजेंद्र जून, विक्रम कादयान, संजय कबलाना, दलबीर मान, पप्पू दौलतपुर, सुनील पहलवान, डॉ. राजीव राठी, पवन वर्मा, जयपाल पहलवान, सतपाल पहलवान और श्रीओम अहलावत भी पहुंचे।

जरूरतमंद बच्चों के लिए बनाया बुक और स्टेशनरी डोनेशन बैंक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बाल विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल में जरूरतमंद बच्चों की मदद के लिए बुक व स्टेशनरी डोनेशन बैंक बनाया गया है। स्कूल की प्रिंसिपल पूनम चौधरी ने जानकारी देते हुए बताया कि आर्थिक रूप से कमजोर बच्चे किताबें और स्टेशनरी के अभाव में न रहे, इसी सोच को लेकर स्कूल में यह क्लब बनाया है। जिसमें बच्चे अपनी पुरानी किताबें बुक्स व डोनेशन दान कर सकते हैं।

उन्होंने बताया कि दसवीं क्लास की निधि, नौवीं कक्षा के वैभव सहित कई बच्चों ने स्कूल में बनाए गए बुक और स्टेशनरी डोनेशन क्लब में पुरानी किताबें व स्टेशनरी दान की हैं। उन्होंने कहा कि हम सभी का यह फर्ज है कि जो बच्चे आर्थिक अभाव के कारण स्कूल की किताबें या स्टेशनरी नहीं खरीद पाते हैं, हम उनकी मदद करें। सभी स्कूलों में इस प्रकार के बुक्स और स्टेशनरी डोनेशन क्लब बनने चाहिए ताकि कक्षाओं में पास होने वाले बच्चे अपनी पुरानी किताबें व स्टेशनरी को इन डोनेशन क्लब में दान करके अन्य जरूरतमंद बच्चों को शिक्षित होने में अपना योगदान दे सकें।

दूसरे दिन भी जारी रहा कर्मचारियों का धरना

धरने की अध्यक्षता ब्रांच उप प्रधान मुकेश और संचालन सचिव ईश्वर ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा गवर्मेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्ज यूनियन की बहादुरगढ़ ब्रांच आईबी सिविल के तत्वावधान में धरना दूसरे दिन भी जारी रहा। धरने की अध्यक्षता ब्रांच उप प्रधान मुकेश ने की व संचालन सचिव ईश्वर द्वारा किया गया।

इस धरने में कर्मचारियों की गंभीर और वर्षों से लंबित मांगों को लेकर आवाज उठाई गई। यूनियन ने साफ कर दिया कि जब तक सभी मांगों का समयबद्ध समाधान नहीं होगा, तब तक यह संघर्ष लगातार जारी रहेगा। जरूरत पड़ी तो इसे राज्यव्यापी आंदोलन का रूप भी दिया जाएगा। कर्मचारी नेताओं ने बताया कि उन्हें काम करने के लिए बुनियादी सुविधाएं तक उपलब्ध नहीं हैं। कार्यस्थलों पर बैठने की व्यवस्था, पीने के साफ पानी की सुविधा, स्वच्छ शौचालय तक की व्यवस्था नहीं है। विश्राम गृहों में बिजली तथा चौकीदार व सफाई कर्मियों की नियुक्ति जैसी आवश्यक व्यवस्थाएं आज तक नहीं की गई हैं।

पीएफ और ईएसआई से जुड़ी समस्याओं का समय पर निस्तारण नहीं हो रहा है। कई वर्षों से नई भर्तियां रुकी हुई हैं, जिससे काम का दबाव अनावश्यक रूप से बढ़ रहा है। यूनियन ने आगाह किया कि अगर समय रहते इन समस्याओं को हल नहीं किया गया तो यूनियन मजबूर होकर बड़े स्तर पर निर्णायक संघर्ष छेड़ने से पीछे नहीं हटेगी। आईबी मैकेनिकल झज्जर ब्रांच प्रधान अमित आसौदा, वरिष्ठ उप प्रधान कृष्ण, ईश्वर, प्रदीप, सुरेंद्र, कृष्णा, राजपाल, रिंकू, अजय कुमार, जयदीप, राजपाल सहित अन्य कर्मचारी धरने पर मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। धरने पर बैठे कर्मचारी।

सूचना

मैं, ऊषा पत्नी स्वर्गीय श्री गोपी राम निवासी मकान नं. 49/17, जटिया मोहल्ला, बहादुरगढ़ जिला झज्जर बयान करती हूं कि मेरा पुत्र बिजेन्द्र व पुत्रवधु सोनम मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

