हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, मंगलवार 30 जून 2026

11 स्लोगन लिखकर संत कबीर को दी श्रद्धांजलि

12 किसानों से की ई-पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन कराने की...

खबर संक्षेप

बरहाणा गांव में साधु की मौत, पुलिस कर रही शिनाख्त के प्रयास

झज्जर। क्षेत्र के गांव बरहाणा में संदिग्ध परिस्थितियों में एक साधु की मौत हो गई। जानकारी के अनुसार गांव के दादा भैंया पर वार्षिकोत्सव का आयोजन किया गया था। इस कार्यक्रम में दूर-दराज से साधु, संत व ग्रामीण शामिल होने के लिए पहुंचे थे। इस दौरान एक साधु वेशधारी व्यक्ति मृत पाया गया। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची तथा ग्रामीणों से मामले की जानकारी लेते हुए शव को कब्जे में लेकर उसे स्थानीय नागरिक अस्पताल पहुंचाया। मृतक की पहचान नहीं हो पाने के कारण उसके शव को फिलहाल स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह में रखवा दिया गया है। पुलिस द्वारा मृतक की शिनाख्त के प्रयास किए जा रहे हैं।

गांव-गांव में प्रदर्शन करेगा एआईकेकेएमएस

बहादुरगढ़। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के प्रदेश अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल तथा सचिव जयकरण मांडौठी ने बताया कि संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर भारत-अमेरिका मुक्त व्यापार समझौता के विरोध में संगठन गांव-गांव जाकर धरना प्रदर्शन करेगा। उनके अनुसार यह समझौता देश के किसानों और दुग्ध उत्पादकों को बर्बाद कर देगा। छोटे उत्पादक कंगाल हो जाएंगे। घरेलू अर्थव्यवस्था तहस नहस हो जाएगी। भारत वैश्विक व्यापार व्यवस्था का गुलाम बन जाएगा। उन्होंने प्रदेश के सभी किसान संगठनों से इन मांगों को लेकर संयुक्त किसान मोर्चे के आह्वान पर 10 अगस्त को जिला मुख्यालयों पर होने वाले एसकेएम के जोरदार धरना प्रदर्शन में शामिल होने की अपील की।

एकमुश्त निपटान योजना लाभकारी

झज्जर । हरियाणा सरकार द्वारा छोटे व्यापारियों को लाभ देने के लिए शुरू की गई एकमुश्त निपटान स्कीम को व्यापारियों ने प्राथमिकता देते हुए उसका लाभ उठाया है। सरकार ने एक बार फिर निपटान योजना लागू की है। व्यापारी वर्ग नियमानुसार इस योजना का लाभ उठाकर पुराने बकाया करों का भुगतान सकते हैं। यह जानकारी डीसी वर्षा खांगवाल ने दी। उन्होंने बताया कि सरकार द्वारा गत 1 जून से 28 सितंबर तक एक मुश्त निपटान स्कीम शुरू की है। जिसके तहत सात कराधान अधिनियमों के तहत निर्धारित बकाया देय राशि के निपटान का प्रावधान है।

वर्षा खांगवाल, डीसी झज्जर।

मेन बाजार में शौचालय की कमी से महिलाओं व दुकानदारों को परेशानी

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

सिटी पल्स

शहर के बाजारों में सार्वजनिक शौचालयों की कमी के कारण दुकानदारों व ग्राहकों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। छिक्कारा चौक से दिल्ली गेट तक फैले मेन बाजार में जहां नियमित हजारों लोगों की आवाजाही रहती है वहां केवल डाकघर परिसर में एक सार्वजनिक शौचालय है। यह शौचालय भी बाजार के भीतरी हिस्से में स्थित होने के कारण अधिकांश ग्राहकों और राहगीरों की नजर से ओझल रहता है। मां वैष्णो चौक से सिलानी गेट तक के बाजार में एक भी सार्वजनिक शौचालय नहीं होने से लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

बाजार में खरीदारी करने आने वाले ग्राहकों, राहगीरों और दुकानदारों का कहना है कि शौचालय जैसी मूलभूत सुविधा के अभाव में उन्हें रोजाना असुविधा झेलनी पड़ती है। सबसे अधिक परेशानी महिलाओं को होती है। कई बार उन्हें मजबूरी में आसपास के घरों में जाकर शौचालय उपयोग करने की अनुमति मांगनी पड़ती है। अंबेडकर चौक के दुकानदारों ने बताया कि टाऊन हॉल परिसर में पहले एक सार्वजनिक शौचालय बनाया गया था, लेकिन उचित देखभाल नहीं होने के कारण कुछ समय पहले उस पर ताला लगा दिया गया था। बाद में दुकानदारों के आग्रह पर उसे दोबारा खोला गया, लेकिन अब टाऊन हॉल में आंगनवाड़ी केंद्र संचालित होने के कारण वहां आम लोगों का आवागमन लगभग बंद हो गया है। ऐसे में दुकानदारों को लघुशंका की स्थिति में डाकघर परिसर तक जाना पड़ता है या फिर वाहन लेकर घर की राह पकड़नी पड़ती है। व्यापारियों और स्थानीय लोगों ने नगर परिषद से मांग की है कि पुराना डाकखाना, सिलानी गेट तथा चौपटा बाजार में सार्वजनिक शौचालयों का निर्माण कराया जाना चाहिए। उनका कहना है कि इससे बाजार में आने वाले ग्राहकों, महिलाओं, बुजुर्गों और दुकानदारों को बड़ी राहत मिलेगी तथा शहर की मूलभूत सुविधाओं में भी सुधार होगा। वहीं बाजार की कई दुकानों पर महिला कर्मी कार्यरत हैं। उनका कहना है कि बाजार में महिलाओं के लिए अलग से शौचालय की व्यवस्था नहीं होने से उन्हें सबसे अधिक परेशानी झेलनी पड़ती है।

छिक्कारा चौक से दिल्ली गेट तक केवल एक शौचालय

झज्जर। शहर का मेन बाजार। *फोटो: हरिभूमि*

मां वैष्णो चौक से सिलानी गेट तक शौचालय ही नहीं

दुकानदारों ने दी अपनी प्रतिक्रिया

गांवों से हजारों की संख्या में बाजार पहुंचते ग्राहक

संदीप सैनी।

नेताजी सुभाष चौक के दुकानदार संदीप सैनी ने बताया कि जिले का मुख्य बाजार होने के कारण यहां निकटवर्ती गांवों से भी रोजाना हजारों की संख्या में लोग सामान खरीदने पहुंचते हैं। डाकघर परिसर का शौचालय पूरे बाजार की जरूरत पूरी नहीं कर सकता। भीतरी हिस्से में होने के कारण यह बाजार से अंजान लोगों की नजरों से भी ओझल रहता है।

शौच के लिए जाना पड़ता है घर

नितिन

सर्कुलर रोड स्थित बीकानेर चौक के दुकानदार नितिन शर्मा ने बताया कि उनके यहां दूर-दूर तक शौचालय जैसी व्यवस्था नहीं है। ऐसे में उन्हें शौच के लिए घर जाना पड़ता है। जिसके कारण काफी परेशानी होती है।

पुराना डाकघर के नजदीक बनाया जाए शौचालय

संदीप सिंघल।

अंबेडकर चौक के दुकानदार संदीप सिंघल के अनुसार सिलानी गेट क्षेत्र में तो एक भी सार्वजनिक शौचालय नहीं है। सार्वजनिक शौचालय जैसी आवश्यक सुविधा उपलब्ध न होने के कारण महिलाओं व बुजुर्गों को सबसे ज्यादा परेशानी होती है। प्रशासन को पुराना डाकखाना के नजदीक भी सार्वजनिक शौचालय का निर्माण कराना चाहिए ताकि बाजार के बड़े हिस्से को सुविधा मिल सके।

स्वीफ्ट सामने आने से ट्रैक्टर-ट्राली का संतुलन बिगड़ा, दो लोगों की मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

■ मृतकों में चरखीदारी के बौंदकलां का राजू और रोहतक के कलानौर कलां के सचिन के रूप में हुई

क्षेत्र के गांव सिवाना के नजदीक सांगेहेड़ा मार्ग पर ईंटों से भरा ट्रैक्टर पलटने से ट्रैक्टर-ट्राली पर सवार दो लोगों की मौत हो गई। मृतकों की पहचान चरखी दादरी के बौंदकलां निवासी करीब 24 वर्षीय राजू पुत्र राजेंद्र तथा रोहतक के कलानौर कलां निवासी सचिन पुत्र बिंदर के तौर पर हुई है। दोनों श्रमिक दिहाड़ी मजदूरी का कार्य करते थे और रविवार को रोहतक के सांगेहेड़ा स्थित ईंट भट्ठे से ईंट भरकर सिवाना गांव की ओर आ रहे थे।

पुलिस को दी शिकायत में मृतक राजू के भाई दीपक ने बताया कि वह तथा उसका भाई राजू सांगेहेड़ा गांव के भट्ठे पर मजदूरी करते हैं। दोपहर करीब दो बजे जब उसका भाई राजू व कलानौर कलां निवासी सचिन, निगाना गांव निवासी सुनील के ट्रैक्टर-ट्राली में ईंट भरकर सिवाना आ रहे थे। वह तथा ट्रैक्टर मालिक सुनील मोटरसाइकिल पर पीछे-पीछे आ रहे थे। तभी सिवाना के नजदीक सामने से एक स्वीफ्ट कार चालक तेज गति से उनके ट्रैक्टर सामने आ गई। इस कारण ट्रैक्टर का संतुलन बिगड़ गया और वह संतर में जाकर पलट गया। दुर्घटना में घायल राजू व सचिन को संभालने में लग गए और कार चालक वाहन सहित फरार हो गया। वे एंबुलेंस से राजू व सचिन को दूबधन के अस्पताल लेकर पहुंचे। जहां चिकित्सकों ने दोनों को मृत घोषित कर दिया।

कार चालक पर केस

मामले के जांच अधिकारी सागर ने बताया कि इस संबंध में शिकायत के आधार पर आरोपी कार चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

झज्जर। पोस्टमार्टम के दौरान अस्पताल परिसर में उपस्थित मृतकों के परिजन।

स्वास्थ्य विभाग में वित्तीय अनियमितता का मामला

पुलिस ने मांगा विभाग से रिकार्ड

झज्जर । स्थानीय नागरिक अस्पताल स्थित ब्लड बैंक में निजी अस्पतालों के मरीजों को उपलब्ध कराए जाने वाले रक्त के बदले वसूली गई सरकारी फीस में वित्तीय अनियमितता का मामला सामने आया है। जांच में करीब 19 लाख 14 हजार 800 रुपये के गबन के आरोप सामने आए हैं। स्वास्थ्य विभाग ने जांच कमेटी गठित कर संबंधित लेखाकार के पूरे कार्यकाल का विशेष आडिट कराने की सिफारिश की गई है। इसके अलावा स्वास्थ्य विभाग ने पुलिस को मामला दर्ज करने के लिए पत्र भी लिखा है।

