

# हरिभूमि

# महेंद्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, मंगलवार, 24 जून 2025

11 अमेरिका व इजराइल के खिलाफ एसयूसीआई ने

12 दिग्भर निकले पसीने, सायं को जोरदार बारिश से मिली राहत



**MR DEGREE COLLEGE**  
Affiliated to JDIRA Gandhi University, Meerpur (Rewari)

GET UPTO 100% SCHOLARSHIP  
COURSE AVAILABLE  
**B.SC. (Medical) / B.SC. (Non-Medical)**  
**B.A. / B.COM / M.SC. (Phy. & Chem.)**  
**B.Ed. / JBT / D-PHARMA**

**ADMISSION OPEN**  
Session 2025-26  
For Admission Visit College Campus  
MITTERPURA (M/GARH) HRY.  
9466886066, 9416903367, 9416903021  
mrcollegemitterpura@gmail.com

## कांवड़ यात्रा पर निकला हरियाणा का युवक सड़क हादसे में मरकर भी हो गया अमर

- एम्स ऋषिकेश में दिल आंख सहित शरीर के अंग दान कर छह व्यक्तियों को दिया जीवनदान
- मृतक सचिन को एम्स ऋषिकेश ने पहला मृतक अंगदान व्यक्ति घोषित कर लगाए हैं प्रेरणादायी हॉर्डिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

जिले के कनीना सब डिवीजन के गांव गुद्धा निवासी 25 वर्षीय युवक सचिन कुमार अपने साथियों के साथ जुलाई 2024 में कांवड़ यात्रा पर गया था। सचिन के पिता सतीश कुमार ने बताया कि 22 जुलाई 2024 को कांवड़ लाते समय गुरुकुल नारनस के समीप एक वाहन ने उन्हें टक्कर मार दी। जिससे वह गंभीर रूप से घायल

हो गया। पुलिस ने उसे नजदीकी अस्पताल में उपचार दिलाने के लिए भेजा, लेकिन एंबुलेंस चालक ने उसे देहरादून के निजी अस्पताल में दाखिल करा दिया। इसके बाद वहां पहुंचे परिजन ने उसे एम्स ऋषिकेश रेफर कराया। जहां चिकित्सकों ने गहन जांच के बाद एक अंगदान को उसे ब्रेन डेड घोषित कर दिया। परिजनों की सहमति के बाद सचिन के भाई पंकज ने सचिन के अंगदान करने का निर्णय लिया गया।

चिकित्सकों ने बड़ी बुद्धिमता से शल्य चिकित्सा के जरिए सीमित समय में उसका दिल, आंखें तथा अन्य अंग दूसरे करीब छह जरूरतमंद मरीजों को प्रत्यारोपित दिए। हालांकि सचिन आज इस दुनिया में नहीं है, लेकिन उसका

दिल आज भी धड़क रहा है, उसकी आंखें संसार को देख रही हैं।

वह मर कर भी अमर हो गया है। एम्स ऋषिकेश की ओर से सचिन को पहला मृतक अंग दान व्यक्ति घोषित किया गया है। जिसके हॉर्डिंग्स हरिद्वार ऋषिकेश से लेकर लगभग समूचे उत्तराखंड में प्रमुख स्थानों पर लगाए गए हैं, जो आमजन को प्रेरणा दे रहे हैं। उसके परिवार में माता, पिता, भाई, बहन, पत्नी व दो बच्चे आज भी उसे जीवित समझ रहे हैं। सतीश कुमार ने बताया कि आगामी 13 अंगदान को मनाए जाने वाले विश्व अंगदान दिवस के मौके पर आयोजित होने वाले समारोह में शामिल होने के लिए एम्स ऋषिकेश की ओर से बुलावा मिला है।



कनीना। अंगदान करने वाले युवक सचिन गुद्धा के उतराखंड में प्रमुख स्थानों पर लगाए गए प्रेरणादायी हॉर्डिंग। फोटो: हरिभूमि

## उतराखंड के ऋषिकेश में 2012 में संचालित हुआ था एम्स

उतराखंड की वादियों के बीच प्राकृतिक सुंदरता व पवित्र गंगा नदी के किनारे स्थित अखिल भारतीय चिकित्सा विज्ञान संस्थान ऋषिकेश रणनीतिक रूप से स्वास्थ्य सेवा अनुसंधान व प्रशिक्षण के क्षेत्र में विख्यात रहा है। कार्यकारी निदेशक व सीडओ मीनू सिंह ने बताया कि एम्स की स्थापना प्रधानमंत्री स्वास्थ्य सुरक्षा योजना के पहले चरण के तहत वर्ष 2012 में की गई थी। एमबीबीएस व बीएससी नर्सिंग के छात्रों के पहले बैच ने 2012 में दाखिल किया था तथा 2013 के मध्य में आउट पेशेंट और इन पेशेंट सेवाएं शुरू की गई थी। वर्तमान समय में एमबीबीएस, बीएससी नर्सिंग, एमएससी नर्सिंग, एमडीएएमएस, एमडीएस, एमसीएच, डीएम

एमसीएच, पीडीसीसी, एमपीएच, मेडिकल एमएससी, पीएचडी व कई चिकित्सा और गठबंधन जैसे विभिन्न पाठ्यक्रमों का सुचारु रूप से संचालन हो रहा है। 2013 में 200 बेड से शुरू हुए इस संस्थान में अब 960 बेड क्षमता है। वर्षभर 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं संचालित की जा रही हैं। अलग अलग आघात सर्जरी और आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं में डिमांड की गई है। कागज आधारित प्रणाली को सीमित करने के लिए ई गवर्नेंस सिस्टम के माध्यम से आधिकारिक काम को ई गवर्नेंस सिस्टम के माध्यम से ट्रैक किया जाता है। 2012 से ही वे संस्थान अपने कार्य क्षेत्र में बुलंदियां छू रहा है।

## खबर संक्षेप

### बिजली उपभोक्ताओं के लिए अदालत आज

नारनौल। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम उपभोक्ताओं की समस्याओं के समाधान के लिए एक विशेष बिजली अदालत का आयोजन 24 जून को सर्कल कार्यालय सिंधाना रोड में किया जाएगा। अधीक्षक अभियंता जोगेंद्र हुड्डा ने बताया कि बिजली अदालत सुबह 11 बजे से दोपहर एक बजे तक संचालित की जाएगी। हुड्डा ने बताया कि इस अदालत में उपभोक्ता बिजली कनेक्शन से संबंधित शिकायतों व बिजली बिल से जुड़ी समस्याओं को सीधे अधिकारियों के समक्ष रख सकेंगे।

### सर्व अनुसूचित जाति संघर्ष समिति के चुनाव कल

नारनौल। सर्व अनुसूचित जाति संघर्ष समिति के तत्वावधान में 25 जून को प्रातः 11 बजे गुरु रविदास मंदिर में शिवनारायण मोरवाल की अध्यक्षता में खण्ड स्तरीय त्रिवार्षिक चुनाव करवाए जाएंगे। समिति के प्रधान चन्दन सिंह जालवान ने बताया कि खण्ड के चुनाव में एडवोकेट गजानंद दोचानिया व रामकुमार ढैवावाल चुनाव अधिकारी होंगे। चुनाव में चर्चित प्रमुख सलाहकार, प्रधान, सचिव और कोषाध्यक्ष पदों के लिए समिति का सदस्य होना अनिवार्य होगा।

### श्रीआदर्श रामलीला कमेटी की बैठक आज

महेंद्रगढ़। शहर की सब्जी मंडी के नजदीक स्थित श्री आदर्श रामलीला कमेटी के प्रांगण में मंगलवार शाम 6 बजे कमेटी के प्रधान सुरेंद्र बंदी की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की जाएगी। प्रधान सुरेंद्र बंदी ने बताया कि बैठक में वर्ष 2024-25 का रामलीला का लेखा-जोखा पेश किया जाएगा। उन्होंने बताया कि बैठक में प्रधान पद के चुनाव व इस वर्ष की रामलीला मंचन की तैयारियों को लेकर विचार विमर्श किया जाएगा। उन्होंने सभी पदाधिकारियों कार्यकर्ताओं व कलाकारों से समय पर पहुंचने आह्वान किया।

### अग्निवीर भर्ती के लिए प्रवेश परीक्षा 30 जून से

नारनौल। जिला चरखी दादरी, महेंद्रगढ़, भिवानी व रेवाड़ी के जिन उम्मीदवारों ने अग्निवीर भर्ती के लिए ऑनलाइन पंजीकृत किया है, उन उम्मीदवारों की 30 जून से 10 जुलाई तक ऑनलाइन प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। सेना भर्ती कार्यालय चरखी दादरी के निदेशक कर्नल संदीप ने बताया कि पंजीकृत अभ्यर्थी अपना एडमिट कार्ड वेबसाइट से डाउनलोड कर सकते हैं। परीक्षा केंद्र का नाम, पता, रिपोर्टिंग तिथि और समय एडमिट कार्ड में उल्लेख किया गया है। परीक्षा के दिन अभ्यर्थी अपने सभी अनिवार्य मूल दस्तावेज साथ लेकर जाएं।

## महिला ने फंडा लगाकर कर ली आत्महत्या

पुलिस ने इत्फाकिया हादसे की कार्रवाई की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

शहर के सुभाष नगर मोहल्ला में करीब 38 साल की महिला ने अपने घर के अंदर फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने फंदे से शव को उतारा। जिसके बाद उसका नागरिक अस्पताल में पोस्टमॉर्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया। इस बारे में पुलिस ने इत्फाकिया हादसे की कार्रवाई की है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार मूल रूप से राजस्थान के बहरोड़ के गांव निहालपुरा निवासी

करीब 38 वर्षीय मेनका देवी अपने पति के साथ कई वर्षों से सुभाष नगर मोहल्ला में अपने मकान में रहती थी। उसकी बेटी की करीब एक साल पहले 13 साल की उम्र में मौत हो गई थी। जिसके बाद से वह मानसिक रूप से परेशान चल रही थी। इसी समस्या के चलते उसने रविवार रात करीब साढ़े नौ बजे अपने घर में ही फंदा पर फांसी का फंदा लगा लिया। इसकी सूचना परिजनों ने महावीर चौक पुलिस चौकी को दी। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को फंदे से उतारा तथा परिजनों के बयान पर इत्फाकिया हादसे की कार्रवाई करते हुए शव का पोस्टमॉर्टम कराया।

