हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार 9 जून 2026

9 डीघल में पुलिस ने चलाया विशेष तलाशी अभियान

10 थैला लाने वाले ग्राहकों को परिषद करेगी सम्मानित

खबर संक्षेप

126 गांव, 22 वार्ड व 14 सोसायटी नशा मुक्त हुई

झज्जर। सोमवार को डीसी वर्षा खांगवाल की अध्यक्षता में जिला स्तरीय नार्को समन्वय समिति की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। डीसी ने कहा कि जिला प्रशासन का दायित्व बनता है कि समाज की मुख्यधारा से भटक कर नशा के एडिक्ट हुए युवाओं को फिर से वापस लाया जाए। इसके लिए सभी विभागों को मिशन मोड में कार्य करना होगा। उन्होंने कहा कि जिले में मेडिकल स्टोर संचालकों द्वारा बिना डॉक्टर की पर्ची के किसी प्रकार दवाई न दी जाए। पुलिस द्वारा नशा बेचने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि जिले के 126 गांव नशामुक्त घोषित हो चुके हैं,जबकि छह कॉलोनी, 22 वार्ड और 14 सोसायटी नशा मुक्त हो चुकी हैं। उन्होंने ड्रग एडिक्शन सेंटरों का समय-समय पर निरीक्षण करने के निर्देश दिए।

रोडवेज बस की चपेट में आने से छात्रा घायल

बहादुरगढ़। गांव नूना माजरा स्थित एक मेडिकल कॉलेज के बाहर बस की चपेट में आने से युवती घायल हो गई। उसके सिर में काफी चोट आई है। घायल की पहचान मोनू के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, वह नारनौल की रहने वाली है और सोमवार को नूना माजरा स्थित अग्रसेन नर्सिंग कॉलेज में प्रैक्टिकल देने आई थी। प्राइवेट बस से उतरकर जब सड़क क्रॉस करने लगी तो रोडवेज बस की चपेट में आ गई। उसे काफी चोट आई। निकट स्थित अग्रसेन अस्पताल में उसे भर्ती कराया गया। सदर थाना पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की।

बिजली उपभोक्ताओं के लिए अदालत आज

झज्जर। मंगलवार को उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए बिजली अदालत व उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक का आयोजन सुबह 11 बजे से दोपहर दो बजे तक किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि यह अदालत उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा अधीक्षण अभियंता कार्यालय में फोरम के चेयरमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल झज्जर की अध्यक्षता में होगी। उन्होंने बताया कि इस दौरान बिजली बिल, कनेक्शन और अन्य तकनीकी समस्याओं से जुड़े परिवादों की समीक्षा की जाएगी।

छारा में अखाड़े के बाहर से बाइक चोरी

बहादुरगढ़। गांव छारा में एक अखाड़े के निकट से बाइक चोरी हो गई। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। राजेश का कहना है कि वह बगीची अखाड़े में स्थित मढ़ी पर धोक मारने गया था। बाइक परिसर के बाहर खड़ी की थी। कुछ देर बाद बाहर निकला तो बाइक नहीं मिली। कोई अज्ञात शख्स चुरा ले गया।

निर्माणाधीन कंपनी की साइट से सामान चोरी

बहादुरगढ़। गांव निलोठी स्थित एक निर्माणाधीन कंपनी की साइट पर चोरी की वारदात हो गई। अज्ञात चोर लाखों रुपये के कॉपर वायर, पेंट, पुट्टी, इलेक्ट्रिक वायर व अन्य सामान पर हाथ साफ कर गए। इस संबंध में पुलिस को शिकायत दे दी गई है। लक्ष्मण सिंह का कहना है कि वह ओम लोजिस्टिक सप्लाई चेन लिमिटेड में प्रोजेक्ट इंजीनियर है। निलोठी में उनकी कंपनी की बिल्डिंग तैयार हो रही है। गत 27 मई की रात को साइट से सामान चोरी हो गया। चोरी किए गए सामान की कीमत करीब ढाई लाख है। तब से अपने स्तर पर जांच करते रहे लेकिन चोरों का कुछ पता नहीं चला। उधर, आसौदा थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

योगमय झज्जर

झज्जर। रोडवेज वर्कशॉप में जिलास्तरीय योग अभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान योगाभ्यास करते हुए विधायक राजेश जून, डीसी वर्षा खांगवाल एवं अन्य। – संबंधित खबर पेज 10 पर

42 डिग्री तापमान के बीच गर्मी ने किया परेशान

■ आगामी दिनों में तापमान में और वृद्धि की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

तापमान में फिर से बढ़ोतरी हो रही है। इलाके में सोमवार को काफी गर्मी महसूस हुई। दोपहर को अधिकतम तापमान 42 डिग्री दर्ज किया गया। तेज धूप और गर्म हवा के चलते दोपहर को लोग प्रभावित दिखे।

दरअसल, बीते कुछ समय से मौसम में बार-बार परिवर्तन हो रहा है। कभी बूंदाबांदी, आंधी से तापमान कम हो जाता है तो कभी गर्मी तीखी हो जाती है। रविवार की देर रात तक हवा चलती रही लेकिन सोमवार की सुबह मौसम बदल गया। धूप निकली और दोपहर होते-होते काफी तीखी हो गई। अधिकतम तापमान भी 42 डिग्री पर पहुंच गया। आगामी दिनों में तापमान में और वृद्धि होने की संभावना है।

एक्यूआई में भी हो रही बढ़ोतरी

बेशक गर्मी बढ़ रही है लेकिन दूसरी तरफ इलाके की आबोहवा में कुछ दिनों से सुधार है। हालांकि 6 जून के बाद से एक्यूआई में धीरे-धीरे बढ़ोतरी हो रही है। गत 3 जून को औसतन एक्यूआई 108, 4 जून को 142, 5 जून को 105, 6 जून को 106, 7 जून को 152 तो सोमवार 7 जून को 164 दर्ज किया गया।

हर दिन जाम में फंस रहे लोग, स्थाई समाधान करने की मांग

अवैध पार्किंग से रुकी शहर की रफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

अवैध पार्किंग, मुख्य मार्गों पर खड़े थ्री-व्हीलर और ई-रिक्शा, ट्रैफिक नियमों की अनदेखी तथा सड़क किनारे किए गए निर्माण कार्यों के कारण शहर में जाम लगना आम बात हो गई है। सुबह और शाम के व्यस्त समय में हालात इतने खराब हो जाते हैं कि लोगों को कुछ किलोमीटर की दूरी तय करने में भी लंबा समय लग जाता है। मेन बाजार, रेलवे रोड, नजफगढ़ रोड, दिल्ली-रोहतक रोड, नाहरा-नाहरी रोड, झज्जर रोड और विभिन्न चौराहों पर यातायात का दबाव लगातार बढ़ रहा है। इसके बावजूद व्यवस्था सुधारने के लिए ठोस कदम नजर नहीं आ रहे हैं। नागरिकों का कहना है कि समस्या केवल वाहनों की बढ़ती संख्या नहीं है, बल्कि यातायात नियमों का पालन न होना और प्रशासनिक स्तर पर समुचित प्रबंधन का अभाव भी बड़ी वजह है। शहर के झज्जर मोड़, नजफगढ़ मोड़, रेलवे रोड मोड़ व नाहरा-नाहरी मोड़ के साथ ही मेट्रो स्टेशन के नीचे थ्री-व्हीलर और ई-रिक्शा चालक सवारियों के इंतजार में वाहन खड़े कर देते हैं। इससे सड़क की चौड़ाई कम हो जाती है और वाहनों की आवाजाही प्रभावित होती है। कई स्थानों पर ये वाहन सड़क के दोनों ओर खड़े मिलते हैं, जिससे जाम की स्थिति बन जाती है।

सिटी पल्स

बहादुरगढ़। शहर की बादली चुंगी पर यातायात जाम में फंसी एंबुलेंस व रोडवेज बस समेत अन्य वाहन।

यह प्रयास दे सकते हैं राहत

- मुख्य बाजारों में अवैध पार्किंग के खिलाफ नियमित अभियान चलाया जाना चाहिए।
- ई-रिक्शा और थी-व्हीलर के लिए निर्धारित स्टैंड बनाया जाए।
- शहर के प्रमुख चौराहों पर ट्रैफिक पुलिस की स्थाई तौर पर तैनाती की जाए।
- सड़क संकरी करने वाले निर्माण कार्यों की समीक्षा होनी चाहिए।
- नागरिकों में यातायात नियमों के प्रति जागरूकता अभियान चले।

नई पार्किंग व्यवस्था बने

पूर्व सरपंच वीरेंद्र कौशिक के अनुसार शहर में बढ़ती आबादी और वाहनों की संख्या को देखते हुए नई पार्किंग व्यवस्था, ई-रिक्शा स्टैंड व स्मार्ट ट्रैफिक सिग्नल और सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा देने की आवश्यकता है। कई बार बच्चों को स्कूल और मरीजों को अस्पताल पहुंचाने में भी परेशानी होती है। प्रशासन को अवैध पार्किंग पर सख्ती करनी चाहिए।

ट्रैफिक सिग्नल होने पर भी लगता है जाम

जयभगवान राठी के अनुसार ग्राहक बाजार में आने से बचते हैं, क्योंकि उन्हें वाहन पार्क करने की जगह नहीं मिलती और घंटों जाम में फंसना पड़ता है। शहर के कई प्रमुख चौराहों पर ट्रैफिक सिग्नल लगे होने के बावजूद वाहन चालक नियमों का पालन नहीं करते। आमने-सामने की स्थिति बनती है और पूरा ट्रैफिक रुक जाता है।

कई जगह सड़क संकरी

अधिवक्ता स्वतंत्र प्रताप धाकरे के अनुसार शहर में ट्रैफिक प्रबंधन की समग्र योजना की जरूरत है। नगर परिषद द्वारा शहर के सौंदर्यीकरण के लिए विभिन्न स्थानों पर बनाए गए ढांचों ने भी कई जगह सड़क को संकरा कर दिया है। जहां पहले वाहन आसानी से निकल जाते थे, वहां अब ट्रैफिक का दबाव बढ़ गया है। ई-रिक्शा और थ्री-व्हीलर के परिचालन को नियंत्रित करना जरूरी है।

नियम तोड़ने वालों के खिलाफ चला रहे अभियान

यातायात पुलिस प्रभारी सतीश कुमार का कहना है कि अवैध पार्किंग और यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ लगातार कार्रवाई की जा रही है। समय-समय पर चालान किए जाते हैं और जागरूकता अभियान भी चलाए जाते हैं। शहर में बढ़ते वाहन दबाव के कारण चुनौतियां बढ़ी हैं, लेकिन नागरिकों के सहयोग से यातायात बेहतर हो सकता है।