आखिर क्या है मामला

स्वास्थ्य विभाग की जांच रिपोर्ट के अनुसार 2023-24 में प्राप्त 10 लाख 97 हजार 700 रुपये में से केवल 82 हजार 500 रुपये ही सरकारी खाते में जमा कराए गए, जबकि 10 लाख 15 हजार 200 रुपये जमा नहीं हुए। वर्ष 2024-25 में प्राप्त 7 लाख 34 हजार 700 रुपये में से 2 लाख 37 हजार 600 रुपये जमा हुए और 4 लाख 97 हजार 100 रुपये की राशि का हिसाब नहीं मिला। 2025-26 में प्राप्त 5 लाख 90 हजार 600 रुपये में से केवल 1 लाख 88 हजार 100 रुपये ही बैंक खाते में जमा कराए गए। बताया जा रहा है कि निजी अस्पतालों में भर्ती मरीजों को सरकारी ब्लड बैंक से रक्त उपलब्ध कराने के बदले निर्धारित सरकारी शुल्क लिया जाता था। यह राशि सरकारी खाते में जमा होनी थी, लेकिन आरोप है कि एनएचएम के लेखाकार ने पिछले तीन वर्षों में वसूली गई पूरी राशि बैंक में जमा नहीं कराई। जबकि एक अन्य खाते की जांच अभी जारी है।

रिकार्ड मिलने पर की जाएगी जांच

शहर थाना प्रभारी सरिता ने बताया कि इस संबंध में स्वास्थ्य विभाग से रिकार्ड मांगा गया है। रिकार्ड मिलने पर पूरे मामले की जांच करते हुए आगामी कार्रवाई की जाएगी।

पांव फिसलने से जोहड़ में गिरे किशोर की मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

■ आशीष ने हाल ही में दसवीं कक्षा उत्तीर्ण की थी

जिले के गांव बुपनिया में जोहड़ में डूबने से एक किशोर की मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब सौलह वर्षीय आशीष पुत्र अनिल के तौर पर हुई है। आशीष ने हाल ही में दसवीं कक्षा उत्तीर्ण की थी। मामले के जांच अधिकारी जितेंद्र ने बताया कि सोमवार को गांव में धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा था। आशीष भी कार्यक्रम में शामिल होने के वहां गया था। इस दौरान जब वह जोहड़ किनारे टहल रहा था अचानक उसका पांव फिसल गया और वह जोहड़ में जा गिरा। हालांकि वहां मौजूद लोगों द्वारा उसे बचाने का प्रयास भी किया गया लेकिन आशीष को तैरना नहीं आता था जिस कारण वह डूब गया। इस हादसे के बाद गांव में गमगीन माहौल है। पुलिस ने परिजनों के बयान पर इत्तिफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

तीन ऑनलाइन ट्रांजेशन किए

बैंक खाते से साइबर ठगों ने 1.85 लाख रुपये उड़ाए

बहादुरगढ़। आधुनिक औद्योगिक संपदा (एमआईई) स्थित एक फुटवियर फैक्ट्री में काम करने वाले कर्मचारी के बैंक खाते से साइबर ठगों ने 1.85 लाख उड़ा दिए। पीड़ित जब पिता को पैसे भेजने के लिए खाते का बैलेंस चेक करने लगा तो उसे ठगी का पता चला। पश्चिम बंगाल के रहने वाले सफीकुल मियाह ने बताया कि वह बहादुरगढ़ के एमआईई पार्ट-ए स्थित आकाश फुटवियर कंपनी में कार्यरत है। उसने 27 जून को अपने पिता को रुपये भेजने के लिए खाते का बैलेंस देखा तो पता चला कि उसके खाते से तीन अलग-अलग ऑनलाइन ट्रांजेशन से कुल 1 लाख 85 हजार रुपये निकाल लिए गए हैं। इनमें 26 जून को 50 हजार रुपये, उसी दिन 40 हजार रुपये और 27 जून को 95 हजार रुपये की निकासी हुई। पीड़ित का कहना है कि उसने ये लेनदेन नहीं किए और किसी अज्ञात व्यक्ति ने धोखाधड़ी कर उसके खाते से रकम निकाल ली। पीड़ित ने ऑनलाइन शिकायत दर्ज कराई और साइबर थाना में भी शिकायत दी। पुलिस ने बीएनएस की धारा 318(4) के तहत अज्ञात पर मामला दर्ज कर लिया है।

झज्जर पुलिस ने अज्ञात पर केस दर्ज किया

छात्रा के बैंक खाते से 1.95 लाख निकाले

बहादुरगढ़। एक छात्रा के बैंक खाते से अलग-अलग ट्रांजैक्शन के जरिए 1.95 लाख निकाल लिए गए। शिकायत मिलने के बाद साइबर थाना झज्जर पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में सांखोल गांव निवासी चिंटू भारद्वाज ने बताया कि 27 जून को जब उसने पीएनबी खाते का बैलेंस चेक किया तो खाते से बिना जानकारी और अनुमति के कई ऑनलाइन ट्रांजेक्शन कर कुल 1 लाख 95 हजार निकाले गए मिले हैं। 23 जून को 20-20 हजार रुपये की 3 ट्रांजैक्शन हुईं। इसके बाद 24 जून को 20-20 हजार की 4 ट्रांजैक्शन, 19 हजार की एक ट्रांजैक्शन तथा 26 जून को 36 हजार की एक अन्य ट्रांजैक्शन की गई। पीड़िता ने बताया कि उसने किसी भी प्रकार के लिंक पर क्लिक नहीं किया और न ही किसी संदेश या कॉल के माध्यम से जानकारी साझा की। अज्ञात साइबर ठगों ने उसके खाते से राशि निकाल ली। उसने राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन 1930 पर शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने बीएनएस की धारा 318 (4) के तहत अज्ञात पर केस दर्ज किया है।

पुणे में दूसरे नंबर पर रहे गुलाब सिंह

बहादुरगढ़। बीआरजी (बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप) के धावक गुलाब सिंह ने महाराष्ट्र के पुणे में आयोजित पहली 24 घंटे मानसून स्टेडियम दौड़ में शानदार प्रदर्शन करते हुए दूसरा स्थान हासिल किया। सशस्त्र बल चिकित्सा महाविद्यालय में हुई प्रतियोगिता में गुलाब सिंह ने 24 घंटे लगातार दौड़ते हुए 400 मीटर के ट्रैक पर 364 चक्कर पूरे किए। उन्हें स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया। इसके अलावा अरावली क्षेत्र में हुई फॉक्स्ड रन में भी बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के 15 धावकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

एसआईआर अभियान के तहत मतदाता सूची के पुनरीक्षण का कार्य लगातार जारी

इंतजार करने के बजाय स्वयं अपने संबंधित मतदान केंद्र पर पहुंचे मतदाता

अगर फॉर्म नहीं मिले तो मतदाता बीएलओ से जरूर करें संपर्क

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

एसआईआर अभियान के तहत मतदाता सूची के पुनरीक्षण का कार्य लगातार जारी है। इस दौरान ज्यादातर मतदाताओं तक फॉर्म पहुंचाए जा चुके हैं। लेकिन अभी भी कई ऐसे नागरिक हैं, जिन्हें किसी कारणवश फॉर्म प्राप्त नहीं हो पाए हैं। इसे देखते हुए तहसीलदार सुदेश कुमारी ने सभी पात्र मतदाताओं से अपील की है कि वे इंतजार करने के बजाय स्वयं अपने संबंधित मतदान केंद्र पर पहुंचकर बूथ लेवल ऑफिसर (बीएलओ) से संपर्क करें और वहीं से फॉर्म प्राप्त कर आवश्यक जानकारी भरकर समय पर जमा कर दें।

बहादुरगढ़। एसआईआर के तहत मतदाताओं के फार्म जमा करते बीएलओ।

■ प्रशासन की ओर से पूरी प्रक्रिया को सरल और सुगम बनाने के प्रयास किए जा रहे

अंतिम तिथि का इंतजार न करें

बता दें कि बहादुरगढ़ के विभिन्न मतदान केंद्रों पर फॉर्म भरने और जमा करने का कार्य अब तेजी से चल रहा है। बीएलओ लगातार मतदाताओं से संपर्क कर रहे हैं और बड़ी संख्या में लोग अपने दस्तावेजों के साथ पहुंचकर फॉर्म जमा करा रहे हैं। प्रशासन की ओर से पूरी प्रक्रिया को सरल और सुगम बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं ताकि निर्धारित समय सीमा के भीतर एसआईआर सफलतापूर्वक पूरा हो सके। एसडीएम अभिनव सिवाच ने सभी मतदाताओं से अपील की है कि वे अंतिम तिथि का इंतजार न करें और जल्द से जल्द अपने मतदान केंद्र पर पहुंचकर आवश्यक औपचारिकताएं पूरी करें। समय पर फॉर्म जमा करने से मतदाता सूची में नाम संबंधी किसी भी प्रकार की समस्या से बचा जा सकेगा और मतदान के अधिकार का निर्बाध रूप से उपयोग किया जा सकेगा।

फॉर्म भरने में सहायता दी जाएगी

नायब तहसीलदार प्रवीण कुमार ने कहा कि प्रशासन का उद्देश्य है कि कोई भी पात्र मतदाता इस प्रक्रिया से वंचित न रहे। यदि किसी व्यक्ति तक फॉर्म नहीं पहुंचा है या उसे किसी प्रकार की जानकारी की आवश्यकता है, तो वह सीधे अपने मतदान केंद्र पर जाकर बीएलओ से संपर्क कर सकता है। वहां उसे फॉर्म उपलब्ध कराया जाएगा और आवश्यकता पड़ने पर फॉर्म भरने में भी सहायता दी जाएगी।

वोटर लिस्ट में नाम होने पर भी गणना प्रपत्र भरना जरूरी: डीसी

झज्जर। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने कहा कि पूरे जिले के पात्र मतदाता एसआईआर अभियान में सक्रिय रूप से भाग लें और मतदाता सूची को पूर्णतः शुद्ध, पारदर्शी एवं अपडेट बनाने में प्रशासन का सहयोग करें। यदि किसी मतदाता का नाम पहले से मतदाता सूची में दर्ज है, तब भी उसे गणना फॉर्म भरना आवश्यक है। उन्होंने बताया कि आगामी 14 जुलाई तक जिले में सभी 807 बीएलओ द्वारा घर-घर जाकर गणना फॉर्म भरवाने उपरांत पात्र मतदाताओं से वापिस ले रहे हैं। इस दौरान प्रपत्र के प्रत्येक मतदाता सही एवं पूर्ण जानकारी दर्ज करते हुए लोकतंत्र में सक्रिय भूमिका निभाएं। उन्होंने कहा कि 14 जुलाई को मतदान केंद्रों का युक्तिकरण किया जाएगा। इसके बाद 21 जुलाई को मतदाता सूची का प्रारंभिक (ड्राफ्ट) प्रकाशन होगा। उन्होंने बताया कि 21 जुलाई से 20 अगस्त तक मतदाता सूची से संबंधित दावे एवं आपत्तियां दर्ज कराई जा सकेंगी। वहीं 21 जुलाई से 18 सितंबर, तक प्राप्त दावों एवं आपत्तियों का नियमानुसार निपटारा किया जाएगा। इसके उपरांत 22 सितंबर को अंतिम मतदाता सूची प्रकाशित की जाएगी।