भगवान परशुराम को किया नमन

झज्जर। क्षेत्र के गांव भदाना की चौपाल में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा व अंशुल शर्मा ने भगवान परशुराम के जन्ममहोत्सव पर रंगोली रेखाचित्र बनाया। मुकेश शर्मा ने बताया कि शास्त्रों के अनुसार भगवान परशुराम को विष्णु भगवान का छठा अवतार माना जाता है। इस चौपाल रंगोली में भूतपूर्व सैनिक देवीदत्त शर्मा, सूबेदार सुभाष शर्मा, रामवतार शर्मा, रमेश कौशिक, श्रीभगवान कौशिक, धर्मदास वशिष्ठ, अमित वशिष्ठ, केशव वशिष्ठ, अर्जुन वशिष्ठ, अलीशा वशिष्ठ ने भगवान परशुराम को नमन किया।

स्पोर्ट्स स्कूल में प्रगति स्कूल के बच्चों का चयन

झज्जर । प्रगति सैनिक स्कूल बिरधाना के 15 विद्यार्थियों ने मोतीलाल नेहरू स्पोर्ट्स स्कूल राई की प्रवेश परीक्षा में सफलता हासिल कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। न्यू प्रगति फाउंडेशन के संस्थापक एवं सरंक्षक एडवोकेट अजीत खत्री ने कहा कि इस वर्ष राई स्पोर्ट्स में चयनित होने वाले कुल पचास विद्यार्थियों में से पंद्रह विद्यार्थियों का चयन इस स्कूल से हुआ है जो गर्व की बात है। उन्होंने इस उपलब्धि पर संस्थान के शिक्षकों व अभिभावकों को बधाई दी। चयनित विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

मत्स्य पालन के लिए किया प्रोत्साहित

झज्जर। क्षेत्र के गांव खुड्डन में मत्स्य विभाग द्वारा शेरो वाली चौपाल में मत्स्य पखवाड़ा जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। जिला मत्स्य अधिकारी अमित सिंह ने बताया कि विशेष जागरूकता पखवाड़े में जिला, खंड व गांव स्तर पर कार्यक्रमों का आयोजन कर नागरिकों को मछली पालन से संबंधित जानकारी दी जा रही है। मछली पालन की विभिन्न योजनओं के तहत 40 एवं 60 प्रतिशत अनुदान की दर से अनुदान दिया जा रहा हैं। मत्स्य विभाग द्वारा अब तक जिला झज्जर के गांव बाकरा, डीघल, कासनी, रेवाड़ी खेड़ा, महराना, खेरी खुमार, झांसवा, मातनहेल, मदानां खुर्द, लडरावन, छोछी, छारा, तलाव, खरहर, भापडौदा, मातन, कानोंदा इत्यादि गांव में मत्स्य जागरूकता शिविर का आयोजन किया जा चुका है।

एसीपी अखिल कुमार ने विद्यार्थियों को दी जानकारी

साइबर क्राइम, ट्रैफिक नियमों व नशे के दुष्प्रभावों के प्रति किया जागरूक

सड़क दुर्घटनाओं में घायल लोगों की सहायता करने का आह्वान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सोमवार को संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में एसीपी अखिल कुमार व यातायात प्रभारी नरेश कुमार ने विद्यार्थियों को यातायात नियमों की पालना करने और नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि साइबर अपराधों से बचाव कर और नशे से दूरी बनाकर हम समाज में एक सजग और जिम्मेदार नागरिक की भूमिका निभा सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा व यातायात नियमों के साथ-साथ साइबर फ्रॉड व महिला सुरक्षा संबंधित सामाजिक मुद्दों के बारे में जागरूक किया। उन्होंने विद्यार्थियों को साइबर अपराध से बचने के लिए अपना बैंक खाता, क्रेडिट या डेबिट कार्ड की कोई जानकारी किसी के साथ साझा न करने की हिदायत दी।

इस दौरान विद्यार्थियों को हेलमेट पहनने, सीट बेल्ट लगाने और ट्रैफिक लाइट पर स्टॉप लाइन पर रुकने के लिए जागरुक किया गया। कार्यक्रम के समापन पर विद्यार्थियों ने संकल्प लिया कि वे ट्रैफिक नियमों का पालन करेंगे तथा अपने अभिभावकों को भी इन नियमों के बारे में जागरूक करेंगे। सड़क दुर्घटनाओं में घायल लोगों की सहायता करेंगे और किसी भी अवैध गतिविधि की जानकारी पुलिस को देंगे। वहीं संस्कारम ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने कहा कि इस तरह का आयोजन स्कूल में समय समय पर आयोजित किए जाते है।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए एसीपी अखिल कुमार। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते इंस्पेक्टर सतीश कुमार।