लोवा खुर्द में बिजली कर्मचारी के साथ मारपीट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

गांव लोवा खुर्द में बिजली निगम के कर्मचारी के साथ बेरहमी से मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। पीड़ित कर्मचारी शहर के एक निजी अस्पताल में भर्ती है। निगम के अधिकारियों की ओर से इस संबंध में पुलिस को शिकायत दी जा चुकी है। सदर थाना पुलिस मामले की जांच में जुटी है। हालांकि अभी केस दर्ज नहीं हो सका है। घायल की पहचान सुनील के रूप में हुई है। सुनील बिजली निगम में डीसी रेट पर बतौर लाइनमैन कार्यरत है।

आंधी के चलते तारों में आए फाल्ट को ठीक करने गए थे बिजली कर्मी

जानकारी के अनुसार, आंधी के चलते गांव लोवा खुर्द में बिजली की तारों में फाल्ट आ गया था। सुनील व अन्य कर्मचारी मरम्मत कार्य के लिए गांव में गए हुए थे। आरोप है कि जब काम चल रहा था तो गांव के ही कुछ युवक आए और झगड़ने लगे। इसी दौरान उन लोगों ने सुनील को घेर लिया और हमला कर दिया। बेरहमी से मारपीट की गई। आसपास लोग इकट्ठे हुए तो बीच बचाव किया। सुनील को गंभीर चोट आई। उसे बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल ले जाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद पीजीआई रेफर किया गया लेकिन गंभीर हालत को देखते हुए साथी कर्मचारियों व परिजनों ने उसको शहर के ही एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया। तब से उसका इलाज जारी है। सूचना पाकर सदर थाने से पुलिस अस्पताल में गई लेकिन बयान दर्ज नहीं हो सके। इसके बाद एसडीई शिवराज ने पुलिस को शिकायत दी। सरकारी ड्यूटी में बाधा उत्पन्न करने, कर्मचारी के साथ मारपीट करने, धमकी देने सहित अन्य आरोप लगाए गए हैं। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। उधर, सदर थाना पुलिस मामले की जांच में हुई है लेकिन सोमवार दोपहर तक केस दर्ज नहीं हो सका था।

आंबेडकर चौक पर ट्रांसफार्मर में लगी आग, दुकानदारों ने बुझाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सोमवार सायं करीब सवा पांच बजे शहर के आंबेडकर चौक स्थित बिजली ट्रांसफार्मर में अचानक आग लग गई। दुकानदारों व राहगीरों ने जब ट्रांसफार्मर से आग की लपटें उठती देखी तो उन्होंने फायर ब्रिगेड को सूचना दी। ट्रांसफार्मर के निकट स्थित पेट्रोल पंप पर कार्यरत कर्मचारियों ने भी धुआं उठता देखा तो उन्होंने पंप पर रखे अग्निशामक यंत्रों की सहायता से आग बुझाने का प्रयास किया। इनकी देखा-देखी अन्य दुकानदार भी अग्निशामक यंत्र लेकर आग बुझाने पहुंचे। खास बात यह रही कि फायर ब्रिगेड की गाड़ी पहुंचने से पहले ही आग पर काबू पा लिया गया। आग लगने से झुलसे बिजली के तारों के कारण बिजली आपूर्ति बाधित हो गई। करीब एक घंटे की मशक्कत के बाद नई तार लगाकर बिजली आपूर्ति सुचारू की गई।

सो रहे परिवार पर गिरा कमरे का लेंटर, एक बच्चा गंभीर

■ बेरी गेट क्षेत्र में सिक्योरिटी गार्ड का मकान है 13 वर्ष पुराना, आर्थिक मदद की लगाई गुहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के बेरी गेट क्षेत्र में एक मकान की छत से लेंटर झड़कर कमरे में तीन चारपाइयों पर सो रहे परिजनों पर आ गिरा। रविवार की रात करीब साढ़े बारह बजे हुई इस घटना में जहां कमरे में सो रहे एक महिला व दो बच्चों को हल्की चोट आई वहीं एक बच्चा गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल बच्चे को गंभीर हालत के चलते चिकित्सकों द्वारा रोहतक पीजीआई रेफर किया गया है।

बेरी गेट निवासी शीला ने बताया कि रात करीब साढ़े बारह अचानक छत का लेंटर झड़कर तीनों चारपाइयों पर आ गिरा। लेंटर गिरने के कारण लगी चोट से जहां बच्चे चीखने चिल्लाने लगे वहीं जयदीप की भी आंख खुल गई। उसने लेंटर के नीचे दबे अपनी मां, बहन व बच्चों को चारपाई से उठाया। इसके बाद सभी को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल ले जाया गया। जहां चिकित्सकों ने दक्ष की गंभीर हालत को देखते हुए उसे प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया जबकि अन्य लोगों को छुट्टी दे दी। पीड़िता शीला ने बताया कि उसका बड़ा दलीप सिक्योरिटी गार्ड की नौकरी करता है। उसकी आर्थिक हालत दयनीय है। उसका मकान भी करीब 13 वर्ष पहले बीपीएल योजना के अंतर्गत बना था। उन्होंने जिला प्रशासन से आर्थिक सहायता की गुहार लगाई है।

झज्जर। कमरे में गिरे लेंटर की व्यथा सुनाते हुए घर की महिलाएं व बच्चे।

ऊपर सोता रहा परिवार, नीचे प्रवासी ने लगा ली फांसी

बहादुरगढ़। लाइनपार क्षेत्र के छोटूराम नगर में एक व्यक्ति का शव फंदे पर लटका हुआ मिला। व्यक्ति द्वारा आत्महत्या किए जाने की बात सामने आई है। वजह अभी स्पष्ट नहीं है। लाइनपार थाना पुलिस ने पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू करा दी है। मृतक की पहचान करीब 30 वर्षीय रोहित के रूप में हुई। रोहित मूल रूप से उत्तर प्रदेश के शहजहांपुर का रहने वाला था। पिछले करीब दो साल से यहां छोटूराम नगर में परिवार सहित रहता था और पेंट आदि कार्य करता था। रविवार की रात को वह परिवार सहित छत पर सोया था। इसके बाद वह नीचे उतरा और कमरे में जाकर फंदा लगा लिया। सोमवार की सुबह करीब 6 बजे पत्नी नीचे उतरकर कमरे में गई तो उसे रोहित फंदे पर लटका नजर आया। इसके बाद उसने अपने परिचितों को सूचना दी।

दो बच्चों का पिता था रोहित, पेंट का करता था काम

आनन फानन में फंदे से उतारकर उसे अस्पताल में लाया गया। जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना पाकर लाइनपार थाने से पुलिस अस्पताल में पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। रोहित दो बच्चों का पिता था। उसने किन कारणों के चलते यह कदम उठाया, यह अभी स्पष्ट नहीं हो सका है। लाइनपार थाने से जांच अधिकारी सुभाष गिल का कहना है कि परिजनों ने फिलहाल किसी तरह की शंका नहीं जताई है।

बरसात से पहले ड्रेन की सफाई शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बरसात के मौसम में जलभराव की समस्या से निपटने के लिए जिला प्रशासन ने तैयारियां शुरू कर दी हैं। शहर में बरसाती पानी की सुचारू निकासी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से विभिन्न ड्रेनों की सफाई का कार्य तेज कर दिया गया है। सोमवार को बस स्टैंड से सांपला डायवर्सन रोड तक बनी ड्रेन की सफाई संबंधी अभियान चलाया गया। सफाई कार्य के दौरान जेसीबी मशीन की मदद से ड्रेन में जमा गाद, कचरा और अन्य अवरोधकों को बाहर निकाला गया। इसके अलावा ड्रेन में उगी घास, झाड़-झंझाड़ और पानी के प्रवाह में बाधा बनने वाले तत्वों को भी हटाया गया। स्थानीय लोगों का कहना है कि बरसात के दौरान जल निकासी व्यवस्था सुचारू रहे, इसके लिए शहर की प्रमुख ड्रेनों की नियमित सफाई आवश्यक है। समय रहते सफाई होने से जलभराव की समस्या पर काफी हद तक नियंत्रण पाया जा सकेगा और लोगों को बारिश के दिनों में परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा।

झज्जर। जेसीबी मशीन से ड्रेन की सफाई कार्य करते हुए कर्मचारी।

गांव नूना माजरा में ग्रामीणों ने की स्वच्छता की पहल

जलघर की सफाई करने जुटे ग्रामीण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

गांव नूना माजरा में जलघर के पानी के टैंक की सफाई का कार्य ग्रामीणों ने सामूहिक श्रमदान के माध्यम से पूरा किया। उड़ान सेवा समिति द्वारा संचालित अभियान में ग्राम सरपंच जयभगवान जांगड़ा समेत वरिष्ठ नागरिकों तथा अन्य ग्रामीणों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

कर्नल अनिल जून ने बताया कि ग्रामीणों ने स्वयं श्रमदान कर जलघर के टैंक की सफाई की, ताकि गांववासियों को स्वच्छ और सुरक्षित पेयजल उपलब्ध हो सके। इस दौरान उपस्थित लोगों ने कहा कि सार्वजनिक संपत्तियों की देखभाल केवल प्रशासन की ही नहीं, बल्कि समाज की भी सामूहिक जिम्मेदारी है। ग्रामीणों ने इस पहल को जनहित में महत्वपूर्ण बताते हुए भविष्य में भी ऐसे सामाजिक कार्यों में सहयोग देने का संकल्प लिया। अनिल जून के अनुसार सामूहिक प्रयासों से न केवल संसाधनों की बेहतर देखभाल होती है, बल्कि समाज में एकता और सहयोग की भावना भी मजबूत होती है।

बहादुरगढ़। नूना माजरा में जलघर के टैंक की सफाई करते ग्रामीण।

हरिभूमि
सहेली
रोहतक,मंगलवार
9 जून 2026

हर महिला अपनी लाइफ में सक्सेस चाहती है, वह अपने सारे डिसीजंस स्वयं लेना चाहती है, लेकिन कहीं न कहीं उसके भीतर कुछ संकोच, दुविधाएं होती हैं, जो उसके आगे बढ़ने की राह में बाधक होती हैं। आप कैसे इन बातों से उबरें और स्ट्रॉन्ग होकर सक्सेसफुल वूमेन बनें, आपके लिए फाइव पॉवर पंच।

