



## खबर संक्षेप

## 9 किलो 800 ग्राम गांजे सहित आरोपी पकड़ा

झज्जर। एंटी नारकोटिक सेल की एक टीम द्वारा नशीला पदार्थ गांजा सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। एंटी नारकोटिक सेल प्रभारी निरीक्षक दिनकर ने बताया कि पुलिस की एक टीम थाना सदर क्षेत्र में तैनात थी। इस दौरान पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली कि पुष्पेंद्र निवासी बाबरा जिला झज्जर गांजा बेचने का अवैध धंधा करता है। वह अपनी बाइक पर गांव बाबरा की तरफ से गांजा लेकर सिलानी गांव की तरफ आया। इस पर कार्रवाई करते हुए उप निरीक्षक मुकेश कुमार की पुलिस टीम ने बाबरा से सिलानी रोड पर नाकाबंदी की। बाइक की तलाशी लेने पर प्लास्टिक के कट्टे में नशीला पदार्थ गांजा मिला। इसका वजन करने पर 9 किलो 800 ग्राम पाया गया।

## ढाई किलो गांजे सहित आरोपी युवक काबू

बहादुरगढ़। सीआईए टू बहादुरगढ़ ने लाइनपार क्षेत्र से एक व्यक्ति को गांजे सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी को पूछताड़ के लिए एक दिन के रिमांड पर लिया गया है। सीआईए प्रभारी अमित कुमार के अनुसार, उन्हें सूचना मिली थी कि लाइनपार का निवासी अनुजपाल गांजा बेचता है। फिलहाल नाहरा नाहरी रोड पर चोर प्याऊ के निकट इसी मंशा से खड़ा है। इस सूचना पर टीम वहां पहुंची और आरोपी को काबू किया। राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी लेने पर उसके पास ढाई किलो गांजा बरामद हुआ। आरोपी के खिलाफ लाइनपार थाने में केस दर्ज किया गया है।

## खेल नर्सरी के लिए 22 तक करें आवेदन

झज्जर। जिला खेल अधिकारी सचेंद्र कुमार ने बताया कि खेल विभाग हरियाणा द्वारा सत्र 2026-27 में खेल नर्सरी आवेदन के लिए सरकारी स्कूलों, ग्राम पंचायतों एवं निजी शिक्षण संस्थानों से ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि आवेदन करने की अंतिम तिथि 15 फरवरी से बढ़ाकर अब 22 फरवरी कर दी गई है। खेल नर्सरियां केवल ओलंपिक, एशियन तथा कॉमनवेल्थ खेलों में शामिल खेल के लिए ही खोली जाएंगी।

## जर्जर सड़कों का जल्द एस्टीमेट बनेगा : सैनी

बहादुरगढ़। पूर्व पार्षद जसवीर सैनी ने दावा किया है कि मुख्यमंत्री नाथन सैनी के आदेश उपरान्त हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण ने सेक्टर-13 की शेष सड़कों का एस्टीमेट बनाने का निर्णय लिया है। जनसंवाद की शिकायत का निपटारा करते हुए प्राधिकरण के जेई विकास देसवाल ने बताया कि डिपार्टमेंट जल्द सेक्टर-13 की बची हुई सड़कों का एस्टीमेट बनवाकर सरकार को भेजेगा। हालांकि सैनी ने बीते दिनों सेक्टर-13 में बनी सड़कों की गुणवत्ता पर सवाल उठाते हुए जांच की मांग दोहराई है।

## हरदीप छिल्लर, रजत रुहल, दीपक और कपिल ने मेडल जीते, दो का वर्ल्ड रैंकिंग सीरीज में चयन

हरिभूमि न्यूज >>> बहादुरगढ़

उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद में हुए सीनियर नेशनल फेडरेशन कप में मांडोठी स्थित हिंदू केसरी सोनू अखाड़े के चार पहलवानों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए मेडल जीते। इनमें से दो पहलवानों ने वर्ल्ड रैंकिंग

## नगर परिषद में 10 माह में ही 11.63 करोड़ का टैक्स संग्रह, विकास को मिलेगी रफ्तार

पिछले वित्त वर्ष में कुल 6 करोड़ 96 लाख रुपये ही टैक्स वसूली हुई थी

रवींद्र राठी >>> बहादुरगढ़

शहर की सरकार की आर्थिक स्थिति को मजबूती देने की दिशा में बहादुरगढ़ नगर परिषद ने चालू वित्त वर्ष में उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की है। परिषद ने 1 अप्रैल 2025 से 11 फरवरी 2026 तक कुल 11 करोड़ 63 लाख रुपये टैक्स के रूप में अर्जित किए हैं, जबकि पिछले वित्त वर्ष 1 अप्रैल 2024 से 31 मार्च 2025 के दौरान कुल 6 करोड़ 96 लाख रुपये ही एकत्र हुए थे। दरअसल, नगर परिषद ने महज 10 माह के भीतर ही पिछले पूरे वर्ष की तुलना में लगभग दोगुनी आय दर्ज कर शहर के विकास कार्यों के लिए मजबूत आर्थिक आधार तैयार कर लिया है।

## बकाया करदाताओं पर सख्ती का दिखा असर, प्रॉपर्टी टैक्स वसूली हुई दोगुनी

## बढ़ती निर्माण गतिविधियों से विकास शुल्क में भी हुई वृद्धि

2 करोड़ 51 लाख रुपये पिछले वित्त वर्ष में प्रॉपर्टी टैक्स मिला था। इस चालू वित्त वर्ष में 5 करोड़ 64 लाख रुपये मिल चुके।

4 करोड़ 2 लाख रुपये विकास शुल्क के रूप में पिछले वित्त वर्ष में प्राप्त हुए थे। इस बार 5 करोड़ 18 लाख रुपये परिषद के खाते में आ चुके हैं।

20 लाख 4 हजार रुपये की आय यूजर चार्ज के रूप में पिछले वर्ष हुई थी, जबकि इस वर्ष अब तक 80 लाख 28 हजार रुपये एकत्र हो चुके हैं।



नय सचिव प्रवीण छिकारा।

आंकड़ों के अनुसार, पिछले वित्त वर्ष में प्रॉपर्टी टैक्स के रूप में परिषद को 2 करोड़ 51 लाख रुपये प्राप्त हुए थे। वहीं चालू वित्त वर्ष में अब तक 5 करोड़ 64 लाख रुपये प्रॉपर्टी टैक्स के रूप में जमा हो चुके हैं। नगर परिषद सचिव प्रवीण छिकारा के अनुसार यह बढ़ोतरी इस बात का संकेत है कि कर वसूली प्रणाली को अधिक प्रभावी बनाया गया है और बकाया करदाताओं से भी वसूली में तेजी आई है। विकास शुल्क (डेवलपमेंट चार्ज) के रूप में पिछले वित्त वर्ष में 4 करोड़ 2 लाख रुपये प्राप्त हुए थे। जबकि इस वित्त वर्ष में अब तक 5 करोड़ 18 लाख रुपये परिषद के खाते में आ चुके हैं। नय सचिव प्रवीण छिकारा का मानना है कि यह वृद्धि शहर में बढ़ती निर्माण गतिविधियों और नए प्रोजेक्ट्स की स्वीकृतियों का परिणाम है। उन्होंने बताया कि यूजर चार्ज के रूप में पिछले वर्ष 20 लाख 4 हजार रुपये की आय हुई थी, जबकि इस वर्ष अब तक 80 लाख 28 हजार रुपये एकत्र हो चुके हैं। फायर टैक्स के तहत पिछले वर्ष 16 लाख 54 हजार रुपये प्राप्त हुए थे, जबकि इस वर्ष यह आंकड़ा बढ़कर 33 लाख 61 हजार रुपये तक पहुंच चुका है।

## सीलिंग कार्रवाई से बढ़ा टैक्स : ईओ

नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी अरुण नांदल का कहना है कि ऑनलाइन गुगलान प्रणाली को बढ़ावा, डोर-टू-दोर सर्वे, डिफाल्टर करदाताओं को नोटिस जारी करने, सीलिंग की कार्रवाई शुरू करने और नियमित मॉनिटरिंग के चलते यह वृद्धि संभव हो सकी है। परिषद ने टैक्स वसूली में पारदर्शिता और जवाबदेही को भी प्राथमिकता दी है।



## टैक्स से विकास बढ़ेगा : चेयरपर्सन

चेयरपर्सन सरोज राठी का मानना है कि आय में इस उल्लेखनीय वृद्धि से शहर में सड़कों, सफाई व्यवस्था, स्ट्रीट लाइट, जल निकासी और अन्य बुनियादी सुविधाओं के विकास कार्यों को गति मिलेगी। परिषद की यह उपलब्धि शहर के लिए सकारात्मक संकेत है, क्योंकि बढ़ती आय सीधे तौर पर बेहतर नागरिक सुविधाओं का मार्ग प्रशस्त करेगी।



## पूर्व सीएम पंडित भगवत दयाल शर्मा की 22 को मनाई जाएगी पुण्यतिथि

हरिभूमि न्यूज >>> झज्जर

धर्मनगर बेरी में आगामी 22 फरवरी को प्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री पंडित भगवत दयाल शर्मा की 33वां पुण्यतिथि मनाई जाएगी। पुण्यतिथि कार्यक्रम को लेकर पंडित भगवत दयाल शर्मा की पुत्रवधु आशा शर्मा ने प्रबुद्धजनों के साथ मीटिंग की। उन्होंने बताया कि पुण्यतिथि कार्यक्रम में भाजपा राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़, कैबिनेट मंत्री डॉक्टर अरविंद शर्मा, राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा, खेल मंत्री गौरव गौतम, भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि व जिला परिषद चेयरमैन कप्तान बिरधाना आदि को आमंत्रित किया गया। इस मौके पर बेरी ब्राह्मण सभा प्रधान सुभाष शर्मा, झज्जर ब्राह्मण सभा के महासचिव संत शर्मा सुरहेती, 17 ब्राह्मण महासभा के प्रधान सत्यनारायण