झज्जर। गणना प्रपत्रों का एप पर डिजिटाइजेशन करते हुए बीएलओ। *फोटो: हरिभूमि*

दो ट्रैक्टरों के कंप्यूटर और छह बैटरियां चोरी

बहादुरगढ़। गांव जसौर खेड़ी में चोरों ने एक कार्यालय परिसर को निशाना बनाते हुए लाखों रुपये के सामान पर हाथ साफ कर दिया। बदमाश दो ट्रैक्टरों के कंप्यूटर और कई वाहनों की बैटरियां चोरी कर फरार हो गए। पुलिस को दी शिकायत में गांव जसौर खेड़ी निवासी योगेश ने बताया कि उसने जसौर खेड़ी से रोहद जाने वाले मार्ग पर अपना कार्यालय बना रखा है। जहां ट्रैक्टर, जेसीबी और अन्य कृषि यंत्र खड़े रहते हैं। योगेश के अनुसार 27 और 28 जून की मध्य रात करीब तीन बजे अज्ञात चोर उसके परिसर में घुस गए। चोर उसके 2 ट्रैक्टरों के कंप्यूटर चोरी कर ले गए। इसके अलावा कर्मबीर की स्वराज माजदा से एक बैटरी, सुमित के भारत बेंज ट्रक से दो बैटरियां तथा विजय और श्रीओम के ट्रैक्टरों से एक-एक बैटरी चोरी कर ली गई। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और बीएनएस की धारा 331(4) और 305 के तहत अज्ञात चोरों पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

रोहतक, मंगलवार
30 जून 2026
हरिभूमि

सहेली

पचास-पचपन की उम्र हुई नहीं कि हमें यह लगने लगता है, अब कुछ नया करने की उम्र गई। यह सोचना गलत है, उम्र के किसी पड़ाव पर आप कुछ ऐसा कर सकती हैं, जो आपको नई पहचान दे। अपने आस-पास ऐसे कई उदाहरण भी मिल जाएंगे, जब महिलाओं ने बड़ी उम्र में कुछ अनोखा करके अपनी नई पहचान के लिए उड़ानें भरी हैं।

हर उम्र में संभव है नई पहचान की उड़ान

कवर स्टोरी

स्नेहा सिंह

अब उम्र हो रही है, इस उम्र में क्या कुछ नया करूंगी।' पचास-पचपन की उम्र की महिलाओं को यह कहते हुए हम अकसर सुनते हैं। हमारे समाज में लंबे समय तक महिलाओं को कुछ निश्चित भूमिकाओं में बांधकर देखा जाता है- बेटी, पत्नी, बहू और मां की भूमिका में। इन भूमिकाओं को निभाते-निभाते ज्यादातर महिलाएं यह मान बैठती हैं कि उनके अपने सपने पूरा करने, कुछ नया करने की संभावनाओं का समय पीछे छूट चुका है, अब वे कोई उड़ान नहीं भर सकती हैं, अपनी कोई नई पहचान नहीं बना सकती हैं। लेकिन सच इससे बिल्कुल अलग है। जीवन किसी कैलेंडर की तारीख का नाम नहीं, निरंतर बदलती संभावनाओं की यात्रा है। आज समय भी काफी बदल चुका है। इस नए दौर में आप किसी भी उम्र में जीवन के नए पड़ाव पर आकर कुछ नया कर सकती हैं। हर उम्र में नई पहचान बना सकती हैं। किसी क्षेत्र में नए सिरे से अपना करियर शुरू कर सकती हैं, अपने भीतर छिपी क्षमताओं को पहचान सकती हैं, कुछ बड़ा कर सकती हैं। इतना ही नहीं, लोगों के लिए एक मिसाल बन सकती हैं।

उम्र केवल बताती है शारीरिक अवस्था

महिलाओं के लिए यह समझना आवश्यक है कि उम्र केवल शारीरिक अवस्था बताती है, संभावनाओं की सीमा नहीं। अनेक महिलाएं बच्चों के बड़े हो जाने के बाद अपने पुराने शौक फिर से शुरू करती हैं। कोई संगीत-नृत्य सीखती है, कोई अभिनय, कोई चित्रकला, लेखन तो कोई अपना व्यवसाय शुरू करती हैं। कई महिलाएं सामाजिक कार्यों में सक्रिय होकर अपनी पहचान बनाती हैं।

स्वयं को फिर से पहचानने का समय

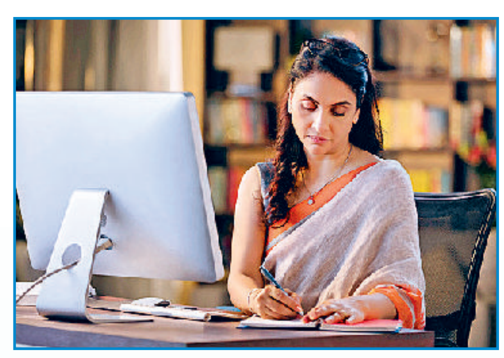
महिलाओं का एक बड़ा वर्ग ऐसा है, जिसने जीवन का अधिकांश समय दूसरों के लिए समर्पित कर दिया होता है। परिवार की जिम्मेदारियों के बीच उन्होंने अपने सपनों को पीछे छोड़ दिया होता है। लेकिन जीवन का कोई भी चरण हो, स्वयं को पुनः खोजने का अवसर बन सकता है। यह समय स्वयं से कुछ प्रश्न पूछने का होता है कि 'मुझे वास्तव में क्या करना अच्छा लगता है? कौन-सा सपना मैंने अधूरा छोड़ दिया था? मैं अपने लिए क्या नया सीखना चाहती हूं? मैं अपने जीवन को और अर्थपूर्ण कैसे बना सकती हूं?' इन प्रश्नों के उत्तर कई बार जीवन की नई दिशा तय कर देते हैं। आज ऑनलाइन एजुकेशन, डिजिटल प्लेटफॉर्म और सामाजिक अवसरों ने सीखने और आगे बढ़ने की अनंत संभावनाएं खोल दी हैं।

आत्मविश्वास की नई उड़ान

देखा जाता है कि कुछ नया करने की चाहत में महिलाओं को अकसर यह डर सताता है कि समाज क्या कहेगा? लेकिन जीवन के नए खूबसूरत पड़ाव उन्हीं को मिलते हैं, जो दूसरों की धारणाओं से अधिक अपने सपनों पर विश्वास करते हैं। पचास-पचपन साल की आयु में कोई नया काम शुरू करना असामान्य नहीं है। दुनिया में ऐसे अनगिनत उदाहरण हैं, जहां लोगों ने जीवन के उत्तरार्ध में बहुत बड़ी सफलताएं प्राप्त की हैं। महत्वपूर्ण यह नहीं कि शुरुआत कब हुई, शुरुआत हुई यह बात मायने रखती है। जब महिलाएं स्वयं पर विश्वास करती हैं, तब उम्र उनकी राह का अवरोध नहीं बनती, बल्कि अनुभव उनकी सबसे बड़ी पूंजी बन जाती है, जिसके सहारे वे अपनी तरक्की की सीढ़ियां चढ़ती हैं। एक बड़ी पहचान पाती हैं।

नई शुरुआत का साहस

जीवन का सबसे सुंदर सत्य यह है कि हर सुबह एक नया अवसर लेकर आती है। चाहे कोई सपना पूरा करना हो, नया कौशल सीखना हो या स्वयं को फिर से पहचानना हो, हर उम्र



इसके लिए उपयुक्त होती है। महिलाओं को यह याद रखना चाहिए कि उनकी पहचान केवल उनकी जिम्मेदारियों तक सीमित नहीं है। वे सपने देखने, स्वयं निर्णय लेने और नया जीवन शुरू करने का पूरा अधिकार रखती हैं। हम इस बात को समझें, उम्र केवल वर्षों की गिनती है, जबकि जीवन संभावनाओं का नाम है। इसलिए यदि मन में उम्मीद, आत्मविश्वास और सकारात्मक भाव हैं तो कोई भी उम्र जीवन का नया पड़ाव बन सकती है। किसी भी उम्र में कोई नई शुरुआत की जा सकती है, अपने सपने पूरे किए जा सकते हैं और एक शानदार पहचान पाई जा सकती है।

सकारात्मक सोच का जादू

नई शुरुआत की सबसे बड़ी शर्त है- सकारात्मक सोच। जीवन में हर व्यक्ति को असफलताओं, निराशाओं और संबंधों की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन जो लोग आशा बनाए रखते हैं, वे हर कठिनाई में अवसर खोज लेते हैं। सकारात्मक सोच का अर्थ समस्याओं को नकारना नहीं, बल्कि यह विश्वास रखना है कि उनका समाधान संभव है। यही सोच व्यक्ति को आगे बढ़ने की शक्ति देती है। स्वयं के प्रति सम्मान और भविष्य के प्रति आशा जगाती है, जीवन को नई दिशा प्रदान करती है। जब हम अतीत के बोझ को छोड़कर वर्तमान को स्वीकार करते हैं, तब नए रास्ते अपने आप खुलते जाते हैं।

अपने रिश्तों को ऐसे बनाए रखें स्ट्रॉन्ग

मैरीड रिलेशन का स्ट्रॉन्ग होना बहुत जरूरी है। मजबूत रिश्तों की नींव प्रेम, अपनापन, भरोसा, खुला संवाद, संवेदनशीलता और आपसी सम्मान पर टिकी होती है। इन बातों को अपनाकर आप अपने पार्टनर के साथ एक खुशहाल जिंदगी जी सकती हैं।

मैरीड लाइफ

शिखर चंद जैन

हमारे जीवन में मजबूत रिश्तों का बहुत महत्व है, ये हमारा जीवन खुशहाल बनाते हैं। बात जब पति-पत्नी के रिश्ते की हो तो यह बात और ज्यादा मायने रखती है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी की प्रसिद्ध हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट बताती है कि खुशहाल जीवन का सबसे बड़ा आधार सिर्फ रोमांटिक रिश्ते नहीं, मजबूत सामाजिक संबंध भी होते हैं। रिश्तों का दायरा जब दोस्ती, परिवार, सहकर्मियों और समाज तक फैलता है, तब जीवन अधिक संतुलित और संतोषजनक हो जाता है। मैरीड लाइफ में अपने पार्टनर के साथ रिश्ते मजबूत और मधुर रखने के लिए कुछ सामान्य बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

'ट्रस्ट बैंक' बनाएं: रिश्ते बैंक अकाउंट की तरह होते हैं। इसमें ट्रस्ट का होना बहुत जरूरी है। जब आप किसी से किया वादा निभाती हैं, तो आप प्यार-स्नेह और साख अपने रिश्ते के बैंक अकाउंट में डिपॉजिट करती हैं। जब आप वादा तोड़ती हैं, तो आपका खाता डेबिट होता है। हमेशा एक मजबूत रिश्ते के लिए अकाउंट में भरोसा और प्यार का बैलेंस ज्यादा होना चाहिए।