सड़क सुरक्षा के प्रति सचेत रहें : सतीश

बहादुरगढ़। छारा स्थित चौधरी हरद्वारी लाल सरकारी कॉलेज छारा के ट्रैफिक इंटरप्रिटेशन सेल के तत्वावधान में सड़क सुरक्षा विषय पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। इसके संचालन में कार्यकारी प्राचार्या डॉ. अनीता दलाल ने मार्गदर्शन किया। रोड सेफ्टी एंड कम्युनिटी सैल के इंचार्ज सतीश कुमार ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इंस्पेक्टर सतीश कुमार ने छात्रों को सारथी पोर्टल के माध्यम से ऑनलाइन ड्राइविंग लाइसेंस आवेदन की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने सड़क सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण तीन प्रकार के सड़क संकेतों और उनके महत्व के बारे में भी बताया। इंस्पेक्टर सतीश कुमार ने हेलमेट और सीट बेल्ट के उपयोग के महत्व पर जोर देते हुए कहा कि यह न केवल ड्राइवर बल्कि सहयात्री की सुरक्षा के लिए भी आवश्यक है।

प्रणमय सागर महाराज से लिया आशीर्वाद

बहादुरगढ़। मुनि प्रणम्य सागर महाराज ससंघ से आशीर्वाद लेते डॉ. पंकज जैन।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

■ जैन मंदिर में प्रतिष्ठा के लिए सोमवार से पंचकल्याणक महामहोत्सव शुरू हुआ

शहर में जैन समाज की ओर से बनाए जा रहे भव्य मंदिर में प्रतिष्ठा के लिए सोमवार से पंचकल्याणक महामहोत्सव शुरू हुआ। कार्यक्रम में पहले दिन भाजपा जिला उपाध्यक्ष डॉ. पंकज जैन ने धर्मपत्नी पूजा जैन के साथ दीप प्रज्वलित किया। डॉ. पंकज जैन ने परिजनों सहित मुनि श्री 108 प्रणम्य सागर महाराज ससंघ की पूजा अर्चना कर आशीर्वाद लिया। इस अवसर पर भाजपा जिला उपाध्यक्ष डॉ. पंकज जैन ने समस्त जैन समाज को बहादुरगढ़ में भव्य मंदिर बनाने की बधाई देते हुए कहा कि धार्मिक स्थलों से हमें जीवन में सदैव धर्म, कर्तव्य व मानवता के पथ पर चलने की प्रेरणा मिलती है। भगवान महावीर ने अपनी वाणी के माध्यम से समाज को सामाजिक बुराइयों से दूर रहकर सदैव धर्म का प्रचार प्रसार करने व मानवता के पथ पर चलने का संदेश दिया है।

स्कूल में हुआ अलंकरण समारोह का आयोजन

बहादुरगढ़। सैंट सोल्जर एमआर पब्लिक स्कूल में नवनिर्वाचित छात्र परिषद का इंवेस्टिचर समारोह धूम धाम के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्कूल डायरेक्टर डॉ. हरेंद्र सिंह दहिया ने की। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ. हरेंद्र सिंह दहिया व प्रिंसिपल मधु दहिया ने दीप प्रज्वलन करके की। चार सदनों के कप्तान घोषित किए गए। सफायर हाउस में 11वीं कक्षा के छात्र हितेश, ओपल हाउस में 12वीं कक्षा की किशिका, रूबी हाउस में 11वीं कक्षा की सलोनी व पर्ल हाउस में 11वीं कक्षा की कीर्ति कप्तान निर्वाचित हुई। विद्यालय की को-ऑर्डिनेटर निधि ने हेडबॉय मोहित मालिक व हेडगर्ल अक्षिता तथा परिषद के सभी नवनिर्वाचित सदस्यों को पद एवं गरिमा की शपथ दिलाई। डायरेक्टर डॉ. हरेंद्र दहिया ने विजयी विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी। उन्होंने विद्यार्थियों को मतदान के महत्व के बारे में बताया। प्रिंसिपल मधु दहिया ने बताया कि अलंकरण समारोह एक महत्वपूर्ण अवसर है, जहां बच्चों को कुछ भूमिकाएं व दायित्व सौंपे जाते हैं।