झज्जर। मीटिंग के दौरान उपस्थित आशा शर्मा और प्रबुद्धजन।

## हरियाणा के पहले मुख्यमंत्री थे

भगवत दयाल शर्मा का जन्म बेरी कस्बे में 28 जनवरी 1918 में हुआ था। उन्होंने एम.ए. डी.लिट की शिक्षा ग्रहण की। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता के रूप में उन्होंने भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में जेल भी काटी। वे हरियाणा व पंजाब के कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष भी रहे। हरियाणा गठन के बाद वर्ष 1966 में वे पहले मुख्यमंत्री बने। वे उड़ीसा व मध्यप्रदेश के राज्यपाल भी रहे। 22 फरवरी 1993 को वे पतन के विलीन हो गए।

शर्मा, मार्केट कमिटी के चेयरमैन राजेंद्र शर्मा, नगर पालिका के चेयरमैन देवेंद्र उर्फ बिल्लू पहलवान, मनीष शर्मा नंबरदार, गौतम शर्मा, हरिओम शर्मा, रविंद्र कौशिक, सन्नी चौहान, पंडित अनूप सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

## चांद अहलावत ने अबुधाबी में जीते 4 स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज >>> झज्जर

अबुधाबी में 5 से 15 फरवरी तक आयोजित ओपन वर्ल्ड मास्टर्स गेम्स में 127 देशों के 4200 के लगभग पुरुष एवं महिला खिलाड़ियों ने भाग लिया। जिसमें मूलरूप से गांव डीघल निवासी 85 वर्षीय चांद सिंह अहलावत ने चार स्वर्ण पदक जीतकर पूरे भारत का नाम रोशन किया है। बता दें कि चांद सिंह अहलावत स्कूल से लेकर राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में 765 पदक अपने नाम कर चुके हैं और 4 हजार के लगभग खिलाड़ी तैयार किए हैं, जिन्हें राष्ट्रपति द्वारा अर्जुन अवॉर्ड, पदमश्री अवॉर्ड, ट्रोफाचार्य अवॉर्ड द्वारा सम्मानित किया जा चुका है। मूल रूप से डीघल गांव और हाल



झज्जर। आयोजक टीम सदस्यों के साथ चांद सिंह अहलावत।

में रोहतक के लक्ष्मी नगर निवासी चांद सिंह अहलावत हरियाणा स्पोर्ट्स खो-खो संघ के चेयरमैन पद पर कार्यरत हैं और अपने 62 वर्ष के खेल जीवन में खो-खो, कबड्डी, जूडो, बॉक्सिंग और एथलेटिक्स में भाग ले चुके हैं। अब 85 वर्ष आयुवर्ग में भी शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए अबुधाबी ओपन वर्ल्ड मास्टर्स में 4 स्वर्ण पदक जीते हैं।

## तापमान में हो रही तेजी से वृद्धि कल बरसात आने के आसार

बहादुरगढ़। बीते कुछ दिनों से तापमान में तेजी से वृद्धि हो रही है। सोमवार को अधिकतम तापमान 29 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि न्यूनतम तापमान 16 डिग्री रहा। हालांकि मौसम में परिवर्तन के साथ 18 फरवरी को बरसात के आसार हैं। मौसम में आए बदलाव के कारण लोगों की दिनचर्या भी बदल गई है। पार्कों में सुबह शाम फिर से रौनक लौट आई है। हालांकि दोपहर के समय तेज धूप के कारण हल्की गर्मी महसूस हो रही है। आगामी एक-दो दिनों में मौसम में बदलाव की संभावना जताई गई है। बादल छांने के साथ हल्की बारिश हो सकती है, जिससे तापमान में गिरावट आने के आसार हैं।

## नाले व सड़क निर्माण से मिलेगी राहत

## ढाई करोड़ से रहणियां कॉलोनी में सुधरेगी जलभराव की समस्या

झज्जर। रहणियां कॉलोनी में जलनिकासी के लिए बनाया जा रहा नाला।

## एक तरफ के नाले का निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका

हरिभूमि न्यूज >>> झज्जर

पिछले लंबे समय से जलभराव की समस्या से परेशान रहणियां कॉलोनी निवासियों की समस्या के समाधान के लिए नगर परिषद द्वारा नाले और सड़क का निर्माण कार्य करवाया जा रहा है। करीब ढाई करोड़ की लागत से नाले और सड़क का निर्माण कार्य पूरा हो जाने पर मानसून के दौरान लोगों को जलभराव की समस्या से राहत मिलने की उम्मीद है। एक तरफ के नाले का निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका है, जबकि दूसरी ओर के नाले का निर्माण करने के लिए टेंडर प्रक्रिया पाइप लाइन में है। बता दें कि बरसात के मौसम में रहणियां कॉलोनी की गलियां तालाब में तब्दील हो जाती थीं। घरों के बाहर पानी जमा रहने से न सिर्फ आवागमन बाधित होता था, बल्कि मच्छरों और गंदगी के कारण बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता था। स्कूली बच्चों, बुजुर्गों और महिलाओं को विशेष रूप से कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। कई बार लोगों को घरों से निकलने के लिए ईट-पत्थरों का सहारा लेना पड़ता था।

## यूरो एशिया कप के लिए दीपक का चयन

बहादुरगढ़। हरियाणा टीम की ओर से गुजरात में खेलने गए बहादुरगढ़ निवासी दीपक का चयन यूरो एशिया कप के लिए हो गया है। कूडो इंडिया द्वारा सूरत में चयन प्रक्रिया आयोजित की गई थी। चयन प्रक्रिया में भारत के सभी राज्यों से लगभग 80 राष्ट्रीय पदक विजेताओं ने भाग लिया था, जिनमें से केवल 35 खिलाड़ियों का चयन किया गया है। दीपक ने इसका श्रेय अपने कोच हेमंत शर्मा को दिया है। हेमंत शर्मा ने बताया कि कूडो यूरो एशिया कप प्रतियोगिता 28 जून से 2 जुलाई तक जॉर्जिया के तिबिलिसी शहर में होगी।

ओमवीर कोच सहित अन्य ने जीत की बधाई देते हुए उज्वल भविष्य का आशीर्वाद दिया। कोच धर्मेन्द्र दलाल ने कहा कि ये सभी पहलवान बेहद होनहार हैं। गोल्ड

मेडल जीतने वाले रजत रुहल व हरदीप छिल्लर पहलवान अरुणानिया में 25 फरवरी से शुरू हो रही वर्ल्ड रैंकिंग सीरीज में देश का प्रतिनिधित्व करेंगे।

## युवा जिलाध्यक्ष दहिया के निधन पर प्रदर्शन स्थगित

जिलाध्यक्ष संजय यादव ने बताया कि यदि सरकार ने शीघ्र इन मुद्दों पर सकारात्मक कदम नहीं उठाए, तो कांग्रेस व्यापक जनआंदोलन करने को मजबूर होगी। इस दौरान सुभाष गुजर, देवेंद्र यादव, शीतल कुच्छल व यशवंत कुच्छल उपस्थित रहे। प्रतिनिधि मंडल सदस्यों ने बताया कि प्रदेश कांग्रेस कमिटी के निर्देशानुसार प्रदेश भर में धरना व दिरोध प्रदर्शन करना निश्चित किया गया था लेकिन युवा कांग्रेस जिलाध्यक्ष संदीप दहिया के आकस्मिक निधन के कारण धरना और प्रदर्शन स्थगित कर दिया गया।

## जलभराव की समस्या से मिलेगी निजात

नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा कि एक तरफ के नाले का निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका है। दूसरी ओर नाले निर्माण की टेंडर प्रक्रिया पाइप लाइन में है। टेंडेडर को निर्माण कार्य को निर्धारित समय सीमा में पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं। गुणवत्ता की निगरानी के लिए नियमित निरीक्षण भी किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि नाले निर्माण होने के बाद सड़क निर्माण कार्य शुरू करवाया जाएगा। उन्होंने बताया कि नाले का निर्माण होने से क्षेत्र के लोगों को जलभराव की समस्या से निजात मिलेगी।



झज्जर। रहणियां कॉलोनी में जलनिकासी के लिए बनाया जा रहा नाला।

## जलभराव की समस्या से मिलेगी निजात

नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा कि एक तरफ के नाले का निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका है। दूसरी ओर नाले निर्माण की टेंडर प्रक्रिया पाइप लाइन में है। टेंडेडर को निर्माण कार्य को निर्धारित समय सीमा में पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं। गुणवत्ता की निगरानी के लिए नियमित निरीक्षण भी किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि नाले निर्माण होने के बाद सड़क निर्माण कार्य शुरू करवाया जाएगा। उन्होंने बताया कि नाले का निर्माण होने से क्षेत्र के लोगों को जलभराव की समस्या से निजात मिलेगी।