## डाबला रेलवे स्टेशन के पास गांव रत्ननगर में मिला बुजुर्ग का शव

नारनौल। राजस्थान के सीमावर्ती डाबला रेलवे स्टेशन के पास गांव रत्ननगर में बुजुर्ग व्यक्ति का शव मिला है। सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को अपने कब्जे में लेकर उसकी शिनाख्त शुरू कर दी है। राजस्थान पुलिस के अनुसार व्यक्ति हरियाणा का हो सकता है। डाबला पुलिस को रविवार शाम को सूचना मिली की डाबला बनी क्षेत्र में एक व्यक्ति का शव पड़ा है। जिस पर राजस्थान पुलिस मौके पर पहुंची। वहां से डाबला बनी में एक छोटे खेजड़ी के पेड़ के नीचे करीब 60 साल के व्यक्ति का शव मिला। जिसने ग्रे सफेद कलर का कुर्ता पजामा पहन रखा था। पास में पुरानी ग्रे कलर की स्लीपर व एक सफेद तौलिया और एक पानी की खाली बातल मिली है। मृतक के पास एक सफेद पॉली बैग मिला है। जिसमें एक सफेद तौलिया और अखबार में लिपटी हुई रोटियां व आचार मिला। डाबला पुलिस के अनुसार मृतक पर किसी प्रकार की कोई घोट के निशान नहीं हैं। पुलिस ने स्थानीय स्तर पर मृतक व्यक्ति की पहचान करने की कोशिश की, मगर व्यक्ति की पहचान नहीं हो पाई है।

उल्लेखनीय है कि बिजली वितरण निगम ने उपभोक्ताओं को अलग-अलग श्रेणियों में बांटा हुआ है और प्रति किलो वॉट के हिसाब से रेट तय किए हुए हैं। सरकार हर वर्ष एक अप्रैल से नया टैरिफ लागू करती है। अबकी बार यह टैरिफ 11 अप्रैल को जारी किया गया था और एक अप्रैल से लागू माना गया था। अब उसी नए टैरिफ के अनुसार बिजली बिल बनकर आ रहे हैं। निगम के अनुसार दो साल पहले तक लाइनों व फ्यूल चार्जिंग आदि का खर्चा लिया जाता था और जो उपभोक्ता शून्य यूनिट बिजली खर्च करता था, उसका भी कम से कम 250 रुपये बिजली बिल आता था, लेकिन सरकार ने मंथली मिनीमम चार्जिंग को

## सरकार ने गत एक अप्रैल से लागू कर दिया है बिजली दरों का नया टैरिफ

## बिजली उपभोक्ताओं को महंगाई का झटका

अब अप्रैल-मई के बिल बांटे जा रहे जून में, भारी भरकम राशि देखकर ठक रहे लोगों के माथे

राजकुमार ▶▶ नारनौल

बिजली उपभोक्ताओं को महंगाई का जोरदार झटका लगा है। बिजली निगम द्वारा अप्रैल-मई में खर्च बिजली के बिल जून में बनाकर भेजे जा रहे हैं और इन बिलों की राशि दोगुनी से चार गुना तक देखकर उपभोक्ताओं के पैरों तले की जमीन खिसक रही है। भारी भरकम राशि से उपभोक्ताओं के गर्मों में पसीने छूट रहे हैं। जो उपभोक्ता एक महीने में 100 यूनिट तक ही खर्च करता है तो ही उसका बिल कम आएगा, अन्यथा इससे ऊपर यूनिट बिजली खर्च होने पर उसमें प्रति यूनिट चार्जों के साथ प्रति किलो वॉट का खर्च 50 रुपये से 75 रुपये प्रति वॉट प्रति महीना अलग से जुड़कर आएगा। ऐसे में यह बिल काफी मोटी रकम का बनकर आ रहा है। जो उपभोक्ता बिजली ज्यादा से ज्यादा खर्च करते हैं, उनके माथे पर यह बिल राशि देखकर सिकन जरूर आ रही है।



नारनौल। निगम कार्यालय पर बिल जमा कराते उपभोक्ता। फोटो: हरिभूमि

### यह कहते हैं अधिकारी

बिजली निगम के एसई जोगेंद्र सिंह हुड्डा ने बताया कि एक अप्रैल से नया टैरिफ लागू हो चुका है। अप्रैल-मई का बिल अब जून में आ रहा है, जो कई दरों के मुताबिक है। उपभोक्ताओं को समय पर बिल अदा करके पेलेट्टी चार्जिंग से बचना चाहिए।

### एडवोकेट्स पर भारी मार

सरकार एडवोकेट्स के प्रति जरा भी नरम नजर नहीं आती। एडवोकेट्स वैबर के रेट बढ़ाकर इस बार 7.35 रुपये कर दिए गए हैं। पिछले साल यह दर 6.48 रुपये थी, जिसमें सीधे 87 पैसे प्रति यूनिट की बढ़ोतरी कर दी गई है।

खत्म कर नया टैरिफ लागू कर दिया था। नए टैरिफ अनुसार यदि किसी उपभोक्ता ने दो किलो वॉट का घरेलू बिजली कनेक्शन लिया हुआ है और वह महीने में 100 से भी कम बिजली खर्च करता है तो उसे एमएमसी चार्ज नहीं वसूल किया जाएगा तथा उसका बिल भी न्यूनतम दरों के मुताबिक ही आएगा। सरकार ने ऐसे उपभोक्ताओं को पिछले साल 2 रुपये प्रति यूनिट के हिसाब से बिजली दी थी, जिससे बढ़ाकर इस नए वर्ष में 2.20 रुपये कर दिया है। 0-50 यूनिट खर्च करने पर रेट 2.20 रुपये लगे, जबकि 50-100 यूनिट पर रेट 2.70 रुपये लगे। बिजली निगम घरेलू

उपभोक्ताओं के दो महीनों में एकबार बिल जारी करता है। यानि 200 यूनिट खर्च करने पर दो किलो वॉट के कनेक्शन का बिजली बिल लगभग 400 रुपये आता तथा इस पर कोई एमएमसी चार्ज वसूल नहीं लिया जाता था। यदि यह यूनिट बढ़कर 201 या इससे अधिक हुई तो प्रति यूनिट ही नहीं, प्रति किलो वॉट की दरें भी बढ़ जाएंगी और इनका बिल बढ़ी हुई दरों के मुताबिक आएगा। जो उपभोक्ता 301-500 यूनिट बिजली खर्च करता है तो उसको रेट 2.20 की बजाए 301-500 की रेंज वाला रेट 6.45 रुपये तथा 50 रुपये प्रति किलो वॉट के चार्ज लगे। एक महीने में 500 यूनिट या

### परेशानी से मिलेगी निजात

### पांच ट्रांसफार्मर लगाने में आएंगी 8.95 लाख रुपये की लागत

## बढ़ती गर्मी को देखते हुए बिजली निगम ने लिया है निर्णय

- तीन नए ट्रांसफार्मर लगाने का कार्य अंतिम चरण पर, दो नए ट्रांसफार्मर लगाने का कार्य भी हो चुका है शुरू
- 100 व 200 केवीए के होंगे नए ट्रांसफार्मर जुलाई से शुरू हो सकते हैं नए ट्रांसफार्मर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

शहर में दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम की ओर से पांच नए 100 से 200 केवीए के ट्रांसफार्मर लगाए जा रहे हैं। इन ट्रांसफार्मर को लगाने में करीब 8.95 लाख रुपये की लागत आएगी। इससे 1200 उपभोक्ताओं को निर्बाध बिजली मिल सकेगी। बता दें कि निगम के अधिकारियों के अनुसार प्रति वर्ष गर्मी के सीजन में शहर का बिजली लोड 15 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। इस वर्ष भी बिजली का लोड बढ़ा। जिसको लेकर बिजली निगम ने तैयारियां शुरू कर दी हैं। नए ट्रांसफार्मरों की स्थापना से शहर में बिजली की आपूर्ति में सुधार होगा और लोगों को अपने दैनिक जीवन में कोई परेशानी नहीं होगी। इससे शहर के विकास में भी तेजी आएगी और लोगों को बेहतर सुविधाएं मिलेंगी। नए

## शहर में लगाए जा रहे हैं पांच नए ट्रांसफार्मर, गर्मी से मिलेगी निजात



महेंद्रगढ़। बिजली निगम कार्यालय महेंद्रगढ़। फोटो: हरिभूमि

ट्रांसफार्मर उन क्षेत्रों में लगाए जा रहा है जहां लोड और खपत अधिक है, जिससे बार-बार प्यूज उड़ने या लाइन में फॉल्ट होने की समस्या रहती है। गर्मी के दिनों में अधोषिप बिजली कटों व प्यूज उड़ने और लो वोल्टेज

की समस्या को देखते हुए बिजली निगम ने योजना बनाई गई है। जुलाई माह में नए प्यूज उड़ने या लाइन में फॉल्ट होने की समस्या रहती है। गर्मी के दिनों में अधोषिप बिजली कटों व प्यूज उड़ने और लो वोल्टेज

## रोटरी क्लब सिटी के पूर्व प्रधान नरेश का असिस्टेंट गवर्नर के लिए चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल



रोटरी क्लब डिस्ट्रिक्ट 3011 की बैठक का आयोजन रेवाड़ी जिमखाना क्लब में किया गया। बैठक की अध्यक्षता आगामी वर्ष के रोटरी डिस्ट्रिक्ट गवर्नर अजीत जालान ने की। बैठक में डिस्ट्रिक्ट 3011 के विभिन्न क्लब ने हिस्सा लिया। सभी क्लबों की ओर से किए गए जनहित कार्यों व अन्य सामाजिक सरोकार की भावनाओं पर चर्चा करते हुए डिस्ट्रिक्ट गवर्नर अजीत जालान ने डिस्ट्रिक्ट 3011 के सब डिवीजन चार में आने वाले रोहतक, गुडगांव, रेवाड़ी व नारनौल से अपनी आगामी वर्ष की टीम में छह असिस्टेंट गवर्नर का चयन किया। रोटरी क्लब सिटी के लिए हर्ष का विषय रहा कि क्लब के पूर्व प्रधान नरेश गोगिया को रेवाड़ी व नारनौल का असिस्टेंट गवर्नर नियुक्त किया गया। डीजी अजीत जालान ने नरेश गोगिया को असिस्टेंट गवर्नर घोषित करते हुए कहा कि उनके कार्यकाल

### ये रहे मौजूद

इस मौके पर क्लब प्रधान विनोद चौधरी, सचिव राजकुमार चौधरी, कोषाध्यक्ष नवीन गुप्ता, डिस्ट्रिक्ट सचिव प्रवीण संधी, एडवोकेट राजकुमार यादव, विजय जिंदल, डॉ. हितेश वर्मा, हितेंद्र शर्मा, डॉ. एमएच रावत, हितेंद्र मिश्रा, संजय गर्ग, गोपाल मिश्रा, विजय मिश्रा, संदीप शुक्ला, विवेक अग्रवाल, विकास अग्रवाल, डॉ. विदेश गर्ग, पवन यादव, पवन गुप्ता, प्रवीण छाबड़ा, मोहित चौधरी, दिनेश भार्गव, महेश शर्मा, दिनेश सांखला, संदीप कुलीवाल को असिस्टेंट गवर्नर चुने जाने पर नरेश गोगिया को बधाई दी।