उपायुक्त ने समाधान शिविर में सुनीं लोगों की समस्याएं

झज्जर। समाधान शिविर में नागरिकों की समस्याओं को सुनते हुए डीसी प्रदीप दहिया। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। जिला मुख्यालय पर सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में डीसी प्रदीप दहिया ने विभिन्न शिकायतकर्ताओं से संवाद करते हुए उनकी समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागों को आवश्यक निर्देश जारी किए। उन्होंने कहा कि प्रत्येक शिकायत को गंभीरता से लिया जा रहा है और यथाशीघ्र समाधान सुनिश्चित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि समाधान शिविरों में प्राप्त शिकायतों की लगातार मॉनिटरिंग की जा रही है।

पहरावर में मनाई जाएगी भगवान परशुराम जयंती : सहकारिता मंत्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

आगामी 17 मई को रोहतक के पहरावर में संत महापुरुष सम्मान व विचार प्रसार योजना के तहत राज्य स्तरीय भगवान परशुराम जयंती समारोह का आयोजन किया जाएगा। जिसमें मुख्यातिथि के तौर पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी शिरकत करेंगे। पहरावर में प्रदेश के कोने-कोने से विप्र समाज व सर्व समाज पहुंचकर इसे ऐतिहासिक समारोह बनाएगा।

यह बात हरियाणा के सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉक्टर अरविंद शर्मा ने सोमवार को सिलानी गेट स्थित श्री कृष्ण यादव भवन में सामाजिक कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल द्वारा प्रदेश में संत महापुरुष सम्मान व विचार प्रसार योजना के तहत राजकीय स्तर पर जयंती समारोह मनाने की परंपरा शुरू की थी, ताकि प्रदेश का जन-जन और हमारी युवा पीढ़ी संत-महापुरुषों के विचार से जुड़े। आज मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी उनके विचार को पूरी गंभीरता से क्रियान्वित कर रहे हैं।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कैबिनेट मंत्री डॉक्टर अरविंद शर्मा।

मधुर भजनों पर झूम उठे श्याम भक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

गोधन सेवा समिति द्वारा नंदीशाला में तीसरे वार्षिक श्याम संकीर्तन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम गीता ज्ञानेश्वर डॉ. स्वामी दिव्यानंद महाराज के सानिध्य में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में नरेश नरसी फतेहाबाद, मांगेराम अत्री दिल्ली, हेमंत ठाकुर दिल्ली, पंकज व पंडित देव पराशर बहादुरगढ़ ने मधुर भजनों से बाबा श्याम का गुणगान किया। बाबा श्याम के भजनों पर सभी श्याम प्रेमी भी जमकर झूमें। संकीर्तन में दूर दूर से आए गोभगतों व श्याम प्रेमियों ने बेसहारा गोवंश के चारे के लिए दिल खोलकर दान दिया। नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी व अन्य मौजिज लोगों ने शिरकत की।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

पुलिस ने दो माह में ढूंढ निकाले गुम हुए 30 मोबाइल फोन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सोमवार को डीसीपी क्राइम व हैडक्वाटर जसलीन कौर ने गुम हुए तीस मोबाइल को उनके मालिकों को सौंप दिए। उन्होंने बताया कि साइबर सेल प्रभारी एएसआई देवेंद्र कुमार की टीम ने बीते दो माह में आमजन के गुम हुए करीब पांच लाख रुपये कीमत के सीईआईआर पोर्टल से ट्रेस तीस मोबाइल ढूंढने में सफलता हासिल की है। उन्होंने सीईआईआर पोर्टल के विषय में बतलाया कि भारत सरकार द्वारा चलाए गए इस पोर्टल की खासियत यह है कि इस पर शिकायत रजिस्टर्ड करने उपरांत मोबाइल का आईएमईआई ब्लॉक हो जाता है और मोबाइल ट्रेस होने उपरांत शिकायतकर्ता को सूचना दे दी जाती है। उन्होंने कहा कि साइबर सेल पुलिस का यह एक सराहनीय कार्य है। उन्होंने कहा कि जहां मोबाइल फोन मालिकों को उनके मोबाइल मिलने की खुशी है वहीं उनके मोबाइल फोन अपराधी किस्म के लोगों के हत्थे चढ़ने से भी बचे हैं। उन्होंने कहा कि साइबर पुलिस लगातार गुम हुए मोबाइलों की मॉनिटरिंग करती है।

