

खबर संक्षेप

संदिग्ध परिस्थितियों में रिटायर्ड फौजी की मौत

झज्जर। क्षेत्र के गांव फोर्टपुरा बराणी में संदिग्ध परिस्थितियों में रिटायर्ड फौजी की मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब 65 वर्षीय भानुदत्त पुत्र सुधन सिंह के तौर पर हुई है। जानकारी के अनुसार भानू दत्त हवलदार पद से रिटायर्ड थे फिलहाल खेतीबाड़ी करते थे। सोमवार की सुबह वह खेत से ज्वार लेकर घर लौटे। उसके बाद जब करीब साढ़े छह बजे नहा रहे थे तो अचानक उनकी तबीयत बिगड़ गई। इसके बाद परिजन उन्हें उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचे। जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। मामले के जांच अधिकारी जोगेंद्र ने बताया कि इस संबंध में मृतक के भाई लाल सिंह के बयान पर इतफाकिया कार्रवाई अमल में लाई गई है।

आश्रम में 29 से धार्मिक कार्यक्रम की शुरुआत

बहादुरगढ़। परनाला रोड पर स्थित वेदांत आश्रम में गुरुपूर्णिमा व शिवानुष्ठान कार्यक्रम श्रद्धा और उत्साह के साथ किया जाएगा। वेदांत आश्रम सेवा न्यास की ओर से आयोजित इस धार्मिक कार्यक्रम की शुरुआत 29 जुलाई से होगी। महामंडलेश्वर स्वामी देवेन्द्रानंद गिरी ने बताया कि 29 जुलाई को गुरु पूजा के दिन सत्संग, भजन, अर्चना व भंडारा होगा। अगले दिन 30 जुलाई को स्म्राभिषेक आरती, शिवानुष्ठान होगा। इसके बाद 11 अगस्त को महाशिवरात्रि अभिषेक होगा। जबकि 17 अगस्त की सुबह नाग पंचमी पर कालसर्प योग पूजन होगा। फिर 28 अगस्त को रक्षाबंधन पूजन, 29 अगस्त को शिवानुष्ठान, सुंदरकांड पाठ व भंडारा आयोजित होगा।

लुहारी क्षेत्र में मिला गाड़ी चालक का शव

झज्जर। क्षेत्र के गांव लुहारी में सड़क किनारे बने गड्ढे में एक गाड़ी चालक का शव मिला है। मृतक की पहचान महेंद्रगढ़ जिले के बलाना गांव निवासी करीब 47 वर्षीय बुधराम पुत्र बंसीराम के तौर पर हुई है। बुधराम गाड़ी चलाता था। परिजनों के अनुसार वह छह जुलाई को गाड़ी लेकर लुहारी स्थित एक कंपनी में आया था। सोमवार को उन्हें बुधराम की मौत की सूचना मिली।

डीसी ने अधिकारियों के साथ लिया कैनाल का जायजा जेएलएन नहर में युवक के डूबने की आशंका, सर्च ऑपरेशन जारी

■ युवक की तलाश को जेएलएन के पानी को अन्य नहरों व माइनर में किया जा रहा डायवर्ट

हरिभूमि न्यूज►झज्जर

एक दिन पूर्व जेएलएन नहर में युवक के डूबने की आशंका के मद्देनजर युवक की तलाश के लिए जिला प्रशासन द्वारा सर्च ऑपरेशन लगातार चलाया जा रहा है। युवक की खोज के लिए एसडीआरएफ की टीम को मौके पर बुलाया गया है। डीसी वर्षा खांगवाल ने सोमवार को मातनहेल क्षेत्र जेएलएन कैनाल स्थित घटना स्थल का दौरा कर स्थिति का जायजा लिया और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

डीसी ने पीड़ित परिवार से बातचीत करते हुए उन्हें कहा कि प्रशासन आपदा की इस स्थिति में पीड़ित परिवार के साथ है और यथा संभव प्रयास लापता युवक की तलाश में किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि लापता युवक की तलाश में तेजी लाने के उद्देश्य से नहर में पानी का जल स्तर कम करने के लिए संबंधित विभागों को निर्देश दिए गए हैं। इसके लिए जेएलएन के पानी को अन्य नहरों व माइनरों में डायवर्ट किया जा रहा है, ताकि सर्च अभियान को प्रभावी ढंग से संचालित किया जा सके।

विधायक राजेश जून ने लिया लाइनपार में जलभराव का जायजा, अधिकारियों को दिए जल्द समाधान करने के निर्देश सड़क पर पानी भरा देख विधायक बोले-आज ही 3 ट्रैक्टर लगा साफ करवाओ

जलनिकासी व्यवस्था के लिए नाले का निर्माण जल्द होगा और सड़क भी बनवाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

लाइनपार क्षेत्र के डिग्गी वाले रोड पर जलभराव की समस्या को लेकर विधायक राजेश जून ने

मौके पर पहुंचकर स्थिति का जायजा लिया। विधायक ने नगर परिषद और जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ डिग्गी वाले रोड पर हुए जलभराव का निरीक्षण कर तुरंत समस्या का समाधान करने के निर्देश दिए।

विधायक राजेश जून ने कहा कि बरसात के कारण सड़क पर पानी जमा हो गया है, जिससे स्थानीय लोगों को आवागमन में परेशानी का सामना करना पड़ रहा

है। लोगों की समस्या को देखते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि आज ही 3 ट्रैक्टर लगाकर पानी की निकासी करवाई जाए ताकि आमजन को राहत मिल सके। उन्होंने कहा कि केवल अस्थायी समाधान से काम नहीं चलेगा, बल्कि भविष्य में जलभराव की समस्या दोबारा न हो इसके लिए यहां बेहतर जलनिकासी व्यवस्था के लिए नाले का निर्माण करवाया जाएगा

और सड़क का भी जल्द निर्माण कराया जाएगा। विधायक राजेश जून ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि बरसात का मौसम शुरू हो चुका है, इसलिए क्षेत्र के सभी नालों की सफाई का कार्य जल्द पूरा किया जाए। जलभराव जैसी समस्याओं को गंभीरता से लेते हुए पहले से ऐसी व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएं, जिससे लोगों को जलभराव की परेशानी का सामना न करना पड़े।



बहादुरगढ़ लाइन पार क्षेत्र में डिग्गी वाले रोड पर जलभराव का जायजा लेते विधायक राजेश जून।

सीएम विंडो पर शिकायत देने के बावजूद कोई समाधान नहीं शहर में अतिक्रमण की भरमार तंग हुई सड़कें, लोग परेशान