5 हर वूमेन के लिए पॉवर पंच

कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

आज के दौर में महिलाएं हर फील्ड में अपनी पहचान बना रही हैं। सक्सेस की इस दौड़ में खुद को मेंटली और इमोशनल रूप से स्ट्रॉन्ग रखना भी बहुत जरूरी है। इस संदर्भ में यह समझना भी जरूरी है कि घर-परिवार, करियर और अपने पर्सनल एंबिशंस के बीच बैलेंस बनाने के लिए केवल मेहनत काफी नहीं है, सही विजन और मेंटल क्लीनर्स भी बहुत जरूरी हैं। एक महिला की असली शक्ति उसके भीतर ही होती है। जब उसकी सोच बदलती है, तो उसकी दुनिया बदल जाती है। हर महिला अगर 5 प्रभावशाली-शक्तिशाली सूत्रों को अपने व्यवहार में उतारें, तो वे देखेंगी कैसे उनका जीवन अधिक संतुलित, सफल और खुशियों से भर उठता है। ये जीवनोपयोगी सूत्र कौन से हैं, जानें-

1. अपनी जगह बनाना सीखें

कॉर्पोरेट वर्ल्ड और पर्सनल लाइफ में महिलाओं को संकोचवश एक अदृश्य खोल में सिमटा हुआ देखा जाता है। अकसर महिलाएं अपनी योग्यता पर संदेह करती हैं, जिसे

'इंपोस्टर सिंड्रोम' कहा जाता है। वे मीटिंग्स में पीछे की चेयर चुनती हैं या अपनी उपलब्धि का श्रेय नहीं लेना चाहतीं। कोई उनकी सराहना करता भी है तो इसका श्रेय वे अपने आपको नहीं अपने भाग्य को देती हैं, लेकिन आगे बढ़ने के लिए जरूरी है कि आप अपनी काबिलियत पर भरोसा करें। डिसीजन लेने वाली एक्टिविटीज में एक्टिव हों। जब तक आप खुद को आगे नहीं बढ़ाएंगी, दुनिया आपको जगह नहीं देगी। यह सीख केवल ऑफिस तक सीमित नहीं है, बल्कि परिवार के महत्वपूर्ण निर्णयों में भी अपनी आवाज बुलंद करने के लिए इंस्पायर करती है। बेस्टसेलर पुस्तक 'लीन इन' की लेखिका शेरिल सैंडबर्ग कहती हैं, 'आप अपनी एंबीशंस के लिए माफी मांगना बंद करें और कॉन्फिडेंस के साथ लीडर की कमान संभालें।

2. फाइनेंसियल लिट्रेसी बढ़ाएं

फाइनेंसियल फील्ड को अकसर पुरुषों की फील्ड मान लिया

जाता है, जो एक बड़ी भूल है। एक्सपर्ट कहते हैं, असली संपत्ति वह है, जो आपकी जेब में पैसा डाले, न कि बाहर निकाले। महिलाओं के लिए केवल बचत करना पर्याप्त नहीं है, बल्कि पैसों की खेती करना यानी निवेश करना भी अनिवार्य है। चाहे वह स्टॉक मार्केट हो, म्यूचुअल फंड हो या छोटा बिजनेस, पैसे को अपने लिए सही जगह पर लगाना सीखें। ताकि आपका पैसा, और पैसा कमाए। आर्थिक निर्भरता कभी-कभी महिलाओं को गलत स्थितियों में रहने पर मजबूर कर देती है। इसलिए अपनी आय के स्रोत बनाना और अपने फाइनेंसियल डिसीजन खुद लेना सेल्फ डिपेंडेंट होने की दिशा में एक बड़ा कदम है। प्रसिद्ध फाइनेंस एडवाइस बुक 'थिंक एंड ग्रो रिच' में राइटर रॉबर्ट कियोसाकी कहते हैं, 'अपनी 'फाइनेंसियल लिट्रेसी बढ़ाएं ताकि आप भविष्य के प्रति सुरक्षित महसूस कर सकें।'

3. अपनी वीकनेस को एक्सेप्ट करें

हम एक ऐसे समाज में रहते हैं, जहां महिलाओं पर 'परफेक्ट' दिखने का भारी दबाव होता है। उनसे एक परफेक्ट मां, पत्नी और कर्मचारी बनने की उम्मीद की जाती है। परफेक्शनिज्म एक ऐसा कवच है, जिसे हम चोट से बचने के लिए पहनते हैं, लेकिन यह हमें दूसरों से जुड़ने से रोकता है। असली साहस अपनी वीकनेस को एक्सेप्ट करने में है। बुक 'द गिफ्ट्स ऑफ इंपरफेक्शन' की राइटर ब्रेने ब्राउन कहती हैं, 'जब आप यह मान लेती हैं- मैं जैसी हूं, पर्याप्त हूं, तब आप दिखावे की थकान से मुक्त हो जाती हैं।' ब्रेने ब्राउन की सलाह है कि महिलाएं आत्म-करुणा का अभ्यास करें। वे खुद के प्रति उतनी ही दयालु रहें, जितनी वे अपने प्रियजनों के प्रति होती हैं। अपनी खामियों को अपनी विशिष्टता मानें, क्योंकि वे ही आपको 'इंसान' बनाती हैं। यह सूत्र मानसिक शांति और गहरे आत्म-सम्मान का आधार है।

4. छोटी आदतों का बड़ा जादू

अकसर महिलाएं अपने हेल्थ या करियर में बड़े बदलाव लाने की कोशिश करती हैं, असफल होने पर निराश हो जाती हैं। 'एटॉमिक हैबिट्स' के राइटर जेम्स क्लियर सिखाते हैं कि लक्ष्य से ज्यादा 'सिस्टम' महत्वपूर्ण है। यदि आप रोज केवल एक प्रतिशत खुद में सुधार करती हैं, तो साल के अंत में आप 37 गुना बेहतर बन सकती हैं। इसे 'एटॉमिक हैबिट्स' कहते हैं। अगर आप फिट रहना चाहती हैं, तो पहले दिन एक घंटा जिम जाने के बजाय केवल पांच मिनट टहलने की आदत डालें। 'हैबिट स्टैकिंग' का प्रयोग करें, जैसे सुबह की चाय पीते समय दो पन्ने बुक पढ़ना। ये छोटे बदलाव समय के साथ कंपाउंडिंग ब्याज की तरह बढ़ते हैं और आपके व्यक्तित्व का

हिस्सा बन जाते हैं। बड़े लक्ष्यों को छोटे, आसान कदमों में बांटकर आप बिना तनाव के बड़ी सक्सेस पा सकती हैं।

5. अपनी पहचान अपने ढंग से बनाएं

हमें अपनी पहचान दूसरों की नजरों से तय नहीं करनी चाहिए। आप एक मां, बेटी या पत्नी होने से कहीं बढ़कर हैं। अपनी जड़ों का सम्मान करें, लेकिन अपनी पहचान को किसी एक भूमिका में सीमित न होने दें। चुनौतियों का सामना करते हुए अपनी आवाज और पहचान ढूंढ़ना ही जीवन का असली उद्देश्य होना चाहिए। यह कभी न भूलें कि आपकी परिस्थितियां चाहे जैसी भी हों, आपकी मेहनत और आपके विचार ही आपका भविष्य तय करते हैं।

बच्चे जीवन में हों सफल
इसके लिए शुरू से सिखाएं ये बातें

सभी पैरेंट्स यही चाहते हैं, उनके बच्चे जीवन में सफल रहें, एक अच्छा मुकाम पाएं। इसके लिए जरूरी है वे शुरू से बच्चों को कुछ उपयोगी सीखें दें। इन सीखों से बच्चे जरूर जीवन में सफल रहेंगे।

परवरिश
रजनी अरोड़ा

सभी पैरेंट्स यही चाहते हैं, उनका बच्चा बड़े होकर डरपोक नहीं, मजबूत बने, अपनी समझ से सही फैसले ले। इसके लिए पैरेंट्स का अपने बच्चों को कुछ बातें सिखानी जरूरी हैं ताकि वे अंदर से स्ट्रॉन्ग और कॉन्फिडेंट बनें। जो बच्चा समझदार और अंदर से मजबूत होगा, वह कभी भी कमजोर नहीं साबित होगा, जीवन में सफल रहेगा।

सही काम करने के लिए प्रेरित करें: बच्चों को बताएं हमेशा सही काम करो। सही काम इसलिए करो कि खुद पर गर्व हो। दूसरों को दिखाने के लिए अच्छा मत बनो। अच्छा इसलिए बनो कि दिन बीतने के बाद जब अपने बारे में सोचो तो गर्व महसूस हो। बच्चों को समझाएं कि चरित्र ही इंसान की असली ताकत होती है।

अपने आपको समझना जरूरी: बच्चे को बताएं कि सबको खुश करना जरूरी नहीं है। हर इंसान तुम्हारी इज्जत या दोस्ती के लायक नहीं होता। अपने आपको समझना जरूरी है, जो अपने आपको समझता है, वह दुनिया में मजबूती से खड़ा रहता है।

समझदारी से दोस्त बनाएं: बच्चों को दोस्तों की परख करना सिखाएं कि अच्छे दोस्त आगे बढ़ाने में मददगार होते हैं। वह जिनके आस-पास रहता है, वे या तो उसे आगे बढ़ाएंगे या नीचे गिराएंगे। इसलिए समझदारी से दोस्त बनाए।

अपनी हेल्थ से बड़ा कुछ नहीं: बच्चों को समझाएं कि दोस्तों के प्रभाव में आकर किसी खराब आदत को न अपनाएं। मोबाइल की लत, झूठ बोलना, आलस करना सही नहीं है। आज की छोटी गलती कल की बड़ी परेशानी या एडिक्शन बनते देर नहीं लगेगी। बच्चों को समझाएं कि हेल्थ उनकी जिंदगी की सबसे बड़ी पूंजी है, इसलिए अनहेल्दी हैबिट्स से दूर रहें।

सतर्कता से छोटे-छोटे डिसीजन लें: बच्चे को बताएं कि उसे अपने लेवल पर रोज छोटे-छोटे डिसीजन लेने पड़ते हैं। उस वक्त सिर्फ इतना याद रखना जरूरी है कि उसके द्वारा लिए गए डिसीजन से ही उसका परिणाम तय होता है। वो परिणाम पॉजिटिव भी हो सकता है और नेगेटिव भी। इसलिए कोई भी डिसीजन लेने से पहले अच्छी तरह विचार जरूर कर लें।

न बोलना सिखाएं: अगर कुछ गलत लगे, मन न माने, डर लगे तो उसे न बोले। न कहना गलत या शिष्टाचार के विरुद्ध नहीं, अपनी इज्जत और सुरक्षा की निशानी है।

लक्ष्य जरूर तय करें: बच्चे को बताएं कि तुम्हारे पास एक लक्ष्य होना जरूरी है कि तुम भविष्य में क्या बनना चाहते हो? अगले एक-दो वर्ष में किस दिशा में आगे बढ़ना चाहते हो? लेकिन ध्यान रखो कि कोई फाइनल डिसीजन अभी नहीं लो, क्योंकि कई बार अनचाहे हालातों के कारण या किसी दूसरे कारणों से लक्ष्य बदलने भी पड़ते हैं।

रातों-रात सफलता नहीं मिलती: बच्चों को बताएं कि रातों-रात सफल होना एक भ्रम है। हुनर शुरुआत दिलाता है, अनुशासन आगे बढ़ाता है। सिर्फ टैलेंट काफी नहीं होता, जो निरंतर मेहनत करता है, छोटे-छोटे प्रयास करता है, वही आगे बढ़ता है, सफल होता है। जो भी करो, पूरी लगन से करो।

असफलता से सीख लें: किसी काम में अगर असफल होते हो तो यह समझना जरूरी है कि असफल क्यों हुए, इससे क्या सीखा? असफलता का जीवन और करियर पर क्या असर पड़ा? बच्चों को यह भी बताएं कि असफलता बुरी बात नहीं है। असफलता का मतलब हार नहीं, एक सबक है। जिस बच्चे को यह बात समझ में आ जाएगी, वो कभी भी असफलता से नहीं डरेगा।

(होली फैमिली अस्पताल, दिल्ली की सीनियर साइकोलॉजिस्ट डॉ. मंजू मेहता से हुई बातचीत पर आधारित)

गार्डनिंग
अनु आर.