में क्लब की ओर से अनेक जनहित मुद्दों पर अग्रणी भूमिका तथा नरेश गोगिया के अनेक सामाजिक सरोकार में उल्लेखनीय योगदान को देखते हुए उनका इस जिम्मेदारी हेतु चयन किया गया है। नरेश गोगिया ने डीजी अजीत जालान का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि डीजी साहब ने उन्हें इस महत्वपूर्ण पद की जिम्मेदारी के लिए अपनी टीम में स्थान दिया, इसका बखूबी निर्वहन करते हुए अपनी जिम्मेदारी को पूर्ण निष्ठा, मेहनत के साथ निभाने का प्रयास करेंगे।

## सहेली

संयम और समझदारी से करें  
अपमानजनक स्थितियों का सामना

घर-परिवार, रिश्तेदारी, आस-पड़ोस या कार्यस्थल पर कई बार कोई व्यक्ति हमें अपमानित कर देता है, मन को ठेस पहुंचाने वाले शब्द बोल देता है। ऐसे में तुरंत प्रतिक्रिया करने या जैसे को तैसा जवाब देने के बजाय संयम और समझदारी से काम लेना चाहिए। ऐसा आप कैसे कर सकती हैं, यहां बता रहे हैं।

सेल्फ मॉडिरेशन  
मौनिका शर्मा

अब पछताए होत का, जब चिड़िया चुग गई खेत। यह कहावत जानने भर की नहीं मानने-समझने योग्य भी है। विशेषकर ऐसी स्थिति में, जब आपको मान को ठेस पहुंची हो। किसी ने दिल दुखाया हो। जान-बूझकर कमतर आंकने का खेल खेला हो। दरअसल, अपमानित होने की स्थिति में ईंसान कुछ भी कर गुजरता है। आपराधिक घटनाओं से लेकर अभद्र व्यवहार तक कर जाने के ऐसे मामले आए दिन सुखियां बनते हैं। अधिकतर घटनाओं में बात केवल शांत मन से ठहर कर सोचने भर की होती है। असल में मन को ठेस पहुंचने की स्थिति में सोचने-समझने की सुध-बुध ही खो जाती है। मन को दुखाते ऐसे अवसरों पर जरा ठहरने में ही समझदारी है।

अपनी मन:स्थिति को समझिए: अपमानजनक परिस्थितियों में सबसे पहले तो अपनी मन:स्थिति को समझना और संभालना जरूरी होता है। भावनात्मक रूप से उन शब्दों से मत जुड़िए, जो आपको मन दुखाने के इरादे से ही कहे गए हैं। इरादान मन को चोट पहुंचाने के लिए किए गए व्यवहार को अपने मन से मत लगाइए। अपने मन-मस्तिष्क को यह समझाना जरूरी है कि कोई भी दुर्भाव भरी बात आपके पूरे व्यक्तित्व पर प्रश्न खड़ा नहीं कर सकती। आपको वैचारिक समझ को सवालियों के घेरे में नहीं ला सकता है। ऐसे में आपको लेकर की गई नकारात्मक टिप्पणी या असभ्य बात को एक शब्द या वाक्य भर मारें। यह स्वीकार्यता स्वयं अपनी मन:स्थिति को समझे बिना संभव नहीं। ध्यान रहे कि अपने मन को समझ कर ही ऐसी उलझन भरी स्थिति में अपने आप को ऐसी समझाइश दी जा सकती है। यह समझाइश ही तनाव और आहत मन से खुद को निकालने में मददगार हो सकती है।

दूसरे पक्ष को भी समझिए: कई बार आपको भला-बुरा या अपमानजनक शब्द कह डालने वाला ईंसान खुद ही उलझाऊ मनोभावों से घिरा होता है। किसी तरह की पीड़ा या परेशानी उसे भी घेरे होती है।



ऐसे लोग बाद में पछताते हैं। अपने बर्ताव के लिए बाद में माफी भी मांगते हैं पर अपमानित किए जाने की पीड़ा व्यक्ति के मन में घर बना चुकी होती है। इसके चलते सामने वाले ईंसान को समझे बिना उसे और बड़ी चोट पहुंचाने का रास्ता चुन लिया जाता है। लाजिमी भी है क्योंकि कभी-कभी दूसरे लोगों का बर्ताव और शब्द ईंसान के मन में बहुत परेशान करने वाली भावनाएं पैदा कर देते हैं। ऐसे में यह सोच पाना संभव नहीं कि अगले ईंसान का दिलो-दिमाग भी दुख-तकलीफ या किसी तरह के असहनीय तनाव के हालात का शिकार हो सकता है। इसीलिए दूसरे ईंसान के पक्ष को जानना-समझना भी आवश्यक है। ऐसे में अगर आप स्वयं को समझा पाने में असमर्थ महसूस करें तो किसी आत्मीय मित्र से सारी बात साझा करें। वह आपके मन-मस्तिष्क को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी।

ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

मनोव्यक्तित्व को जानकर स्थितियों को समझने में आपको मदद करेगा। इससे आपको अपने भीतर के द्वंद्व से बाहर निकलने में मदद मिलेगी। ठहराव को चुनिए: यह सच है कि अपमानजनक स्थिति का सामना करते समय खुद को संयत रखना मुश्किल होता है। मन में आक्रोश उमड़ने लगता है पर स्थिति को बहुत विगड़ने से रोकने के लिए, थोड़ा ठहर जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसी स्थिति में बहस या जवाब-तलब करने के बजाय चुप रह जाना ही अच्छा होता है। संभव हो तो ऐसी स्थिति को हंसकर टालने की राह ही चुनें। इस बर्ताव से होने वाले नुकसान को समझें। पल भर के आक्रोश के खामियाजे समझने का भाव ठहराव की ओर ले जाता है। जिंदगी में शांति और सुकून के लिए यह जरूरी है।

बहुत सी वर्किंग वूमन को खुद से यह शिकायत रहती है कि पूरी मेहनत से काम करने के बाद भी उनको न अच्छा रिजल्ट मिलता है और न ही उनके पास टाइम बचता है। वास्तव में इसकी वजह वर्किंग स्टाइल का मिसमैनेजमेंट होता है। अगर कुछ बातों को अमल में लाएं तो आप स्मार्ट वर्किंग वूमन बन सकती हैं।

तब आप बन जाएंगी  
स्मार्ट वर्किंग वूमनकवर स्टोरी  
शिखर चंद जैन

रागिनी इस बात से परेशान रहती है कि उसे अपने बिजी रूटीन में पल भर भी चैन से गुजरने की फुर्सत नहीं मिल पाती। इसके बावजूद वह घरेलू कामों में अपनी मां को मदद भी नहीं कर पाती है। उधर वर्कप्लेस पर सुबह से शाम तक लगातार काम में जुटे रहने के बाद भी उसका कोई न कोई ऑफिसियल वर्क पॉइंट रह ही जाता है। हमेशा काम में उलझी रहने की वजह से वह अपने पर्सनल जरूरी काम भी लगातार टालती रहती है। इस बारे में एक बार जब उसने अपनी मां से डिस्कशन किया तो उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा, 'बेटी तू व्यस्त कम, अस्त-व्यस्त ज्यादा रहती है।' अपनी मां की बात सुनकर रागिनी गंभीरता से अपने वर्किंग स्टाइल पर सोचने लगी कि आखिर उससे मिस्टेक कहाँ होती है? रागिनी को तरह ही कई वर्किंग वूमन के साथ ऐसा होता है कि वे हमेशा काम में बिजी रहती हैं। ना इन्हें खाने-पीने की सुध होती है, ना मनोरंजन के लिए वक़्त मिलता है। इन्हें ठीक से नींद भी नहीं आती और फ्रेंड सर्कल के साथ भी टाइम नहीं बिता पाती हैं। इसके बावजूद इनकी मेहनत का मनचाहा या बहुत बढ़िया रिजल्ट भी नहीं मिलता है। बल्कि पॉइंटिंग या सही तरीके से न किए गए वर्क की वजह से अकसर बॉस से डांट पड़ती है। ऐसे लोगों को समझना चाहिए कि ओवर बिजी होने और स्मार्ट वर्किंग पर्सन होने में फर्क होता है। गैरजरूरी व्यस्तता से बचने और हर काम को स्मार्टनी करने के लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

रागिनी इस बात से परेशान रहती है कि उसे अपने बिजी रूटीन में पल भर भी चैन से गुजरने की फुर्सत नहीं मिल पाती। इसके बावजूद वह घरेलू कामों में अपनी मां को मदद भी नहीं कर पाती है। उधर वर्कप्लेस पर सुबह से शाम तक लगातार काम में जुटे रहने के बाद भी उसका कोई न कोई ऑफिसियल वर्क पॉइंट रह ही जाता है। हमेशा काम में उलझी रहने की वजह से वह अपने पर्सनल जरूरी काम भी लगातार टालती रहती है। इस बारे में एक बार जब उसने अपनी मां से डिस्कशन किया तो उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा, 'बेटी तू व्यस्त कम, अस्त-व्यस्त ज्यादा रहती है।' अपनी मां की बात सुनकर रागिनी गंभीरता से अपने वर्किंग स्टाइल पर सोचने लगी कि आखिर उससे मिस्टेक कहाँ होती है? रागिनी को तरह ही कई वर्किंग वूमन के साथ ऐसा होता है कि वे हमेशा काम में बिजी रहती हैं। ना इन्हें खाने-पीने की सुध होती है, ना मनोरंजन के लिए वक़्त मिलता है। इन्हें ठीक से नींद भी नहीं आती और फ्रेंड सर्कल के साथ भी टाइम नहीं बिता पाती हैं। इसके बावजूद इनकी मेहनत का मनचाहा या बहुत बढ़िया रिजल्ट भी नहीं मिलता है। बल्कि पॉइंटिंग या सही तरीके से न किए गए वर्क की वजह से अकसर बॉस से डांट पड़ती है। ऐसे लोगों को समझना चाहिए कि ओवर बिजी होने और स्मार्ट वर्किंग पर्सन होने में फर्क होता है। गैरजरूरी व्यस्तता से बचने और हर काम को स्मार्टनी करने के लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

रागिनी इस बात से परेशान रहती है कि उसे अपने बिजी रूटीन में पल भर भी चैन से गुजरने की फुर्सत नहीं मिल पाती। इसके बावजूद वह घरेलू कामों में अपनी मां को मदद भी नहीं कर पाती है। उधर वर्कप्लेस पर सुबह से शाम तक लगातार काम में जुटे रहने के बाद भी उसका कोई न कोई ऑफिसियल वर्क पॉइंट रह ही जाता है। हमेशा काम में उलझी रहने की वजह से वह अपने पर्सनल जरूरी काम भी लगातार टालती रहती है। इस बारे में एक बार जब उसने अपनी मां से डिस्कशन किया तो उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा, 'बेटी तू व्यस्त कम, अस्त-व्यस्त ज्यादा रहती है।' अपनी मां की बात सुनकर रागिनी गंभीरता से अपने वर्किंग स्टाइल पर सोचने लगी कि आखिर उससे मिस्टेक कहाँ होती है? रागिनी को तरह ही कई वर्किंग वूमन के साथ ऐसा होता है कि वे हमेशा काम में बिजी रहती हैं। ना इन्हें खाने-पीने की सुध होती है, ना मनोरंजन के लिए वक़्त मिलता है। इन्हें ठीक से नींद भी नहीं आती और फ्रेंड सर्कल के साथ भी टाइम नहीं बिता पाती हैं। इसके बावजूद इनकी मेहनत का मनचाहा या बहुत बढ़िया रिजल्ट भी नहीं मिलता है। बल्कि पॉइंटिंग या सही तरीके से न किए गए वर्क की वजह से अकसर बॉस से डांट पड़ती है। ऐसे लोगों को समझना चाहिए कि ओवर बिजी होने और स्मार्ट वर्किंग पर्सन होने में फर्क होता है। गैरजरूरी व्यस्तता से बचने और हर काम को स्मार्टनी करने के लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