हरिभूमि न्यूज►► झज्जर

शहर का मेन बाजार दुकानदारों द्वारा किए गए अतिक्रमण के कारण लगातार संकीर्ण होता जा रहा है। नगर परिषद की ओर से समय-समय पर अतिक्रमण हटाने के लिए अभियान चलाए जाने के बावजूद दुकानदार अपनी दुकानों के बाहर मेज, रैक और अन्य सामान रखकर अतिक्रमण कर रहे हैं। इससे यातायात व्यवस्था प्रभावित हो रही है और पूरे दिन जाम जैसी स्थिति बनी रहती है। जाम में फंसने से राहगीरों, वाहन चालकों और व्यापारियों को काफी परेशानी उठानी पड़ती है।

आंबेडकर चौक से दिल्ली गेट तक की सड़क को शहर के मेन बाजार के रूप में जाना जाता है। यहां आंबेडकर चौक से थाना वाला पार के साथ मुड़ने पर ही अतिक्रमण दिखाई देने लगता है। इसके बाद नेताजी सुभाष चौक से डायमंड चौक तक रास्ता ठीक-ठाक रहता है। बाद में डायमंड चौक से चौपटा बाजार तक रास्ता संकीर्ण होता चला जाता है। बीच-बीच में जहां दुकानदारों द्वारा दुकानों के बाहर कपड़े या दुकान के अन्य उत्पाद रखकर अतिक्रमण

दुकानों के बाहर फुटपाथ पर कब्जे, पैदल चलने वालों को नहीं जगह



झज्जर। अतिक्रमण के कारण बाजार के फुटपाथों पर पैदल चलने वालों को नहीं जगह, जिससे हादसों का है डर।

लगातार बढ़ रहा अतिक्रमण
पार्षद जयापाल बांगड ने कहा कि शहर में अतिक्रमण की भरमार है। प्रतिदिन अतिक्रमण बढ़ता ही जा रहा है, जिसकी शिकायत सीएम विंडो पर भी दी जा चुकी है, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है।

पक्के कब्जे नहीं हटाए जाते
रविंद्र कौशिक ने कहा कि नगर परिषद द्वारा अतिक्रमण हटाने के नाम पर केवल औपचारिकता की जाती है। दुकानों के बाहर रखी स्टैंडी उठा ली जाती है, लेकिन पक्का कब्जा नहीं हटाया जाता।

मेन बाजार में ज्यादा दिक्कत
आशोष सैनी ने कहा कि शहर के सभी प्रमुख बाजारों में दुकानदारों द्वारा अतिक्रमण किया हुआ है, लेकिन मेन बाजार की हालत ज्यादा दयनीय है। जिसके कारण प्रतिदिन जाम लगा रहता है।

किया गया है, वहीं फड़ लगाने वालों के कारण भी परेशानी हो रही है। उधर, मां वैष्णो चौक से

सिलानी गेट वाले रास्ते पर भी कई दुकानदारों द्वारा तीन से चार फुट तक अपनी दुकानों आगे

अतिक्रमण किया है। जिसके कारण वाहनों के आवागमन में परेशानी होती है।

सुखबीर सिंह बने स्थाई मान्यता प्राप्त स्कूल एसोसिएशन के जिला प्रधान

हरिभूमि न्यूज►झज्जर

जिले के स्थाई मान्यता प्राप्त स्कूल एसोसिएशन की बैठक सोमवार को शांति निकेतन हाई स्कूल में एसोसिएशन के पूर्व प्रधान जगबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। सभी सदस्यों ने सर्वसम्मति से

सुखबीर सिंह धनखड़ को प्रधान मनोनीत किया। एसोसिएशन सदस्यों ने प्रधान को पूरी कार्यकारिणी के गठन करने का अधिकार दिया।

नवनियुक्त प्रधान सुखबीर सिंह धनखड़ ने गुलशन गहलावत व अशोक कुमार को उप प्रधान, बलवंत सिंह को सचिव, यशवीर सिंह कोषाध्यक्ष, घनश्याम को सह

सचिव, गौरव को प्रेस सचिव, दिनेश कुमार को महासचिव पद की जिम्मेदारी सौंपी। इनके अलावा मदन लाल शर्मा, दीपक शर्मा व सतबीर सिंह को संगठन संरक्षक बनाया गया है। इस मौके पर रणवीर, कृष्ण लाल, अजय, डॉक्टर हिम्मत, धीरज, रमेश, अनिल गुलिया सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

शिक्षा स्नातक कक्षाओं में दाखिलों के आवेदन की प्रक्रिया पूरी

22 को आएगी मेरिट लिस्ट, 27 तक देनी होगी फीस

हरिभूमि न्यूज►झज्जर

विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए आवेदन की प्रक्रिया पूरी हो गई है। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के जनसंचार विभागाध्यक्ष और मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि नेहरू कॉलेज में स्नातक कक्षाओं की 1200 सीटों के लिए 1972 आवेदन प्राप्त हुए हैं। इनमें से बीए की 480 सीटों के लिए 881, बीसीए की 80 सीटों के लिए 305, बीबीए की 80 सीटों के लिए 174, बीकॉम की 140 सीटों के लिए 171, बीएससी फिजिकल साइंस की 300 सीटों के लिए 161, बीएससी लाइफ साइंस की 80



सीटों के लिए 201 और बीएससी गणित की 40 सीटों के लिए 79 आवेदन किए गए हैं। उन्होंने बताया कि दस्तावेजों की ऑनलाइन जांच 18 जुलाई तक होगी। ऑनलाइन जांच के लिए कॉलेज में जाने की जरूरत 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। डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि पहली प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 21 जुलाई को जारी होगी ताकि कोई आपत्ति हो तो उसे दूर कर दिया जाए।

पहली फाइनल मेरिट लिस्ट 22 जुलाई को आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे 23 जुलाई से 27 जुलाई तक फीस भर सकेंगे। दूसरी प्रोविजनल मेरिट

गुलशन गहलावत व अशोक कुमार को उप प्रधान, बलवंत सिंह को सचिव बनाया



झज्जर। बैठक में उपस्थित एसोसिएशन सदस्य एवं नवनियुक्त पदाधिकारी।

यूजी सेकेंड-यर्इ व पीजी सेकेंड वर्ष में दाखिले शुरू

बहादुरगढ़। उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा ने महाविद्यालयों में यूजी द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ वर्ष के साथ ही पीजी कार्यक्रमों के विद्यार्थियों की प्रवेश एवं प्रमोशन प्रक्रिया प्रारंभ कर दी है। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में भी प्रमोटेड छात्राओं की एडमिशन प्रक्रिया जारी है। कॉलेज प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि सभी प्रमोटेड छात्राओं की विद्यार्थि समयावधि में अपनी प्रवेश प्रक्रिया पूर्ण करनी होगी। 24 जुलाई तक डिना क्लिब शुरू प्रवेश लिए जा सकते हैं, जबकि इसके बाद विभाग द्वारा विद्यार्थि क्लिब शुरू देय होगा। उन्होंने कहा कि छात्रएं समय पर अपने दस्तावेजों का सत्यापन करवाएं तथा विद्यार्थि नियमों के अनुसार फीस जमा कर अपना प्रवेश सुनिश्चित करें। विभागीय निर्देशों के अनुसार विभिन्न पाठ्यक्रमों की पात्रता संबंधित विश्वविद्यालयों के नियमों के अनुरूप सुनिश्चित की जाएगी तथा सभी प्रवेश प्रक्रिया महाविद्यालय के माध्यम द्वारा ऑनलाइन पोर्टल की सहायता से ही संपन्न होगी। नोडल अधिकारी सुजाता वर्मा ने बताया कि विभाग द्वारा छात्राओं के प्रमोशन एवं शुल्क वितरण को पोर्टल पर नियमित रूप से अपडेट किया जा रहा है।