संडे गार्डन रूटीन का बढ़ता ट्रेंड
हॉबी के साथ सेल्फ केयर

वर्किंग वूमेन के बीच गार्डनिंग का नया ट्रेंड 'संडे गार्डन रूटीन' तेजी से पॉपुलर हो रहा है। इसकी कई वजहें हैं। एक तो इससे आपकी गार्डनिंग हॉबी को टाइम मिलता है, दूसरा इसका पॉजिटिव इफेक्ट आपकी मेंटल और इमोशनल हेल्थ पर भी पड़ता है। इसके बारे में जानकर आप भी इसे जरूर फॉलो करेंगी।

पूरे सप्ताह किचन, ऑफिस, बच्चों और घर के दूसरी तमाम जिम्मेदारियों के बीच वर्किंग वूमेन के लिए संडे का दिन आराम करने के लिए फिक्स माना जाता है। लेकिन अब बड़ी संख्या में महिलाएं रविवार को काफी समय गार्डन केयर में बिताती हैं। वे 'संडे गार्डन टाइम' को मानसिक शांति और खुशी पाने का नया तरीका मानने लगी हैं। बालकनी में लगे पौधों को पानी देना, पौधों के आस-पास की सूखी पत्तियां हटाना, उनकी ट्रिमिंग करना, नए बीज बोना और उनके अंकुरण का बेसब्री से इंतजार करना, कुछ देर पौधों के बीच गुजारना, अब यह सिर्फ शौक नहीं रहा, आज के दौर में मी टाइम का हिस्सा भी बन गया है।

पौधों के साथ मिले सुकून: गार्डनिंग से मिलने वाली खुशी के लिए अनेक महिलाओं ने सीमित स्थान पर ही सही घर के छोटे-छोटे हिस्सों में अपना एक हरा-भरा कोना बसाना शुरू कर दिया है। किसी के यहां छत पर सब्जियां उग रही हैं, तो किसी की बालकनी ताजी धनिया और पुदीने से महक रही है। गार्डन में खुद के लगाए पौधे से सब्जी तोड़ना, एक ऐसा सुकून का एहसास देता है, उतनी ही खुशी देता है, जितनी अपने लिए मनपसंद साड़ी खरीदने में मिलती है। यही वजह है कि अब बहुत सी महिलाएं संडे को मोबाइल और टीवी से दूरी बनाते हुए अच्छा-खासा समय पौधों के बीच या कहें हरियाली के साथ सुकून में बिताती हैं। पौधों के बीच समय गुजारने से न सिर्फ तनाव कम होता है बल्कि मिट्टी को छूने, पौधों की देखभाल करने और नई पत्तियों को उगते देखने से मन में सकारात्मकता का प्रवाह भी होता है। इन्हीं फायदों की वजह से इन दिनों गार्डनिंग थेरेपी भी काफी कारगर साबित हो रही है, जो मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक मानसिक थकान दूर करने का एक सरल तरीका है। दिलचस्प बात यह है कि इस ट्रेंड में घरेलू और काम-काजी महिलाएं दोनों के बीच किसी किस्म का भेदभाव नहीं है। काम-काजी महिलाओं के लिए जहां सप्ताह भर की भाग-दौड़ के बाद गार्डन टाइम डिजिटल डिटॉक्स बन जाता है, वहीं घरेलू महिलाओं के लिए भी रोजमर्रा के काम से अलग यह उनकी निजी पसंद या 'हॉबी' होता है।

सोशल मीडिया पर पॉपुलर: इन दिनों सोशल मीडिया पर भी 'संडे गार्डन रूटीन' काफी पॉपुलर हो रहा है। बहुत सी महिलाएं फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म पर अपने पौधों की तस्वीरें, जैविक खाद बनाने के तरीके और छोटी-छोटी गार्डन सेट-अप साझा करती हैं। इससे उन महिलाओं को भी प्रेरणा मिलती है, जो अभी तक इस 'संडे गार्डन रूटीन' से दूर हैं।

इसलिए बढ़ रहा ट्रेंड: गार्डनिंग के इस ट्रेंड के पॉपुलर होने की वजह यह है कि यह आपके और फैमिली मेंबर्स की हेल्थ के लिए भी लाभकारी होता है। घर में उगाई गई हरी सब्जियां और हर्ब्स ताजी होने के साथ ऑर्गेनिक भी होती हैं। इसी वजह से हेल्थ के लिए अधिक फायदेमंद होती हैं। इसीलिए अब कई महिलाएं बाजार के बजाय घर में उगी पालक, पुदीना और टमाटर का उपयोग करना ज्यादा पसंद करती हैं। इस सबके अलावा महिलाओं में बढ़ती पर्यावरण जागरूकता भी इस ट्रेंड को मजबूत कर रही है। प्लास्टिक के गमलों की जगह मिट्टी के गमले, रसोई के कचरे से खाद बनाना और पानी का सीमित उपयोग करना, ये ऐसी आदतें हैं, जो शहरी घरों में खूब दिखाई देने लगी हैं। इस छोटे से प्रयास से भी पर्यावरण को मजबूती मिल रही है।

ये तरीके हैं कारगर: इन दिनों बाजार में किचन गार्डनिंग को आसान बनाने के अनेक तरीके और उपकरण मौजूद हैं। जैसे सेल्फ वाटरिंग पॉट्स, वर्टिकल गार्डन स्टैंड, माइक्रो बींस किट और जैविक बीज आसानी से मिल जाते हैं। इसीलिए फ्लैट कल्चर में गार्डनिंग का आकर्षण बढ़ रहा है।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

घरेलू उपायों से पैरों की टैनिंग होगी दूर

गर्मी के मौसम में तेज धूप, धूल भरी गर्म हवाएं और पसीने की वजह से हमारे पैरों का रंग टैन होने लगता है। इससे उनकी खूबसूरती डल हो जाती है। अगर आप भी इस प्रॉब्लम से परेशान हैं तो कुछ आसान घरेलू उपायों की मदद से इस मौसम में भी अपने पैरों को सुंदर और सॉफ्ट बनाए रख सकती हैं।

स्क्रबिंग: पैरों की टैनिंग हटाने के लिए टूथपेस्ट, सोडा, नीबू के रस से बना पैक काफी मददगार साबित होता है। बेकिंग सोडा और नीबू, स्किन को एक्सफोलिएट करने में मदद करेगा। नीबू में मौजूद विटामिन-सी त्वचा पर हाइपर पिगमेंटेशन की समस्या को दूर करने में मदद करता है। कांच की कटोरी में थोड़ा सा टूथपेस्ट लें। इसमें एक चम्मच बेकिंग सोडा और आधा नीबू का रस मिलाएं। इन तीनों चीजों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें और ब्रश की मदद से इसे पूरे पैरों पर लगाएं। अब नीबू के छिलके से पैरों को कुछ देर स्क्रब करें। कुछ देर तक इस पेस्ट को पैरों पर लगा रहने दें और फिर पैरों को पानी से साफ कर लें। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाने से पूरी तरह से टैनिंग से छुटकारा पाया जा सकता है।

नीबू और खीरा: खीरे को कद्दूकस या ब्लेंड करके रस निकाल लें। इसमें कुछ बूंदें नीबू के रस की मिलाकर अच्छी तरह मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को कॉटन बॉल की मदद से पैरों की टैनिंग की जगह पर लगाकर लगभग 15 मिनट बाद ताजे साफ पानी से धो डालें।

बेसन-दही: दही और बेसन को एक साथ अच्छे से मिलाकर पैरों पर 30 मिनट तक लगा रहने दें और फिर पैर धो लें। दही पैरों को मॉयश्चराइज करेगा और बेसन टैनिंग को हटाने में असरदार साबित होगा।

मास्क: एक मध्यम आकार के आलू का रस निकालकर इसमें एक बड़ा चम्मच दही मिला लें। इसमें एक छोटा चम्मच बेसन मिला लें। इसमें एक चम्मच नीबू का रस और आधा चम्मच शहद मिला लें। अब आप पैरों को अच्छी तरह धो लें और सूखने दें। इसके बाद इस मास्क को पूरे पैरों में लगाकर आधे घंटे बाद हल्के-हल्के रगड़ते हुए हटा लें। इससे डेड स्किन हट जाएगी। अब पैरों को पानी से धो लें और मॉयश्चराइजर लगा लें।

टैन रिमूविंग पेस्ट: इसे बनाने के लिए एक कटोरी में गर्म पानी लें। इसमें ईनो पावडर डालें, फिर 1 चम्मच नीबू का रस डालें। इसमें नारियल का तेल, शैंपू की कुछ बूंदें, 1 चम्मच कॉफी पावडर, 2 चम्मच आटा मिक्स कर लें। अब इसे टैनिंग वाले एरिया पर 10 मिनट तक रगड़ें, फिर साफ पानी से धो लें।

गर्मी में हीट स्ट्रोक और डिहाइड्रेशन जैसी समस्याएं काफी बढ़ जाती हैं। डॉक्टर पानी पीने और शरीर को ठंडा रखने की सलाह देते हैं। यहां पर हम आपको कुछ हर्बल ड्रिंक्स के बारे में बता रहे हैं, जो गर्मी से राहत दिलाने में बहुत फायदेमंद हैं।