विनम्र और संवेदनशील बनें: किसी भी रिश्ते में मजबूती की पहली शर्त विनम्रता और संवेदनशीलता होती है। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी की एक स्टडी बताती है कि परोपकार और दूसरों की मदद करने से दिमाग में 'लव हार्मोन' यानी ऑक्सीटोसिन का लेवल बढ़ता है। जब हम बिना किसी स्वार्थ के कुछ देते हैं तो खुद के भीतर भी अपनापन और संतोष बढ़ता है। संतोष की यही भावना हमारे पारस्परिक रिश्तों को भी मजबूत बनाती है।

खुली बातचीत जरूरी: रिश्तों में मौन और मन ही मन शिकायत से अकसर गलतफहमी पैदा होती है। अपनी जरूरतों, डर और इच्छाओं को खुलकर कहें। यह मान लेना कि 'उसे तो पता ही होगा' अकसर रिश्तों में दूरी का कारण बनता है। अपनी भावनाओं को स्पष्ट रूप से कहें और पार्टनर को समझने का मौका दें।

बनाए रखें रिश्ते की मर्यादा: किसी भी रिश्ते में नोक-झोंक या छोटे-मोटे झगड़े होना सामान्य सी बात है। चाहे झगड़ा कितना भी बड़ा क्यों न हो, रिश्ते की मर्यादा बनाए रखें। कभी भी 'ब्रेकअप' या अलग होने की धमकी न दें। अपशब्दों का प्रयोग या पार्टनर को नीचा दिखाना आपके रिश्ते में हमेशा के लिए कड़वाहट घोल सकता है।

बिना शर्त स्वीकार्यता: यूनिवर्सिटी ऑफ टोरंटो की रिसर्च बताती है कि जो लोग रिश्तों को परफेक्ट मानने की उम्मीद करते हैं, वे जल्दी निराश होते हैं। दूसरों को वैसा स्वीकार करें, जैसे वे हैं। उन्हें बदलने की कोशिश न करें।

एक-दूसरे को दें क्वालिटी टाइम: सिर्फ एक-दूसरे के साथ होना काफी नहीं है, एक-दूसरे से बातें भी करें। बिना फोन या टीवी के एक-दूसरे के साथ समय बिताएं। यह जुड़ाव को गहरा करता है, पुराने मीठे पलों को याद करने का मौका देता है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया की रिसर्च बताती है कि रिश्तों की गुणवत्ता इस बात से तय नहीं होती कि हम साथ में कितना समय बिताते हैं, यह इस बात से तय होती है कि हम बिना किसी डिस्ट्रैक्शन के एक-दूसरे के साथ कितनी और कैसी बातचीत करते हैं।

आभार और प्रशंसा: अकसर हम छोटी-छोटी चीजों या बातों को टेकेन फॉर ग्रांटेड ले लेते हैं। छोटी बातों पर तारीफ करना, रिश्ते में जादू की तरह असर करती हैं। रिलेशनशिप एक्सपर्ट जॉन गेटमैन कहते हैं, 'रिश्तों में संवाद का मतलब सिर्फ शिकायत या अपेक्षाएं करना नहीं होता बल्कि एक-दूसरे की सराहना करना भी शामिल होता है।'

यह सही है कि वर्कप्लेस पर बढ़िया परफॉर्म करने और उन्नति के लिए मेहनत, लगन से कार्य करना सबसे जरूरी है। लेकिन ऑफिस में आपका मन न लगे तो कुछ वास्तु उपायों को आजमा सकते हैं। इससे आपका मन तो लगेगा ही आप निरंतर उन्नति भी करेंगे।

अगर ऑफिस में नहीं लगता मन वास्तु के अनुसार करें ये बदलाव

वास्तु सलाह

अनीता जैन, वास्तुविद

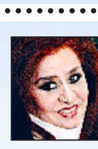
ऑफिस में हमारी डेस्क केवल काम करने की जगह नहीं होती, बल्कि यह हमारी ऊर्जा, मनोदशा और कार्यक्षमता को भी प्रभावित करती है। कई बार व्यक्ति उत्साह के साथ ऑफिस तो पहुंच जाता है, लेकिन डेस्क पर बैठते ही थकान, चिड़चिड़ापन या काम में मन न लगने जैसी समस्याएं महसूस होने लगती हैं। वास्तुशास्त्र के अनुसार कार्यस्थल पर मौजूद सकारात्मक या नकारात्मक ऊर्जा का सीधा प्रभाव हमारे मन और करियर पर पड़ता है। इसलिए यदि आपकी ऑफिस डेस्क व्यवस्थित, सुंदर और सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर होगी, तो कार्य में मन भी लगेगा और तरक्की के रास्ते भी खुलेंगे।

डेस्क पर बढ़ाएं हरियाली: वास्तुशास्त्र में हरे-भरे पौधों को समृद्धि और शांति का प्रतीक माना गया है। ऑफिस डेस्क के उत्तर या पूर्व दिशा में मनी प्लांट, बैंबू प्लांट या छोटे इनडोर प्लांट्स रखना शुभ माना जाता है। हरा रंग मानसिक सुकून देने के साथ तनाव को कम करने में भी सहायक होता है। वहीं सूखे, कांटेदार या बोनसाई पौधों को डेस्क पर नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इन्हें निराशा और रुकावट का सूचक माना गया है। डेस्क के उत्तर दिशा में हरियाली, जंगल या लहलहाती फसलों का चित्र लगाने से मन प्रसन्न रहता है और मेहनत का पूरा फल मिलता है।

सकारात्मक चित्र देते हैं प्रेरणा: ऑफिस डेस्क पर लगाए गए चित्र भी आपके मन और ऊर्जा पर प्रभाव डालते हैं। रोता हुआ बच्चा, डूबता जहाज, आग, टूटी मूर्ति या कांटेदार पौधों के चित्र नकारात्मकता बढ़ाते हैं। इसके स्थान पर उगते सूर्य, उड़ते पक्षी, भागते घोड़े, स्वस्तिक या पेड़-पौधों के चित्र लगाना शुभ माना जाता है। वास्तुशास्त्र के अनुसार डेस्क के उत्तर-पूर्व दिशा में अपने इष्टदेव की छोटी तस्वीर अवश्य रखनी चाहिए। कार्य शुरू करने से पहले उन्हें प्रणाम करने से मानसिक स्पष्टता प्राप्त होती है और व्यक्ति को सकारात्मक मार्गदर्शन मिलता रहता है। इससे आत्मविश्वास और कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है।

फूल-प्रकाश बढ़ाते हैं उत्साह: ऑफिस डेस्क पर ताजे फूलों का छोटा गुलदस्ता रखने से वातावरण खुशनुमा बना रहता है। वास्तु के अनुसार फूल सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करते हैं और मानसिक तनाव कम करने में मदद करते हैं। ध्यान रखें कि मुरझाए या सूखे फूल तुरंत हटा देने चाहिए, क्योंकि ये नकारात्मकता बढ़ाते हैं। इसके साथ ही डेस्क के आस-पास सही प्रकाश व्यवस्था होना भी बेहद जरूरी है। बहुत तेज या बहुत कम रोशनी आंखों और मन दोनों को प्रभावित करती है। पर्याप्त प्रकाश न होने पर वहां नकारात्मक ऊर्जा बढ़ने लगती है, जिससे कार्यों में बाधा, बहस और मानसिक अस्थिरता पैदा हो सकती है। इसलिए हमेशा ऐसी लाइटिंग रखें, जो आंखों को सुकून दे और काम करने में सहजता महसूस हो।

साफ-सुथरी और व्यवस्थित हो डेस्क: वास्तुशास्त्र के अनुसार गंदी-अव्यवस्थित डेस्क नकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाती है। डेस्क को हमेशा साफ-सुथरा और व्यवस्थित रखना चाहिए। पेन-पेंसिल और अन्य जरूरी सामान के लिए सुंदर पेन स्टैंड का उपयोग करें।



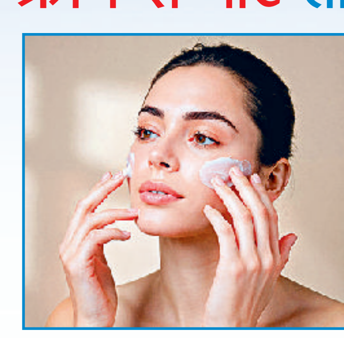
स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

नेचुरल कूलिंग क्रीम से पाएं ताजगी का एहसास

उमस भरे इस मौसम में इंटरनल हेल्थ के साथ-साथ त्वचा की देखभाल भी जरूरी है। गर्मी, पसीना और धूल मिट्टी से त्वचा चिपचिपी और बेजान हो जाती है। कुछ लोगों को तो जलन भी महसूस होने लगती है। इससे राहत पाने के लिए कई महिलाएं ब्यूटी सैलूनों में ट्रीटमेंट करवाने जाती हैं या ब्रांडेड कंपनियों के ब्यूटी प्रोडक्ट्स अप्लाई करती हैं। ये काफी महंगे तो होते ही हैं, कई बार इनसे कोई खास फायदा भी नहीं मिलता है। ऐसे में आप चाहें तो घर में मौजूद नेचुरल चीजों से ही ईजिली नेचुरल कूलिंग क्रीम तैयार कर सकती हैं। ये क्रीम्स फेस स्किन को कूल करेंगी और आपको ताजगी का अहसास भी दिलाएंगी।

एलोवेरा-गुलाब जल क्रीम: इस कूलिंग क्रीम को तैयार करने के लिए कांच की कटोरी में एक चम्मच एलोवेरा जैल, एक चम्मच गुलाब जल और एक चम्मच खीरे के रस को एक चम्मच की मदद से तब तक अच्छे से मिक्स करें, जब तक कि यह एक हल्की और मुलायम क्रीम जैसा न दिखने लगे। जैसे ही इसका टेक्सचर क्रीमी हो जाए, समझ लीजिए आपकी होममेड कूलिंग क्रीम तैयार है। इस क्रीम को फ्रिज में रख लें। इस क्रीम को आप सीधे चेहरे और त्वचा के खुले हिस्से पर लगा सकती हैं और लगाने के कुछ देर बाद ताजे ठंडे पानी से धो डालिए। चिपचिपी गर्मी के मौसम में राहत दिलाने में यह बहुत कारगर क्रीम है। रात या दिन में लगाने से पहले चेहरे को साफ पानी से जरूर धो लें ताकि चेहरे पर जमा धूल, मिट्टी और प्रदूषण को हटाया जा सके, अन्यथा यह क्रीम ज्यादा प्रभावी नहीं होगी। चेहरे को साफ करने के बाद इस क्रीम को हल्के हाथों से आहिस्ता-आहिस्ता लगाएं और इसे कुछ समय के लिए छोड़ दें। कुछ देर बाद आप चेहरा धो सकती हैं। इस क्रीम को आप दिन में दो बार यानी सुबह और रात में इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके नियमित उपयोग से चेहरे को ठंडक मिलेगी और ताजगी का भी अहसास होगा। इस क्रीम को बनाने के दो-तीन दिन के अंदर ही उपयोग कर लें, क्योंकि इसमें किसी प्रिजर्वेटिव का इस्तेमाल नहीं होता है।