रागिनी इस बात से परेशान रहती है कि उसे अपने बिजी रूटीन में पल भर भी चैन से गुजरने की फुर्सत नहीं मिल पाती। इसके बावजूद वह घरेलू कामों में अपनी मां को मदद भी नहीं कर पाती है। उधर वर्कप्लेस पर सुबह से शाम तक लगातार काम में जुटे रहने के बाद भी उसका कोई न कोई ऑफिसियल वर्क पॉइंट रह ही जाता है। हमेशा काम में उलझी रहने की वजह से वह अपने पर्सनल जरूरी काम भी लगातार टालती रहती है। इस बारे में एक बार जब उसने अपनी मां से डिस्कशन किया तो उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा, 'बेटी तू व्यस्त कम, अस्त-व्यस्त ज्यादा रहती है।' अपनी मां की बात सुनकर रागिनी गंभीरता से अपने वर्किंग स्टाइल पर सोचने लगी कि आखिर उससे मिस्टेक कहाँ होती है? रागिनी को तरह ही कई वर्किंग वूमन के साथ ऐसा होता है कि वे हमेशा काम में बिजी रहती हैं। ना इन्हें खाने-पीने की सुध होती है, ना मनोरंजन के लिए वक़्त मिलता है। इन्हें ठीक से नींद भी नहीं आती और फ्रेंड सर्कल के साथ भी टाइम नहीं बिता पाती हैं। इसके बावजूद इनकी मेहनत का मनचाहा या बहुत बढ़िया रिजल्ट भी नहीं मिलता है। बल्कि पॉइंटिंग या सही तरीके से न किए गए वर्क की वजह से अकसर बॉस से डांट पड़ती है। ऐसे लोगों को समझना चाहिए कि ओवर बिजी होने और स्मार्ट वर्किंग पर्सन होने में फर्क होता है। गैरजरूरी व्यस्तता से बचने और हर काम को स्मार्टनी करने के लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

## हर पल है कीमती

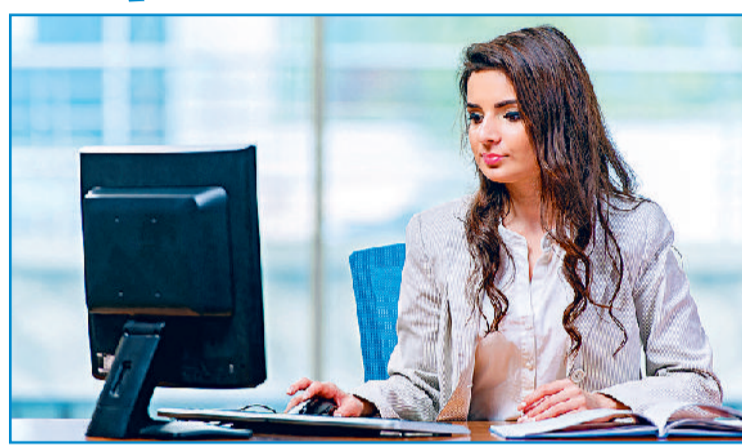
स्मार्ट वर्किंग वूमन बनने के लिए अपने समय के हर पल का हिसाब रखना जरूरी है। आप अपना समय किन कामों में लगा रही हैं, आपको पता होना चाहिए। टाइम ट्रेकिंग ही बताएगी कि आप अपने टाइम को बर्बाद कर रही हैं या इसका सही यूज कर रही हैं। इसके लिए प्रियारिटी के आधार पर निश्चित समय पर जरूरी काम करने की आदत डालें। आलस्य और टालमटोल की आदत से दूर रहें। 'टाइम मैनेजमेंट' किताब में लिखा है कि आपको कर्मठता के साथ काम करने में समय का निवेश सही तरीके से करना चाहिए ताकि इसका बेहतर रिटर्न हासिल हो सके।

## अनावश्यक बातें ना करें

हर काम का एक वक़्त होता है। जब आप किसी जरूरी ऑफिसियल प्रोजेक्ट पर काम कर रही हों तो उस दौरान कुलीक्स से बातचीत करने में समय नष्ट न करें। गॉसिप, हंसी-

मजाक आदि तभी करें, जब आपके पास स्पेयर टाइम हो। आप पब्लिक ट्रांसपोर्ट या पूल कार से ट्रेवेलिंग के दौरान या फिर ऑफिस आवर्स खत्म होने के बाद ही पर्सनल बातें या गॉसिपिंग कर सकती हैं।

मजाक आदि तभी करें, जब आपके पास स्पेयर टाइम हो। आप पब्लिक ट्रांसपोर्ट या पूल कार से ट्रेवेलिंग के दौरान या फिर ऑफिस आवर्स खत्म होने के बाद ही पर्सनल बातें या गॉसिपिंग कर सकती हैं।



## एजेंडॉय करें वर्क

काम ऑफिस का हो या पर्सनल, जब आप बोलिबल मन से उसे करती हैं तो एकग्रता की कमी के कारण आपको उसे करने में ज्यादा समय लगता है। आधे-अधूरे मन से काम करने से गलती होने की आशंका रहती है। इसलिए गलती सुधारने के लिए एक ही काम को दो या तीन बार भी करना पड़ जाता है। वहीं अगर काम को एजेंडॉय करते हुए करेंगी तो काम ईजी लगेगा, सही होगा और कुछ जल्दी भी हो जाएगा। हॉर्नवैड बिजनेस रिव्यू सजेस्ट करता है कि इसके लिए काम के पुराने तरीकों में थोड़े-थोड़े बदलाव करती रहें। कोई काम चुनौतीपूर्ण लगे तो उसे कागज पर लिख लें, चुनौतियों को नोट कर लें और एक-एक कर उन्हें दूर करती चले। इसमें आपको मजा आने लगेगा और कॉम्पिडेंस भी बढ़ता जाएगा।

## रिलैक्स करें माइंड

जहां तक संभव हो दिन की शुरुआत और अंत हल्का और रिलैक्स करना चाहिए। बेहतर परफॉर्मेंस के लिए अपने मन को सुकून देना बहुत जरूरी होता है। इस समय का इस्तेमाल काम करने के लिए नहीं बल्कि यह प्लान करने

के लिए करें कि आपको अपना आज या कल का दिन किन कामों में इस्तेमाल करना है और कौन-सा काम कब करेंगे? इस दौरान आपको कई क्रिएटिव आइडियाज भी आएंगे, जो आपको प्रोडक्टिव बनाएंगे। अगर आप संगीत सुनना पसंद करती हैं तो रिलैक्स होने के लिए फेवरेट म्यूजिक या सांगो सुन सकती हैं।

## मेंटल ट्रेप से बचें

अगर अपने ऑफिस वर्क के दौरान बिल्कुल समय ही नहीं बचता तो गौर करें कि उस दौरान कहीं आप यूजलेस वर्क करने, दूसरों को स्पॉट देने में या गॉसिपिंग में तो टाइम वेस्ट नहीं करती हैं? 'ऑफ द क्लॉक' पुस्तक की लेखिका लॉरा वेंडरकैम इसे मेंटल ट्रेप कहती हैं। वह सलाह देती हैं, 'आपका समय ऐसी चीजों या काम में लगाना चाहिए, जो आपको आर्थिक, सामाजिक, मानसिक और पारिवारिक लाभ दे और आपके रचनात्मक रूप से संतुष्ट भी रखें।'

कहने का सार है कि स्मार्ट वर्किंग वूमन बनना बहुत टफ नहीं है। इसके लिए केवल आपको अपने वर्क को स्मार्टली मैनेज करना आना चाहिए।



## रिश्ते

## यशोधरा भटनगर

पाक में शीला जी को देख एकाएक मैं चौंक गई। नए फैशन का सलवार-सूट और पैरों में महंगे स्कैचर्स। उन्हें देखकर अच्छा भी लगा और थोड़ी कुदून भी हुई। 'क्या बात है बहुत खुश और बदली-बदली लग रही हो?' मेरे पूछने पर वे मुस्कुराईं और धीरे से बोलीं, 'नई बहू आ गई है।'

'अच्छा तो यह बात है। घर-बार उस बेचारी को सौंप तुम मज न कर रही हो।' आखिरकार मैंने अपने मन की बात को बाहर निकाल ही दिया। इस पर वह तुरंत बोल पड़ी, 'नहीं! नहीं! प्रिया ने मुझे सिखाया कि मेरी अपनी भी जिंदगी है। सबके लिए अपना ख्याल रखना भी जरूरी है। मुझे लैपटॉप, मोबाइल फोन और बहुत कुछ उसने सिखा दिया है। बहू नहीं मेरी सहेली है। चलती हूँ, प्रिया ऑफिस से लौटने वाली होगी। आज हमारा शॉपिंग के लिए जाने का प्लान है। घड़ी की ओर देखती शीला जी अपने घर की ओर चल दीं। मैं उन्हें जाते देखते सोचती रह गई।

इसमें कोई दो राय नहीं कि जब किसी की बेटी घर में बहू बनकर जाती है, तो वह एक साथ कई

अब वो जमाने लद गए, जब बहू के आते ही घर में वलेय शुरू हो जाता था। आज की बहू पारंपरिक सोच से उबरकर नई सोच और ऊर्जा लेकर नए घर में आती हैं, जिसमें हर रिश्ते के लिए होता है भरपूर प्रेम, स्नेह और सम्मान।

नई सोच-ऊर्जा लेकर आती है  
आज की बहू

भूमिकाएं लेकर आती है। बहू केवल एक रिश्ता नहीं, बल्कि वह पूरे घर को प्रेम, ऊर्जा और उम्मीद से भर देती है।

वेदियां, उच्च शिक्षा प्राप्त होती हैं, आत्मनिर्भर होती हैं और तकनीकी रूप से सक्षम भी होती हैं। वे जानती हैं कि उन्हें सिर्फ रोटियां ही नहीं बेलनी, रिश्तों को भी संजोना है, संभारना है। वे घर की चहारदीवारी में सीमित नहीं रहती हैं, बल्कि घर से बाहर की जिम्मेदारियां भी उतनी ही सजगता से निभा रही हैं।