लिस्ट 28 जुलाई को जारी होगी, जबकि दूसरी फाइनल मेरिट लिस्ट 29 जुलाई को आएगी। इस लिस्ट

में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे 30 जुलाई से 3 अगस्त तक फीस भर सकेंगे।

हमारे समाज में घर-परिवार की नींव महिलाओं के त्याग, मेहनत और प्यार पर टिकी होती है। घर की महिला सुबह तड़के उठने से लेकर रात सोने तक अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य की जरूरतों को पूरा करने में लगी रहती है। बच्चों की देखभाल, परिवार के हर सदस्य की पसंद-नापसंद का ध्यान रखना, घर की व्यवस्था, बुजुर्गों की देखभाल, पूरे दिन वह अपनी जिम्मेदारियां निभाती है। यही वजह है कि महिलाओं को घर की 'होममेकर' कहा जाता है, क्योंकि पूरे परिवार की धुरी वही होती है। परिवार का हर सदस्य उनके ऊपर निर्भर रहता है। सवाल यह है कि क्या केवल परिवार की देखभाल करना ही एक महिला की पहचान है? क्या उसका अपना कोई अस्तित्व नहीं है? हर महिला का भी अपना एक आत्मसम्मान है, इसे उन्हें बनाए रखना चाहिए। इसके लिए महिलाओं को स्वयं हर संभव प्रयास करना होगा, पूरी तरह से जागरूक भी रहना पड़ेगा।

खुद को पेंपर करें: आज समय की मांग है, महिलाएं 'होममेकर' के साथ-साथ 'सेल्फमेकर' भी बनें। इसका अर्थ यह नहीं कि वे अपनी जिम्मेदारियों से दूर हो जाएं। वे घर-परिवार की जिम्मेदारियों को पूरा करने के साथ अपने लिए भी कुछ समय निकालें, अपनी खुशियों को महत्व दें, सेल्फकेयर करना सीखें, दूसरों के साथ-साथ खुद को भी पेंपर करें, अपने अस्तित्व और पहचान के लिए जागरूक रहें। इसके लिए मोटिवेशनल और पर्सनालिटी ग्रुप करने वाली बुक्स पढ़ें। दोस्तों से मिलें या अकेले कुछ समय बिताएं। ऐसा करना स्वाधीन बन जाना नहीं है, यह अपने आत्मसम्मान को बनाए रखने के लिए जरूरी है।

खुद की भी कमेंटेयर : अकसर देखा जाता है कि महिलाएं परिवार के हर सदस्य के स्वास्थ्य और पसंद का ध्यान रखती हैं, लेकिन जब बात खुद की आती है तो वे अपनी जरूरतों को पीछे कर देती हैं। घर में सबके लिए पौष्टिक खाना बनाने वाली महिलाएं कई बार खुद समय बचाने के लिए या फिर अपने मन का खाना बनाने में आलस्य कर जाती हैं, 'अरे अकेले के लिए क्या बनाना,' सोचकर कुछ भी खाकर अपना पेट भर लेती हैं। सभी के आराम का ध्यान रखने वाली महिलाएं थकान होने के बावजूद भी अपनी

थकान को नजरअंदाज कर देती हैं। खुद को पीछे रखने की यह आदत धीरे-धीरे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं रहती, वे बीपी, शुगर और थायरॉयड जैसी बीमारियों का शिकार हो जाती हैं।

अपनी खुशी भी है जरूरी: चूंकि आप अपने परिवार की धुरी हैं, इसलिए यदि आप खुद स्वस्थ और खुश रहेंगी तो ही अपने परिवार को खुश रख पाएंगी, जिस प्रकार से हवाई जहाज में बैठते समय चोट लगने से बचने के लिए सीट बेल्ट लगाने की सलाह दी जाती है, उसी प्रकार घर में किसी आपातस्थिति को आने से रोकने के लिए आपको अपने स्वास्थ्य और खुशी की सीट बेल्ट अवश्य लगानी चाहिए। इसके लिए जरूरी है, परिवार के अन्य सदस्यों के साथ-साथ आप अपना भी वर्ष में एक बार हेल्थ चेकअप जरूर करवाएं।

मी टाइम निकालें: विश्व प्रसिद्ध टॉक-शो होस्ट ओपरा विंफ्रे के अनुसार, 'अपने जीवन की सबसे बड़ी जिम्मेदारी यह है कि आप खुद को जानें और इसके लिए सबसे जरूरी है कि पूरे दिन घर में खटते रहने के बजाय आप अपने लिए भी कुछ समय निकालें, खुद के साथ कुछ समय बिताएं। इस समय में आप केवल अपनी पसंद का काम करें फिर वह चाहे योग, व्यायाम, किताब पढ़ने, संगीत सुनने, बागवानी करना, पेंटिंग करना, लिखने या किसी भी ऐसी हॉबी के लिए हो सकता है, जिससे आपको खुशी मिलती हो। वास्तव में हॉबी केवल समय बिताने का साधन नहीं होती, बल्कि अपनी हॉबी को पर्युं करने से एक सेटिस्फेक्शन मिलता है, जिससे आप अपने आपको ऊर्जावान महसूस करती हैं और मन आत्मविश्वास से भर उठता है।

ठिकल को डेवलप करें: प्रसिद्ध लेखिका सुधा मूर्ति कहती हैं, 'एक महिला जब अपने अंदर के आत्मविश्वास को पहचान लेती है तो वह अपने परिवार और समाज के लिए प्रेरणा बन जाती है।' आज का दौर सोशल मीडिया का है, जिसमें आप अपनी किसी भी