तपती गर्मियों से राहत दिलाएं ये पारंपरिक स्वादिष्ट पेय

सजेशन
संध्या सिंह

आज के डिजिटल दौर में फिर से वही पुराने भारतीय हर्बल पेयों की मांग गर्मी से राहत दिलाने के लिए बढ़ रही है, जो कभी नानी-दादी के जमाने में गर्मी से बचाने का अकेला सहारा हुआ करते थे। कभी गांवों की रसोई में सहज रूप से उपलब्ध बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, आम का पना, जौ-चना का सत्तू, पुदीना और खस के पेय, नॉर्मल हुआ करते थे। आज ये सब इसलिए लौटकर तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं, क्योंकि इन पेय पदार्थों में सचमुच चिलचिलाती गर्मी से राहत पहुंचाने का शानदार गुण होता है। जानकार मानते हैं कि ये पेय सिर्फ शरीर को ठंडा ही नहीं रखते और न ही सिर्फ पाचन सुधारते हैं बल्कि हमें लू से भी बचाने के साथ लगातार ऊर्जावान भी बनाए रखते हैं। इसलिए आजकल फिर से डॉक्टर और खान-पान के विशेषज्ञ गर्मियों में इन देसी पेयों के अधिक से अधिक सेवन की सलाह देते हैं।

ये भी होते हैं फायदे

- आम का पना लू लगने से बचाने में बहुत कारगर होता है।
- जौ का सत्तू गर्मी में शरीर को हाइड्रेट रखता है।
- पुदीना शिकंजी शरीर को ताजगी देती है और इलेक्ट्रोलाइट्स संतुलन बनाती है।
- बेल का शर्बत लू और पेट की गर्मी से राहत दिलाता है।
- सौंफ का पानी पाचन बेहतर करता है और शरीर को ठंडक प्रदान करता है।
- खस का शर्बत शरीर की गर्मी कम करने में मददगार है।

बेल का शर्बत: इनमें सबसे खास और ज्यादा असरदायक है बेल का शर्बत। बेल को आयुर्वेद में शीतल प्रकृति का माना गया है। इसमें फाइबर, विटामिन, मिनरल्स की प्रचुर मात्रा होती है। गर्मी के दिनों में यह शरीर को ठंडा रखता है, लू से बचाता है और डिहाइड्रेशन जैसी समस्याओं पर रामबाण की तरह असर करता है।

पुदीना है फायदेमंद: पुदीना गर्मी से राहत दिलाने का कारगर साधन है। पुदीना शरीर को ताजगी देता है। नीबू और काला नमक मिलाकर अगर पुदीना के रस का सेवन करें तो यह शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। यही कारण है कि सड़क किनारे मिलने वाली पारंपरिक शिकंजी या जलजीरा आज भी लोगों की पहली पसंद बना हुआ है।

आम पना: आम पना लंबे समय से उत्तर भारत के ग्रामीण इलाकों में गर्मी से राहत दिलाने वाला स्वादिष्ट पेय माना जाता है। कच्चे आम से बनने वाला यह स्वादिष्ट पना, हमें हीट स्ट्रोक से बचाने में बहुत कारगर है। इसमें नमक, गुड़, भुना जीरा, थोड़ी काली मिर्च या भुनी हुई लाल मिर्च डालकर बनाने से यह बेहद स्वादिष्ट तो लगता ही है, शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को अच्छे ढंग से पूरा करता है। यही वजह है कि ग्रामीण क्षेत्रों ही नहीं शहरी क्षेत्रों में भी आम पना खूब पिया जाता है।

खबर संक्षेप

परमा एकादशी का व्रत रखने से कष्टों से मिलती है मुक्ति

झज्जर। द्वितीय ज्येष्ठ मास कृष्णपक्ष की एकादशी, जिसे परमा एकादशी के नाम से जाना जाता है। परमा एकादशी व्रत को अत्यंत पवित्र और फलदायी माना गया है।

यह एकादशी का व्रत हमेशा तीन साल में एक बार आता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार इस दिन भगवान विष्णु की पूजा-अर्चना और व्रत करने से जीवन के कष्ट दूर होते हैं और भक्तों को विशेष पुण्य फल की प्राप्ति होती है। पंडित गुलशन शर्मा ने बताया कि हिंदू धर्म में परमा एकादशी का विशेष महत्व है। एकादशी का व्रत वीरवार को रखा जाएगा। मान्यता है कि जो व्यक्ति एकादशी का व्रत करता है उसे पापों से मुक्ति मिलती है, साथ ही माता लक्ष्मी की कृपा से इस जीवन में व्यक्ति को सुख समृद्धि भी प्राप्त होती है।

अपहरण कर मारपीट करने में एक गिरफ्तार

रोहतक। जिंदराणा मोड़ के पास पिस्तौल की नोक पर कलानौर निवासी युवक का अपहरण कर उसके साथ मारपीट करने के मामले में पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान जींद जिले के लिजवाना निवासी सुमित के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता मनीष ने बताया कि 16 मई 2026 को कलानौर निवासी मोनू की शिकायत पर थाना कलानौर में मामला दर्ज किया गया था। जांच में सामने आया कि मोनू जिंदराणा मोड़ स्थित एक कैंटीन में बैठा था।

छात्रों को कॉलेज में आने की जरूरत नहीं, दस्तावेजों की ऑनलाइन वेरिफिकेशन 22 तक होगी : डॉ. अमित

नेहरू कॉलेज में अब तक 1281 आवेदन 27 जून को आएगी पहली मेरिट लिस्ट

विद्यार्थी अपने ऑनलाइन फार्म में कोई संशोधन करना चाहें तो 17 जून तक कर सकेंगे

बीसीए की 80 सीटों के लिए सबसे ज्यादा 206 विद्यार्थियों ने किया आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय भवन का चित्र।

विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया जारी है। आवेदन की अंतिम तिथि 15 जून है। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के जनसंचार विभागाध्यक्ष और मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि यदि विद्यार्थी अपने ऑनलाइन फार्म में कोई संशोधन करना चाहें तो 17 जून तक कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में यूजी कक्षाओं की 1200 सीटों के लिए सोमवार शाम तक 1281 आवेदन किए गए हैं। इनमें से बीए की 480 सीटों के लिए 573, बीसीए की 80 सीटों के लिए 206, बीबीए की 80 सीटों के लिए 120, बीकॉम की 140 सीटों के लिए 129, बीएससी फिजिकल साइंस की 300 सीटों के लिए 96, बीएससी लाइफ साइंस की 80 सीटों के लिए 108 और बीएससी गणित की 40 सीटों के लिए 49 आवेदन किए गए हैं। मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि दस्तावेजों की ऑनलाइन वेरिफिकेशन 22 जून तक होगी। ऑनलाइन वेरिफिकेशन के लिए कॉलेज में जाने की जरुरत नहीं है। यदि कोई ऑब्जेक्शन होगा तो एसएमएस से रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर सूचना मिल जाएगी। आवेदक को ऑब्जेक्शन दूर करके ऑनलाइन फॉर्म में संशोधन करना होगा।

दूसरी मेरिट 2 जुलाई को

पहली प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 26 जून को जारी होगी ताकि कोई आपत्ति हो तो उसे दूर कर दिया जाए। पहली फाइनल मेरिट लिस्ट 27 जून को आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे 28 जून से 01 जुलाई तक फीस भर सकेंगे। दूसरी प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 02 जुलाई को जारी होगी, जबकि फाइनल लिस्ट 03 जुलाई को आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे 04 जुलाई से 07 जुलाई तक फीस भर सकेंगे।

9 जुलाई से काउंसलिंग

मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि पहली और दूसरी मेरिट लिस्ट के दाखिलों के बाद खाली बची सीटों को भरने के लिए ओपन काउंसलिंग 09 जुलाई से शुरू होगी। नए आवेदनों के लिए एडमिशन पोर्टल 10 जुलाई से दोबारा खुलेगा तथा 11 जुलाई से 17 जुलाई तक 100 रुपए लेट फीस के साथ दाखिले होंगे। इसके बाद 18 जुलाई से 24 जुलाई तक 100 रुपये लेट फीस के अलावा 100 रुपये प्रतिदिन अतिरिक्त फीस लगेगी।

15 तक आवेदन, प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 26 जून को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा के उच्चतर शिक्षा विभाग ने कॉलेजों में स्नातक पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए संशोधित शेड्यूल जारी किया है। विदित है कि ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन की अंतिम तिथि 15 जून तक बढ़ा दी गई थी। अभ्यर्थी ऑनलाइन आवेदन में 17 जून तक संशोधन कर सकेंगे और 22 जून तक दस्तावेजों का ऑनलाइन सत्यापन होगा।

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की प्रिंसिपल डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि विभाग ने मेरिट लिस्ट जारी करने, दस्तावेज सत्यापन और फीस जमा कराने की नई तिथियां घोषित कर दी हैं। पहली प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 26 जून को जारी की जाएगी। पहली फाइनल मेरिट लिस्ट 27 जून को घोषित होगी। इस सूची में चयनित विद्यार्थी 28 जून से 1 जुलाई तक प्रवेश शुल्क जमा कर सकेंगे। दूसरी प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 2 जुलाई को जारी होगी और 3 जुलाई को फाइनल मेरिट लिस्ट प्रकाशित की जाएगी। इस सूची में चयनित विद्यार्थियों को 4 से 7 जुलाई तक फीस जमा कराने का अवसर मिलेगा। फिर भी सीटें रिक्त रहती हैं तो उन्हें भरने के लिए 9 जुलाई से ओपन काउंसिलिंग शुरू की जाएगी। नए आवेदनों के लिए एडमिशन पोर्टल 10 जुलाई से दोबारा खोला जाएगा। इसके बाद 11 से 17 जुलाई तक 100 रुपये लेट फीस के साथ प्रवेश लिए जा सकेंगे। वहीं 18 से 24 जुलाई तक विद्यार्थियों को 100 रुपये लेट फीस के अतिरिक्त 100 रुपये प्रतिदिन के हिसाब से अतिरिक्त शुल्क भी देना होगा।

निर्धारित समय में करना होगा आपत्तियों का ऑनलाइन संशोधन

डॉ. राजवंती शर्मा के अनुसार विद्यार्थियों को सत्यापन के लिए कॉलेज जाने की आवश्यकता नहीं होगी। किसी कमी या आपत्ति की सूचना पंजीकृत मोबाइल नंबर पर एसएमएस के माध्यम से भेजी जाएगी। अभ्यर्थियों को निर्धारित समय में ऑनलाइन संशोधन कर आपत्तियों का निस्तारण करना होगा। ऑनलाइन आवेदन के दौरान विद्यार्थियों को 10वीं व 12वीं की अंकतालिका, माइग्रेशन प्रमाणपत्र, हरियाणा निवासी प्रमाणपत्र, आरक्षित वर्ग प्रमाणपत्र, आय प्रमाणपत्र, खेल आदि प्रमाणपत्र, पासपोर्ट साइज फोटो, हस्ताक्षर तथा गैप वर्ष की स्थिति में शपथ आदि आवश्यक दस्तावेज अपलोड करने होंगे। एनसीसी या एनएसएस प्रमाणपत्र, राष्ट्रीय प्रतिभा पुरस्कार, भारतीय स्काउट्स एंड गाइड्स प्रमाणपत्र, खेल उपलब्धियां या 12वीं कक्षा में मेरिट प्रमाणपत्र रखने वाले विद्यार्थियों को 10 अतिरिक्त अंकों का लाभ मिलेगा।