सास की बन जाती है सखी: आज की बहू सास के खिलाफ साजिश या उनसे बहस नहीं बल्कि दोस्ती करती है। वह सास को व्हाट्सएप ऑपरेट करना सिखाती है, फेसबुक पर अकाउंट बनवाती है, उन्हें टेकनोस्मार्ट बनाती है। हर परिस्थिति में रहती है सहज: नए दौर की बहू बहुत समझदारी से हर कंडीशन को हैंडल करना जानती हैं। समस्या की घड़ी हो या कोई आकस्मिक परिस्थिति, वह घबराती नहीं है। धैर्य के साथ सहज होकर वह उचित निर्णय लेती है। घर के हर फैसले में अपनी भागीदारी निभाती है, और जरूरत पड़ने पर पूरे परिवार को संभालती है।

यही होती है उसकी अपेक्षा: अगर हम बहू को सम्मान, स्वतंत्रता और स्नेह देंगे, तो वह और भी तन्मयता से घर को संजोने में खुद को अर्पित कर देगी। वह बस इतना चाहती है कि उसे समझा जाए, सराहा जाए और स्वीकार किया जाए।

## फैशन टैंड

## ललिता गोगल

जब मौसम बदलता है तो न केवल ड्रेसअप, फैशन टैंड भी बदल जाता है। हालांकि कई जगहों पर बारिश शुरू हो चुकी है लेकिन उमस भरी गर्मी अभी भी बनी हुई है। ऐसे में हर महिला कुछ ऐसा पहनना चाहती है, जो हल्का और सुकून देने वाला तो हो ही, साथ ही कूल और स्टाइलिश लुक भी दे।

फैशन के साथ कंफर्ट भी: उमस वाली गर्मी में फैशन और कंफर्ट का सही बैलेंस बनाए रखने के लिए लाइट, ब्रीदेबल और ट्रेन्डी फैब्रिक वाली ड्रेस पहननी चाहिए। इससे आंफका लुक कूल और क्लासी भी लगेगा। गर्मी में कॉटन के अलावा रेयॉन, सिल्क, आर्गेंजा सिल्क, जॉर्जेट, शिफॉन, लिनेन जैसे फैब्रिक को आप अपनी वार्डरोब में जगह दे सकती हैं। इन फैब्रिक की साड़ियों से लेकर

नैसी में आमतौर पर 20वें से लेकर 24वें सप्ताह से गर्भवती महिला का ब्लड प्रेशर बढ़ना शुरू हो जाता है, जिसे जेस्टेशनल हाइपरटेंशन या प्रेग्नेंसी इंड्यूस हाइपरटेंशन कहा जाता है। यानी, महिला को गर्भावस्था से पहले ब्लड प्रेशर की शिकायत नहीं होती, लेकिन गर्भावस्था के 20वें सप्ताह के बाद उसे हाई ब्लड प्रेशर हो जाता है। इसकी वैल्यू 140/90 मिमी एचजी को पार कर सकती है। डॉक्टर इसकी रीडिंग कम से कम 6 घंटे के अंतराल पर दिन में दो बार करते हैं। हाई ब्लड प्रेशर होने पर यूटर्स में प्लेसेंटा के माध्यम से बच्चे में जाने वाला ब्लड सप्लाई पूरी तरह से नहीं हो पाती। इसकी वजह से बच्चे में ऑक्सिजन और पोष्टिक तत्वों की आपूर्ति कम मात्रा में होती है। इस वजह से बच्चे के जन्म के समय लो बर्थ वेट, कच्चे का विकास समुचित नहीं होता, बच्चा कमजोर पैदा हो सकता है।

क्या है प्री-एक्लेंपसिया: जब गर्भवती महिला का ब्लड प्रेशर कंट्रोल नहीं हो पाता है, तो उसके विभिन्न अंग प्रभावित हो सकते हैं। उनमें सबसे महत्वपूर्ण है, किडनी खराब

## तब आप दिखेंगी स्टाइलिश-अट्रैक्टिव



सूट और वेस्टर्न अटायर तक बेहतरीन लगते हैं। गर्मी में फ्लावरी प्रिंट की लंबी ड्रेस, वन शोल्डर मिडी ड्रेस, रफल ड्रेस, स्ट्रेपी मैक्सि ड्रेस विद लिनेन जैकेट शॉर्ट्स और टॉप या जंपसूट भी बहुत अच्छे लगते हैं। स्लीवलेस कॉटन मिडी इस सीजन में कूल-क्लासी लुक देते हैं। अगर आप अपने समर लुक में

प्रेग्नेंसी के दौरान कई महिलाओं को हाई ब्लड प्रेशर होता है। लेकिन जब यह कंट्रोल से बाहर होने लगे और साथ में अन्य समस्याएं भी होने लगे तो लापरवाही न करें। ऐसे में क्या करें, डिटेल में बता रहे हैं।

अगर प्रेग्नेंसी के दौरान  
होने लगे हाई ब्ल

खबर संक्षेप

बिजली दरों में बढ़ोतरी कर  
भाजपा ने डाला अतिरिक्त  
बोझ: राव नरेंद्र सिंह

नारनौल। हरियाणा के पूर्व मंत्री राव नरेंद्र सिंह ने कहा कि रिकॉर्ड तोड़ गर्मी में प्रदेश की भाजपा सरकार भी आमजन पर अतिरिक्त बोझ डालने का रिकॉर्ड बना रही है। जिसके चलते लोगों को भारी

भरकम बिल मिलने लगे हैं। राव नरेंद्र सिंह ने कहा कि पहले दरें स्लैब वाइज थीं, यानी 50 यूनिट या इससे

अधिक इस्तेमाल होने पर 2.50 रुपये से 6.30 रुपये प्रति यूनिट खर्च होता था और अब 6.50 से 7.50 रुपये प्रति यूनिट वसूला जा रहा है। जिसके चलते एक ही झटके में बिजली चार गुना तक महंगी कर दी गई है, यानी जिन परिवारों को 900 से 1000 रुपये बिला देना पड़ता था, उन्हें अब चार हजार से पांच हजार रुपये तक का बिल थमाया जा रहा है। राव नरेंद्र सिंह ने सरकार से मांग करते हुए कहा कि जिस प्रकार से कांग्रेस कार्यकाल में आम उपभोक्ताओं के 1600 करोड़ रुपये माफ किए थे, उसी तर्ज पर भाजपा सरकार भी आम जन को कुछ राहत देने का काम करें।

कार्यकर्ताओं की मेहनत से सत्ता तक पहुंच  
पाते हैं राजनीतिक ढल: विनोद भील

- नांगल नूनिया में सदस्यता अभियान चलाया
- अगले चुनावों में जजपा प्रदेश में अपने बलबूते पर सरकार बनाएगी

हरिभूमि न्यूज ►► नांगल चौधरी

कर्मठ कार्यकर्ता ही राजनीतिक पार्टी की रीढ़ होते हैं, जिनकी मेहनत से सत्ता तक पहुंचना संभव होता है। वर्कर्स को सम्मान नहीं देने वाले दलों का वजूद विस्तृत नहीं हो पाता। उक्त विचार जजपा के हलका प्रभारी विनोद भील ने नांगल नूनिया में सदस्यता अभियान के दौरान व्यक्त किए। इस दौरान हलका प्रधान एडवोकेट प्रमोद ताखर व पूर्व हलका प्रधान हजारीलाल लंबोरा ने युवाओं को पार्टी ज्वाइनिंग कराई। उन्होंने कहा कि पूर्व उप प्रधानमंत्री चौ. देवीलाल ने सत्ता हासिल करने के लिए राजनीति नहीं की। उन्होंने किसान, मजदूर, युवा तथा कमरे वर्ग क उत्थान करने के लिए लंबे समय तक संघर्ष किया। इसके बाद सत्ता में रहते हुए किसानों पर लगे विभिन्न टैक्सों को खत्म करने का काम किया। बुजुर्गों का

अमेरिका व इजराइल के खिलाफ एसयूसीआई ने किया प्रदर्शन  
साम्राज्यवादी अमेरिकी व इजरायल के सैन्य हमलों का करो विरोध, युद्ध नहीं शान्ति चाहिए: एसयूसीआई

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप व इजरायली प्रधानमंत्री बेजामिन नेतन्याहू का पुतला जलाया

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

सोशलस्टि यूनिटी सेंटर ऑफ इंडिया (कम्युनिस्ट) के आह्वान पर जिला कमेटी ने सोमवार को पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस के सामने एकत्रित होकर अमेरिका व इजराइल के खिलाफ प्रदर्शन किया। इस दौरान जुलूस में जोरदार मांग उठाते हुए युद्ध नहीं शान्ति चाहिए, इरान पर अमेरिकी व इजरायली हमलें बन्द करो, जंगखर अमेरिका इरान से दूर हटो, युद्ध पिपासु अमेरिका व इजरायल इरान पर हमलें बन्द करो, खून का प्यासा अमेरिकी इजरायली गठजोड़ मुर्दाबाद, अमेरिकी साम्राज्यवाद मुर्दाबाद के गुंजायमान नारे लगाते हुए महावीर चौक पर



नारनौल। महावीर चौक पर प्रदर्शन करते संगठन के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

पहुंचे। जहां पर इरान पर अमेरिकी व इजरायली सैन्य हमलें के खिलाफ जोरदार विरोध प्रदर्शन करते हुए अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप व इजरायली प्रधानमंत्री बेजामिन नेतन्याहू का पुतला दहन किया। विरोध प्रदर्शन को संबोधित करते हुए एसयूसीआई कम्युनिस्ट के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि हाल ही में

इरान पर अमेरिकी व इजरायल साम्राज्यवाद द्वारा इरान पर अकारण किए गए बर्बर सैन्य हमलों की निन्दा करते हैं। हम दुनिया भर में जारी तमाम युद्धों के खिलाफ है। अमेरिकी साम्राज्यवाद ने इरान पर किए गए हमलों में सभी अन्तर्राष्ट्रीय मापदंडों का उल्लंघन किया गया है। यहां तक कि अन्तर्राष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी की चेतावनी को भी नजरअंदाज किया गया है। इतना ही

मानवता को बचाने के लिए आए

उन्होंने कहा कि स्वयं इजरायल व अमेरिका के मेहनतकश सहित दुनियाभर के मेहनतकश अमनपरस्त लोग इस युद्ध का विरोध कर रहे हैं। हमें युद्ध नहीं शान्ति चाहिए की आवाज बुलंद कर रहे हैं। इतिहास गवाह है जब जब युद्ध जनता पर थोपे गए हैं, उनमें मासूम बच्चे, बुजुर्ग, महिलाएं व निर्दोष नागरिक मारे जाते हैं। हम जनवाद व अमनपरस्त लोगों से अपील करते हैं कि वे पकजुट होकर अमेरिकी इजरायली साम्राज्यवादी जघन्य युद्धों के खिलाफ विरोध की आवाज को बुलंद करें और मानवता को बचाने के लिए आगे आए। उन्होंने कहा कि अमेरिका के इन क्रूर हमलों को रोक जाए, क्योंकि यह व केवल इरान पर बल्कि पूरी मानव जाति व विश्व शांति पर हमला है। हम साम्राज्यवाद विरोधी परम्परा को आगे बढ़ाएंगे। एसयूसीआई कम्युनिस्ट्स का आज का यह विरोध प्रदर्शन विश्व शांति के समर्थन में एकजुटता की भावना को दर्शाता नजर आया। इस मौके पर डॉ व्रतपाल सिंह, मास्टर सुबेदिह, शेरसिंह, सीताराम, छाजूराम रावत, सतीश कुमार, यादराम, हंसराज, रामअवतार, अमितभयू, भीमसेन, शादीराम सहित अनेक कार्यकर्ता