स्किल को डेवलप करके उसे प्रोफेशनल टच दे सकती हैं या फिर सोशल मीडिया से भी कमाई कर सकती हैं। यदि आपको कुकिंग का शौक है तो इंस्टाग्राम और यू-ट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म पर इन्हें शेयर करके अच्छी खासी अर्निंग कर सकती हैं। लेखन, कला, सिलाई, संगीत या जिस भी क्षेत्र में आपकी रुचि है, उसे डेवलप करके आप खुद के साथ-साथ समाज और अपने परिवार को भी एक नई पहचान दे सकती हैं।

खुद को दें प्राथमिकता: नागरिकों, विशेषकर महिला अधिकारों के लिए लड़ने वाली एलेनोर रूजवेल्ट ने कहा है, 'आत्मसम्मान हमारी अपनी सोच से बनता है।' खुद का खान-पान हो, हेल्थ हो या फिर कहीं जाने का अवसर हो, महिलाएं खुद को सबसे पीछे रखती हैं। विचारणीय प्रश्न है कि यदि आप ही स्वयं को प्राथमिकता नहीं देंगीं तो दूसरे क्यों देंगे? इसलिए अपने प्रति अपनी सोच को उन्नत बनाएं और परिवार के सभी सदस्यों के साथ अपनी थाली में भी पौष्टिक भोजन रखें, अपना भी हेल्थ चेकअप करवाएं, परिवार के साथ-साथ अपनी खुशी का ध्यान रखें। कभी-कभी दोस्तों के साथ भी घूमने जाएं। अपनी पसंद की भी डिश बनाएं, अपने मन की मूवी देखें, इस सबसे आपके अंदर डोपामाइन हार्मोन रिलीज होगा, जिससे आप तो खुश रहेंगी ही, साथ ही परिवार के सभी सदस्य भी खुश रहेंगे।

आवाज उठाना सीखें: महिलाओं के हक के लिए लड़ने वाली नोबेल पुरस्कार विजेता मलाला यूसुफजई कहती हैं, 'हर महिला को अपनी पसंद, अपनी इच्छाओं और अपनी पहचान के लिए आवाज उठाने का अधिकार है।' कई परिवार वाले महिलाओं की भावनाओं और उनके काम की कद्र नहीं करते, ऐसे में अकसर महिलाएं खुद की भावनाओं और इच्छाओं से समझौता करना शुरू कर देती हैं। धीरे-धीरे उनकी सारी इच्छाएं और भावनाएं ही समाप्त हो जाती हैं। इससे बचने के लिए वे विनम्र और शालीन स्वर में अपनी बातें परिवार के सामने रखें, उन्हें समझाने का प्रयास करें। जरूरी है कि हर महिला खुद से वादा करे, इससे वह केवल दूसरों के सपनों को पूरा करने वाली नहीं, अपने सपनों को जीने वाली भी बनेगी। वह होममेकर जरूर बने, लेकिन इसके साथ ही अपनी जिंदगी को सेल्फमेकर भी बने। अपनी एक पहचान बनाए, सशक्त बने।

अपने काम का श्रेय लेने में संकोच कैसा!

कुछ लोग किसी काम में अपना महत्वपूर्ण योगदान देकर उसे बेहतर अंजाम देते हैं। लेकिन इसका श्रेय लेने में संकोच करते हैं। नतीजा यह होता है, दूसरे उनके काम का श्रेय ले लेते हैं। अपने काम और मेहनत का श्रेय लेने से चूके नहीं। यह आपकी उन्नति के लिए जरूरी है।

एडवाइस मेधा राठी

अकसर यह देखा जाता है कि कई लोग अपने काम, मेहनत और उपलब्धियों के बारे में बोलने से संकोच करते हैं। उन्हें लगता है कि यदि उनका काम अच्छा होगा तो लोग स्वयं तारीफ करेंगे, लेकिन वास्तविकता उलट है, हर बार ऐसा नहीं होता। आपकी मेहनत का श्रेय कोई और ले जाता है। आप केवल 'विनम्र' बनी रह जाती हैं। इस तरह विनम्र बने रहना सही नहीं है। कुछ स्थितियों में अपने काम का उचित श्रेय लेना जरूरी है, क्योंकि यह केवल अहंकार की बात नहीं, आपके आत्मसम्मान, पहचान और भविष्य के अवसरों से जुड़ी बात है।

चुप रहना क्यों गलत है: बहुत से लोग यह सोचकर अपने योगदान का उल्लेख नहीं करते कि कहीं लोग उन्हें घमंडी न समझ लें, जबकि वे टीम में सबसे अधिक मेहनत करते हैं, दूसरों की मदद करते हैं, जिम्मेदारियां निभाते हैं, लेकिन जब परिणाम सामने आते हैं तब उनका कहीं नाम नहीं होता। धीरे-धीरे ऐसे होते रहना दूसरों के लिए सुविधा बन जाती है। लोग मान लेते हैं कि आप बिना पहचान चाहे भी काम करती रहेंगी। परिणाम यह होता है, आपकी मेहनत को कोई सम्मान नहीं मिलता और किसी दूसरे को अधिक योग्य समझा जाने लगता है।

काम का श्रेय न लेने के दुष्प्रभाव: यदि आप अपने योगदान को स्पष्ट नहीं करती हैं, तो लोग आपके काम का महत्व समझ ही नहीं पाते। कार्यस्थल हो, परिवार हो या सामाजिक जीवन, पहचान उसी की बनती है, जिसका योगदान दिखाई देता है। जब आप स्वयं अपने काम को नहीं बताएंगी, तब कई लोग आपके काम को अपना बताने लगते हैं। यह स्थिति मानसिक रूप से बहुत दुःख देती है, क्योंकि भीतर से आप जानती हैं कि मेहनत आपकी थी। लगातार अनदेखा किया जाना व्यक्ति के भीतर यह भावना पैदा कर देता है कि शायद उसका काम महत्वपूर्ण ही नहीं है। इससे आत्मविश्वास प्रभावित होता है, व्यक्ति अपनी

क्षमता पर संदेह करने लगता है। काम की दुनिया में अवसर उसी को मिलते हैं, जिसकी उपलब्धियां सामने आती हैं। यदि आपकी मेहनत लोगों तक पहुंचेगी ही नहीं तो नई जिम्मेदारियां, पदोन्नति या सम्मान कैसे मिलेगा, ये किसी और को मिल सकते हैं। इसलिए इसमें संकोच नहीं करना चाहिए।

अपने काम का श्रेय लेना अहंकार नहीं: कई लोग श्रेय मांगने को अहंकार समझते हैं, जबकि दोनों में अंतर है। अहंकार वह है, जहां व्यक्ति दूसरों को छोटा दिखाकर स्वयं को बड़ा साबित करता। लेकिन अपने काम का उचित उल्लेख करना अपना आत्मसम्मान है। यदि आपने मेहनत की है, जिम्मेदारी निभाई है, किसी कार्य को सफल बनाया है तो यह बताना गलत नहीं कि उसमें आपका योगदान क्या था।