आईटीआई में एडमिशन के लिए आवेदन 15 जून तक

बहादुरगढ़। औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में एडमिशन के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया 15 जून तक चलेगी। संस्थान की प्रधानाचार्या गीता आर सिंह के अनुसार आईटीआई में प्रवेश लेकर युवा अपने कौशल का विकास कर आत्मनिर्भर एवं रोजगार योग्य बन सकते हैं। प्रिंसिपल गीता आर सिंह के अनुसार आईटीआई संस्थानों में विद्यार्थियों को केवल सैद्धांतिक ज्ञान ही नहीं, बल्कि आधुनिक उपकरणों एवं मशीनों पर व्यावहारिक प्रशिक्षण भी प्रदान किया जाता है, जिससे वे वास्तविक कार्यस्थलों पर कार्य करने के लिए तैयार हो सकें। वर्तमान में व्यावहारिक कौशल सफलता और रोजगार का महत्वपूर्ण आधार बन चुका है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 भी कौशल आधारित शिक्षा को बढ़ावा देने पर विशेष बल देती है। उनके अनुसार आईटीआई में संचालित इलेक्ट्रीशियन, फिटर, वेल्डर, मशीनिस्ट, टर्नर, कोपा, ड्राफ्ट्समैन आदि विभिन्न ट्रेडों में प्रशिक्षण प्राप्त कर विद्यार्थी तकनीकी दक्षता हासिल कर सकते हैं। आईटीआई से प्रशिक्षित युवाओं की मांग सरकारी विभागों, सार्वजनिक उपक्रमों तथा निजी उद्योगों में लगातार बढ़ रही है। प्रशिक्षित युवा स्वरोजगार एवं उद्यमिता के क्षेत्र में भी नई संभावनाएं तलाश सकते हैं। गीता आर सिंह ने बताया कि इच्छुक अभ्यर्थी विभागीय पोर्टल पर जाकर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। आवेदन के समय अभ्यर्थियों को आवश्यक दस्तावेज अपलोड करने होंगे। उनकी सहायता के लिए संस्थान परिसर में स्थापित हेल्प डेस्क पर सोमवार से शनिवार तक प्रवेश संबंधी मार्गदर्शन एवं परामर्श की निःशुल्क व्यवस्था की गई है।

डीघल में पुलिस का विशेष सर्च अभियान डॉग स्क्वायड के साथ ली गई तलाशी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। डीघल गांव में सर्च अभियान चलाते हुए पुलिस टीम।

क्षेत्र के गांव डीघल में अपराध नियंत्रण, कानून व्यवस्था बनाए रखने तथा असामाजिक तत्वों पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से विशेष सर्च अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान थाना पुलिस तथा डॉग स्क्वायड की टीम ने संयुक्त रूप से विभिन्न स्थानों पर गहन जांच एवं तलाशी अभियान चलाया।

इस अभियान के तहत गांव के संवेदनशील क्षेत्रों, सार्वजनिक स्थानों तथा संदिग्ध व्यक्तियों के संभावित ठिकानों की जांच की गई। डॉग स्क्वायड की सहायता से कई घरों एवं अन्य स्थानों की तलाशी ली गई तथा संदिग्ध गतिविधियों पर विशेष नजर रखी गई। पुलिस टीमों ने ग्रामीणों से संवाद स्थापित कर उन्हें कानून व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग करने तथा किसी भी संदिग्ध व्यक्ति अथवा गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को देने के लिए प्रेरित किया। एसीपी अनिल कुमार ने कहा कि अभियान भविष्य में भी लगातार जारी रहेंगे। उन्होंने कहा कि पुलिस अपराध मुक्त एवं सुरक्षित वातावरण उपलब्ध कराने के लिए पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध है तथा किसी भी प्रकार की अवैध गतिविधि में संलिप्त पाए जाने वाले व्यक्तियों के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

घर-घर पहुंचकर वोटरों का सत्यापन करेंगे बीएलओ

- जिले में कुल 8 लाख 15 हजार 711 मतदाता
- झज्जर विधानसभा के 1 लाख 89 हजार 592

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा एसआईआर अभियान चरणबद्ध तरीके से शुरू किया गया है। 15 जून से शुरू होने जा रहे इस एसआईआर का उद्देश्य मतदाता सूचियों को अधिक सटीक, अद्यतन और त्रुटिरहित बनाना है, ताकि प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम सूची में शामिल हो तथा अपात्र प्रविष्टियों को हटाया जा सके। उन्होंने बताया कि जिले के कुल 8 लाख 15 हजार 711 मतदाताओं का सत्यापन बीएलओ द्वारा किया जाएगा। इसमें झज्जर विधानसभा के 1 लाख 89 हजार 592, बहादुरगढ़ विधानसभा के 2 लाख 52 हजार 866, बेरी विधानसभा के 1 लाख 84 हजार 591 तथा बादली विधानसभा के 1 लाख 88 हजार 662 मतदाता शामिल हैं। उन्होंने बताया कि अभियान को लेकर अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम जारी हैं। इसके उपरांत 15 जून से 14 जुलाई 2026 तक बीएलओ घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करेंगे।

मांडोठी के खेतों में सड़क किनारे मिला शव रोहतक से लापता महिला का था

- मायके आई हुई थी सोनीपत की संध्या, हत्या के कारणों का खुलासा नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

मांडोठी में सड़क किनारे खेत में मिले महिला के शव की शिनाख्त तो हो गई है लेकिन हत्या की वजह और आरोपियों की पहचान अभी तक स्पष्ट नहीं हो सकी है। मांडोठी चौकी पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करा परिजनों को सौंप दिया। अब मामले में आगामी कार्रवाई रोहतक पुलिस करेगी। दरअसल, 5 जून की देर शाम को मांडोठी में सड़क किनारे खेतों में कपड़ों में लिपटी महिला की लाश मिली थी। शव पूरी तरह से सड़ चुका था और कुत्ते नोच रहे थे। मांडोठी चौकी पुलिस ने शव नागरिक अस्पताल में रखवाकर पहचान के प्रयास शुरू किए। तमाम चौकी व थानों में सूचना जारी की। इसी दौरान रविवार सायं शव की शिनाख्त हो गई। मृतका करीब 30 वर्षीय संध्या रोहतक की राजीव कॉलोनी की रहने वाली थी। बताया जा रहा है कि वह सोनीपत जिले में ब्याही गई थी और इन दिनों अपने मायके में ठहरी हुई थी। गत 1 जून को वह लापता हुई थी और परिजनों की ओर से शिवाजी कॉलोनी थाने में गुमशुदगी की सूचना दी गई थी। तब से उसकी तलाश जारी थी।

संध्या की हत्या के सवाल अभी अनसुलझे

5 जून को उसका शव डिकंपोज हालत में मिला। परिजनों ने शव का पोस्टमार्टम चिकित्सकों के बोर्ड से कराने, वीडियोग्राफी करने तथा मामले में निष्पक्ष जांच करने की मांग उठाई। दोपहर को झज्जर के सरकारी अस्पताल में शव का पोस्टमार्टम करा दिया गया। संध्या की हत्या किसने और कैसे की, ये फिलहाल सवाल बना हुआ है। संभवत: लापता होने के कुछ समय बाद ही उसे मौत के घाट उतारा गया। मामले में अब रोहतक पुलिस जांच करेगी। उधर, मांडोठी चौकी से जांच अधिकारी सुनील कुमार का कहना है कि शव की शिनाख्त हो गई थी। परिजनों के बयान के बाद झज्जर में शव का पोस्टमार्टम करा दिया गया। अब मामले में आगामी कार्रवाई रोहतक पुलिस करेगी।

नागरिक अस्पताल बेरी में हड्डी रोग विशेषज्ञ की नियुक्ति

झज्जर। नागरिक अस्पताल बेरी में हड्डी रोग विशेषज्ञ की कमी प्रदेश सरकार द्वारा पूरा कर दिया गया है। अब हड्डी रोग विशेषज्ञ के रूप में डॉक्टर राहुल ने कार्यभार संभाला है। सिविल सर्जन डॉक्टर मंजू कादियान ने बताया कि डॉक्टर राहुल इससे पूर्व पीजीआईएमएस रोहतक में असिस्टेंट प्रोफेसर के पद पर कार्यरत थे। उन्होंने बीती 4 जून को नागरिक अस्पताल बेरी में कार्यभार ग्रहण किया। उनकी इस नियुक्ति से अब मरीजों को उपचार के लिए दूर-दराज के अस्पतालों अथवा अन्य शहरों में नहीं जाना पड़ेगा। कार्यभार ग्रहण करने के तुरंत बाद ही डॉक्टर राहुल द्वारा तीन सफल हड्डी संबंधी ऑपरेशन किए गए है। सीएमओ डॉक्टर मंजू कादियान ने कहा कि उनकी नियुक्ति से क्षेत्र की स्वास्थ्य सेवाओं को नई मजबूती मिलेगी तथा आमजन को गुणवत्तापूर्ण एवं विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाएं स्थानीय स्तर पर उपलब्ध होंगी। इस दौरान उप सिविल सर्जन डॉक्टर शैलेंद्र डोगरा, उप सिविल सर्जन डॉक्टर बसंत दुबे आदि ने बधाई दी।

शिविर में डीसी ने सुनीं लोगों की समस्याएं

झज्जर। जिला मुख्यालय स्थित लघु सचिवालय सभागार में सोमवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में डीसी वर्षा खांगवाल ने आमजन की समस्याएं सुनीं तथा अधिकारियों को शिकायतों के समाधान के निर्देश दिए। कहा कि जनसमस्याओं के त्वरित समाधान का प्रभावी मंच है। राज्य सरकार की मंशा के अनुरूप जिला प्रशासन आमजन की समस्याओं के समाधान के लिए निरंतर संवेदनशीलता के साथ कार्य कर रहा है। अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि प्रत्येक शिकायत का निस्तारण प्राथमिकता के आधार पर किया जाए।

डीसी ने देखी शहर की सफाई व्यवस्था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। शहर की सफाई व्यवस्था का जायजा लेते हुए डीसी वर्षा खांगवाल।