झज्जर। रहणियां कॉलोनी में जलनिकासी के लिए बनाया जा रहा नाला।

## एक तरफ के नाले का निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका

हरिभूमि न्यूज >>> झज्जर

पिछले लंबे समय से जलभराव की समस्या से परेशान रहणियां कॉलोनी निवासियों की समस्या के समाधान के लिए नगर परिषद द्वारा नाले और सड़क का निर्माण कार्य करवाया जा रहा है। करीब ढाई करोड़ की लागत से नाले और सड़क का निर्माण कार्य पूरा हो जाने पर मानसून के दौरान लोगों को जलभराव की समस्या से राहत मिलने की उम्मीद है। एक तरफ के नाले का निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका है, जबकि दूसरी ओर के नाले का निर्माण करने के लिए टेंडर प्रक्रिया पाइप लाइन में है। बता दें कि बरसात के मौसम में रहणियां कॉलोनी की गलियां तालाब में तब्दील हो जाती थीं। घरों के बाहर पानी जमा रहने से न सिर्फ आवागमन बाधित होता था, बल्कि मच्छरों और गंदगी के कारण बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता था। स्कूली बच्चों, बुजुर्गों और महिलाओं को विशेष रूप से कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। कई बार लोगों को घरों से निकलने के लिए ईट-पत्थरों का सहारा लेना पड़ता था।

## जलभराव की समस्या से मिलेगी निजात

नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा कि एक तरफ के नाले का निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका है। दूसरी ओर नाले निर्माण की टेंडर प्रक्रिया पाइप लाइन में है। टेंडेडर को निर्माण कार्य को निर्धारित समय सीमा में पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं। गुणवत्ता की निगरानी के लिए नियमित निरीक्षण भी किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि नाले निर्माण होने के बाद सड़क निर्माण कार्य शुरू करवाया जाएगा। उन्होंने बताया कि नाले का निर्माण होने से क्षेत्र के लोगों को जलभराव की समस्या से निजात मिलेगी।

था। स्कूली बच्चों, बुजुर्गों और महिलाओं को विशेष रूप से कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। कई बार लोगों को घरों से निकलने के लिए ईट-पत्थरों का सहारा लेना पड़ता था।



कवर स्टोरी

डॉ. मौनिका शर्मा

वर्किंग वूमन की घर और ऑफिस की जिम्मेदारियों के बीच बैलेंस की बात खूब होती है। यही समझा जाता है वर्किंग वूमन की तुलना में हाउस वाइफ की जिंदगी आसान है, जबकि इनकी जिंदगी में भी चैलेंज होते हैं। रोज घर के कामों की लंबी फेहरिस्त, घर के हर सदस्य का ध्यान, रिश्तों का निर्वह, इन सब के बीच बैलेंस की जरूरत होती है। हम यह क्यों नहीं समझते, हाउस वाइफ को भी 'मी टाइम' चाहिए, जो उसके मेटल के साथ-साथ फिजिकल हेल्थ के लिए भी बहुत जरूरी है।

## होम लाइफ बैलेंस भी है जरूरी



टाइम मैनेजमेंट भी है आवश्यक

असल में टारगेट सिर्फ ऑफिस में ही नहीं होते। समय योग्यता में काम निपटाने, रसोई में कुछ पकाने, रिश्तेदारी में मेल-मिलाप रखने और आस-पड़ोस में लेन-देन निभाने के भी टारगेट होते हैं। समय के सही मैनेजमेंट के बिना घरेलू जिम्मेदारियों की सूची कमी खत्म नहीं हो सकती। ऐसे में खुद महिलाएं भी अपनी संभाल-देखभाल के लिए समय निकालने का प्रयास करें। बात सेहत और फिटनेस के लिए समय निकालने की हो या किसी सहेली से बैठकर बातें करनी हों। समय प्रबंधन करके ही अपने लिए वक्त निकाला जा सकता है। होम लाइफ में बैलेंस बनाया जा सकता है। देखने में आता है कि कौन-कौन सी महिलाओं की पर्सनल लाइफ कहीं पीछे छूट जाती है। अपने ही या पड़ोस, सभी के लिए बहुत कुछ करते हुए भी वे कुछ न करने वाली भूमिका में दिखती हैं। उनका रोल 'टेकन फॉर मांटेड' वाली स्थिति में आ जाता है। दिव्य भाग-भागकर सब कुछ करते रहना अपनों को आम-सी बात लगती है। ऐसे में अपनी सहेली और सुकून के लिए खुद महिलाओं को ही अपने समय का प्रबंधन करना होगा। घरका रोल 'टेकन फॉर मांटेड' वाली स्थिति में आ जाता है। दिव्य भाग-भागकर सब कुछ करते रहना अपनों को आम-सी बात लगती है। ऐसे में अपनी सहेली और सुकून के लिए खुद महिलाओं को ही अपने समय का प्रबंधन करना होगा। घरका रोल 'टेकन फॉर मांटेड' वाली स्थिति में आ जाता है। दिव्य भाग-भागकर सब कुछ करते रहना अपनों को आम-सी बात लगती है। ऐसे में अपनी सहेली और सुकून के लिए खुद महिलाओं को ही अपने समय का प्रबंधन करना होगा।

खियां तो रोज घर में सबसे पहले अपने दिन की शुरुआत करती हैं। ऐसे में जरूरी है कि घर के छोटे-बड़े सदस्य हर समय कुछ-न-कुछ करने को कहते रहने के बजाय उनके काम और आराम में संतुलन बनाने में मदद करें। कम से कम यह समझने की गलती तो बिल्कुल न करें कि उनका जीवन बहुत आसान है या दिनभर घर पर रहती हैं तो करती ही क्या हैं? कभी ना खत्म होने

वाली एक भाग-भाग उनके भी हिस्से होती है। इसीलिए महिलाओं की होम लाइफ में भी बैलेंस जरूरी है।

बाहर की दुनिया से जुड़ाव

जैसे काम-काजी महिलाओं के लिए घर में आराम से समय बिताना भी एक बदलाव होता है। वैसे घर पर रहने वाली स्त्रियों को बाहर जाने से थोड़ा बदलाव महसूस होता है। उनके मन का मौसम बदलता है। आमतौर पर बच्चे, बड़े या जीवनसाथी कोई इस बात को अहमियत नहीं देता। वीकेड पर घर पर रहने वाले अपने उनकी व्यस्तता और बढ़ा देते हैं। सगे-संबंधियों के यहां किसी कार्यक्रम में जाने के अलावा उनका कहीं और जाना जरूरी नहीं समझा जाता। जबकि महिलाएं रिश्ते-नातेदारी में जाकर भी कोई ना कोई काम करने में ही जुट जाती हैं। ऐसी आउटिंग को फिफ्ट से दूर मानसिक शांति और मन के बदलाव के लिए समय बिताना नहीं कहा जा सकता। ऐसे में महिलाएं खुद संतुलन को डगर चुनें। अपनी रुचि को भी प्राथमिकता दें।



काम-काजी महिलाओं के समान ही सुबह-सुबह अपने कामों की सूची बनाएं। हर काम की प्राथमिकता तय करें। अपने 'मी टाइम' को लेकर अपनों से स्पष्ट बात करें। हर समय कुछ-न-कुछ करते रहने के बजाय अपनी लिमिट्स भी तय करें। ऐसा करने से ही होम लाइफ बैलेंस बन सकता है। संतुलन की इन परिस्थितियों में आप अपनी हेल्थ और हॉबीज को समय दे सकेंगी। सही शेड्यूल बनाने से टाइम-टु-टाइम ब्रेक लेना भी सहज होगा। यह समय घर के बाहर की दुनिया से जुड़ने और कुछ नया सीखने जैसी स्ट्रेस फ्री एक्टिविटीज में लगाने से, घर और अपने भीतर के मोर्चे पर संतुलन बना रहेगा।

## ऐसे बनाएं खुशहाल दांपत्य जीवन की राह

हर दंपती खुशहाल दांपत्य जीवन की तो कामना करता है, लेकिन छोटी-छोटी बातों पर तकरार, अहंकार की वजह से अपने दांपत्य जीवन में कड़वाहट पैदा कर लेता है। इससे पति-पत्नी के बीच दूरियां बढ़ती हैं। दंपती कैसे तनावमुक्त रहें और खुशहाल दांपत्य जीवन की राह बने, जरूरी सलाह।

सलाह  
स्नेहा सिंह

शादी के बाद दो लोग सिर्फ एक-दूसरे के जीवन में प्रवेश ही नहीं करते, एक-दूसरे की आदतों, सोच और संस्कारों से भी कहीं ना कहीं प्रभावित होते हैं। विवाह के बाद शुरुआती दिनों में जो बातें प्यारी लगती हैं, वही कुछ दिनों बाद अखरने लगती हैं। इतना ही नहीं बात-बात पर दंपती के बीच तकरार, छोटी-सी असहमति एक बड़ा विवाद का रूप अख्तियार करने लगती है, इससे दूरियां बढ़ती हैं। इन विपरीत स्थितियों में अपने दांपत्य रिश्तों को कैसे सहेजें, इसके लिए पति-पत्नी दोनों का ध्यान रखें, जानिए-बनाए रखें संवाद: पति-पत्नी के रिश्ते की बुनियाद आपसी संवाद पर टिकी होती है। लेकिन जब बात करने की जगह चुप्पी ले लेती है तो ऐसे में गलतफहमियां जन्म लेती हैं। अक्सर देखा जाता है कि हम अपनी परेशानी बाहर वालों को तो बता देते हैं, लेकिन अपने जीवनसाथी से बात नहीं करते। मन में दबी बातें धीरे-धीरे बड़ी शिकायतें बन जाती हैं, एक दिन विस्फोट के रूप में बाहर आती हैं। इसलिए एक-दूसरे को समझते हुए खुलकर, बिना डरे और आरोप के बात करना रिश्ते को टूटने से बचाता है। इसलिए दांपत्य जीवन में निरंतर संवाद बहुत जरूरी है।