झज्जर। गुम हुए मोबाइल मिलने पर खुशी जाहिर करते हुए मोबाइल धारक डीसीपी जसलीन कौर के साथ।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप की शानदार उपलब्धि

दिल्ली, नोएडा, चंडीगढ़ व बेंगलुरु में छाए धावक, फिट रहने का दिया संदेश

द्वारका 10-के रन में दीपक छिल्लर और नीरज छिल्लर को एंबेसडर के रूप में आमंत्रित किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

देशभर में हुई विभिन्न मैराथन, दौड़ प्रतियोगिताओं में बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के धावक छाए रहे। शानदार प्रदर्शन करते हुए बीआरजी के धावकों ने दिल्ली, नोएडा, चंडीगढ़, बैंगलोर आदि शहरों में जीत दर्ज की और फिट रहने का संदेश दिया।

द्वारका 10-के रन में बीआरजी ने सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा। इस आयोजन में दीपक छिल्लर और नीरज छिल्लर को एंबेसडर के रूप में आमंत्रित किया गया था। टीम बीआरजी को सक्रिय भागीदारी और उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए मोमेंटो देकर सम्मानित किया गया। अशोक शर्मा ने 60 प्लस आयु वर्ग की पांच किलोमीटर दौड़ में तीसरा स्थान प्राप्त किया। नीरज छिल्लर ने अपनी आयु वर्ग में 10 किलोमीटर दौड़ में तीसरा स्थान पाया। विकास हुड्डा, राजेश रघुवंशी, अशोक, मुकेश, वेदप्रकाश, सुमित राणा, विहान छिल्लर और अजय ने भी सफलतापूर्वक दौड़ पूरी की।

बैंगलोर में प्रोकैम द्वारा आयोजित 10 किलोमीटर दौड़ में टीम बीआरजी के 15 सदस्यों ने भाग लिया। सुरेंद्र दलाल, कृष्ण भारद्वाज, गुलाब सिंह, सुरेश तोमर, देवेंद्र किशोर, अनुराग शर्मा दिनेश, नरेंद्र राम ने दौड़ सफलतापूर्वक पूरी की। वहीं अरुण विजयरण, सनी राणा और सुमित ने प्रोकैम स्लैम का खिताब अर्जित किया। ग्रेटर नोएडा हाफ मैराथन में भी बीआरजी के धावक छाए रहे। डॉ. किरण को इस मैराथन में ब्रांड एंबेस्डर के रूप में आमंत्रित किया गया था। अशोक कुमार ने 21 किमी दौड़ में पहला स्थान पाया। ब्रह्मप्रकाश ने 55 प्लस आयुवर्ग की 21 किमी दौड़ में तीसरा स्थान हासिल किया। जबकि राजेंद्र ने दस किलोमीटर में पहला और शमशेर ने 55 प्लस आयुवर्ग की दस किलोमीटर दौड़ में दूसरा स्थान हासिल किया। इसी तरह चंडीगढ़ में आयोजित पंजाब हाफ मैराथन में गुरदीप ने दस किलोमीटर दौड़ में भाग लेते हुए तीसरा स्थान हासिल कर इलाके का मान बढ़ाया।

बहादुरगढ़। विभिन्न शहरों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले बीआरजी के धावक। फोटो : हरिभूमि

जिले में सरसों व गेहूं की खरीद व उठान जोरों पर

झज्जर। अनाज मंडी परिसर में लगी गेहूं की ढेरियां। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

डीसी प्रदीप दहिया ने कहा कि जिले में रबी सीजन की सरसों व गेहूं खरीद के उपरांत उठान जरूरी है। इस कार्य में किसी प्रकार की देरी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को खरीदी गई उपज के उठान की नियमित मॉनिटरिंग करते हुए स्टेटस रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने बताया कि जिला की मंडियों में एक लाख 63 हजार 645 एमटी गेहूं की खरीद की गई है और अब तक 1 लाख 93 हजार 960 मीट्रिक टन गेहूं की आवक हुई है। जबकि एक लाख 1 हजार 16 हजार 56 मीट्रिक टन गेहूं का उठान हो चुका है। इसके अलावा 32 हजार 814 एमटी सरसों खरीद की जा चुकी है, जबकि 34 हजार 721 मीट्रिक टन सरसों की आवक दर्ज की गई है जबकि 30 हजार 617 मीट्रिक टन सरसों का उठान हो चुका है।