श्रेय लेने का सही तरीका क्या हो: सवाल यह है आप अपने काम का श्रेय कैसे लें? इसके लिए यह जरूरी नहीं है कि हर समय स्वयं की प्रशंसा करें। आप आवश्यकता पड़ने पर अपने योगदान को स्पष्ट और संतुलित तरीके से रखें। इसके लिए शांत और तथ्यात्मक भाषा का प्रयोग करें। दूसरों के योगदान को भी सम्मान दें। अपनी मेहनत को कम करके न दिखाएं। जहां जरूरी हो, वहां स्पष्ट रूप से कहें, 'इस कार्य में मेरा यह योगदान था।' यह ना भूलें कि अपने काम का श्रेय लेने का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जब आप अपनी मेहनत को स्वीकारती हैं, तब भीतर आत्मविश्वास बढ़ता है। आपको महसूस होता है कि आपकी पहचान केवल दूसरों की स्वीकृति पर निर्भर नहीं है। आपको अपनी योग्यता पर यकीन होता है। जब लोगों को आपके योगदान का पता होता है, तब वे आपको नई जिम्मेदारियों और अवसरों के लिए योग्य मानते हैं।

चाइल्ड डेवलपमेंट दीपिका शर्मा

यदि किसी बच्चे को कोई मेंटल या फिजिकल प्रॉब्लम है, इसका पता समय रहते चल जाए तो इसे दूर करना आसान हो जाता है। इसकी एक अच्छी मिसाल है आठ वर्षीय आरव। उसे तीन वर्ष की आयु तक बोलने में कठिनाई थी। स्कूल जाने पर उसे पढ़ने-लिखने में भी परेशानी होने लगी। पैरेंट्स ने विशेषज्ञों से परामर्श लिया। जांच में पता चला कि वह न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर से प्रभावित है। समय पर स्पीच थेरेपी, स्पेशल एजुकेशन और फैमिली सपोर्ट मिलने से उसकी स्थिति में काफी सुधार हुआ। स्पष्ट है कि समय पर बच्चों के विकार को पहचान हो जाए और उचित देखभाल हो तो बच्चा सुधार सकता है।

बच्चे का डेवलपमेंटल पीरियड है बहुत महत्वपूर्ण: विशेषज्ञों के अनुसार जीवन का शुरुआती डेवलपमेंटल पीरियड बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि इसी दौरान बच्चे के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र का तीव्र विकास होता है। यदि इस विकास प्रक्रिया में किसी प्रकार

जब बच्चे का शारीरिक-मानसिक विकास सही ढंग से होता ना दिखे तो इसका कारण समझना जरूरी हो जाता है। भविष्य में बच्चे को कोई बड़ी समस्या न हो, इसलिए एक्सपर्ट से सलाह लेनी चाहिए कि कहीं बच्चा न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर का तो शिकार नहीं है।

न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर जरूरी है समय पर पहचान



विकास के कुछ माइलस्टोन होते हैं, जैसे मुस्कुराना, बैठना, चलना, बोलना, वस्तुओं को पकड़ना, दूसरों से संवाद करना और नई चीजें सीखना। यदि बच्चा इन माइलस्टॉन्स को अपेक्षित समय पर प्राप्त नहीं कर पाता, तो यह विकासात्मक देरी के संकेत होते हैं।

ये हैं महत्वपूर्ण लक्षण: न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर से प्रभावित बच्चों में कई प्रकार के लक्षण दिखाई देते हैं। कुछ बच्चों को बोलने और भाषा समझने में कठिनाई होती है, जबकि कुछ बच्चों को पढ़ने-लिखने में समस्या आती है। कई बच्चे ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते, निर्देशों का पालन नहीं करते। कुछ बच्चों को दूसरों के साथ संवाद करने में भी परेशानी होती है।

लक्षणों को न करें नजरअंदाज: ऊपर बताए गए लक्षणों को केवल बच्चे की 'शरारत' या 'धीमे सीखने की क्षमता' समझकर अनदेखा करना उचित नहीं है। अमेरिकन साइकाट्रिक एसोसिएशन (एपीए) की डीएएएम-5-टीआर के अनुसार

स्किन केयर शहनाज हुसैन, ऑलेटोलॉजिस्ट

दिन भर काम की व्यस्तता, तनाव, भाग-दौड़ वाली जीवनशैली और प्रदूषण को वजह से हमारी त्वचा बेजान हो जाती है। रात के समय स्किन खुद को रिपेयर करती है। इस दौरान नाइट क्रीम लगाना बेहद फायदेमंद होता है। इन दिनों बाजार में कई तरह की नाइट क्रीम उपलब्ध हैं, लेकिन अच्छी क्वालिटी की नाइट क्रीम आप घर पर ही आसानी से बना सकती हैं। ये आपकी ब्यूटी पर चार चांद लगाएंगे, सस्ते भी पड़ेंगे और इनका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होगा।

स्किन के लिए फायदेमंद: नाइट क्रीम एक तरह की न्यूट्रीशंस क्रीम होती है, जिससे मसाज करने पर त्वचा में नमी बढ़ती है। ये स्किन को ठंडा रखने वाला तत्व भी प्रदान करती है, जिससे स्किन कूल फील करती है।

डाइट सजेशन राजकुमार 'दिनकर'

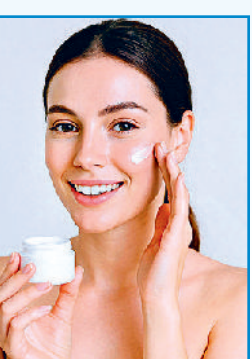
बरसात के मौसम में वातावरण में नमी बढ़ जाती है। तापमान में उतार-चढ़ाव रहता है। ऐसे में वातावरण में कई तरह के बैक्टीरिया, वायरस, फंगस तेजी से पनपते हैं। यही कारण है कि इस दौरान सर्दी, जुकाम, वायरल फीवर, गले में खराश, पेट में संक्रमण, फूड प्वाइजनिंग और त्वचा संबंधी समस्याएं अधिक देखने को मिलती हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि मानसून के दौरान खान-पान पर विशेष ध्यान दिया जाए तो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाया जा सकता है। इसके लिए खाद्य पदार्थों का चयन करते समय आपको जानना चाहिए कि कौन से ऐसे सुपरफूड्स हैं, जो इस मौसम में विटामिन, खनिज, एंटी ऑक्सीडेंट्स और अन्य जरूरी पोषक तत्व भरपूर मात्रा में देते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक होते हैं।

अदरक: अदरक यूं तो कई लोग स्वाद के लिए हर मौसम में खाते हैं, लेकिन बारिश के दिनों में इसका इस्तेमाल जरूर करें। इसमें मौजूद एंटीइंफ्लेमेट्री और एंटीऑक्सीडेंटिव गुण शरीर को संक्रमणों से