वीकेड पर पति-पत्नी एक-दूसरे के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं लेकिन दंपती का कभी-कभी साथ बैठकर बातें साझा करना, डिनर-लंच करना या कभी यूं ही टहलने निकल जाना भी जरूरी है। साथ बिताए छोटे-छोटे मिठास भरे पल रिश्ते में जान फूंकते हैं। समय न देना कलह की शुरुआत की वजह बनता है। इसलिए पति-पत्नी एक-दूसरे को यथासंभव समय जरूर दें। अहंकार से रहें दूर: दांपत्य जीवन में अहंकार सबसे खतरनाक दुश्मन है। 'मैं क्यों झुकूं, गलती तो उसकी है।' ऐसी सोच रिश्ते को खोखला कर देती है। समझदारी इसी में है, स्वयं सही होते हुए भी चुप रह जाएं, ताकि रिश्ता बचा रहे। झुकना हार नहीं, बल्कि रिश्ते की जीत है। माफी मांगना और माफ करना,



पत्नी-पति दोनों को आना चाहिए। यह दांपत्य जीवन में मधुरता बनाए रखने के लिए जरूरी है। गुस्से पर रखें काबू: गुस्से में बोले गए शब्द कभी-कभी सालों का प्यार-पल भर में खत्म कर देते हैं। क्रोध के क्षणों में मौन रहना और बाद में शांत होकर बात करना कहीं ज्यादा प्रभावी होता है। याद रखिए, शब्दों से लगे घाव दिखाई नहीं देते, लेकिन बहुत गहरे होते हैं। साथ चलने का नाम है दांपत्य: दांपत्य जीवन दो लोगों की साझा यात्रा है, जिसमें उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। प्रेम, विश्वास, संवाद और धैर्य, इन चार स्तंभों पर टिका होता है दांपत्य रिश्ता, जो हर कलह से बचाता है। जब हम जीवनसाथी को गहराई से समझने लगते हैं, तो दांपत्य जीवन में मधुरता घुलती है, दंपती खुशहाल रहते हैं।

बिहेवियर

ललिता गोयल

हमारे आस-पास कुछ ऐसे लोग होते हैं, जो किसी भी व्यक्ति या घटना को देखकर बहुत जल्दी अपनी राय बना लेते हैं। वे बिना ज्यादा सोचे-समझे किसी के भी बारे में अपनी राय कायम कर लेते हैं। ऐसे व्यक्ति जजमेंटल नेचर वाले होते हैं। ऐसे लोग अक्सर दूसरे में कमियां खोजते रहते हैं। ऐसे होती हैं पहचान: आपके आस-पास का कोई व्यक्ति जजमेंटल नेचर का है, इसे आप उसके कुछ बर्तावों से पहचान सकते हैं।

ऐसे लोग खुद को बहुत अहमियत देते हैं और सामने वाले को छोटा समझते हैं। खुद को समझदार और हर विषय का जानकार मानते हैं। ये लोग अपनी सलाह खुद देने लगते हैं और दूसरों को अपनी सलाह को मानने के लिए बाध्य भी करते हैं। जजमेंटल नेचर वाले लोगों का व्यवहार थोड़ा जिद्दी होता है और वे हमेशा दूसरों से आगे निकलने की चाह में रहते हैं। वे अपनी राय को सर्वोपरि मानकर दूसरों की राय को महत्व नहीं देते हैं। ऐसे लोग बातचीत के दौरान अक्सर तेज आवाज में बोलते हैं। ये लोगों को हमेशा 'अच्छे' या 'बुरे' के तराजू में तोलते रहते हैं और अपने आप को सही साबित करने के लिए दूसरों की निंदा और कमियां खोजने से भी नहीं हिचकिचाते हैं। ऐसे लोग दूसरों की तारीफ करने से बचते हैं। ऐसे लोग नकारात्मक सोच के होते हैं।

ऐसे बर्ताव से खुद को बचाएं: अगर आपको उक्त में से कोई बर्ताव खुद में नजर आता है तो आप कुछ बातों पर अमल करके इसमें सुधार कर सकती हैं। जजमेंटल होने से बच सकती हैं। पूरे नेचर को परखें: कभी-कभी लोग कुछ ऐसा कर जाते हैं, जिसे आप सही नहीं समझते, जैसे किसी के लंच में से उठाकर खा लेना या फिर बाजार में खूब मोलभाव करना। ऐसे में जरूरी है, कि उन्हें उनके बर्ताव के हिसाब से न जज किया जाए। हो सकता है कि उनमें ऐसी कई पॉजिटिव क्वालिटीज भी हों, जिन्हें आपने अभी तक देखा ही नहीं हो। इसलिए किसी डिसेजन पर पहुंचने से पहले पूरी तरह परख लें।

कई लोग दूसरों के बारे में बहुत जल्दी अपनी राय बना लेते हैं। ऐसा जजमेंटल नेचर आपके पर्सनल-सोशल रिलेशन बनाने में बाधक हो सकता है। इसलिए इससे बचना जरूरी है।

## क्या आपका नेचर है जजमेंटल ऐसे करें खुद में बदलाव



खुद को सामने वाले की जगह पर रखकर देखें: हर इंसान को स्किल्स, नेचर, उनकी जिंदगी के अनुभवों, रहन-सहन के अनुसार होता है। उनकी पर्सनैलिटी में उनके साथ किया हुआ बर्ताव, उनकी परिस्थितियां काफी अहम भूमिका अदा करती हैं। इसलिए किसी इंसान को अहम से जाने बिना उनके बारे में राय न बनाएं। अपीयरेंस से न जज करें: हर इंसान अपनी पर्सनैलिटी के अनुसार तैयार होता है। इस आधार पर उनकी पर्सनैलिटी के बारे में जज करना सही नहीं होता। अगर किसी ने टैटू बनाए हुए हैं तो उसके बारे में यह राय बनाना कि वो गंभीर व्यक्ति नहीं हो सकता, सही नहीं है। इस सोच से उबरना चाहिए।



वक्त: किसी भी इंसान से सिर्फ 5 मिनट बात करने के बाद उसके बारे में कोई राय बना लेना सही नहीं होता, क्योंकि इतने कम समय में कोई किसी के भी बारे में सब कुछ कैसे जान सकता है। किसी भी इंसान के बारे में अपनी तरफ से राय बनाने से पहले, आपको उनके बारे में सब कुछ जानने की कोशिश करनी चाहिए। किसी के बारे में कोई भी राय बनाने से पहले एक-दूसरे को अच्छी तरह जानने-समझने का मौका दें, नहीं तो सामने वाला भी आपके बारे में ज्यादा कुछ नहीं जान पाएगा और एक अच्छा रिश्ता बनाने से चूक सकते हैं।

स्किन केयर

प्रीति गुप्ता

आपकी स्किन हमेशा सॉफ्ट और ग्लोइंग नजर आए, इसके लिए आपको पहले इसके नेचर को समझना होगा। इसके अनुसार जब आप अपनी स्किन केयर करेंगी तो वो हमेशा ग्लोइंग नजर आएगी। यहां आपको बता रहे हैं कि ड्राय और ऑयली स्किन वाली महिलाएं उनकी केयर कैसे कर सकती हैं? ड्राय स्किन के लिए: अगर आपकी स्किन ड्राय नेचर की है तो आपको यहां बताई जा रही बातों को ध्यान में रखना चाहिए। स्किन क्लीनिंग के लिए हमेशा माइल्ड क्लींजर का इस्तेमाल करें। हर रोज दिन में कम से कम दो बार क्रीम-बेस्ड या हाइड्रेटिंग फेस वॉश से चेहरा साफ करें। नहाने के तुरंत बाद मॉयश्चराइजर या कोई

## जैसी हो स्किन-वैसी करें केयर



जैल क्रीम लगाएं, ताकि स्किन में नमी बने। गुनगुने पानी से ही चेहरा धोएं। बहुत गर्म पानी का इस्तेमाल करने से स्किन की ड्रायनेस बढ़ जाती है। हफ्ते में कम से कम एक-दो बार स्क्रब करना न भूलें। स्क्रबिंग करने से डेड स्किन हटती है, चेहरे पर नया ग्लो नजर आता है। लेकिन ध्यान रखें कि स्क्रबिंग ज्यादा न करें। फेस क्लीनिंग और स्क्रबिंग के बाद होममैड फेस पैक अर्प्लाई कर सकती हैं। आप अपनी पर्सनैलिटी या चीजों की

उपलब्धता के अनुसार दूध और शहद का फेस पैक अर्प्लाई कर सकती हैं। या फिर एलोवेवा जैल और नारियल तेल को मिलाकर भी फेस पैक बनाकर अर्प्लाई कर सकती हैं। जब भी दिन के समय घर से बाहर निकलें तो सनस्क्रीन लगाना न भूलें। ड्राय स्किन के लिए क्रीम-बेस्ड एस्पॉर्ण 30 या उससे ऊपर का सनस्क्रीन इस्तेमाल कर सकती हैं। ऑयली स्किन के लिए: अगर आपकी स्किन ऑयली है तो इसकी केयर करते समय आप अपनी पर्सनैलिटी या चीजों की

इन दिनों के बदलते मौसम में जरा सी लापरवाही से आप बीमार हो सकती हैं। इससे बचाव के लिए आपको अपनी हेल्थ की एक्सट्रा केयर करनी चाहिए। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर डिटेल में बता रहे हैं।

## इस मौसम में हेल्थ की करें एक्सट्रा केयर



बढ़ने की वजह से लोग इस मौसम में गर्म कपड़े पहनना कम कर देते हैं, ठंडे पानी और आइसक्रीम जैसी ठंडी चीजों का सेवन शुरू कर देते हैं। ऐसी लापरवाही के कारण उन्हें सर्दी, जुकाम और खांसी जैसी समस्याएं परेशान कर सकती हैं। इससे बचाव के लिए सुबह-शाम गर्म कपड़े जरूर पहनें, घर से बाहर निकलते समय सिर और कान ढंककर पहनना चाहिए। सर्दी-खांसी-जुकाम: दिन का तापमान