सोमवार सुबह डीसी वर्षा खांगवाल ने शहर के विभिन्न प्रमुख मार्गों और चौकों का दौरा कर सफाई व्यवस्था, जल निकासी और सौंदर्यीकरण कार्यों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने छारा चुंगी, बहादुरगढ़ मार्ग सहित अन्य महत्वपूर्ण स्थानों पर चल रहे सफाई कार्यों का जायजा लिया तथा संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने शहर में नियमित सफाई व्यवस्था बनाए रखने, सड़कों व सार्वजनिक स्थलों पर स्वच्छता सुनिश्चित करने तथा जल निकासी व्यवस्था को दुरुस्त रखने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्वच्छ और सुंदर शहर का निर्माण जिला प्रशासन की प्राथमिकताओं में शामिल है तथा इसके लिए सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें। उन्होंने अधिकारियों को कचरा संग्रहण एवं निस्तारण व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने के निर्देश देते हुए कहा कि शहर में कहीं भी अनाधिकृत रूप से कूड़ा डंप न होने दिया जाए। उन्होंने कूड़ा डंपिंग स्थलों के वैज्ञानिक प्रबंधन, नियमित निगरानी और समयबद्ध उठान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए ताकि आमजन को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े।

छारा में बेटी जन्मोत्सव पर किया कुआं पूजन

बहादुरगढ़। छारा गांव में सचिन व स्वीटी ने कन्या जन्म पर पारंपरिक रीति-रिवाजों के साथ कुआं पूजन किया। मुस्कान फाउंडेशन के विशेष सहयोग से हुए कार्यक्रम में परिजनों, रिश्तेदारों व ग्रामीणों ने नवजात बालिका को आशीर्वाद देकर उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। संस्था अध्यक्ष प्रदीप दलाल ने कहा कि बेटियां समाज की अमूल्य धरोहर हैं और उनके जन्म पर खुशी मनाना समाज की सकारात्मक सोच का प्रतीक है। उन्होंने बेटियों की शिक्षा, सुरक्षा एवं सशक्तिकरण के प्रति सभी को जागरूक रहने का आह्वान किया। स्वास्थ्य कर्मी मोनिका व संदीप राणा ने नवजात शिशु एवं माता के स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी साझा की। महिलाओं ने पारंपरिक मंगल गीत गाकर बेटी के जन्म की खुशी मनाई।

झज्जर। महापंचायत में उपस्थित विभिन्न गांवों के प्रतिनिधि एवं सरपंच।

महापंचायत में लिया बाबा सारंगदेव मंदिर को भव्य बनाने का निर्णय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

उपमंडल बादली के बाबा सारंगदेव मंदिर परिसर में महापंचायत का आयोजन किया गया। सरपंच आनंद गुलिया उर्फ नीटू ने बताया कि बाबा सारंगदेव मंदिर के नवनिर्माण को लेकर हुई महापंचायत में आस-पास के 24 गांवों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। ग्राम प्रतिनिधियों ने महापंचायत में मंदिर के वार्षिकोत्सव पर भंडारे का आयोजन करने व उसे भव्य बनाने पर विस्तृत चर्चा की गई। सभी एकजुट होकर मंदिर के भव्य निर्माण में सामर्थ्य अनुसार सहयोग देने का आश्वासन दिया।

सीबीएसई क्षमता निर्माण कार्यक्रम में जीवन कौशल के पहलुओं को बताया

आत्म-जागरूकता और निर्णय लेने की क्षमता पर विस्तार से मंथन

- कार्यशाला में सहभागितापूर्ण गतिविधियां, समूह चर्चा के साथ व्यावहारिकता के सफल उदाहरण दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

अशोका इंटरनेशनल स्कूल में सीबीएसई द्वारा आयोजित क्षमता निर्माण कार्यक्रम लाइफ स्किल्स विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला हुई। इसमें अन्य विद्यालयों के शिक्षकों ने भी भाग लिया। प्राचार्य जैनेंद्र कुमार ने सभी प्रतिभागियों एवं संसाधन व्यक्तियों का स्वागत किया। रिसोर्स पर्सन पूनम व ललिता ने प्रतिभागियों को जीवन कौशल के विभिन्न आयामों से अवगत कराया।

उन्होंने प्रभावी संचार, आत्म-जागरूकता, निर्णय लेने की क्षमता, समस्या समाधान, सहानुभूति तथा सकारात्मक सोच जैसे महत्वपूर्ण जीवन कौशलों पर विस्तृत चर्चा की। कार्यशाला में सहभागितापूर्ण गतिविधियां, समूह चर्चा के साथ व्यावहारिक उदाहरण दिए गए। जैनेंद्र कुमार ने कहा कि ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम शिक्षकों के व्यावसायिक विकास तथा विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

बहादुरगढ़। कार्यशाला में भाग लेते अध्यापक व रिसोर्स पर्सन। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

ट्रक की चपेट में आने से बाइक सवार घायल

बहादुरगढ़। दरियापुर के निकट ट्रक की चपेट में आने से बाइक सवार युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। उसे उपचार के लिए दिल्ली के निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। परिजनों के बयान पर ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज हुआ है। घायल की पहचान जितेंद्र के रूप में हुई है। जितेंद्र गांव खेड़ी जट का रहने वाला है। जानकारी के अनुसार, सुबह बाइक पर सवार होकर ड्यूटी पर जा रहा था। पौने करीब सात बजे जब बादली-गुरुग्राम मार्ग पर गोल चक्कर के निकट पहुंचा तो किसी ट्रक ने उसको टक्कर मार दी। हादसे में उसे काफी चोट आई। उसे अस्पताल ले जाया गया। जहां से परिजन बेहतर इलाज के लिए दिल्ली के एक अस्पताल में ले गए। सूचना पाकर बादली थाना पुलिस अस्पताल में पहुंची लेकिन घायल बयान देने की स्थिति में नहीं था। इसके बाद उसके छोटे भाई सागर के बयान लिए गए।

उपायुक्त से नालों की सफाई करवाने की मांग

बहादुरगढ़। यशपाल हिंदुस्तानी ने जिला उपायुक्त वर्षा खांगवाल से मुलाकात कर मानसून आने से पहले शहर के नालों की व्यापक सफाई सुनिश्चित करवाने की मांग की। उन्होंने विशेष अभियान चलाकर नालों की सफाई, सिल्ट हटाने और जल निकासी व्यवस्था को सुचारु बनाने का आग्रह किया। ताकि नागरिकों को बरसात के दौरान परेशानियों से निजात मिल सके। डीसी ने आश्वासन दिया कि विभागों को आवश्यक दिशा-निर्देश देकर मानसून से पूर्व सभी आवश्यक तैयारियां सुनिश्चित की जाएंगी।

दुकानदारों ने मेन बाजार में लगाई छबील

बहादुरगढ़। शहर के मेन बाजार में शंकर मार्केट के कई दुकानदारों ने मिलकर सोमवार को ठंडे पानी की छबील लगाई। दुकानदार हरीश कुमार, बबलू, सोनू, पवन, मुकेश, कर्ण सिंह, अशोक, गोविंद, संदीप सलूजा, संजू, बबलू, रिंकू व महाराज आदि ने गर्मी के मौसम में छबील लगाकर राहगीरों की प्यास बुझाई।

सोनीपत में हुई सैनी सभा की बैठक

बहादुरगढ़। राष्ट्रीय सैनी सभा हरियाणा के सभी नवनियुक्त जिलाध्यक्षों व पदाधिकारियों की बैठक सोनीपत में हुई। जिलाध्यक्ष लक्ष्मण सैनी के कार्यालय पर हुई बैठक में सभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नरेश सैनी, महासचिव जयभगवान सैनी, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष महेश सैनी, कोषाध्यक्ष कैलाश सैनी, संगठन सचिव रोहित सैनी, महासचिव धर्मबीर सैनी व प्रदेश सचिव डॉ राजेंद्र सैनी से शिरकत की। प्रदेशाध्यक्ष जसबीर सैनी ने हरियाणा के सभी 23 नवनियुक्त जिलाध्यक्षों को बधाई देते हुए दो महीनों में जिला व हलका कार्यकारिणी बनाने की अपील की।

डीएमसी ने लोगों से की ग्रीन बेल अभियान से जुड़ने की अपील

कपड़े के थैले का नियमित प्रयोग करने वाले होंगे सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

डीएमसी अभिनव सिवाच ने शहर के व्यापार मंडल एवं दुकानदारों से ग्रीन बेल अभियान से जुड़ने की अपील की है। उनके अनुसार पर्यावरण संरक्षण और स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए नगर परिषद भी प्रोत्साहित करेगी। उन्होंने कहा कि क्लीन एंड ग्रीन ट्रस्ट के इस अभियान को सफल बनाने में दुकानदारों और आम नागरिकों की सक्रिय भागीदारी बेहद महत्वपूर्ण है।

सोमवार को डीएमसी अभिनव सिवाच स्वयं कपड़े का थैला लेकर कान्हा सुपरमार्केट में सामान खरीदने पहुंचे और लोगों को प्लास्टिक के स्थान पर कपड़े के थैलों का प्रयोग करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि कपड़े के थैले का नियमित उपयोग करने वाले नागरिकों को नगर परिषद द्वारा सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि जिस भी दुकान पर ग्रीन बेल लगी होगी, वहां नगर परिषद की ओर से विशेष बारकोड लगाया जाएगा। नागरिक इस बारकोड को स्कैन कर अपनी जानकारी भरेगा तो नगर परिषद की तरफ से ऑनलाइन सर्टिफिकेट जारी हो जाएगा, जिससे आप स्वच्छता एवं पर्यावरण संरक्षण अभियान का हिस्सा बन सकेंगे। डीएमसी अभिनव सिवाच ने कहा कि पर्यावरण बचाना सिर्फ सरकार की नहीं, बल्कि हर नागरिक की जिम्मेदारी है। जो

सोमवार को डीएमसी अभिनव सिवाच स्वयं कपड़े का थैला लेकर कान्हा सुपरमार्केट में सामान खरीदने पहुंचे और लोगों को भी प्रेरित किया

दुकानों पर ग्रीन बेल लगाई जाएगी नागरिक बारकोड को स्कैन कर अपनी जानकारी भरेंगे तो ऑनलाइन सर्टिफिकेट जारी हो जाएगा

व्यक्ति कपड़े का थैला लेकर बाजार आता है, वह वास्तव में आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित और स्वच्छ भविष्य में योगदान देता है। उन्होंने व्यापारियों से अधिक से अधिक लोगों को इस अभियान से जोड़ने तथा प्लास्टिक मुक्त और स्वच्छ बहादुरगढ़ के निर्माण में सहयोग देने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्लास्टिक के बढ़ते प्रयोग के कारण पर्यावरण प्रदूषण भी बढ़ता ही जा रहा है। पर्यावरण संरक्षण के लिए हमें प्लास्टिक के प्रयोग को कम करना होगा। प