नाइट क्रीम से मिलेगा सॉफ्ट-नेचुरल ग्लो

कई तरह की नाइट क्रीम को एंटी-एजिंग क्रीम की तरह भी इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि इनमें ऐसे तत्व भी मौजूद होते हैं, जो बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम कर सकते हैं।

स्किन टाइप का रखें ध्यान: नाइट क्रीम को यूज करने से पहले स्किन टाइप का ध्यान रखना जरूरी है। यह उन महिलाओं के लिए अधिक फायदेमंद होती है, जिनकी स्किन नॉर्मल या ड्राय होती है। अगर आपकी स्किन ऑयली है या आपके चेहरे पर मुंहासे, फुंसी या रैशेज जल्दी हो जाते हैं तो इसका उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऑयली स्किन



को क्रीम से मसाज करने की जरूरत नहीं होती है। अगर आप इसका इस्तेमाल करती हैं तो इससे स्किन के पोर्स बंद हो जाते हैं और ब्लैक हेड्स या कील-मुंहासे होने का रиск बढ़ जाता है। अगर आपकी नॉर्मल या ड्राय स्किन है तो आप 25 साल की उम्र के बाद नाइट क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं।

कैसे करें अप्लाइ: रात को सोने से पहले स्किन को साफ करने के बाद नाइट क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए। सबसे पहले चेहरे पर नाइट क्रीम लगाकर अच्छी तरह से मालिश करनी चाहिए। आप अपनी गर्दन पर

भी नाइट क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं।

नॉर्मल-ऑयली स्किन के लिए: नॉर्मल और ऑयली स्किन के लिए नाइट क्रीम ऐसे बना सकती हैं। एलोवेरा जेल में कुछ बूंदें नीबू के रस की मिलाकर बने मिश्रण को सोने से ठीक पहले चेहरे, गर्दन और खुली त्वचा पर लगा कर सो जाएं। सुबह उठते ही ताजे पानी से धो डालें। इससे आपकी स्किन सॉफ्ट हो जाएगी।

ड्राय स्किन के लिए: अगर आपकी स्किन ड्राय है तो नाइट क्रीम ऐसे बना सकती हैं। दो चम्मच एलोवेरा जेल में एक चम्मच ऑलिव ऑयल और दो चम्मच मिल्क पावडर को मिलाकर एक समान गाढ़ा पेस्ट बना लें। अपने चेहरे और गर्दन को साफ करके इस पेस्ट को स्किन पर लगाकर सो जाएं। सुबह ताजे पानी से इसे धो डालें। आप चाहें तो इस मिश्रण को ज्यादा मात्रा में बनाकर एयर टाइट जार में फ्रिज में रख कर रोजाना रात्रि में उपयोग कर सकती हैं।



की बाधा उत्पन्न होती है, तो बच्चे के सीखने, व्यवहार और सामाजिक कौशल पर प्रभाव पड़ सकता है।

समय पर पहचान है जरूरी: न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर ऐसे विकार हैं, जो मुख्य रूप से मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के विकास को प्रभावित करते हैं। इनकी शुरुआत प्रायः बचपन में होती है। इनके लक्षण बच्चे के विकास की गतिविधियों में दिखाई देते हैं। प्रत्येक बच्चे के



लड़ने में मदद करता है। साथ ही यह हमारे पाचन को भी बेहतर बनाती है, जिससे पेट की समस्याओं से छुटकारा मिलता है। सर्दियों की तरह बारिश में भी अदरक वाली चाय गले को आराम पहुंचाती है और सर्दी-जुकाम से हमें छुटकारा दिलाती है। हल्दी: हल्दी भी एक ऐसा सुपर फूड है, जिसका इस्तेमाल बारिश के दिनों में जरूर करना चाहिए। हालांकि हल्दी भारतीय रसोई का अभिन्न हिस्सा है। इसलिए अगर विशेष रूप से इस पर फोकस न भी किया जाए, तो भी हल्दी हम अकसर खाते ही रहते हैं। लेकिन बारिश के दिनों में इसे पूरी सजगता से अपने



संक्रमणों से बचाव के लिए।



प्रतिरोधी तंत्र को भी मजबूती मिलती है। कोई भी फल हमेशा धोकर खाने चाहिए।

क्या खाएं-क्या न खाएं

- ▶ दिन में एक-दो बार तुलसीयुक्त हर्बल चाय पिएं।
- ▶ घर का बना ताजा और गर्म भोजन करें। बासी भोजन खाने से बचें।
- ▶ अत्यधिक तले, भुने खाद्य पदार्थ न खाएं। बाजारू चीजें खाने से बचें।
- ▶ वादाम, अखरोट, काजू और अन्य ड्राय फ्रूट्स खाएं।
- ▶ पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पिएं।

चेयरपर्सन सरोज राठी के कार्यकाल के चार वर्ष पूरे होने पर लगा शिविर शिविर में 176 लोगों ने किया रक्तदान

शिविर से पहले यज्ञ का भी आयोजन किया गया, जिसमें लोगों ने आहुति डालकर सुख समृद्धि की कामना की।

हरिभूमि न्यूज़ | बहादुरगढ़

नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी के कार्यकाल के 4 वर्ष पूरे होने के अवसर पर पूर्व चेयरमैन कर्मबीर राठी के कार्यालय में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 176 लोगों ने रक्तदान किया। रक्तदाताओं को पौधा और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। रेडक्रास सोसाइटी की टीम ने शिविर में रक्त संग्रह किया। शिविर में वैश्य बीएड कॉलेज की छात्राओं व स्टाफ का सहयोग रहा। शिविर से पहले यज्ञ का भी आयोजन किया गया, जिसमें लोगों ने आहुति डालकर सुख



बहादुरगढ़। रक्तदान से पहले हवन में आहुति डालती चेयरपर्सन व अन्य।

फोटो : हरिभूमि

समृद्धि की कामना की।

चेयरपर्सन सरोज राठी ने अपने चार वर्ष

के कार्यकाल पर सीएम नायब सैनी समेत भाजपा के शीर्ष नेतृत्व, सभी पार्षदों तथा

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष सतीश नांदल, जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, चेयरमैन कप्तान खिरधाना, संजय कबलाना, दिनेश कौशिक, चेयरमैन जिले सिंह सैनी, विनोद कौशिक, राजपाल जांगड़ा, सुदेश रंगा, संजय सैनी, पंकज गर्ग, प्रदीप गुप्ता, शतीश नंबरदार, पार्श्व राजेश तंवर, राजेश सैनी, राजनीश मोजू, संदीप अहलावत, पालेराम शर्मा, बिजेंद्र दलाल, बलराम मिट्टा, सचिन दलाल, संजीव मलिक, संदीप दहिया, कुलदीप राठी, सिकंदर प्रधान, प्रवीण सोनू, राजबाला, भीम सिंह प्रणामी, सरपंच सुमित छिकार, मोहन, सोनू, संजय जून, रणबीर राठी परनाला, दिनेश शेखावत व पवन वर्मा आदि मौजूद रहे।