नमक मिले गुनगुने पानी से गरारे करें। अदरक, तुलसी वाली चाय पिएं और नहाने के लिए अभी भी ठंडे के बजाय हल्के गरम पानी का ही इस्तेमाल करें। कमजोर इम्यूनिटी से होती हैं कई समस्याएं: बदलते मौसम में बायरस और बैक्टीरिया तेजी से सक्रिय हो जाते हैं और जिन लोगों का इम्यूनिटी सिस्टम कमजोर होता है, उनके शरीर पर ऐसे वायरस आसानी से हमला कर देते हैं, जिससे उन्हें बुखार जैसी समस्या हो सकती है। इससे बचाव के लिए अपनी डाइट में संतरा, सेब, मौसंबी, अनार, अमरूद और अंगूर जैसे रंग-बिरंगे मौसमी फलों को प्रमुखता से शामिल करें। इनमें मौजूद विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट तत्व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं, इससे आपको शरीर संक्रमण से सुरक्षित रहेगा। हड्डियों-जोड़ों में दर्द: इस बदलते मौसम में अक्सर तेज ठंडी हवाएं चलती हैं, जिससे

कुछ लोगों (खासतौर पर पचास से अधिक उम्र के लोगों) को हाथ-पैरों के जोड़ों और हड्डियों में दर्द की समस्या परेशान करती है। जिन्हें पहले से आर्टिथ्रोपोरोसिस या आर्थराइटिस हो, उन्हें इस मौसम में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। जोड़ों को दर्द से बचाने के लिए नी कैप पहनें, गुनगुने तेल की मालिश करें, नियमित वॉक और हल्की-फुल्की एक्सरसाइज भी दर्द से राहत दिलाने में मददगार होती है। त्वचा संबंधी समस्याएं: बदलते मौसम में तेजी से चलने वाली शुष्क हवाओं के कारण अक्सर महिलाओं की त्वचा बहुत ज्यादा रूखी हो जाती है। इससे उन्हें खुजली और रेशेज जैसी समस्याएं परेशान करती हैं। इनसे बचाव के लिए नहाने के बाद पूरे शरीर पर नारियल के तेल या मॉयश्चराइजर से मालिश करें। प्रस्तुति: विनीता कुमारी

**खबर संक्षेप**

**जिला कारागार में बंदियों के लिए स्वास्थ्य जांच शिविर कल झज्जर।** जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जिला कारागार परिसर में बंदियों के स्वास्थ्य संरक्षण एवं बेहतर चिकित्सा सुविधाएं सुनिश्चित करने के उद्देश्य से बुधवार को स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। जिसमें जेल में बंदियों का स्वास्थ्य परीक्षण किया जाएगा। शिविर के दौरान चिकित्सकों की टीम द्वारा सामान्य स्वास्थ्य जांच के साथ आवश्यक परामर्श एवं उपचार संबंधी मार्गदर्शन भी प्रदान किया जाएगा, ताकि बंदियों के स्वास्थ्य को नियमित निगरानी सुनिश्चित हो सके।

**बैंसी गांव में किसान की तीन गैंस चोरी**  
महम। लाखन माजरा खंड के गांव बैंसी से चोरों ने किसान की तीन गैंस चोरी कर ली। पशुपालक ने लाखन माजरा थाने में शिकायत दी है। बैंसी गांव निवासी नवीन पुत्र राजिंद्र ने बताया कि उसके पास तीन गैंस और एक कटड़ा थे। मकान के सामने प्लांट में बांध रखा था। 16 फरवरी को सुबह 4 बजे उसने देखा तो तीनों गैंस वहां पर नहीं मिली। पुलिस ने इस संबंध में अज्ञात चोरों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

**फाइनल में समझाना की टीम को हराकर की जीत हासिल**

# ग्वालिसन गांव की टीम ने जीती पंचायती क्रिकेट टूर्नामेंट की ट्रॉफी

**टीम के खिलाड़ी एवं रणजी प्लेयर विनीत धनखड़ ने मैन ऑफ द मैच व मैन ऑफ द सीरीज का खिताब जीता**

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

क्षेत्र के गांव ग्वालिसन में ग्रामवासियों द्वारा पंचायती क्रिकेट टूर्नामेंट का आयोजन किया गया। 12 से 16 फरवरी तक आयोजित इस क्रिकेट टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में पहुंची चार टीमों में से ग्वालिसन व सिकंदरपुर तथा समझाना व मांडौटी की टीम के बीच कराया गया। इसके उपरान्त सेमिफाइनल मैचों में विजेता रही ग्वालिसन व समझाना के बीच फाइनल मैच हुआ। जिसमें ग्वालिसन गांव की टीम ने विजय



झज्जर। ट्रॉफी व प्रोत्साहन राशि के प्रतीकात्मक चेक के साथ उपस्थित विजेता टीम के खिलाड़ी।

फोटो: हरिभूमि

हासिल की। टीम के खिलाड़ी एवं रणजी प्लेयर विनीत धनखड़ को मैन ऑफ द मैच व मैन ऑफ द सीरीज का खिताब जीता। आयोजक समिति सदस्य सोनू धनखड़ ने बताया कि प्रथम स्थान पर रहने वाली विजेता टीम को 41 हजार रुपये व द्वितीय स्थान पर

रहने वाली समझाना की टीम को 21 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि व ट्रॉफी प्रदान की गई। इसके अलावा तृतीय स्थान हासिल करने वाली सिकंदरपुर की टीम व चतुर्थ स्थान पर रहने वाली मांडौटी की टीम को भी पुरस्कृत किया गया। समापन अवसर पर

स्थानीय विधायक गीता भुक्कल ने मुखातिथि के रूप में शिरकत की जबकि ग्राम सरपंच राकेश ग्वालिसन व जिला पार्षद बहू पहलवान भी विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने विजेता टीम के खिलाड़ियों को पुरस्कृत किया। इस दौरान बुजुर्गों

की रस, महिलाओं की मटका रस, रस्सा-कसी व बच्चों की रस का आयोजन भी हुआ जिसमें प्रतिभागियों ने जमकर उत्साह दिखाया। इस मौके पर पंचायती क्रिकेट टूर्नामेंट समिति सदस्य सागर, प्रवीण, अभिषेक, राहुल व रिकू सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

## बाल विवाह की रोकथाम के लिए छात्रों को किया प्रेरित स्कूल व आंगनबाड़ी केंद्रों का किया दौरा



झज्जर। कबलाना गांव के स्कूल में विद्यार्थियों में जागरूकता सामग्री वितरित करते हुए टीम सदस्य। फोटो: हरिभूमि

**■ बाल विवाह मुक्ति रथ यात्रा कबलाना सहित विभिन्न गांवों में पहुंची**

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण तथा एमडीडी ऑफ इंडिया संस्था द्वारा आयोजित बाल विवाह मुक्ति रथ यात्रा ने सोमवार को क्षेत्र के कबलाना सहित विभिन्न गांवों में पहुंच कर ग्रामीणों को बाल विवाह की रोकथाम के लिए जागरूक किया। इस दौरान संस्था सदस्यों ने गांव के स्कूल व आंगनबाड़ी केंद्रों का दौरा करते

हुए विद्यार्थियों व ग्रामीणों में जागरूकता सामग्री वितरित की। ग्रामीणों ने इस अभियान की सराहना करते हुए इस कुरीति को जड़ से मिटाने में सहयोग देने का आश्वासन दिया।

लोगों ने कहा कि बाल विवाह होने के कारण बच्चों का सर्वांगीण विकास नहीं हो पाता। एमडीडी संस्था के कार्यकर्ता संदीप ने बताया कि यह बाल विवाह मुक्ति रथ पिछले 19 दिनों से गांव-गांव पहुंच कर लोगों को बाल विवाह से होने वाले दुष्परिणामों से अवगत कराते हुए उन्हें उसकी रोकथाम के लिए प्रेरित कर रही है।

## प्रतिभा मंथन से निखर रही विद्यार्थियों की प्रतिभा, एडीसी ने दिए निर्देश



झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए एडीसी जगनिवास।

फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

शिक्षा विभाग हरियाणा की समीक्षा बैठक सोमवार को एडीसी जगनिवास की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक का मुख्य फोकस प्रतिभा मंथन कार्यक्रम और जिले के शैक्षणिक स्तर को और बेहतर बनाने के उपायों पर रहा। एडीसी ने कहा कि प्रतिभा मंथन कार्यक्रम विद्यार्थियों की

**■ शिक्षा की गुणवत्ता में निरंतर सुधार के लिए शीघ्र सुधारालोक कदम उठाए**

अंतर्निहित प्रतिभाओं को पहचानने और निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। इस कार्यक्रम के सकारात्मक परिणाम सामने आए हैं, जिससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास और प्रतिस्पर्धात्मक

क्षमता बढ़ी है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि शिक्षा की गुणवत्ता में निरंतर सुधार के लिए शीघ्र सुधारालोक कदम उठाए जाएं ताकि जिले का शैक्षणिक स्तर और ऊंचा किया जा सके। उन्होंने कहा कि प्रतिभा मंथन जैसे कार्यक्रमों के प्रभावी क्रियान्वयन से जिले के विद्यार्थियों को नई दिशा मिलेगी और शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय सुधार होगा।