लास्टिक मानव स्वास्थ्य के लिए भी हानिकार है। इसके प्रयोग से हर हाल में बचना होगा। प्लास्टिक के जलाने से जहरीली गैसे निकलती हैं जो मानव शरीर के लिए नुकसान देह हैं। इस अवसर पर दुकानदारों ने कहा कि वे इस अभियान को सफल बनाने के लिए प्रशासन का भरपूर सहयोग करेंगे। इस अवसर पर प्रदीप रेढू व मुकेश कंसल भी उपस्थित रहे।

फायरिंग कंपीटिशन में कैडेट्स ने दिखाई प्रतिभा

लड़कियों के वर्ग में विवेकानंद स्कूल ने मारी बाजी

होली चाइल्ड स्कूल का उज्ज्वल अव्वल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

आठ बटालियन एनसीसी रेवाड़ी द्वारा संस्कारम् पब्लिक स्कूल खातीवास में आयोजित एनसीसी कैंप के छठे दिन फायरिंग कंपीटिशन का आयोजन किया गया। कैंप में आठ बटालियन हरियाणा के कमांडिंग ऑफिसर वीरेंद्र मोहन सिंह और सूबेदार मेजर राकेश कुमार ने मुख्य रूप से शिरकत की।

कंपीटिशन में एनसीसी कैडेट्स ने अपने सटीक निशाने और उत्कृष्ट अनुशासन के दम पर मैदान में पूरी तरह से अपना दबदबा कायम किया। फायरिंग जीसीओ सूबेदार जोगिंद्र सिंह, सूबेदार मीर सिंह, सूबेदार सोमवीर, हवलदार किशन सिंह, हवलदार संजय कादियान, हवलदार विकास और गर्ल कैडेट इंस्ट्रक्ट दीपिका आदि सैन्य अधिकारियों ने कैडेट्स का हौसला बढ़ाया। घोषित परिणामों में लड़कों के वर्ग में होली चाइल्ड स्कूल के उज्ज्वल ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 25 प्वाइंट के साथ प्रथम स्थान हासिल किया। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकापुर के नैतिक ने 24 प्वाइंट के साथ द्वितीय, राजकीय वमावि के आविन ने 24 प्वाइंट के साथ तृतीय स्थान हासिल किया। लड़कियों के वर्ग में विवेकानंद स्कूल की जीविका ने 23 प्वाइंट प्राप्त करके प्रथम स्थान, जेएनवी नैचाना स्कूल की दीक्षा ने 22 प्वाइंट प्राप्त करके द्वितीय और जीनियस कॉन्वेंट स्कूल की तान्या ने 21 प्वाइंट प्राप्त कर तृतीय स्थान हासिल किया। एनसीसी कार्यवाह मनीष योगी ने बताया कि कैडेट्स के सर्वांगीण विकास के लिए यह कैंप बेहद महत्वपूर्ण है।

आगामी दिनों में कैडेट्स के बीच 200 मीटर दौड़, 400 मीटर दौड़, वॉलीबॉल कंपटीशन और 400 मीटर रिले रेस भी कराई जाएंगी तथा कैडेट्स की कलात्मक प्रतिभा को निखारने के लिए गीत-संगीत आदि से जुड़े अनेक प्रकार के सांस्कृतिक कंपटीशन भी आयोजित किए जाएंगे।

झज्जर। फायरिंग कंपीटिशन में निशाना लगाते हुए कैडेट्स। फोटो : हरिभूमि

योग अभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम में दिखा उत्साह, हजारों लोगों ने लिया भाग

12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जिला स्तरीय योग अभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन हुआ

झज्जर। दीप प्रज्जवलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए विधायक राजेश जून।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिला मुख्यालय स्थित रोडवेज वर्कशॉप में 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सोमवार सुबह जिला प्रशासन व कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग के संयुक्त तत्वावधान में जिला स्तरीय योग अभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ बहादुरगढ़ के विधायक राजेश जून ने दीप प्रज्वलित कर किया। इस दौरान अपने संबोधन में विधायक राजेश जून ने कहा कि योग युक्त हरियाणा- नशा मुक्त हरियाणा अभियान के अंतर्गत 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित यह योग अभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम में हमें दैनिक रूप से योग करने के लिए प्रोत्साहित कर रहा है। उन्होंने कहा कि इस वर्ष स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग विषय को केंद्र में थीम रखकर आयोजित यह कार्यक्रम समाज के लिए एक महत्वपूर्ण संदेश लेकर आया है। वहीं डीसी वर्षा खांगवाल ने कहा कि आज दुनिया के अनेक देश योग को स्वस्थ जीवन का आधार मान रहे हैं। भारत की इस अमूल्य धरोहर को वैश्विक मंच पर स्थापित करने में हमारे देश ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। योग हमें तनाव मुक्त जीवन जीने, मानसिक शांति प्राप्त करने और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने की प्रेरणा देता है।

निजी स्कूल में सात दिवसीय श्रीराम कथा का शुभारंभ

श्रीराम कथा सीखाती है मर्यादा और संस्कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के रोहतक दिल्ली रोड पर स्थित एक निजी स्कूल में सोमवार से सात दिवसीय श्री राम कथा का शुभारंभ श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ हुआ। यह कथा 14 जून तक प्रतिदिन सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक होगी। कथा में मुख्यअतिथि के रूप में भाजपा के बहादुरगढ़ विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक ने शिरकत की।

कौशिक ने लिया आशीर्वाद

यहां पहुंचने पर सतीश भारद्वाज, आनंद राठी, रेनू, उमा भारद्वाज व नीरज शर्मा आदि ने उनका स्वागत व सम्मान किया। दिनेश कौशिक ने कथा व्यास परम पूज्य महंत श्री गीताराम महाराज का आशीर्वाद प्राप्त किया। उन्होंने कहा कि श्रीराम कथा केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि समाज को संस्कार, मर्यादा और मानवता का संदेश देने का माध्यम है। सोमवार को कथा के पहले दिन श्रद्धालुओं ने भजन-कीर्तन के साथ कथा का श्रवण किया। कथा व्यास महंत श्री गीताराम महाराज ने भगवान श्रीराम के जीवन प्रसंगों का वर्णन करते हुए धर्म, सत्य और कर्तव्य पालन का संदेश दिया। इस अवसर पर दिनेश शेखावत, रंजीत दहिया, टिनू शर्मा, सुमित अत्री, दर्शन दुजाना, भानू भारद्वाज व सोनू आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। कथा व्यास का आशीर्वाद लेते दिनेश कौशिक व अन्य। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। वर्कशॉप में आयोजित रिहर्सल में योगाभ्यास करते हुए एलए स्कूल के शिक्षक।

एलए स्कूल के विद्यार्थियों व शिक्षकों ने लिया योग दिवस रिहर्सल में भाग

झज्जर। 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की रिहर्सल एलए स्कूल के 80 विद्यार्थियों ने भी भाग लिया। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनीता गुलिया, नीलम दहिया ने विद्यार्थियों को जीवन में योग अपनाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में स्कूल मैनेजर केएम डागर, मुकेश शर्मा, पुष्पा यादव, पूजा कादियान, पूनम जाखड़, डीपीई अमित लोहचब, महेंद्र सैनी, विशाल कुमार सहित अन्य शिक्षक भी शामिल रहे।

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

झज्जर। मेन बाजार में राहगीरों में ठंडाई वितरित करते हुए दुकानदार। फोटो : हरिभूमि

दुकानदारों ने छबील लगाकर बुझाई राहगीरों की प्यास

गर्मी के मौसम में प्यासे लोगों को जल पिलाना सबसे बड़े ही पुण्य का कार्य: अश्वनी पाहवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के मेन बाजार में दुकानदारों द्वारा ठंडे व मीठे जल की छबील लगाकर राहगीरों की प्यास बुझाई गई। दुकानदार संजय सिंघला, हन्नी सेठी, भवेश पाहवा, सुरेंद्र टुटेजा आदि ने राहगीरों में शर्बत व ठंडाई का वितरण किया। इस्कॉन संस्था से जुड़े अश्वनी पाहवा ने बताया कि पुराना डाकघर कपड़ा मार्किट के व्यापारियों ने मिलकर राहगीरों, वाहन चालकों व ग्राहकों को ठंडा व मीठा जल पिलाकर गर्मी में राहत देने का कार्य किया गया। उन्होंने कहा कि गर्मी के मौसम में प्यासे लोगों को जल पिलाना सबसे बड़े ही पुण्य का कार्य है। इस मौके पर नरेश अरोड़ा, चंचल वर्मा, धीरज अरोड़ा, पवन पोपली, सुरेंद्र बंसल, जय भगवान वर्मा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

समर कैंप में विद्यार्थियों ने दी सांस्कृतिक प्रस्तुतियां

प्रकृति की पाठशाला में बच्चों ने सीखे संस्कार व जीवन के मूल्य

शिविर में 5 से 14 वर्ष आयु वर्ग के 75 से अधिक बच्चों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

लाइनपार स्थित इस्कॉन मंदिर के गोपाल्स गार्डन स्कूल द्वारा आयोजित 6 दिवसीय समर कैंप का समापन उत्साह और सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से हुआ। समापन समारोह में बच्चों के अभिभावकों ने भी भाग लिया। गत 2 जून से शुरू हुए शिविर की थीम प्रकृति की पाठशाला रही। शिविर में 5 से 14 वर्ष आयु वर्ग के 75 से अधिक बच्चों ने भाग लिया। बच्चों को श्रीमद्भागवतम् में वर्णित 24 गुरुओं की शिक्षाओं से परिचित कराया गया।

कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों में आत्म-विकास, अनुशासन, सेवा-भाव, नेतृत्व क्षमता और प्रकृति के प्रति सम्मान जैसे मूल्यों का विकास करना रहा। समापन समारोह में बच्चों ने इन गतिविधियों से जुड़ी प्रस्तुतियां देकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। आयोजकों ने बताया कि समर कैंप का उद्देश्य बच्चों को मनोरंजन के साथ वैदिक ज्ञान और नैतिक मूल्यों से जोड़ना है, ताकि उनमें सकारात्मक सोच व आध्यात्मिक दृष्टिकोण विकसित हो सके। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागी बच्चों को तुलसी का पौधा और स्मृति-चिह्न भेंट किए गए। अभिभावकों ने भी इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे संस्कारयुक्त कार्यक्रम बच्चों के व्यक्तित्व और चरित्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

बहादुरगढ़। इस्कॉन में समर कैंप के समापन कार्यक्रम में मौजूद बच्चे। फोटो : हरिभूमि