एलोवेरा-कैस्टर ऑयल क्रीम: कांच की कटोरी में 2 चम्मच एलोवेरा जैल, एक चम्मच कैस्टर ऑयल और 2 विटामिन-ई के कैप्सूल मिला लें। रात को सोते समय इस क्रीम को चेहरे पर इस तरह लगाएं कि क्रीम चेहरे पर पूरी तरह से एब्जॉर्ब हो जाए। रोज लगाने से कुछ ही दिनों में आपको फर्क नजर आना शुरू हो जाएगा।

डाइट एडवाइस

डॉ. अंशु चौहान
डाइटीशियन

उमस भरे मौसम में ऐसी हो डाइट

इस मौसम में डाइट प्लान बनाते समय महिलाओं को अपनी उम्र का ध्यान रखना जरूरी है। किस एज की महिलाओं का कैसा होना चाहिए डाइट प्लान, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

हालांकि कई इलाकों में बारिश शुरू हो चुकी है लेकिन अभी उमस भरी गर्मी बरकरार है। दिन के समय धूप निकलते ही गर्मी बेचैन करने लगती है। ऐसे में आपको थकान, चिड़चिड़ापन, कमजोरी या डिहाइड्रेशन जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इनसे बचने के लिए अपनी डाइट सही ढंग से प्लान करना जरूरी है।

टीनएजर्स डाइट: इस उम्र में लड़कियों का शरीर तेजी से बढ़ता है। पीरियड्स भी शुरू हो जाते हैं और हार्मोनल उतार-चढ़ाव सबसे अधिक होते हैं। इसलिए इनकी डाइट में आयरन, कैल्शियम और मैक्रो न्यूट्रिएंट्स सबसे जरूरी होते हैं।

क्या खाएं: सुबह सबसे पहले खाली पेट एक ग्लास सादा पानी पिएं। नाश्ते में मूंग दाल का चीला या दलिया लें। दोपहर के भोजन में रोटी, दाल, हरी सब्जी और एक कटोरी दही लें। जिससे सारे पोषक तत्व शरीर को पर्याप्त मात्रा में मिल सकेंगे। दही में मौजूद प्रोबायोटिकस हार्मोंस को नेचुरली बैलेंस करते हैं। भीगे हुए पांच से छह बादाम रोज खाएं। छाछ में जीरा और काला नमक मिलाकर दोपहर में लें, क्योंकि यह पेट को

ठंडा रखने में मदद करता है। सत्तू के शर्बत में नीबू, काला नमक और जीरा पावडर मिलाकर लें। यह सबसे सस्ता प्रोटीन और एनर्जी ड्रिंक है। नारियल पानी का सेवन इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस करने के साथ-साथ थकान और डिहाइड्रेशन से भी बचाता है।

क्या न खाएं: पैकेज्ड फूड्स, ड्रिंक्स, पिज्जा, बर्गर और मैदा की बनी कोई चीज खाने से बचें। चाय-कॉफी भी कम पिएं।

युवा महिलाएं: इस उम्र की महिलाओं को एनर्जी, फर्टिलिटी और हार्मोनल बैलेंस, तीनों का एक साथ ध्यान रखना जरूरी है। आपकी थोड़ी-सी लापरवाही से पीसीओडी, थायरॉइड और क्रॉनिक फटीग जैसी समस्या से आप घिर सकती हैं।

क्या खाएं: आपकी डाइट में पर्याप्त प्रोटीन, कार्ब्स, गुड फैट्स, फाइबर और मिनरल्स होने चाहिए। साथ ही एक छोटी चम्मच अलसी का पावडर आहार में शामिल करें, जो ओमेगा 3 फैटी एसिड्स जैसे तत्वों से भरपूर होती है। इसके अलावा रात को भिगोकर रखे गए मेथी बीज को सुबह खाएं। यह थायरॉइड और ब्लड शुगर दोनों को मेंटेन रखता है। नारियल पानी के साथ-साथ सीजनल फ्रूट्स जैसे पपीता, अनार, खीरा नियमित अपने दिनचर्या में शामिल करना फायदेमंद होता है।

क्या न खाएं: रिफाइंड शुगर, मैदा, बाहर का तला-भुना खाना और पैकेज्ड फ्रूट जूस न लें। रात को भारी खाना न खाएं, क्योंकि यह मेटाबॉलिज्म को नुकसान पहुंचा सकता है।

40 प्लस महिलाएं: इस उम्र में अकसर मेटाबॉलिज्म धीमा होने लगता है। इसलिए इस उम्र में सही डाइट का चयन सबसे अधिक जरूरी हो जाता है। रात भर भिगोए मेथी के दाने का पानी सुबह खाली पेट पीना ब्लड शुगर, कोलेस्ट्रॉल और हार्मोन बैलेंस में सहायक है। नाश्ते में सत्तू का परांठा या दलिया खाएं। तिल इस उम्र की महिलाओं के लिए सबसे जरूरी फूड है। दोपहर में नारियल का पानी, बेल का शर्बत पिएं, जो लिवर को ठंडा रखने में कारगर साबित होता है। शाम को छाछ में जीरा और सेंधा नमक मिलाकर पिएं। लौकी, तोरई, टिंडा और पुदीने की चटनी रोज खाने से इस उमस भरे मौसम में शरीर में ठंडक बनी रहती है।

क्या न खाएं: अधिक नमक वाला और तला-भुना खाना न खाएं क्योंकि ये ब्लड प्रेशर को बढ़ाते हैं। चाय और कॉफी की मात्रा बहुत कम लें। डाइट प्लान के लिए डाइटीशियन से संपर्क कर सकती हैं।

प्रस्तुति: संध्या रानी

आर्ट इंटीग्रेशन कार्यशाला में शिक्षकों को बताया शिक्षण को रोचक बनाने का तरीका

अध्यापकों को कला-सम्मिलित शिक्षण पद्धति से परिचित कराया

कार्यशालाएं शिक्षकों के व्यावसायिक विकास के लिए महत्वपूर्ण : प्रिंसिपल

बहादुरगढ़। कार्यशाला में रिसोर्स पर्सन का स्वागत करती स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शिक्षण को अधिक प्रभावी, रोचक एवं अनुभवात्मक बनाने के उद्देश्य से आर्ट इंटीग्रेशन विषय पर शिक्षकों के लिए एक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसका संचालन रिसोर्स पर्सन पूनम सक्सेना द्वारा किया गया।

इस दौरान शिक्षकों को कला-सम्मिलित शिक्षण पद्धति से परिचित कराते हुए कक्षा में विद्यार्थियों की सहभागिता एवं रचनात्मकता को बढ़ाने के नवीन आयामों से अवगत कराया गया।

कार्यशाला के दौरान पूनम सक्सेना ने विभिन्न रोचक गतिविधियों एवं सहभागितापूर्ण अभ्यासों के माध्यम से शिक्षकों को आर्ट इंटीग्रेशन की अवधारणा को सरल एवं व्यावहारिक रूप में समझाया। साथ ही कक्षा शिक्षण में प्रयोग किए जाने वाले अनेक नवाचारपूर्ण उद्देश्यों, गतिविधियों एवं शिक्षण तकनीकों का भी विस्तृत प्रदर्शन किया। बताया कि आर्ट इंटीग्रेशन विद्यार्थियों में सृजनात्मकता, तार्किक चिंतन, समस्या-समाधान की क्षमता, आत्मविश्वास, अभिव्यक्ति के कौशल तथा सहयोगात्मक अधिगम जैसी महत्वपूर्ण दक्षताओं का विकास करता है। शिक्षकों ने विभिन्न समूहगत गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए इन विधियों को अपनी कक्षाओं में प्रभावी रूप से लागू करने का संकल्प लिया। स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा ने कहा कि आज के समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का समग्र विकास करना है।

आर्ट इंटीग्रेशन जैसी शिक्षण पद्धतियां बच्चों की कल्पनाशीलता, सृजनात्मक सोच और आत्मविश्वास को नई दिशा प्रदान करती हैं। हमें निरंतर ऐसे नवाचारों को अपनाकर शिक्षा को अधिक जीवंत एवं प्रेरणादायी बनाना चाहिए। प्रिंसिपल सुमित्रा महला ने कहा कि ऐसी कार्यशालाएं शिक्षकों के व्यावसायिक विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं।

उपप्राचार्य अनिल कुमार ने कहा कि आर्ट इंटीग्रेशन विद्यार्थियों में सीखने के प्रति रुचि, सहभागिता एवं आत्मविश्वास को बढ़ाने का प्रभावी माध्यम है तथा प्रत्येक शिक्षक को इसे अपनी शिक्षण प्रक्रिया का अभिन्न अंग बनाना चाहिए।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान पौधरोपण करते महंत राजेंद्र दास महाराज। फोटो : हरिभूमि

तपोभूमि जटेला धाम से यात्रा निकाल दिया पर्यावरण संरक्षण व नशा मुक्ति का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

पूर्णिमा महोत्सव एवं संत कबीर जयंती के अवसर पर तपोभूमि जटेला धाम में पर्यावरण संरक्षण एवं नशा मुक्ति जनजागरण यात्रा का शुभारंभ महंत राजेंद्र दास महाराज द्वारा किया गया। इस दौरान अपने संबोधन में पीठाधीश्वर महंत राजेंद्र दास महाराज ने कहा कि हमें प्रकृति से मैत्री पूर्ण भाव रखना चाहिए। यदि धरती पर मानव जीवन को सुरक्षित एवं संरक्षित रखना है तो हमें अधिक से अधिक पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभानी चाहिए। उन्होंने कहा कि नशा हम सबके लिए एक बड़ी चुनौती है जो राष्ट्र एवं समाज के लिए घातक है।

इससे निपटने के लिए हमें युवाओं को नशे से दूर रखना होगा और युवाओं को नशे से बचाने के लिए हम सबको मिलकर प्रयास करने चाहिए। उन्होंने कहा कि जटेला धाम आश्रम से पर्यावरण संरक्षण की अलख जागते हुए नशा मुक्त भारत अभियान यात्रा का शुभारंभ किया गया। अभियान के तहत पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया तथा तपोभूमि जटेला धाम से श्रद्धालुओं एवं संगत को निःशुल्क पौधों का वितरण भी किया गया।

इस अवसर पर समस्त साधु-संतों, मातृशक्ति, युवा साथियों एवं श्रद्धालुओं ने हरियाली और नशामुक्त समाज के निर्माण का संकल्प लिया।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में विधायक राजेश जून को स्मृति चिह्न भेंट करते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

समाज में प्रेम, सद्भाव व भाईचार बढ़ाते हैं धार्मिक और सामाजिक आयोजन : जून

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

■ जगह-जगह हुआ भंडारे का आयोजन, शामिल हुए विधायक

सोमवार को विधायक राजेश जून ने क्षेत्र के विभिन्न धार्मिक स्थलों पर आयोजित भंडारों में पहुंचकर श्रद्धालुओं के साथ प्रसाद ग्रहण किया। इस दौरान क्षेत्र की सुख-समृद्धि एवं खुशहाली की कामना की। विधायक राजेश जून ने डाबोदा कलां स्थित दादा भैया मंदिर, खेड़ी जसौर में माता हरश्रृंगी के भंडारे, कुलासी में आयोजित भंडारे तथा जगदीश राठी के निवास पर हुए भंडारों में भाग लिया। राजेश जून ने कहा कि ऐसे धार्मिक एवं सामाजिक आयोजन समाज में आपसी प्रेम, भाईचारे और सद्भाव को मजबूत करते हैं।