शहरवासियों का आभार व्यक्त किया। सरोज राठी ने कहा कि पिछले चार वर्षों में जनता की अपेक्षाओं पर खरा उतरने का प्रयास किया है। आगे भी शहर के समग्र विकास, स्वच्छता और नागरिक सुविधाओं को बेहतर बनाने के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ कार्य करेंगी।



बहादुरगढ़। पदक विजेता बीआरजी के धावक।

फोटो : हरिभूमि

नोएडा व द्वारका में बीआरजी ने जीते पदक

हरिभूमि न्यूज़ | बहादुरगढ़

मानसून नोएडा रन के 8वें संस्करण में बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के धावकों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विभिन्न श्रेणियों में कई पदक जीते। साथ ही द्वारका में आयोजित भाग मेरी जान इवेंट में भी बीआरजी के धावकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

सीमा रावत ने 16 किलोमीटर दौड़ में ओवरऑल प्रथम स्थान हासिल किया। आकाश मिश्रा ने ओवरऑल द्वितीय स्थान प्राप्त किया। सोनपाल ने 30 से 40 वर्ष आयुवर्ग में दूसरा स्थान, धर्मवीर ने 40 से 50 वर्ष आयुवर्ग में प्रथम स्थान और धर्मवीर सैनी ने 50 से 60 वर्ष आयुवर्ग में पहला स्थान हासिल किया। नवीन राणा ने 16 किलोमीटर दौड़ में पेंसर की भूमिका निभाई। सुधीर

तेवतिया ने 21 किलोमीटर दौड़ में 40 से 50 वर्ष आयुवर्ग में तीसरा स्थान हासिल किया।

सेवा राम ने 10 किलोमीटर दौड़ में ओवरऑल दूसरा स्थान प्राप्त किया। आरके मोर ने 60 से 70 वर्ष आयुवर्ग में पहला स्थान और राजेश कुमार ने 50 से 60 वर्ष आयुवर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। किरण निरूला ने 5 किलोमीटर दौड़ में 40 से 50 वर्ष आयु वर्ग में पहला स्थान हासिल किया। शमशेर सिंह ने भी 5 किलोमीटर दौड़ में भाग लिया। ग्रुप संयोजक दीपक छिल्लर ने बताया कि द्वारका में हुए भाग मेरी जान इवेंट में अनुराग गोयल, नवीन डबास, प्रीति, हंसराज विजयरण, कमल पराशर, दीपक, राजीव, सुनील सिकरी, डॉ. संतोष कुमार, कविता, मनोज शौकीन, रमेश कुमार और श्रेया शर्मा आदि ने दौड़ लगाकर फिटनेस का संदेश दिया।

लाइनपार पार्क में लगाए 81 पौधे

बहादुरगढ़। मानवता व प्राकृतिक पर्यावरण संस्था ने लाइनपार स्थित पार्क में 81 पौधे लगाकर पर्यावरण को हरा-भरा और सुरक्षित रखने का आह्वान किया। अभियान में नरेंद्र धनखड़, पार्श्व पति कर्मवीर शर्मा, साधुराम जांगड़ा, रामेश्वर दास, सुरेंद्र जांगड़ा, बबीता, बिंदु, संतोष, अमित गुप्ता, संजय जांगड़ा के साथ ही संस्था की अध्यक्षा गीता डिरोलिया ने मिलकर पौधे लगाए और प्रकृति को सुरक्षित रखने का संकल्प लिया।



बहादुरगढ़। रेतवे पार्क में पौधे लगाते संस्था से जुड़े नागरिक। फोटो : हरिभूमि

बजट नहीं मिला तो आर-पार की लड़ाई लड़ेंगे ठेकेदार

हरिभूमि न्यूज़ | बहादुरगढ़

हरियाणा के लोक निर्माण विभाग से संबद्ध ठेकेदारों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रस्तावित दौरे से पहले जीई में शक्ति प्रदर्शन करते हुए सरकार से करीब 900 करोड़ रुपये का लंबित भुगतान जारी करने की मांग की। ठेकेदारों ने चेतावनी दी कि यदि 16 जुलाई तक बकाया राशि जारी नहीं हुई तो वे आंदोलन तेज करेंगे तथा प्रधानमंत्री के समक्ष भी अपनी बात रखेंगे।

हरियाणा पीडब्ल्यूडी ठेकेदार एसोसिएशन के चेयरमैन अशोक जैन, प्रधान जयभगवान, उपप्रधान मनोज चहल व आशीष देशवाल आदि ने कहा कि यह सरकार के लिए अंतिम चेतावनी है। यदि समय रहते भुगतान नहीं हुआ तो प्रधानमंत्री के दौरे के वक्त लोकतांत्रिक तरीके से अपनी पीड़ा उनके सामने रखी जाएगी।

किसानों के खेतों से मोटरें चोरी

बहादुरगढ़। ग्रामीण क्षेत्र में किसानों के खेती संबंधित उपकरण, संसाधन चोरों के निशाने पर हैं। आए दिन किसी न किसी गांव में मोटर, बिजली की तार सहित अन्य सामान पर हाथ साफ किया जा रहा है। अब गांव लगरपुर में अनिल और पवन के खेतों से सोलर मोटर चुरा ली गई। जब ये किसान अपने खेत में गए तो वारदात का पता चला। अपने स्तर पर जांच भी की लेकिन चोरों का सुराग नहीं लगा। अब इनकी शिकायत पर बाढ़ली थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

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 :- सुरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, नजदीक टेवरी 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 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/-
10 × 8 से.मी		रु. 3000/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त टाईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए फाई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

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

बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900



बहादुरगढ़। कोच, परजिनो व साथी खिलाड़ियों के साथ बेल्ट विजेता खिलाड़ी।

फोटो : हरिभूमि

पांच खिलाड़ियों ने बेल्ट टेस्ट पास किया

बहादुरगढ़। जुनून कराटे डोजो में बेल्ट टेस्ट का आयोजन किया गया। खिलाड़ियों ने अनुशासन, आत्मविश्वास और तकनीकी दक्षता का शानदार प्रदर्शन किया। परीक्षा में सफल होने पर लव्या, दिव्या, समीक्षा, देव और ध्रुव को नई बेल्ट प्रदान की गई। लव्या, दिव्या और ध्रुव ने येलो बेल्ट, देव ने ग्रीन बेल्ट तथा समीक्षा ने उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर ब्लैक बेल्ट प्राप्त की है। कोच पंकज