## राजिनी प्रतियोगिता में भव्य ने पाया पहला स्थान

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने राजकीय महाविद्यालय दुजाना में आयोजित अंतर महाविद्यालय आरंभ सांस्कृतिक उत्सव में भाग लिया और चार पुरस्कार जीतकर महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। सांस्कृतिक गतिविधि प्रभारी डॉक्टर तमसा, अलका सेनी ने बताया कि बीए प्रथम वर्ष के भव्य ने राजिनी प्रतियोगिता में पहला स्थान प्राप्त किया जबकि बीए प्रथम वर्ष का विवेक दूसरे स्थान पर रहा। बीए द्वितीय वर्ष के कपिल ने गीत गायन में पहला स्थान प्राप्त किया। बीए तृतीय वर्ष की मुस्कान ने गजल गायन में तीसरा स्थान हासिल किया। इस उपलब्धि पर प्राचार्य दलबीर सिंह ने उनके बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



झज्जर। महाविद्यालय स्टाफ सदस्यों के साथ होनहार प्रतिभागी। फोटो: हरिभूमि

## विद्यार्थियों को करवाया योगासनों का अभ्यास



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान योगाभ्यास करते हुए विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय में सोमवार को विद्यार्थियों को योग एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। प्राचार्य डॉ. सतवीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के योग क्लब व युवा रेड क्रॉस यूनिट द्वारा किया गया। आयुष डिस्पेंसरी सासरोली से योग प्रशिक्षक नीलम, पूनम व राजेश द्वारा विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार व प्राणायाम का व्यावहारिक तथा क्रियाशील प्रशिक्षण दिया गया। उन्होंने सूर्य नमस्कार, अनुलोम-

विलोम, कपालभाति, उष्ट्रासन जैसे योगिक अभ्यास कराए। उन्होंने विद्यार्थियों को योगाभ्यास को दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए प्रोत्साहित किया। प्राचार्य डॉ. सतवीर ने विद्यार्थियों को नियमित योग करने व बेहतर स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक आहार लेने की प्रेरणा दी। इस मौके पर योग क्लब प्रभारी सुनीता, यूथ रेडक्रॉस प्रभारी डॉ. नरेंद्र, प्रशासनिक अधिकारी डॉ. सुरेंद्र, शारीरिक शिक्षा प्राध्यापक डॉ. वीरेंद्र, गणित प्राध्यापिका मोनिका सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

## स्वयंसेविकाओं ने पेंशन निकलवाने में मदद कर लिया बुजुर्गों का आशीर्वाद

**■ स्वयंसेविकाओं व शिक्षकों के साथ मिलकर केंद्र परिसर में पौधरोपण किया**

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय द्वारा खातीवास के राजीव गांधी सेवा केंद्र में आयोजित सात दिवसीय एनएसएस कैंप सोमवार को समाप्त हो गया। प्रोग्राम ऑफिसर डॉक्टर अनु बरवड़ ने बताया कि कैंप का सातवां दिन सेवा और पुरस्कार को समर्पित रहा। एनएसएस के लक्ष्य गीत व प्रभात फेरी से शुरू हुए इस कैंप के समापन पर मास्टर रामेश्वर ने



स्वयंसेविकाओं को प्रोत्साहन के रूप में एक-एक कलम व प्रोत्साहन राशि प्रदान की। उन्होंने स्वयंसेविकाओं व शिक्षकों के साथ मिलकर केंद्र परिसर में पौधरोपण भी किया। इसके उपरान्त हार्टफुलनेस टीम द्वारा स्वयंसेविकाओं को ध्यान के

माध्यम से जीवन को संयमित रखने का अभ्यास कराया। स्वयंसेविकाओं ने सेवा का महत्व समझते हुए पेंशन लेने पहुंचे बुजुर्गों के पेंशन फार्म भर कर उनका आशीर्वाद लिया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित ग्राम सरपंच सुशीला ने शिविर के दौरान

सांस्कृतिक व खेल गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली स्वयंसेविकाओं को पुरस्कार व प्रमाण पत्र वितरित किए। प्राचार्य डॉक्टर नीलम गर्ग व प्रोग्राम ऑफिसर डॉक्टर अनु बरवड़ ने मुख्यातिथि के साथ पौधरोपण करते हुए समापन को यादगार बनाया।

झज्जर। शिविर के समापन पर मुख्यातिथि, शिक्षकों व बुजुर्गों के साथ उपस्थित स्वयंसेविकाएं। फोटो: हरिभूमि

## दिव्यांगजनों को प्रदान किए 252 सहायक उपकरण एपीसीपीएल झाड़ली द्वारा सीएसआर के अंतर्गत किया वितरण समारोह का आयोजन

**■ इन उपकरणों से लाभार्थियों को दैनिक कार्यों में सुविधा मिलेगी और उनकी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव आएगा**

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

एपीसीपीएल झाड़ली द्वारा सीएसआर के अंतर्गत सोमवार को दिव्यांगजनों को निःशुल्क सहायक उपकरण वितरण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में भारत सरकार के उपक्रम एलिव्कोद्वारा आयोजित परीक्षण शिविरों के माध्यम से पूर्व चिन्हित किए गए 164 लाभार्थियों को 252 सहायक उपकरण वितरित किए गए। समारोह की अध्यक्षता



झज्जर। दिव्यांगजनों को सहायक उपकरण प्रदान करते हुए मुख्यातिथि।

फोटो: हरिभूमि

एपीसीपीएल के संचालन व एफएम महाप्रबंधक मोहम्मद निजामुद्दीन ने की जबकि मुख्यातिथि के रूप में डीसी रेवाड़ी अभिषेक मीणा उपस्थित रहे। उन्होंने लाभार्थियों को

मोटारइज्ड ट्राइसाइकिल, ट्राइसाइकिल, व्हीलचेयर, वॉकर, श्रवण यंत्र, कैलिपर, स्मार्ट छड़ी, कृत्रिम अंग, बैसाखी, ट्राइपॉड, कोहनी स्पॉट आदि विभिन्न श्रेणियों

के उपकरण वितरित किए। इन उपकरणों से लाभार्थियों को दैनिक कार्यों में सुविधा मिलेगी और उनकी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव आएगा।

## किसानों को पोषक अनाज की खेती करने के प्रति किया जागरूक पोषक अनाज स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

**■ कृषि मंत्रालय का शुभारंभ मुख्यमंत्री सुरासन सहयोगी खुशी कौशल ने किया**

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

क्षेत्र के गांव कोयलपुर स्थित बाबा शादी राम मंदिर में सोमवार को जिला कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा खाद्य एवं पोषण सुरक्षा, पोषक अनाज विषय पर जिला स्तरीय कृषि मेला एवं किसान सम्मेलन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य किसानों को पोषक अनाज की खेती, पोषण लाभ

और सरकारी योजनाओं से जोड़ना रहा। मेले का शुभारंभ मुख्यमंत्री सुरासन सहयोगी खुशी कौशल ने किया। इस दौरान अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि पोषक अनाज न केवल स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि कम पानी में बेहतर उत्पादन देने के कारण किसानों के लिए आर्थिक रूप से भी फायदेमंद है। सरकार का लक्ष्य पोषण सुरक्षा को मजबूत करने के साथ-साथ किसानों की आय में वृद्धि करना है। उन्होंने किसानों से बाजरा, ज्वार, रागी जैसे पोषक अनाजों को अपनाने और मूल्य संवर्धन पर ध्यान देने का आह्वान किया।



झज्जर। प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए मुख्यमंत्री सुरासन सहयोगी खुशी कौशल। फोटो: हरिभूमि

## गांव निंदाना में फायरिंग करने के दो आरोपी धरे

महम। पुलिस की टीम ने गांव निंदाना में हुई फायरिंग की वारदात को हल करते हुये वारदात में शामिल दो आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता प्राप्त की है। कार्यवाहक महम थाना प्रभारी सुरेश ने बताया कि गांव निंदाना निवासी सुरज की शिकायत के आधार पर अभियोग अंकित कर जांच शुरू की गई थी। 28 जनवरी को सुरज घर के बाहर बैठा हुआ था। उसी समय साहिल, रवि, मोहित, नितिन, राहुल, अक्षय व अन्य साथियों के साथ दहशत फैलाने व जान से मारने की नीयत से वहां आये। सुरज देखकर घर के अंदर चला गया। युवक वहां से चले गये कुछ समय बाद गाड़ियों में सवार होकर आए। गाड़ी को रुकवाने का प्रयास किया तो युवकों ने गाड़ी को स्कूल वाली गली में मोड़ दी और दो राउंड फायर किए थे। भीड़ इकट्ठा होते देख युवक मौके से फरार हो गये। मामले की जांच सहायक उपनिरीक्षक कुलदीप द्वारा अमल में लाई गई। दौरान जांच मोहित पुत्र राजेश निवासी निंदाना व मोहित पुत्र जितेंद्र निवासी बडोदा जिला सोनीपत को गिरफ्तार किया गया है।

## जिला स्तरीय समाधान शिविर में एडीसी ने सुनीं लोगों की समस्याएं

झज्जर। सोमवार को लघु सचिवालय परिसर स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल समाधान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें एडीसी जगनिवास ने नागरिकों की शिकायतें सुनीं और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। जिला स्तरीय समाधान शिविर में लगभग 1000 लोगों से ज्यादा शिकायतें दर्ज की गईं। जिनमें मूमि संबंधी विवाद, पेशा, परिवारिक पहचान पत्र आईडी, अतिक्रमण, पानी व बिजली से जुड़ी समस्याएं प्रमुख रही। एडीसी ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि शिकायतों का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाए और हर स्तर पर पारदर्शिता व संवेदनशीलता बरती जाए।