नहीं दुनिया भर के शान्ति प्रिय विश्व जनमत का भी तिरस्कार किया है। अमेरिकी साम्राज्यवादी दरिंदों ने इजरायल को गाजा में नरसंहार के लिए उकसाया तथा लाखों निर्दोष व अस्हया फिलिस्तीनियों को मार डाला। अब इरान पर अकारण घातक सैन्य हमला किया है, ताकि

इरान उनके हुक्म के आगे झुक जाए। आज बड़े बड़े पूंजीवादी साम्राज्यवादी मुल्क अपनी अपनी अर्थव्यवस्था को चलाने के लिए युद्ध कर रहे हैं। इस प्रकार युद्ध साम्राज्यवाद की जरूरत है और यह युद्ध भी बाजार हड़पने के लिए ही है।

सम्मान बढ़ाने के लिए उन्होंने बुद्धा पेंशन लागू की, जो वर्तमान दौर में बुजुर्गों की जीवन रेखा बनी हुई है। जजपा सुप्रिमो डॉ. अजय चौटाला ने अपने दादा चौ. देवीलाल से ही राजनीति का अध्यन किया है। जिसकी बदौलत ने जजपा ने नौ महीने में विधानसभा की 10 सीटें जीतकर रिकॉर्ड बनाया था। यह कार्यकर्ताओं की मेहनत और कुशल नेतृत्व के चलते संभव हो पाया। 2024 के विधानसभा चुनावों में

पार्टी के खिलाफ दुष्प्रचार किया गया, जिस कारण जनता भ्रमित हो गई, लेकिन अब जनता को भाजपा, कांग्रेस का षड्यंत्र समझ में आ गया है। अगले चुनावों में जजपा प्रदेश में अपने बलबूते पर सरकार बनाएगी। इसके बाद नांगल नूनिया में आशीष कुमार, अमन, अजय कुमार, संदीप, अमित कुमार, आदित्य, गौरव सिंह, श्याम सिंह, प्रदीप, भारतीय, अनुप कुमार सहित 25 युवाओं को पार्टी की सदस्यता दी।



नारनौल। कार्यक्रम में संत कबीर की पुष्पांजलि अर्पित करते विधायक। फोटो: हरिभूमि

संत कबीर की 628वीं जयंती मनाई

नारनौल। स्लम जागृति समिति पटीकरा के तत्वावधान में संत कबीर की 628वीं जयंती मनाई गई। जिसमें मुख्य अतिथि विधायक ओमप्रकाश यादव थे। मुख्य वक्ता पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल थीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता दिनेश कुमार ने की। स्लम जागृति समिति के प्रधान भागीरथमल खनगवाल ने बताया कि सर्वप्रथम सभी अतिथियों ने संत कबीर की मूर्ति पर पुष्प अर्पित किए। इस अवसर पर विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि संत कबीर ने पाखण्डवाद का विरोध किया तथा मानव व मानवता का पाठ पठया। हमें इनके दिखाए हुए मार्ग पर चलना चाहिए। विधायक हल्का ने स्लम जागृति समिति को दो लाख रुपये व डिजिटल लाइब्रेरी के लिए बड़ा हॉल, भवन में टाइल, टीनशेड लगवाने की घोषणा की। इस मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव, प्रवीन कुमार यादव, बेगराज सैनी, नरेंद्र, दौलतराम, धर्मवीर, रामसिंह, अतर सिंह, रामीतार, दयानन्द आर्य, राजकुमार, ओमप्रकाश छापड़ा, राजेश्वरी इन्दौरा, दीपक खनगवाल, रामसिंह आदि मौजूद थे।

भाजपा ने किया श्यामा प्रसाद मुखर्जी के जीवन को सार्थक: राकेश शर्मा

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी के बलिदान दिवस पर भाजपा उनके जीवन की वास्तविकता को अमलीजामा पहनाने के लिए देश, प्रदेश, गांव व नगर में अनेक कार्यक्रम का आयोजन कर रही है। श्यामा प्रसाद मुखर्जी की पुण्यतिथि पर जिला कार्यालय में पहुंचे पूर्व जिला अध्यक्ष व प्रदेश प्रवक्ता एडवोकेट राकेश शर्मा ने डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी के जीवन पर प्रकाश डालते हुए बताया कि देश की एकता व अखंडता के लिए बंगाल को पूर्वी पाकिस्तान में जाने से रोका गया। वहीं कश्मीर में दो निशान, दो विधान, दो प्रधान का विरोध कर धारा 370 को हटाने का संकल्प लिया। वहीं परमिट सिस्टम को तोड़ जम्मू कश्मीर में दाखिल हुए, जिसमें डॉ की सरकार ने उनको कारागार में डाल दिया और षड्यंत्र के तहत उनकी वहां मौत हो गई। उन्होंने बताया कि देश की एकता, अखंडता व एक संविधान के लिए मुखर्जी ने अपना बलिदान



नारनौल। डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते पूर्व जिला अध्यक्ष राकेश शर्मा व पूर्व प्रदेश सचिव मनीष मित्तल। फोटो: हरिभूमि

दिया। आज भाजपा की सरकार में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने श्यामा प्रसाद मुखर्जी के जीवन को सार्थक करते हुए जम्मू कश्मीर से धारा 370 हटाई, धारा 35 हटाई, व तीन तलाक के अमानवीय प्रावधान को हटाकर मुस्लिम बहनों को आजादी दिलाई।

आज डॉक्टर श्यामा प्रसाद मुखर्जी के बलिदान दिवस पर स्वच्छता का संकल्प लेकर गली गली व गांव गांव में सफाई अभियान में भाजपा के कार्यकर्ता जुटे हैं। पूर्व मंडल अध्यक्ष मनीष संघी ने बताया कि डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की जयंती छह जुलाई तक मंडल स्तर

पर पौधारोपण कर मनाई जाएगी। पूर्व प्रदेश सचिव मनीष मित्तल ने कहा कि 21 अक्टूबर को उन्होंने भारतीय जनसंघ की स्थापना की और मुखर्जी इसके पहले अध्यक्ष बने। उन्होंने कश्मीर को विशेष दर्जा देने व अलग झंडा रखने का विरोध किया।

पानी की समस्या को लेकर  
जलघर को जड़ा ताला

हरिभूमि न्यूज ►► बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले गांव जमालपुर में पीने के पानी की समस्या को लेकर ग्रामीणों का गुस्सा सातवें आसमान पर पहुंच गया और ग्रामीणों ने जमालपुर जलघर को ताला जड़ दिया। ग्रामीणों का गुस्सा यहीं नहीं रूका उन्होंने तोशाम-हांसी मार्ग जाम कर दिया। पुलिस को सूचना मिलते ही 112 पुलिस टीम मौके पर पहुंची और ग्रामीणों को समझाकर जाम खुलवाया। वहीं जमालपुर सरपंच भूप सिंह सहित ग्रामीणों ने बताया कि गांव में चार जलघर हैं और सभी पानी से लबाबल हैं। लेकिन गांव के कौमैन द्वारा ट्यूबवेल के पानी की सप्लाई की जाती है जो सेवन करने



नांगल चौधरी। नांगल नूनिया में जजपा की सदस्यता ग्रहण कराते प्रभारी व हलका प्रधान प्रमोद ताखर। फोटो: हरिभूमि

साइबर अपराधों से बचाव को लेकर  
रेडक्रॉस में हुआ जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

रेडक्रॉस कार्यालय में सोमवार को साइबर थाना पुलिस टीम की ओर से युवाओं को साइबर अपराधों के प्रति जागरूक करने के लिए कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य वर्तमान में हो रहे साइबर अपराधों के विभिन्न रूपों और उनसे बचाव के तरीकों के बारे में युवाओं को शिक्षित करना था। कार्यक्रम में साइबर थाना की पुलिस अधिकारी बताकर डिजिटल अरेस्ट की धमकी देता है, तो उसकी बातों में बिल्कुल न आएंगे। ऐसे फोन नंबरों को तुरंत ब्लैकलिस्ट कर दें या उन कॉल्स का जवाब न दें। पुलिस टीम ने विद्यार्थियों से अपील की कि वे अपनी बैंक ओटीपी या खाते से जुड़ी कोई भी जानकारी किसी के साथ साझा न करें। साथ ही किसी भी संदिग्ध

- डिजिटल अरेस्ट के मामलों पर प्रकाश डाला

मैसेज को न खोलें। उन्होंने जोर देकर कहा कि लोगों को हमेशा सतर्क रहना चाहिए और किसी भी संदिग्ध गतिविधि के बारे में तुरंत पुलिस को सूचित करना चाहिए। टेलीग्राम टास्क से संबंधित साइबर धोखाधड़ी से बचने के लिए भी महत्वपूर्ण सलाह दी गई। टीम ने बताया कि किसी भी प्रकार के डमी एप्लिकेशन, अनधिकृत वेबसाइट या टेलीग्राम ग्रुप में ट्रेडिंग करने से बचें। इसके अलावा किसी भी शॉर्ट टर्म फायदे के झांसे में न आएँ, क्योंकि यह बड़े नुकसान का कारण बन सकता है। कार्यक्रम में उपस्थित सभी विद्यार्थियों से आग्रह किया गया कि वे स्वयं तो साइबर धोखाधड़ी के प्रति जागरूक रहें।

बाढ़ड़ा अनाज मंडी में धर्म  
कांटे का निर्माण कार्य शुरू

बाढ़ड़ा। बाढ़ड़ा की अनाज मंडी में किसानों और व्यापारियों की सुविधा के लिए धर्म कांटे के निर्माण कार्य की शुरुआत हो गई है। 25.94 लाख रुपये की लागत से बनने वाला यह आधुनिक तौल केंद्र आने वाले समय में मंडी में अनाज की तौल प्रक्रिया को पारदर्शी और तेज बनाएगा। मंडी समिति और प्रशासनिक अधिकारियों की देखरेख में निर्माण कार्य तेजी से शुरू हो चुका है। मंडी अध्यक्ष हनुमान शर्मा ने बताया कि जल्द ही कार्य को पूरा कर किसानों को इसका लाभ मिलना शुरू हो जाएगा। धर्म काटा लगाने से अनाज की तौल में पारदर्शिता आएगी और किसानों को लंबे इंतजार से निजात मिलेगी। किसानों और व्यापारियों ने सरकार और मंडी समिति का आभार जताते हुए इसे मंडी के विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया।