कुमार ने सफल खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि बेल्ट केवल उपलब्धि का प्रतीक नहीं, बल्कि निरंतर मेहनत, अनुशासन और समर्पण का परिणाम है। कोच प्रमोद अहलावत और गौरी अहलावत ने भी खिलाड़ियों को मिठाई खिलाकर बधाई दी तथा उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। मौके पर राबिन शर्मा, अनिल नांदल, सुमित गहलौत और विजय लक्ष्मी भी उपस्थित रहे।

हरिओम आर्य ने विद्यार्थियों को शिक्षा के महत्व के बारे में बताया

कुलासी में मेधावी विद्यार्थी हुए सम्मानित

हरिभूमि न्यूज़ | बहादुरगढ़

गांव कुलासी की बड़ी चौपाल में एक कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में आर्य समाज व ग्रामवासियों द्वारा 12वीं कक्षा में 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले मेधावी विद्यार्थियों का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करने के साथ ही अन्य छात्रों को भी उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया।

सम्मानित विद्यार्थियों में वर्षा, नितीशा, गिरिमा, कीर्ति, निकिता, आरती, अनिशा, हर्ष, शुभम, वंश, दीक्षा, मानित, शानू, किरण, भारती और खुशी आदि शामिल रहे। कार्यक्रम का संचालन ओमबीर आर्य ने किया। आचार्य राहुल जजोरखेड़ी के हरिओम आर्य ने विद्यार्थियों को शिक्षा के महत्व, आर्य समाज के सिद्धांतों तथा 12वीं के बाद सही लक्ष्य चुनने और उसे हासिल



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में सम्मानित होने वाले विद्यार्थी।

फोटो : हरिभूमि

करने के लिए आवश्यक मार्गदर्शन दिया। सुरेश फौजी ने विद्यार्थियों को आश्चर्य किया कि शिक्षा या करियर से जुड़ी किसी भी समस्या में उन्हें हर्ससंभव सहयोग दिया जाएगा। आगामी वर्षों में भी 10वीं और 12वीं के मेधावी विद्यार्थियों को

इसी प्रकार सम्मानित किया जाएगा। समारोह में संजय, रामे राम, मास्टर सतबीर, करनल, रामरतन पहलवान, महाबीर, सुनील, नरेश, दर्शन, सुरेंद्र, राजेश, ग्राम प्रधान पप्पू, ब्लॉक समिति सदस्य काला, विनोद आदि मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। गर्ल्स स्कूल में पौधरोपण करते बीईओ, प्रिंसिपल व अन्य।

फोटो : हरिभूमि

क्लब प्रभारी रचना, ऋतु शर्मा, लम, सीता तथा दिलबाग सिंह ने भी पौधरोपण किया और छात्राओं को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। सभी

छात्राओं को एक-एक पौधा वितरित किया गया, ताकि वे अपने घर, आसपास और पार्कों में पौधे लगाकर हरियाली बढ़ाने में सहयोग कर सकें।

एचडी के विद्यार्थियों ने जीते पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज़ | झज्जर

साईंस ओलंपियाड फाउंडेशन द्वारा आयोजित विभिन्न ओलंपियाड परीक्षाओं में एचडी स्कूल साहवावास के 130 विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा के दम पर 1 लाख 20 हजार से अधिक राशि के पुरस्कार जीत कर संस्थान व जिले का गौरव बढ़ाया है। छात्र सक्षम जाखड़ को सभी ओलंपियाड में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने पर फाउंडेशन द्वारा उसे पांच हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि और ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया। विद्यालय के ओलंपियाड प्रमुख आशीष यादव ने बताया कि एसओएफ द्वारा नवंबर से जनवरी तक विभिन्न विषयों के ओलंपियाड आयोजित कराए गए। जिसमें संस्थान के 130 विद्यार्थियों ने जीत हासिल की। जीती गई प्रोत्साहन



झज्जर। मंच पर उपस्थित ओलंपियाड के विजेता विद्यार्थी।

फोटो : हरिभूमि

राशि में हिंदी ओलंपियाड में 42333, कॉमर्स ओलंपियाड में 22667, कंप्यूटर ओलंपियाड में 21999, जीके ओलंपियाड में 19500 और सोशल साईंस ओलंपियाड में 8679 रुपये राशि जीती। इनमें 81 विद्यार्थियों को पांच सौ रुपये से एक हजार रुपये तक के गिफ्ट बाउचर व सार्टिफिकेट से सम्मानित किया गया। विद्यार्थियों को

इंटरनेशनल मेडल, जोनल मेडल और प्रशस्ति पत्र भी प्रदान किए गए। एचडी ग्रुप सचिव हेमंत गुलिया ने बताया कि यह शानदार सफलता हमारे क्षेत्र के लिए हर्ष का विषय है। एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा, प्राचार्या प्रीति राठी ने सभी विजेता विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

गलियों में भरा सीवर का गंदा पानी

बहादुरगढ़। शहर के किला मोहल्ला, बाग वाला मोहल्ला, पालिका कॉलोनी, बसंत विहार, संजय कॉलोनी समेत कई कॉलोनियों में सीवर ओवरफ्लो की समस्या से स्थानीय निवासी जूझ रहे हैं। इनलो नेता भूपेंद्र नरें सिंह राठी के अनुसार बहादुरगढ़ की कई कॉलोनियों के लोग सीवर के गंदे पानी के बीच नारकीय जीवन जीने को मजबूर हैं। इन कॉलोनियों की गलियों में गंदा और बदबूदार पानी जमा होने से लोगों का घरों से निकलना तक मुश्किल हो गया है। स्थानीय निवासी लंबे समय से इस समस्या से जूझ रहे हैं और कई बार संबंधित अधिकारियों के अनावा सरकारी शिकायत पोर्टल पर भी शिकायत दर्ज करा चुके हैं, लेकिन आज तक कोई स्थायी समाधान नहीं किया गया। जगह-जगह सीवर जाम होने से गलियों में गंदा और बदबूदार पानी जमा है, जिससे आमजन का जीवन प्रभावित हो रहा है। भूपेंद्र राठी ने कहा कि सीवर का दूषित पानी लंबे समय तक गलियों में जमा रहने से डेंगू, मलेरिया, त्वचा रोग और अन्य संक्रामक बीमारियों का खतरा लगातार बढ़ रहा है। जनस्वास्थ्य विभाग इस गंभीर समस्या को लेकर पूरी तरह उदासीन बना हुआ है।



बहादुरगढ़। गली में भरा गंदा पानी दिखाता स्थानीय निवासी। फोटो : हरिभूमि