झज्जर। समाधान शिविर में नागरिकों की समस्याएं सुनते हुए एडीसी जगनिवास।

# श्रीमद्भागवत कथा सुनने से फैलती है सकारात्मक ऊर्जा : अतुल कृष्ण

परोपकारी सभा श्री सनातन धर्म महावीर मंदिर की ओर से निकाली गई कलश यात्रा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहादुरगढ़



परोपकारी सभा श्री सनातन धर्म महावीर मंदिर द्वारा सोमवार को भव्य कलश यात्रा के साथ श्रीमद्भागवत कथा का शुभारंभ किया गया। यात्रा में बड़ी संख्या में महिला श्रद्धालु पीत वस्त्र पहन कर व सिर पर कलश धारण कर शामिल हुईं।

सोमवार सुबह 9 बजे कलश शोभायात्रा के उपरांत दोपहर में कथा का शुभारंभ हुआ। श्री धाम वृंदावन वाले हित चरण अतुल कृष्ण शास्त्री महाराज ने कथा का शुभारंभ करते हुए कहा कि श्रीमद्भागवत कथा जीवन के उद्देश्य एवं दिशा को दर्शाती है। इसलिए जहां भी भागवत कथा होती है, इसे सुनने मात्र से वहां का संपूर्ण क्षेत्र दुष्ट प्रवृत्तियों से खत्म होकर सकारात्मक ऊर्जा से सशक्त हो जाता है और जन्म जन्मांतर के सारे विकार नष्ट जाते हैं। परोपकारी सभा श्री सनातन धर्म महावीर मंदिर के प्रधान जगदीश ऐलावाधी ने बताया कि सोमवार को शुरू हुई श्रीमद् भागवत कथा का 22 फरवरी को समापन होगा।

## 19 को रवाना होगी पदयात्रा

बहादुरगढ़। गुणाना गांव से 19 फरवरी को खाटू श्याम के लिए पदयात्रा रवाना होगी। लोकहित समिति के अध्यक्ष नरेश कौशिक ने बताया कि कृष्ण कुमार के नेतृत्व में श्याम भक्तों का जल्दा वीरवार को खाटू श्याम के लिए रवाना होगा और 6 दिन बाद खाटू श्याम पहुंचेगा।

## मासिक संकीर्तन में राधा रानी व श्रीकृष्ण के भजनों पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

झज्जर। सनातन धर्म प्राइमरी स्कूल के नजदीक स्थित प्राचीन खाटू श्याम मंदिर में श्री श्याम मासिक संकीर्तन का आयोजन किया गया। पुजारी विनय कुमार ने बताया कि कार्यक्रम में भजन गायकों ने अपनी मधुरवाणी से राधा रानी व खाटू श्याम के भजनों से गुणगान किया। बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने श्याम बाबा के दर्शन कर आशीर्वाद लिया। भजन गायक सोनिया गेरा ने लाडली जू बुला लो के जी ना लगे, बरसाना बसा लो के जी ना लगे, लाडली जू आदि भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया।



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान भजनों की प्रस्तुति देते हुए कलाकार।

## तीन साल में भी पूरा नहीं हुआ रेन बसेरा : मोहित

बहादुरगढ़। वार्ड-13 के पार्षद मोहित राठी ने नगर परिषद पर शहर में विकास नहीं कराने तथा भेदभाव का आरोप लगाया है। उनके अनुसार अतीत में हुई बैठकों में बजट और प्रस्ताव पारित होने के बावजूद विकास कार्य शुरू नहीं होते, जिससे विकास के मामले में बहादुरगढ़ शहर पिछड़ता जा रहा है। इनलो पार्षद मोहित राठी के अनुसार मूलभूत समस्याएं बरकरार हैं। जनता का विश्वास और उम्मीद टूटी है। विकसित, स्वच्छ, सुरक्षित और व्यवस्थित शहर का सपना धूमिल हो गया। विकास की रफ्तार थम गई है। बीते तीन साल के दौरान बालोर रोड पर अंधरे पड़े रन बसेरे में एक ईंट भी नहीं लगी है। कई बार नगर परिषद की बैठक में यह विषय उठाया, लिखित व मौखिक शिकायत की, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई।

अधुरा पड़ा यह रैन बसेरा असामाजिक तत्वों और नशेड़ियों का अड्डा बनता जा रहा है। विकास कार्यों में लापरवाही, भेदभावपूर्ण रवैया और पारदर्शिता की कमी से पार्षद नाराज हैं। मोहित राठी के अनुसार नगर परिषद के पदाधिकारियों को शहर के विकास को प्राथमिकता देनी चाहिए।

## नूना माजरा व मांडोटी में लगे मंडारे



बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून को स्मृति चिह्न भेंट करते आयोजक।

बहादुरगढ़। मंगलवार को गांव नूना माजरा और मांडोटी में मंडारे आयोजित किए गए। विधायक राजेश जून ने भी दोनों मंडारों में प्रसाद बांटा। गांव नूना माजरा में जय दादा जयदाद सेवा समिति द्वारा आयोजित मंडारे में विधायक ने प्रसाद वितरण सेवा की। जबकि गांव मांडोटी के शिव मंदिर में हुए मंडारे में शामिल होकर प्रसाद बांटा। विधायक ने दोनों जगह 11-11 हजार रुपये की धनराशि आयोजकों को भेंट की।

## सोलो डांस में बादली कॉलेज की तन्जू तृतीय



बहादुरगढ़। छात्रा तन्जू को प्रोत्साहित करते प्रचार्य आनंद काठाण।

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बादली की छात्रा तन्जू ने दुजाना के राजकीय महाविद्यालय में हुए अंतर-महाविद्यालय सांस्कृतिक महोत्सव में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए तैसरा स्थान हासिल किया। बीए (ऑनर्स) भूगोल की छात्रा तन्जू ने सोलो डांस प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त कर कॉलेज का नाम रोशन किया। प्रमारी डॉ. विजय सिंह व निशा मलिक की उपस्थिति में प्रचार्य आनंद काठाण ने तन्जू को इस उपलब्धि के लिए सम्मानित किया। साथ ही भविष्य में भी इसी प्रकार उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।

## जनता के काम को प्राथमिकता दें अधिकारी



बहादुरगढ़। सोमवार को समाधान शिविर में जनसमस्याएं सुनते एसडीएम अभिनव सिवाच। फोटो: हरिभूमि

बहादुरगढ़। एसडीएम अभिनव सिवाच को सोमवार को शहर के लघु सचिवालय में आयोजित समाधान शिविर में क्षेत्र के लोगों की समस्याएं सुनते हुए अतिव्यवहार के निर्देश दिए। समाधान शिविर में विभिन्न विभागों से संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए। एसडीएम अभिनव सिवाच के अनुसार जन शिकायतों का निवारण करना सरकार व प्रशासन की प्राथमिकता है। सभी अधिकारी जनता से जुड़े कार्यों में गुणवत्ता और पारदर्शिता को सर्वोच्च प्राथमिकता दें। इसके तहत पर नायब तहसीलदार प्रवीण कुमार भी मौजूद रहे।

## बस अड़े पर लगाया मंडारा

बहादुरगढ़। महाशिव रात्रि के उपलक्ष्य में सेक्टर-9 बाईपास स्थित नया बस अड्डा परिसर में मंडारे का आयोजन किया गया। तमाम रोडवेज कर्मियों व काफी यात्रियों ने मंडारे में प्रसाद बांटा। इससे पूर्व रविवार को नए व पुराने अड्डे पर हवन का आयोजन हुआ। हवन में आहुति डालकर सुख, समृद्धि की कामना की गई। समस्त रोडवेज कर्मचारियों की ओर से यह आयोजन हुआ। सोमवार को मंडारे के साथ साथ लोक गीतों और भजनों के जरिये ईश्वर की महिमा का बखान भी किया गया। इस अवसर पर सब हिप्पो के अधिकारी, यूनिन के पदाधिकारी भी उपस्थित रहे।

## बुजुर्ग ही नहीं युवा भी हो रहे स्ट्रोक के शिकार

तनाव, गलत खानपान, नींद की कमी, धूम्रपान और मोटापे के कारण बढ़ा खतरा

कठिनाई, संतुलन बिगड़ना या समय पर इलाज न मिलने पर जान का खतरा भी हो सकता है। इस्केमिक स्ट्रोक में मस्तिष्क को रक्त और ऑक्सीजन की आपूर्ति रुक जाती है। जबकि हैमरेजिक स्ट्रोक में मस्तिष्क की ब्लड वेसल्स से खून रिसने लगता है।

**संतुलित आहार और व्यायाम करें**

लगभग 85 प्रतिशत स्ट्रोक इस्केमिक और 15 फीसद हैमरेजिक स्ट्रोक

**रक्त प्रवाह बाधित या कम होना कारण**

लगभग 85 प्रतिशत स्ट्रोक इस्केमिक और 15 फीसद हैमरेजिक होते हैं। युवाओं में स्ट्रोक के परिणाम गंभीर होते हैं क्योंकि यह न केवल मृत्यु दर बढ़ाता है बल्कि जीवन की गुणवत्ता और कार्यक्षमता को भी प्रभावित करता है। इससे बचने के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, योग और धूम्रपान छोड़ना होगा।



डॉ. मनोज खनल

मरने लगते हैं, जिससे शरीर के किसी हिस्से में लकवा (पैरालिसिस), बोलने या देखने में

तेज रफ्तार और तनावपूर्ण जीवनशैली ने ब्रेन स्ट्रोक की बीमारी को युवाओं तक पहुंचा दिया है। अब 30 से 50 वर्ष की उम्र के बीच के लोग भी स्ट्रोक की चपेट में आ रहे हैं। इसके पीछे बढ़ता तनाव, गलत खानपान, नींद की कमी, धूम्रपान, मोटापा, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर जैसे कारण प्रमुख हैं।

मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल शालीमार बाग के न्यूरोलॉजी विभाग के डायरेक्टर डॉ. मनोज खनल ने बताया कि जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त प्रवाह बाधित या कम हो जाता है तो मस्तिष्क को ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं मिल पाते। कुछ ही मिनटों में ब्रेन सेल्स



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद एनएसएस स्वयंसेविकाएं। फोटो: हरिभूमि

## छात्राओं ने स्वच्छता और सेवा का संदेश दिया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहादुरगढ़

पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा आयोजित सात दिवसीय शिविर सोमवार को संपन्न हो गया। इस शिविर के दौरान अनेक प्रेरक ज्ञानवर्धक गतिविधियों के जरिये स्वयंसेविकाओं ने समाज में स्वच्छता, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ सहित अन्य विषयों पर जागरूकता का संदेश दिया। छात्राओं ने स्वच्छता पर जागरूकता रैली निकाली। वहीं पर्यावरण संरक्षण, प्लास्टिक सहित अन्य जरूरी विषयों पर भी प्रकाश डाला। शिविर में छात्राओं को आत्मरक्षा, साइबर फ्रॉड आदि की जानकारी दी गई। प्रिंसिपल प्रवीण ने छात्राओं को समाज सेवा, स्वच्छता, राष्ट्र निर्माण सहित अन्य सामाजिक

**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 नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

**बहादुरगढ़ :-** सुरजमल वाली गली, गणपति टैक्स के ऊपर, नजदीक टैक्सि स्टैंड, बहादुरगढ़

**झज्जर :-** पुराना बार्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर

फोन :- 8295738500, 8814999142, 8295157800

**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 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	₹. 2500/-
10X 8 से.मी		₹. 3000/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त यादों पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए फॉर्मेट लेना।

**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**

झज्जर :- हरिभूमि कार्यालय, पुराना बार्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन :- 8295876400

बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, रोहताक रोड, गणपति टैक्स के ऊपर, 8295852900

## साइबर अपराधों के प्रति किया जागरूक

कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को एनएसएस के उद्देश्यों एवं उसके मूल मंत्र नॉट मी बट यू के महत्व से अवगत कराया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ झज्जर

संस्कारम विश्वविद्यालय परिसर में सोमवार को राष्ट्रीय सेवा योजना से जुड़े विद्यार्थियों को उनकी सामाजिक जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक करने के लिए ओथ सेरेमनी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में सेवा भावना, अनुशासन, सामाजिक उत्तरदायित्व तथा राष्ट्र निर्माण के प्रति समर्पण की भावना विकसित करना रहा। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को एनएसएस के उद्देश्यों एवं उसके मूल मंत्र नॉट मी बट यू के महत्व से अवगत कराया गया। समाज सेवा में स्वयंसेवकों की भूमिका पर विस्तार से प्रकाश

## ट्रक चालकों को नशे व यातायात नियमों के प्रति जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहादुरगढ़

स्थानीय पुलिस की ओर से सोमवार को रोहद स्थित ट्रक यूनियन में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम ट्रॉन्सपोर्टर्स, ऑपरेटर्स को सड़क सुरक्षा के नियम तथा नशे के दुष्प्रभाव बताए गए। विशेषकर ट्रक व भारी वाहन चालकों पर तो अधिक जिम्मेदारी रहती है। इसलिए संयमित गति में निर्धारित लेन में वाहन चलाना चाहिए। वाहन चलाते वक्त मोबाइल के इस्तेमाल से परहेज करना चाहिए। इसके अलावा नशे के कारण भी हादसे बढ़ रहे हैं। इसलिए नशा न करें।

## विद्यार्थियों ने ली सेवा भावना और उत्तरदायित्व निभाने की शपथ



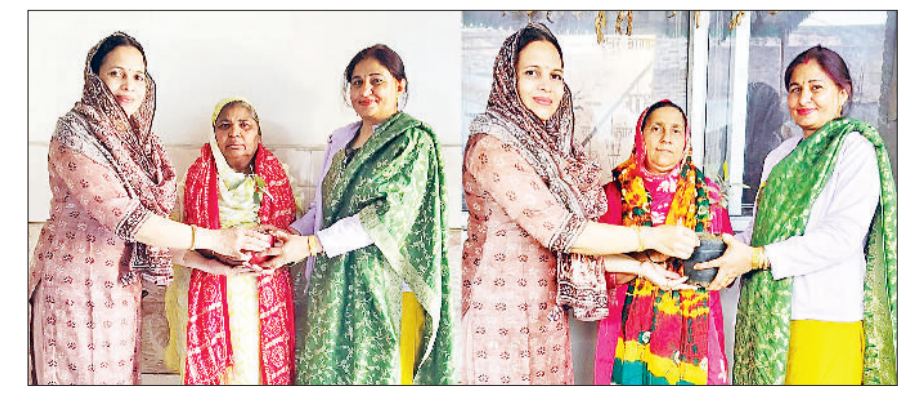
झज्जर। समारोह के दौरान एनएसएस से जुड़ी शपथ लेते हुए स्वयंसेवक। फोटो: हरिभूमि

डाला गया। सोशल नेटवर्किंग के माध्यम से बढ़ते साइबर अपराधों के प्रति जन-जागरूकता लाने के लिए विद्यार्थियों द्वारा एक प्रभावशाली नाटक की प्रस्तुति देते हुए उपस्थित जनसमूह को सजग रहने का संदेश दिया। विश्वविद्यालय के चांसलर डॉक्टर महिपाल ने कहा कि एनएसएस विद्यार्थियों को केवल सेवा नहीं, बल्कि संवेदनशील और जिम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करता है। उन्होंने विद्यार्थियों से समाज के कपजोर वर्गों की सहायता करने तथा डिजिटल युग में जागरूक नागरिक की भूमिका निभाने का आह्वान किया। विश्वविद्यालय के चांसलर डॉक्टर गुरुदयाल ने कहा कि राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भागीदारी आवश्यक है। एनएसएस जैसी गतिविधियां विद्यार्थियों में नेतृत्व क्षमता, अनुशासन और सामाजिक चेतना का विकास करती हैं। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी प्रोफेसर सुभाष गुप्ता ने स्वयंसेवकों को सेवा, सहयोग और समर्पण की भावना को जीवन में अपनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि एनएसएस केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक सकारात्मक दृष्टि है, जो समाज में परिवर्तन लाने की शक्ति रखती है।

## आयुष विभाग ने करवाया कार्यक्रम का आयोजन सोलधा में शहीद परिवारों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहादुरगढ़

आयुष विभाग द्वारा आयोजित सूर्य नमस्कार अभियान के अंतर्गत गांव सोलधा में सोमवार को एक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। ग्राम सरपंच लक्ष्मी प्रदीप काजला की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में स्वतंत्रता सेनानी तथा शहीद के परिजनों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के दौरान आयुष विभाग की ओर से योग सहायिका सुनील देवी ने भारत-पाक के बीच 1971 में हुए युद्ध के दौरान शहीद हुए रामकिशन की पुत्रवधु सुनीता तथा आजाद हिंद फौज से जुड़े स्वतंत्रता सेनानी कलीराम की पुत्रवधु राजबाला को चुनरी व पौधा भेंट कर सम्मानित किया।



बहादुरगढ़। स्वतंत्रता सेनानी व शहीद के परिजनों को पौधा देती सुनील देवी व लक्ष्मी काजला। फोटो: हरिभूमि

सुरपंच लक्ष्मी प्रदीप काजला के अनुसार स्वतंत्रता सेनानियों तथा शहीदों का बलिदान देश के लिए अमूल्य है और उनके परिवारों का सम्मान करना समाज की जिम्मेदारी है।

**वीर सपूतों पर गर्व**

योग प्रशिक्षक सुनील देवी ने स्वतंत्रता सेनानियों तथा शहीदों के बलिदान को याद करते हुए उन्हें नमन किया और देश सेवा के उनके योगदान को प्रेरणास्रोत बताया। इस दौरान ग्रामीणों ने कहा कि गांव को अपने वीर सपूतों पर गर्व है।

## पेंशन में इजाफे के लिए सीएम का जताया आभार

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहादुरगढ़

वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ. पंकज जैन ने कहा कि हरियाणा की नायब सरकार ने प्रदेश के जरूरतमंद नागरिकों को राहत देते हुए विभिन्न सामाजिक सुरक्षा पेंशनों की राशि में बढ़ोतरी की है। भाजपा सरकार ने 13 श्रेणियों की पेंशनों में 200 रुपये की बढ़ोतरी की है। अब प्रदेश के करीब 30 लाख पेंशनरों को 3200 से लेकर 14000 रुपये तक की हर महीने पेंशन मिलेगी।

मुख्यमंत्री नायब सैनी का आभार व्यक्त करते हुए डॉ. पंकज जैन ने कहा कि नवंबर महीने से जिन 70 हजार बुजुर्गों की पेंशन होल्ड की गई थी, वो बहाल कर दी गई है। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार निरंतर जनहित के कार्य कर रही है और सामाजिक रूप से कमजोर वर्गों को आर्थिक संबल प्रदान करना उसकी प्राथमिकता है। डॉ. जैन ने कहा कि पेंशन राशि में वृद्धि से लाभार्थियों को राहत मिलेगी और उनका जीवन स्तर बेहतर होगा। उन्होंने उम्मीद जताई कि सरकार आगे भी इसी प्रकार जनहित में फैसले लेकर प्रदेश के विकास को नई गति प्रदान करेगी।



सरकार ने की 13 श्रेणियों की पेंशनों में 200 रुपये की बढ़ोतरी