एम पैक्स की बैठक में कल्याणकारी योजनाओं की दी जानकारी

झज्जर। क्षेत्र के गांव दादरी तोए में सोमवार को दी दादरी तोए एम पैक्स द्वारा बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता पैक्स प्रधान लोकेंद्र सिंह चौहान ने की। बैठक में संगठन के विस्तार, समाजहित के कार्यों तथा केंद्र और प्रदेश सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं को लेकर विस्तृत चर्चा की गई। लोकेंद्र सिंह चौहान ने कहा कि पैक्स केवल अपनी गतिविधियों तक सीमित नहीं है, बल्कि जरूरतमंद लोगों तक सरकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाने और सामाजिक सहयोग को बढ़ावा देने के लिए भी प्रतिबद्ध है। पैक्स प्रबंधक प्रेमचंद ने विभिन्न सरकारी योजनाओं की पात्रता, आवेदन प्रक्रिया और लाभों की जानकारी देते हुए लोगों को जागरूक किया। उन्होंने कहा कि जानकारी के अभाव में कई पात्र व्यक्ति योजनाओं से वंचित रह जाते हैं, इसलिए गांव-गांव जाकर जागरूकता अभियान चलाया जाएगा।

महर्षि दुर्वासा तीर्थ स्थल पर हुआ हवन और भंडारा, उमड़े श्रद्धालु

झज्जर। महर्षि दुर्वासा तीर्थ स्थल पर आयोजित हवन में भाग लेते हुए श्रद्धालु।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव दूबलधन स्थित महर्षि दुर्वासा तीर्थ स्थल पर हवन व भंडारे का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत सुबह सवा चार बजे पवित्र तीर्थ स्नान से हुई। इसके उपरांत सुबह सवा आठ बजे वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हवन संपन्न हुआ। सुबह सवा दस बजे विशाल भंडारे का शुभारंभ किया गया। जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। महर्षि दुर्वासा विकास सेवा समिति एवं समस्त ग्रामवासी दूबलधन के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम में श्रद्धा, भक्ति एवं सेवा का सुंदर वातावरण देखने को मिला।

यादव धर्मशाला चौक पर राहगीरों में सब्जी-पूरी व हलवे का प्रसाद बांटा

झज्जर। शहर के यादव धर्मशाला चौक पर सोमवार को भंडारे का आयोजन किया गया। सैकड़ों की संख्या में लोगों ने भंडारे में पहुंच कर सब्जी, पूरी व हलवे का प्रसाद ग्रहण किया। आयोजक समिति सदस्य मंजीत, पवन, सचिन, बबलू, बंटी, महेश व पवन ने बताया कि आसपास के दुकानदार व अन्य लोगों के लिए सहयोग से भंडारे का आयोजन किया गया। सुबह करीब 11 बजे कन्या पूजन के बाद शुरू हुआ यह भंडारा दोपहर बाद करीब तीन बजे तक प्रसाद वितरित किया गया।

झज्जर। भंडारे में प्रसाद वितरित करते दुकानदार। फोटो : हरिभूमि

पर्यावरण संरक्षण का लिया संकल्प

बहादुरगढ़। गांव परनाला के पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में इको क्लब के तत्वाधान में सात दिवसीय समर इको कैंप का आयोजन किया जा रहा है। कैंप की संयोजक गायत्री व पूजा ने बच्चों का मार्गदर्शन किया। मुख्य अतिथि के रूप में सरपंच प्रतिनिधि अशोक राठी ने बच्चों का मार्गदर्शन करते हुए कहा कि पेड़-पौधे और पर्यावरण संरक्षण के प्रति बेहद ध्यान देने की जरूरत है। उन्होंने बच्चों के उत्साह की सराहना करते हुए हौसला बढ़ाया।

डीसी ने ग्रामीणों से किया संवाद

झज्जर। सोमवार सांय क्षेत्र के गांव भदाना में जिला प्रशासन का रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित हुआ। डीसी वर्षा खांगवाल ने डीसीपी मयंक मिश्रा के साथ गांव के राजकीय प्राथमिक पाठशाला में ग्रामीणों से सीधा संवाद कर उनकी समस्याएं सुनीं और मौके पर ही संबंधित अधिकारियों को समाधान के निर्देश दिए। विभाग की ओर से स्टॉल लगाकर ग्रामीणों को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी गई। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में पहुंचने पर डीसी का ग्राम पंचायत द्वारा स्वागत किया गया। गांव की व्यायाम शाला परिसर में पौधरोपण किया गया। साथ ही विद्यालय परिसर में स्थित शहीद स्मृति स्थल पर पुष्पांजलि भी अर्पित की। इसके बाद डीसी ने विभिन्न विभागों

द्वारा लगाई गई स्टॉल का अवलोकन किया। डीसी ने गांव के विकास व उन्नति के लिए समस्याओं को दूर करते हुए सरकारी योजनाओं का लाभ हर पात्र तक सुनिश्चित करने का आश्वासन दिया। उन्होंने जन संवाद के दौरान कहा कि ग्रामीण अपनी समस्याओं को जिला प्रशासन के समक्ष रखें।

अच्छी आदतें अपनाने को किया प्रेरित

बहादुरगढ़। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के अग्रवाल कॉलोनी सेवा केंद्र में तीन दिवसीय समर कैंप संपन्न हुआ। नगर परिषद के पूर्व अध्यक्ष कर्मवीर राठी ने बच्चों को अच्छी आदतें अपनाने के लिए प्रेरित किया। सभी बच्चों को कैंप का सर्टिफिकेट और प्रसाद भी दिया। बीके अंजलि दीदी ने कहा कि भाग दौड़ भरी जिंदगी में राजयोग बच्चों के लिए भी जरूरी है। बीके लता बहन, कांता बहन व पूजा बहन ने भी बच्चों को अनेक एक्टिविटी के माध्यम से नैतिक मूल्य की शिक्षा दी।

भारतीय संस्कृति का पाठ पढ़ाया

बहादुरगढ़। श्री योग वेदांत सेवा समिति की ओर से किला मोहल्ला के शिव हनुमान मंदिर में आयोजित समर कैंप में बच्चों को भारतीय संस्कृति, आध्यात्मिकता और नैतिक मूल्यों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। बच्चों ने उत्साहपूर्वक विभिन्न गतिविधियों में भाग लेते हुए संस्कारों एवं भारतीय संस्कृति के संरक्षण का संकल्प लिया। इनेलो नेता भूपेंद्र नफे सिंह राठी ने कहा कि आधुनिक दौर में बच्चों को अपनी संस्कृति, सभ्यता और आध्यात्मिक मूल्यों से जोड़ना समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। भारतीय संस्कृति पूरी दुनिया में अपनी समृद्ध परंपराओं, संस्कारों और जीवन मूल्यों के लिए जानी जाती है। यदि बचपन से ही बच्चों में अच्छे संस्कार, अनुशासन, सेवा भाव

और बड़ों के प्रति सम्मान की भावना विकसित की जाए तो वे भविष्य में एक जिम्मेदार और आदर्श नागरिक बनेंगे। ऐसे समर कैंप बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस अवसर पर प्रवीण अरोड़ा, पूनम मलिक, कंचन, मुक्ति, आरती, रजनी, अनीता, वीणा, आशा, सुरेंद्र खुराना व विपिन मौजूद रहे।

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में जयंती कार्यक्रम में छात्राओं ने दी श्रद्धांजलि

स्लोगन लिखकर दिया संत कबीर दास के जीवन दर्शन का संदेश

सामाजिक समरसता सत्य, प्रेम, मानवता तथा नैतिक मूल्यों के प्रति किया जागरूक

बहादुरगढ़। संत कबीर पर लिखे स्लोगन दिखाती स्वयंसेविकाएं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में संत कबीर जयंती के अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने स्लोगन लिखकर संत कबीर के जीवन-दर्शन, सामाजिक समरसता, सत्य, प्रेम, मानवता तथा नैतिक मूल्यों के प्रति जागरूक किया। दिव्या, हर्षिता, अमोदिनी भटनागर व रितिका आदि ने बताया कि संत कबीर की रचनाएं आज भी समाज को नैतिकता, सद्भाव और आत्मचिंतन की प्रेरणा देती हैं।

प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने स्लोगन लेखन से संत कबीर के प्रेरणादायी विचारों को रचनात्मक एवं प्रभावशाली शब्दों में अभिव्यक्त करने वाली स्वयंसेविकाओं को सराहा। स्लोगनों में प्रेम, समानता, सत्य, अहिंसा, भाईचारा, सामाजिक एकता तथा मानवीय मूल्यों का सशक्त संदेश दिया गया।

उन्होंने कहा कि संत कबीर की शिक्षाएं आज भी उतनी ही प्रासंगिक हैं। कबीर ने अपने दोहों और वाणी के माध्यम से समाज को सत्य, प्रेम, करुणा, सहिष्णुता और मानवता का मार्ग दिखाया। उन्होंने सभी प्रतिभागियों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी रचनात्मक गतिविधियां विद्यार्थियों में सामाजिक चेतना, सृजनात्मक अभिव्यक्ति, नैतिक मूल्यों तथा सकारात्मक सोच का विकास करती हैं।

गांव सुरेहती में मनाई जयंती, पुष्प अर्पित कर किया नमन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सोमवार को क्षेत्र के गांव सुरेहती में सद्गुरु कबीर दास जी की जंयती मनाई गई। गांव की धानक धर्मशाला में आयोजित इस कार्यक्रम में समाज के लोगों ने संत कबीर दास जी की प्रतिमा पर पुष्पार्पित कर उन्हें नमन किया। इस दौरान कबीर वाणी का पाठ भी किया गया। इस मौके पर एडवोकेट रवि इंदौरा, जय भगवान इंदौरा, रामकिशन, करण सिंह, बलजीत, महावीर, इंद्रपाल, राकेश, बिजेंद्र, राजवीर हवलदार, जय कुमार, संदीप, सोनू, राजेंद्र, धर्मवीर, सुंदर, सुभाष हवलदार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। कार्यक्रम में संत कबीर दास जी को नमन करते हुए लोग।

झज्जर। कार्यक्रम में उपस्थित धानक समाज के प्रबुद्धजन। फोटो : हरिभूमि

धानक समाज ने संत कबीरदास को दी श्रद्धांजलि

झज्जर। धांधलान में कबीर जयंती पर कार्यक्रम हुआ। अध्यक्षता सूबेदार रतीराम खुंडिया द्वारा की गई। कार्यक्रम में निकटवर्ती सत्रह गांवों से धानक समाज के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। सभी ने संत कबीर को श्रद्धांजलि दी तथा उनके दिखाए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। इस मौके पर भारतीय धानक, धानुक, धानका वेलफेयर एसोसिएशन के प्रदेशाध्यक्ष सूरजमल निन्यानिया, महाबीर, रणबीर बागड़ी, अशोक, मास्टर बलवान, सुरेंद्र पहलवान, राजेंद्र सौलंकी, नवीन कुमार, रामनिवास, धर्मेंद्र सिंह, राजकुमार, सुरेंद्र सिंह, भूप सिंह, प्रताप संह, विजय कुमार, परमजीत, जीत सिंह, मेनपाल, मुकेश, संजय, नरेंद्र खुंडिया, राजबीर, रणबीर, प्रेम सिंह, सरदारे, कलेंद्र, रवि, आशीष, प्रवीण, सुरेंद्र, अनिल, फूल कुमार, जगबीर संह, समे सिंह सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