भिवानी। ऑपरेशन सर्कल कार्यालय में मीटिंग के दौरान विरोध जताते कर्मचारी।

हड़ताल को लेकर सब यूनिट ने की बैठक मीटिंग

भिवानी। बीटीएम रोड स्थित ऑपरेशन सर्कल कार्यालय में सोमवार को भिवानी सब यूनिट की मीटिंग हुई। मीटिंग की अध्यक्षता प्रधान सुरेश कुमार हट्टरिया ने की तथा संचालन सोमबीर सिन्घु ने किया। इस मौके पर सीसी मैबर विजय जांगड़ा, राज्य सचिव लोकेश, राज्य उपप्रधान राजेश सांगवान, सर्कल सचिव अशोक गोयत, सर्वेड प्रधान सिटी, रविंद्र यादव, सर्व कर्मचारी जिला सचिव सुमेर आर्य भी मौजूद रहे। मीटिंग का उद्देश्य नौ जुलाई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए बिजली कर्मचारियों का आह्वान करना था। सर्कल सचिव अशोक गोयत ने बताया कि सरकार अपनी मनमर्जी कर रही है तथा सरकारी विभागों को निजी हाथों में सौंप रही है। उन्होंने कहा कि बिजली जैसे महत्वपूर्ण विभागों का निजीकरण किया जा रहा है तथा ओने-पौने दामों पर अपने चहेतों की सौंपने की तैयारी में जुटी हुई है, जिसका भार आमजन पर पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि सरकार को चाहिए कि बिजली निगम का निजीकरण करने की बजाय खाली पदों को भरा जाए। इस अवसर पर सर्व कर्मचारी संघ के जिला सचिव सुमेर आर्य ने कहा कि सरकार लगातार कर्मचारियों के हितों पर हमले कर रही है।

13 जुलाई को होंगे 87 कॉलिजियम वार्डों के चुनाव, 28 जून से नामांकन प्रारंभ होंगे

श्री गौड़ ब्राह्मण सभा चुनाव: मुख्य चुनाव अधिकारी ने जारी की नियमावली

- प्रत्याशी को नामांकन पत्र के साथ नामांकन शुल्क के रूप में 2100 रुपये की असल रसीद संलग्न करनी अनिवार्य

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

श्री गौड़ ब्राह्मण सभा के मुख्य चुनाव अधिकारी मनीष वशिष्ठ एडवोकेट ने 13 जुलाई को होने वाले 87 कॉलिजियम वार्डों के चुनाव के मध्यनजर प्रत्याशियों के लिए दिशानिर्देश जारी कर दिए हैं। वशिष्ठ ने बताया कि चुनाव कार्यक्रम पहले ही घोषित किया जा चुका है। जिसके अनुसार 28 जून से नामांकन प्रारंभ होंगे। उन्होंने बताया कि प्रत्याशियों के लिए दिशानिर्देश जारी किए हैं, जिनका सभी को पालन करना होगा। उन्होंने

बताया कि 21 वर्ष या उससे अधिक उम्र वाले वे व्यक्ति जो श्री गौड़ ब्राह्मण सभा के आजीवन सदस्य हैं और जिनका नाम सभा की 2025 की मतदाता सूची में है, वे ही प्रत्याशी व प्रस्तावक हो सकते हैं। उन्होंने बताया कि प्रत्याशी किसी भी एक वार्ड से कॉलिजियम सदस्य का चुनाव लड़ सकता है, चाहे वह उस वार्ड का मतदाता नहीं हो, लेकिन किन्तु प्रस्तावक उसी संबंधित वार्ड का मतदाता होना चाहिए, जिससे प्रत्याशी चुनाव लड़ना चाहता है। नामांकन व नाम वापसी चुनाव अधिकारी की ओर से निर्धारित प्रपत्र, जिनकी कीमत 100 रुपये निर्धारित की गई है, पर ही स्वीकार किया जाएगा। नामांकन पत्र 27 जून से उपलब्ध होंगे। प्रत्याशी को नामांकन पत्र मुख्य चुनाव अधिकारी के



समक्ष व्यक्तिगत रूप से उपस्थित होकर प्रस्तुत करना होगा। नाम वापसी का आवेदन प्रत्याशी या उसके प्रस्तावक की ओर से उपस्थित होकर प्रस्तुत किए जाने पर ही स्वीकार किया जाएगा। श्री गौड़ ब्राह्मण सभा की आमसभा की ओर से किए गए प्रस्ताव के अनुरूप प्रत्याशी को नामांकन पत्र के साथ नामांकन शुल्क के रूप में 2100



रुपये की असल रसीद संलग्न करनी अनिवार्य है। नामांकन शुल्क किसी भी स्वरूप में वापसी नहीं होगा। नामांकन पत्र के साथ प्रत्याशी को स्वयं तथा उसके प्रस्तावक का

कमानुसार किए जाएंगे चुनाव चिह्न आवंटित

वशिष्ठ ने बताया कि नाम वापसी के पश्चात, जिन वार्डों में चुनाव होगा, उनमें प्रत्येक वार्ड अनुसार चुनाव लड़ने वाले प्रत्याशियों की हिन्दी वर्णमाला कमानुसार अंतिम सूची तैयार की जाएगी तथा मतपत्र पर भी नाम उसी कमानुसार छपेंगे और उसी कमानुसार ही चुनाव चिह्न आवंटित किए जाएंगे। प्रत्याशी, मुख्य चुनाव अधिकारी की ओर से जारी चुनाव कार्यक्रम अनुसार ही नामांकन दाखिल कर सकते हैं तथा नामांकन वापसी कर सकते हैं। नाम वापसी का प्रपत्र पर प्रत्याशी के हस्ताक्षर होने अनिवार्य हैं। नाम वापसी की अंतिम तिथि के पश्चात तथा चुनाव चिह्न आवंटित होने के बाद किसी भी प्रत्याशी को अपना नाम वापस लेने की छूट नहीं होगी। मतदान के दिन यदि प्रत्याशी पोलिंग एजेंट व गणना एजेंट नियुक्त करवाना चाहता है, तो उनकी दो दो पासपोर्ट साइज फोटो तथा उनके पहचान पत्र की प्रति उसके लिए निर्धारित प्रपत्र के साथ संलग्न करनी होगी। वशिष्ठ ने कहा कि निष्पक्ष व पारदर्शी चुनावों के लिए प्रत्याशियों व मतदाताओं का सहयोग अपेक्षित है।

उचित पहचान पत्र व प्रत्याशी की दो रंगीन फोटो संलग्न करना अनिवार्य है। प्रत्याशी की तरफ श्री गौड़ ब्राह्मण सभा का कोई देय बकाया नहीं होना चाहिए।

बिजली बिल ब्याज माफ़ी योजना लागू

हरखी दादरी। हरियाणा ऊर्जा विभाग के सचिव एच दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के प्रबंध निदेशक व श्रीनिवास ने बताया कि ब्याज माफ़ी योजना 2025 लागू है। बिजली उपभोक्ता शीघ्र ही ब्याज माफ़ी योजना का लाभ उठाएँ। योजना का लाभ डिफाल्टर उपभोक्ताओं ने तुरंत ही लेना है, क्योंकि ये योजना अल्प अवधि तक है। इस योजना के तहत ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में स्थित सभी निजी उपभोक्ता श्रेणियों, कृषि श्रेणी, सरकारी, नगर पालिका, ग्राम पंचायत, राज्य सरकार एवं अन्य पब्लिक सर्विस यूटिलिटी, औद्योगिक और अन्य श्रेणियों के कनेक्टेड अन्य डिस्कनेक्टेड उपभोक्ताओं को इसका लाभ मिलेगा।

सार्वजनिक सूचना

मे विरेंद्र पुत्र जयसिंह वासी गांव कमानिया तहसील नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करता हू कि मेरे पुत्र के आधार कार्ड में गलती से उसका नाम पारस लिखा गया जबकि उसका सही नाम पारस राव है भविष्य में उसे पारस राव के नाम से जाना पहचाना जाए।

सार्वजनिक सूचना

मैं कर्मवीर पुत्र शादीराम वासी नीरपुर तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करता हू कि मेरी पुत्री मेरे कब्जे सुनने से बाहर है। और मेरा कोई कदम नहीं मानवी है इसलिए मैं उसको अपनी चलि-अमल संपत्ति से बेदखल करता हूँ। मैं बयान में उरुसे लेनदेन करने वाला हूँ यंत्रिमोदर होगा। मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

**खबर संक्षेप**

**ग्रामीणों को किया नशे के खिलाफ जागरूक**  
नारनौल। नशा मुक्त भारत पखवाड़ा के तहत पुलिस टीमों की ओर से जिले में आमजन को नशे के दुष्परिणामों के बारे में लगातार जागरूक किया जा रहा है। इसी मुहिम के तहत सोमवार को निरीक्षक लाजपत व उनकी टीम ने गांव फैजाबाद में ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक किया। इस अवसर पर नशे से होने वाले दुष्परिणामों के बारे में विस्तार से बताया। ग्रामीणों को जागरूक करते हुए कहा कि खुद भी नशे से दूर रहें और युवा पीढ़ी को भी नशे से दूर रखें। नशा मुक्त समाज बनाने में सहयोग करें। टीम ने बताया कि हर साल हजारों नवयुवक नशे के दलदल में फंसकर अपनी जान गंवा बैठते हैं। उन्होंने कहा कि नशे से पीड़ित व्यक्तियों को नशा हटाने के लिए समाज की मुख्यधारा से जोड़ना पुलिस के साथ साथ आमजन का भी कर्तव्य है। उन्होंने कहा कि नशा करने वालों की सूचना पुलिस को दें।

**कनीना नगर पालिका ने 3 माह में की 30 लाख रुपये किराये की वसूली**

कनीना। नगर पालिका के अंतर्गत 629 दुकानों में से 300 दुकानों से पिछले तीन माह एक अप्रैल 2025 से अब तक 30 लाख रुपये की रिकवरी की गई है। इन दुकानों का किराया पिछले समय से लंबित पड़ा है। करीब ढाई करोड़ रुपये और अटक हुए हैं। जिसे लेकर नया प्रशासन की ओर से दुकानदारों को नोटिस जारी किए गए। दुकानों से होने वाली आमदनी को विकास कार्यों पर खर्च की जाती है, लेकिन दुर्भाग्य की बात है कि पिछले पांच-छह वर्षों से दुकानदारों का नियमित रूप से किराया न देने से मोटी राशि अटक हुई है। जिससे विकास कार्य प्रभावित होने की संभावना है। इन दुकानों में 72 दुकानों पर लोकनिर्माण विभाग की ओर से हक जताया जा रहा है। जिस पर अभी तक फैसला नहीं हो सका है।