दसवीं कक्षा का छात्र घर से लापता

बहादुरगढ़। शहर के दयानंद नगर क्षेत्र से एक 14 वर्षीय छात्र रहस्यमय परिस्थितियों में लापता हो गया। गली नंबर-2 निवासी पूजा ने बताया कि दसवीं कक्षा में पढ़ने वाला उसका बेटा लव शनिवार 27 जून की दोपहर में घर से गया था। इसके बाद वह वापस नहीं लौटा। परिजनों ने अपने स्तर पर काफी तलाश की, लेकिन कोई सुराग नहीं मिलने पर पुलिस को शिकायत दी। शिकायत के आधार पर सेक्टर-9 चौकी पुलिस ने मामला दर्ज कर छात्र की तलाश शुरू कर दी है।

सूचना

मैं, करण सिंह पुत्र श्री धन सिंह निवासी मकान नंबर-467/25, झील मौहल्ला, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरी पुत्री चेतना मेरे कहने सुनने से बाहर है और मैं उससे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उसके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। चेतना अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगी। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उससे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

नेहरू कॉलेज में 1200 सीटों पर 1722 आवेदन

स्नातक कक्षाओं में दाखिलों के आवेदन की अंतिम तिथि आज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए आवेदन की अंतिम तिथि 30 जून है। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के जनसंचार विभागाध्यक्ष और मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि जिन विद्यार्थियों ने अभी तक आवेदन नहीं किया है, वे उच्चतर शिक्षा विभाग के एडमिशन पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

ऑनलाइन जांच 06 जुलाई तक

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि दस्तावेजों की ऑनलाइन जांच 06 जुलाई तक होगी। ऑनलाइन जांच 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।

मिशन एडमिशन

10 जुलाई को आएगी पहली मेरिट लिस्ट

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि पहली प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 09 जुलाई को जारी होगी ताकि कोई आपत्ति हो तो उसे दूर कर दिया जाए। पहली फाइनल मेरिट लिस्ट 10 जुलाई को आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे 11 जुलाई से 15 जुलाई तक फीस भर सकेंगे। दूसरी प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 16 जुलाई को जारी होगी, जबकि दूसरी फाइनल मेरिट लिस्ट 17 जुलाई को आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे 18 जुलाई से 22 जुलाई तक फीस भर सकेंगे।

23 जुलाई से शुरू होगी ओपन काउंसलिंग

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि पहली और दूसरी मेरिट लिस्ट के दाखिलों के बाद खाली बची सीटों को भरने के लिए ओपन काउंसलिंग 23 जुलाई से शुरू होगी। नए आवेदनों के लिए एडमिशन पोर्टल 24 जुलाई से दोबारा खुलेगा तथा 25 जुलाई से 31 जुलाई तक 100 रुपये लेट फीस के साथ दाखिले होंगे। इसके बाद 01 अगस्त से 07 अगस्त तक 100 रूपये लेट फीस के अलावा 100 रुपये प्रतिदिन अतिरिक्त फीस लगेगी।

नेहरू कॉलेजः किस कोर्स में कितने आवेदन आए

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में यूजी कक्षाओं की 1200 सीटों के लिए सोमवार शाम तक 1722 आवेदन किए गए हैं। इनमें से बीए की 480 सीटों के लिए 782, बीसीए की 80 सीटों के लिए 268, बीबीए की 80 सीटों के लिए 146, बीकॉम की 140 सीटों के लिए 160, बीएससी फिजिकल साइंस की 300 सीटों के लिए 134, बीएससी लाइफ साइंस की 80 सीटों के लिए 163 और बीएससी गणित की 40 सीटों के लिए 69 आवेदन किए गए हैं।

ऑनलाइन पंजीकरण मंगलवार 30 जून

बहादुरगढ़। उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा स्नातक प्रथम वर्ष (यूजी) पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए जारी संशोधित प्रवेश कार्यक्रम के अनुसार शैक्षणिक सत्र 2026-27 में ऑनलाइन पंजीकरण की अंतिम तिथि मंगलवार 30 जून है। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने छात्राओं एवं अभिभावकों को बताया कि 30 जून तक ही ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन होगा। एक जुलाई तक ओटीपी आधारित आवेदन संशोधन की सुविधा उपलब्ध रहेगी। दो जुलाई को आपत्तियों एवं त्रुटियों की सूची प्रदर्शित की जाएगी। महाविद्यालयों द्वारा दस्तावेज सत्यापन एवं आपत्तियों के निस्तारण की प्रक्रिया 6 जुलाई तक चलेगी। पात्र अभ्यर्थियों की मेरिट के लिए सूची 8 जुलाई को प्रदर्शित की जाएगी। प्रथम अस्थायी मेरिट सूची 9 जुलाई तथा प्रथम चरण की काउंसलिंग के लिए 11 से 15 जुलाई तक फीस जमा करवाई जाएगी। द्वितीय मेरिट सूची 16 व 17 जुलाई, द्वितीय चरण की फीस जमा करने की तिथि 18 से 22 जुलाई निर्धारित है। शेष सीटों पर प्रवेश के लिए 23 जुलाई से फिजिकली काउंसलिंग प्रारंभ होगी। आवश्यकतानुसार पुनः पंजीकरण एवं काउंसलिंग की प्रक्रिया विभागीय कार्यक्रमानुसार संपन्न कराई जाएगी। प्रवेश नोडल अधिकारी सुजाता वर्मा ने बताया कि महाविद्यालय में छात्राओं की सुविधा के लिए निःशुल्क पंजीकरण की सुविधा उपलब्ध है।

आईटीआई में दाखिले की अंतिम तिथि आज

झज्जर। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में प्रवेश प्रक्रिया अंतिम चरण में है। नोडल अधिकारी एवं आईटीआई प्राचार्य जीतपाल ने बताया कि ऑनलाइन आवेदन करने की अंतिम तिथि 30 जून निर्धारित की गई है। उन्होंने बताया कि अभ्यर्थी आईटीआई झज्जर एट गुढ़ा, गुढ़ा महिला, बहादुरगढ़, बहादुरगढ़ महिला, भापड़ौदा, छारा, मातनहेल, साल्हावास, पहाड़ीपुर, आसौदा, दूबलधन, खुड्डन, जहांगीरपुर तथा सैनिक परिवार भवन स्थित राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में प्रवेश के लिए आवेदन कर सकते हैं। सभी संस्थानों में विद्यार्थियों की सुविधा के लिए हेल्प डेस्क स्थापित किए गए हैं, जहां आवेदन संबंधी सहायता पूर्णतः निःशुल्क उपलब्ध कराई जा रही है।

बादली कॉलेज में डेल्प डेस्क की सुविधा

बहादुरगढ़। बादली के चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में नए शैक्षणिक सत्र के लिए प्रवेश प्रक्रिया जारी है। नोडल अधिकारी डॉ. विजय सिंह ने बताया कि स्नातक प्रथम वर्ष में एडमिशन के लिए आवेदन करने की अंतिम तिथि 30 जून है। प्राचार्य मेजर आनंद काद्याण ने बताया कि बीए, बीकॉम, बीएससी, बीएससी केमेस्ट्री ऑनर्स, बीए भूगोल ऑनर्स में प्रवेश के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया पूरी तरह से निःशुल्क है।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में विधायक राजेश जून का स्वागत करते पदाधिकारी।

किसानों से की ई-पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन कराने की अपील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सोमवार को को-ऑपरेटिव सोसाइटी बहुउद्देशीय प्राथमिक कृषि ऋण समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करते हुए विधायक राजेश जून ने कहा कि प्रत्येक किसान अपने खेतों का सही एवं पूर्ण विवरण सरकार के ई-पोर्टल पर अवश्य दर्ज कराए। कार्यक्रम में सोसायटी के पदाधिकारियों, सदस्यों, बैंक प्रबंधक, बैंक स्टाफ तथा बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने भाग लिया। ग्रामीणों ने विधायक के समक्ष सोसायटी की नई सदस्यता शुरू कराने की मांग भी रखी। इस पर विधायक राजेश जून ने आश्वासन दिया कि वह जल्द ही मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात कर इस विषय को प्रमुखता से उठाएंगे और नई सदस्यता शुरू कराने का हरसंभव प्रयास करेंगे। विधायक राजेश जून ने कहा कि मोदी और नायब सरकार किसानों, मजदूरों और छोटे दुकानदारों को आर्थिक रूप से सशक्त बनाने के लिए लगातार कल्याणकारी योजनाएं लागू कर रही है। विधायक ने किसानों से अपील करते हुए कहा कि आगामी फसल की बुवाई और जुताई के लिए खाद एवं बीज की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए ई-पोर्टल पर पूरा विवरण अपलोड करें। राजेश जून ने स्पष्ट किया कि जिस किसान का बुवाई और जुताई के लिए भूमि संबंधी रिकॉर्ड पोर्टल पर अपडेट नहीं होगा। उसे खाद एवं बीज उपलब्ध कराने में परेशानी आ सकती है।

प्रदर्शनकारी बच्चों के दमन की निंदा

बहादुरगढ़। ऑल इंडिया यूनाईटेड ट्रेड यूनियन सेंटर (एआईयूटीयूसी) के प्रदेश सचिव हरिप्रकाश तथा जिला सचिव सतीश कुमार ने बताया कि सरकार ने हरियाणा पब्लिक सर्विस कमिशन की परीक्षा लेने के बाद नाजायज शर्त लगाकर अनेक बच्चों को इंटरव्यू से वंचित करके नौजवानों के हितों पर कुठारघात किया है। ये बच्चे पीएचडी-नेट पास किए हुए हैं। सरकार भर्ती करने का दिखावा मात्र कर रही है। वास्तव में भर्ती करना नहीं चाहती है। ये बच्चे कई दिन से पंचकूला में शांतिपूर्ण तरीके से आंदोलन कर रहे थे। सरकार शांतिपूर्ण आंदोलन को कुचलने के लिए आधी रात के समय इन्हें गिरफ्तार किया गया और इनके टेंट उखाड़ दिए गए। यह सरकार का तानाशाही पूर्ण तरीका है।

बहादुरगढ़। जर्मनी में दौरे पर गए केआर मंगलम स्कूल के विद्यार्थी।

जर्मनी से लौटे केआर मंगलम स्कूल के छात्र

हरिभूमि न्यूज. बहादुरगढ़

शहर के सेक्टर-2 स्थित केआर मंगलम स्कूल के विद्यार्थी इंडो-जर्मन एक्सचेंज प्रोग्राम के तहत जर्मनी की दो सप्ताह की शैक्षिक यात्रा सफलतापूर्वक पूरी कर वापिस लौटे। छात्रों ने लेसिंग जिम्नेजियम के साथ मिलकर जर्मन संस्कृति, शिक्षा प्रणाली और सामाजिक तौर-तरीकों को करीब से समझा।

बता दें कि जर्मन परिवारों ने केआर मंगलम स्कूल के छात्रों की मेजबानी की। विद्यार्थी जर्मन जीवनशैली से सीधे रूबरू हुए। संस्कृत एवं हिंदी शिक्षिका ज्योति के मार्गदर्शन में छात्रों ने कालिदास की शकुंतला पर आधारित नाटक का मंचन किया। जर्मन छात्रों को भारतीय रंगमंच की परंपराओं से अवगत कराया।

कार्यक्रम समन्वयक मार्टिन बायर ने कहा कि छात्रों का स्वागत करते हुए इसे अपना सौभाग्य बताया। छात्रों के अच्छे प्रदर्शन के लिए प्रत्येक छात्र को 25 हजार रुपए की धन राशि दी गई। वापसी में छात्रों ने स्विट्जरलैंड के राइन फॉल्स और ज्यूरिख शहर का भी दौरा किया। स्कूल प्रबंधन ने भविष्य में इस एक्सचेंज प्रोग्राम को जारी रखने की उम्मीद जताई है।

92 लाख में बनेगी बालौर चौक से इस्सरहेड़ी तक सड़क

- विधायक राजेश जून ने नारियल फोड़कर किया सड़क निर्माण कार्य का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। बालौर चौक पर निर्माण कार्य का शुभारंभ करते विधायक राजेश जून।

हलके में विकास कार्यों को तेज रफ्तार देते हुए विधायक राजेश जून ने सोमवार को 92 लाख रुपए की लागत से बालोर चौक से 50 मीटर आगे बनने वाली सड़क का नारियल फोड़कर शुभारंभ किया। यह सड़क बालौर चौक से सिद्दीपुर लोवां होते हुए इस्सरहेड़ी तक जाती है। ग्रामवासियों ने विधायक का स्वागत करते हुए आभार जताया।

विधायक राजेश जून ने कहा कि पिछले लगभग डेढ़ वर्ष से हलके की जर्जर सड़कों को प्राथमिकता के आधार पर बनवाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इस्सरहेड़ी से झाड़ोदा व आसोदा में दो सड़कों पर तारकोल की अनुपलब्धता के कारण काम शुरू नहीं हो पाया है, उनका भी निर्माण जल्द शुरू होगा। विधायक राजेश जून ने बताया कि बालौर चौक से 50 मीटर आगे लगभग 600 मीटर सड़क पूरी तरह क्षतिग्रस्त है। इसका पुनर्निर्माण कार्य आज शुरू किया गया है। चूंकि यह सड़क डिफेक्ट लाइबिलिटी पीरियड के तहत आ रही थी। इसीलिए सिर्फ इसकी रिपेयर हो सकती थी। लेकिन सड़क पूरी तरह से टूटी होने के कारण उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सैनी से इसके पुनर्निर्माण की विशेष अनुमति ली है। विधायक ने ठेकेदार को स्पष्ट कहा कि सड़क निर्माण की गुणवत्ता से किसी प्रकार का समझौता बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। निर्माण कार्य पूरी तरह मानकों के अनुसार होना चाहिए और समयबद्ध तरीके से पूरा किया जाए।

कुमकुम ने मुक्केबाजी में जीता गोल्ड

बहादुरगढ़। जीतने के बाद स्वर्ण पदक प्राप्त करती कुमकुम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के अहलावत बॉक्सिंग क्लब की होनहार मुक्केबाज कुमकुम ने केंद्रीय विद्यालय मुक्केबाजी प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर जिले का नाम रोशन किया है। कुमकुम ने 46 किलोग्राम भारवर्ग में शानदार प्रदर्शन करते हुए सेमीफाइनल में चंचल और फाइनल में पारुल को हराकर गोल्ड मेडल जीता। कुमकुम के पिता संदीप सहरावत ने बताया कि यह प्रतियोगिता 25 से 28 जून तक केशवपुरम दिल्ली में आयोजित हुई थी। कोच संदीप अहलावत ने बताया कि कुमकुम ने पूरे टूर्नामेंट में सभी मुकाबले प्रभावशाली अंदाज में जीते। कुमकुम की सफलता पर रोहित अहलावत, अमित दहिया, बलजीत दलाल, सुखबीर दलाल, नरेंद्र लोहचब, धीरज, रविंद्र दलाल और जयवीर छिकारा ने बधाई एवं शुभकामनाएं दी।

तीन छात्रों का जवाहर नवोदय विद्यालय में हुआ चयन

झज्जर। होनहार विद्यार्थी स्कूल स्टॉफ सदस्यों के साथ विजयी चिन्ह बनाते।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

दुर्गा वरिष्ठ माध्यमिक महराणा के तीन विद्यार्थियों नमन, तृषा व कुमुद का चयन जवाहर नवोदय विद्यालय कलोई में हुआ है। विद्यार्थियों ने कड़ी मेहनत, अध्यापकों के मार्गदर्शन व अभिभावकों के सहयोग से यह परीक्षा उत्तीर्ण की है। विद्यालय के डीपीई अशोक कुमार ने बताया कि उनके स्कूल से प्रत्येक वर्ष विद्यार्थियों का चयन होता है। स्कूल में बच्चों को सैनिक स्कूल, जवाहर नवोदय विद्यालय के लिए निशुल्क कोचिंग दी जाती है। इस अवसर पर स्कूल संचालक रामचंद्र शर्मा व प्राचार्य दयानंद शर्मा, शिक्षकों व अभिवावकों ने होनहार विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

शहीद नमन स्थल पर विलक्षण प्रतिभाओं का सम्मान

- शहीद उदमीराम व वीरांगना रत्नी देवी की स्मृति में हुआ कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में सम्मानित हुई प्रतिभाओं के साथ आयोजक।

गांव मांडोठी में शहीद नमन स्थल पर शहीद उदमीराम एवं वीरांगना रत्नी देवी के बलिदान दिवस पर भव्य सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पद्मश्री संतराम देशवाल ने समाज, शिक्षा, साहित्य, कला, इतिहास और राष्ट्र सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान देने वाली विभूतियों को सम्मानित किया।

दरअसल, समारोह का आयोजन विख्यात चित्रकार महेश दलाल ने शहीद उदमी राम के वंशज संदीप सरोहा के साथ किया। पद्मश्री डॉ. संतराम देशवाल को विशिष्ट साहित्यकार एवं लोक संस्कृति संरक्षक का विशेष सम्मान दिया गया। इतिहासविद एवं लेखक यशपाल गुलिया, आजाद हिंद फौज के महान स्वतंत्रता सेनानी स्व. कैप्टन सुभाचंद, कवि, लेखक एवं साहित्यकार डॉ. जोगेंद्र मोर, सोशल एक्टिविस्ट सतपाल हाडा, एडवोकेट चंचल नांदल, हरियाणवी-लोक कलाकार लीला सैनी, राष्ट्रवादी चिंतक योगी माथुर, शिक्षाविद डॉ. किरण दलाल, इतिहास व्याख्याता संदीप सिंह, कक्षा 12वीं में 97.4 प्रतिशत अंक लेने वाली मानसी मित्तल, छारा की मुस्कान फाउंडेशन, मांडोठी की ग्राम प्रतिभा खोज कमेटी तथा इतिहासकार डॉ. राकेश दलाल को सम्मानित किया गया। समारोह में वक्ताओं ने शहीद उदमीराम और वीरांगना रत्नी देवी के सर्वोच्च बलिदान और राष्ट्र के प्रति उनके अमूल्य योगदान को याद करते हुए उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

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

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

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

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

कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्ज्वलन एवं सरस्वती वंदना के साथ हुआ

संस्कारम विवि ज्ञान, संस्कृति और मानवीय मूल्यों का बना वैश्विक केंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम विश्वविद्यालय के डीएलसी ऑडिटोरियम में अंतरराष्ट्रीय सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय में अध्ययन कर रहे अंतरराष्ट्रीय एवं भारतीय विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए विभिन्न देशों की संस्कृति, परंपराओं, संगीत, नृत्य एवं कला का अद्भुत प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का उद्देश्य विश्व की विभिन्न संस्कृतियों के मध्य संवाद, सहयोग, भाईचारा एवं सांस्कृतिक एकता को सुदृढ़ करना रहा। मंच पर प्रस्तुत विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने उपस्थित जनसमूह को मंत्रमुग्ध कर दिया तथा वसुधैव कुटुम्बकम् की भारतीय अवधारणा को साकार रूप प्रदान किया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्ज्वलन एवं सरस्वती वंदना के साथ हुआ।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान अपनी प्रस्तुति देते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

अंतरराष्ट्रीय सांस्कृतिक कार्यक्रम में दिखी विश्व बंधुत्व की झलक

विभिन्न देशों से आए विद्यार्थियों ने अपनी-अपनी सांस्कृतिक विरासत को लोकनृत्य, पारंपरिक वेशभूषा, संगीत के माध्यम से बेहद मनोरम तरीके से प्रस्तुत किया। भारतीय विद्यार्थियों ने भी देश की विविध सांस्कृतिक परंपराओं की मनोहारी झलक प्रस्तुत कर कार्यक्रम को विशेष गरिमा प्रदान की। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि नाइजीरिया में वाणिज्य दूतावास के प्रमुख मुस्बाहु बशीर सादी एवं कार्यवाहक उच्चायुक्त अब्बास अब्दुल्लाही ने शिरकत की। मुस्बाहु बशीर सादी ने अपने संबोधन में कहा कि संस्कारम विश्वविद्यालय का यह अंतरराष्ट्रीय सांस्कृतिक कार्यक्रम मनोरंजन के साथ साथ विभिन्न देशों और संस्कृतियों को एक मंच पर लाने का प्रयास है। विश्वविद्यालय अंतरराष्ट्रीय शिक्षा, सांस्कृतिक आदान-प्रदान तथा वैश्विक सहयोग को बढ़ावा देने के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। हमारे अंतरराष्ट्रीय एवं भारतीय विद्यार्थियों ने मिलकर विश्व बंधुत्व और सांस्कृतिक समन्वय का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत किया है। संस्कारम विश्वविद्यालय के चांसलर डॉक्टर महिपाल ने अपने संबोधन में कहा कि संस्कारम विश्वविद्यालय दिन-प्रतिदिन राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नए कीर्तिमान स्थापित कर रहा है। विश्वविद्यालय ने बहुत कम समय में शिक्षा, अनुसंधान, चिकित्सा एवं वैश्विक सहभागिता के क्षेत्र में अपनी विशिष्ट पहचान बनाई है। आज विभिन्न देशों के विद्यार्थी यहां अध्ययन कर रहे हैं, जो विश्वविद्यालय की बढ़ती अंतरराष्ट्रीय प्रतिष्ठा का प्रमाण है। हमारा उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल डिग्री प्रदान करना नहीं, बल्कि उन्हें वैश्विक नागरिक के रूप में तैयार करना है।