**नारनौल-कनीना सड़क मार्ग सिहमा में हुआ जर्जर**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली  
नारनौल-कनीना सड़क मार्ग पर खंड सिहमा में जगह-जगह टूटी सड़क से लोगों को घरों से निकलना दूभर हो गया है। सड़क में जगह-जगह बड़े गड्ढे हो गए हैं। जहां से निकलने में राहगीरों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। नारनौल-कनीना सड़क मार्ग पर खंड सिहमा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के सामने सड़क में गड्ढों से राजगीरों को सड़क मार्ग से निकलना मुश्किल हो गया है। ग्रामीणों ने बताया कि इस सड़क मार्ग से निकलना रात्रि के समय कष्टदायक हो गया है। गांव के सत्यप्रकाश, बेदकरण सोनी, पूर्व पंच सुर्देव ने बताया कि नजदीक में बने प्राइमरी हेल्थ सेंटर में भी जाने वाले मरीज अक्सर इस सड़क होकर गुजरना पड़ता है। ज्यादातर समस्या तो दोपहरिया वाहन चालकों को होती है। वाहन निकलते समय कई बार तो इन बड़े-बड़े गड्ढों में गिर जाते हैं। प्रशासन को अवगत

**नायब तहसीलदार कर्मचारियों को जन समस्याएं निपटाने के लिए निर्देश**

**शिविर में 70 साल पुरानी समस्या का किया समाधान**

■ तहसील कार्यालय में आयोजित समाधान शिविर में नायब तहसीलदार दलबीर सिंह दुग्गल की ओर से सोमवार को छह समस्याओं का निपटान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना  
तहसील कार्यालय में आयोजित समाधान शिविर में नायब तहसीलदार दलबीर सिंह दुग्गल की ओर से सोमवार को छह समस्याओं का निपटान किया। जिनमें से एक समस्या पिछले 70 वर्ष से चली आ रही थी।

**132 पेड़ों की मिल रही प्राणवायु देवता पेंशन, 600 पेड़ों की पेंशन की प्रक्रिया पेंडिंग, लाभ के लिए अभी भी किए जा सकते हैं आवेदन**

■ बुजुर्गों को बुढ़ापे में जैसे मिलती है पेंशन, उसी तरह 75 साल पर पुराने पेड़ की देखभाल के लिए सरकार देगी फंड

■ मंदिर, स्कूल, परस, चौराहे व पंचायती भूमि पर मिल रहे अधिकांश पेड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल  
प्राणवायु देवता पेंशन योजना (लाइफ एयर गॉड पेंशन योजना) के नाम पर 75 साल से अधिक उम्र के पेड़ के रखरखाव के लिए हर साल 3000 रुपये पेंशन के रूप में राशि मिलती है। महेंद्रगढ़ जिला में 132

**7.40 लाख रुपये लगाने का लक्ष्य**

जिला में ऑक्सीजन की कमी खली थी, यह बात किसी से छुपी नहीं है। ऑक्सीजन की पूर्ति के लिए अस्पताल में प्लांट लगाए जाने की योजना बनाई गई। वहीं प्राकृतिक ऑक्सीजन को बढ़वा देने के लिए हर गांव में पौधारोपण किया जा रहा है। इस साल जिला में 7.40 लाख पौधे लगाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। वहीं वन विभाग की प्राणवायु देवता पेंशन योजना भी जिला में चल रही है। योजना के तहत 75 साल से अधिक पुराने पेड़ों के रखरखाव के लिए 3000 रुपये प्रति वर्ष पेंशन दे रही है। इन पेड़ों की पहचान कर डाटा एकत्रित करने में वन विभाग जुटा है।

**पेड़ की रखरखाव पर ही खर्च होगी राशि**

वन विभाग के मुताबिक पुराना पेड़ अगर धार्मिक स्थल पर है तो पेंशन राशि वहां के धार्मिक स्थल की गठित कमेटी के खाते में भेजी जाएगी। अगर किसी गांव में सार्वजनिक स्थल पर पेड़ है तो राशि वहां की ग्राम पंचायत के खाते में दी जाएगी। शहरी क्षेत्र में भी संबंधित विभाग, गठित कमेटी या फिर व्यक्ति के खाते में यह राशि रखरखाव के लिए दी जाएगी। पेड़ों के नाम पर पेंशन राशि दी जा रही है। वहीं वन विभाग ने काफी

**जिला में उच्च दरान पीपल व बरगद के पेड़**

जिला में सर्वे अंतिम चरण में है। अभी तक जहां यह पेड़ मिले हैं, सर्वाधिक स्थान धार्मिक स्थल, स्कूल परिसर, गांव की परस, जोड़-नालाब के पास, मेन चौराहे आदि में बरगद व पीपल के पेड़ मिले हैं। इनमें स्थानीय पेड़ जैसे जांटी-जांड, इंदर जौक, रोहिड़ा, नीम, फ्रास, धौक, जाल, खिरन, खेजड़ी, कैर, बरगद, पीपल, अमलतास, देशी बेंगरी व गुलर शामिल हैं। सर्वे में ऐसे पेड़ों के नाम स्थान सहित अंकित किए जा रहे हैं। उनके स्वामियों के नाम भी लिखे जा रहे हैं। वहीं जो पेड़ फसल में शामिल होते हैं, वह पेंशन के लिए पात्र नहीं हैं। उदाहरण के तौर पर आम, पोंपुल, सफेदा, शहतुत, मसकट व अलंथस यानी कड़वा नीम, बकेण है।

दिन पहले ऐसे 75 साल से ज्यादा उम्र के करीब 600 पेड़ों की रिपोर्ट तैयार करने के लिए निचले अधिकारियों को निर्देश दिए थे। अभी तैयार की जा रही रिपोर्ट अंतिम चरण में है। यदि किसी को लगता है कि उसके पास ऐसा पेड़ है, जिसकी उम्र 75 साल से ऊपर है तो वह वन विभाग के पास आवेदन कर सकता है। बाद में फॉरेस्ट टीम उसकी उम्र का आकलन करेगी। प्राणवायु देवता पेंशन योजना (लाइफ एयर गॉड

**वया कहते हैं अधिकारी**

नारनौल वन रेंजर अधिकारी राजनीश कुमार ने बताया कि प्राणवायु देवता पेंशन योजना के तहत जिला में 132 पेड़ों की पेंशन दी जा रही है। अभी करीब 600 पेड़ों की सर्वे पेंडिंग है, उसकी प्रक्रिया चल रही है। इनकी देखभाल के लिए योजना के हिस्से से सालाना 3000 रुपये पेंशन के तौर पर उनके अधीन व्यक्ति, संस्था या विभाग को दी जा रही है। कोई भी कमी भी योजना में शामिल होने के लिए आवेदन विभाग पेंशन योजना) के नाम पर 75 साल से अधिक उम्र के पेड़ के रखरखाव के लिए हर साल 3000 रुपये पेंशन के रूप में राशि मिलती है।

**दोपहर बाद झमाझम बारिश से मौसम हुआ सुहाना, चिलचिलाती गर्मी से राहत**

**दिनभर पसीना निकलने के बाद शाम को जोरदार बारिश से खिले चेहरे**

क्षेत्र में मौसम परिवर्तनशील बना हुआ है, जिसके चलते कहीं कहीं तेज गति से हवाएं चलने व हल्की से मध्यम बारिश की गतिविधियां देखने को मिल रही है। जहां बारिश होती है, वहां तापमान में गिरावट व मौसम सुहावना बन जाता है। वहीं जहां बारिश नहीं हो रही है, वहां उमसभरी पसीने छुटाने वाली गर्मी से आमजन को रूबरू करना पड़ रहा है। सम्पूर्ण इलाके में लगातार



नारनौल। बारिश के दौरान रास्ते में जमा पानी। फोटो: हरिभूमि

**आने वाले दिनों का मौसम पूर्वानुमान**

मौसम विशेषज्ञ डॉ. चन्द्र मोहन ने बताया कि आने वाले एक दो दिनों तक हरियाणा एनसीआर दिल्ली में इस प्रकार बिखराव वाली बारिश, बूँदाबादी देखने को मिलेगी। जिसकी वजह से भारतीय मौसम विभाग ने सम्पूर्ण हरियाणा एनसीआर दिल्ली पर येलो अलर्ट जारी कर दिया है। जहां बारिश होगी, वहां मौसम सुहावना और जहां बारिश नहीं होगी वहां तापमान में बढ़ोतरी होगी। वहीं लगातार दक्षिणी पश्चिमी व पूर्वी हवाओं से नमी के मेल से उमसभरी पसीने छुटाने वाली गर्मी जारी रहेगी। उन्होंने बताया कि 25 जून को हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मानसून की धमाकेदार एंट्री होने की प्रबल संभावना बन रही है।

कनीना व सतनाली में केवल बादलों की आवाजाही बनी रही। धूप खिलने से आमजन को उमसभरी पसीने वाली गर्मी से रूबरू होना पड़ रहा है। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अधिकतर स्थानों पर दिन व रात के तापमान में उतार चढ़ाव देखने को मिल रहा है। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अधिकतर स्थानों पर दिन के तापमान सामान्य से नीचे 33.0 डिग्री सेल्सियस से 41.0 डिग्री सेल्सियस के बीच दर्ज किया गया, जबकि रात के तापमान सामान्य से अधिक बने हुए हैं। अधिकतर स्थानों पर रात के तापमान 26.0 डिग्री सेल्सियस से 29.0 डिग्री सेल्सियस के बीच दर्ज किया गया। जिले में नारनौल में 24.5 एएमएम, निजामपुर में 27.6, नांगल चौधरी में 11.5, अटेली में सबसे अधिक 35.4 एएमएम बारिश हुई। जिले में नारनौल व महेंद्रगढ़ का दिन व रात का तापमान क्रमशः 34.0, 27.0 डिग्री सेल्सियस और 36.8, 27.1 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।



मंडी अटेली। नए बस स्टैंड पर जमा बारिश का पानी।

**अटेली क्षेत्र में डेढ़ घंटे तक झमाझम हुई तेज बारिश**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

अटेली कस्बे में सोमवार को सायं साढ़े चार बजे अटेली कस्बे व आसपास के गांवों में डेढ़ घंटे तक जोरदार बारिश से पानी-पानी ही पानी हो गया है। साढ़े चार बजे बाद हुई बारिश के चलते भीषण व उमस भरी गर्मी से भी राहत मिली। अटेली कस्बे के नाले की अच्छी तरह से छटाई नहीं होने से दुकानों में बारिश का पानी आसपास फैल गया, जिससे दुकानदारों के साथ-साथ राहगीरों को दिक्कतों का सामना करना पड़ा। बारिश से पिछले तीन दिनों से उमस भरी गर्मी से हलका निजात मिला। मौसम विभाग की पूर्व सूचना के अनुसार गर्मी में बारिश से जहा तेज गर्मी से निजात मिली है वही किसानों के चेहरों पर भी रोनाक

देखी गई। बारिश के बाद बाजरे की बिजाई व कपास की खेती को काफी लाभ मिला है। रेल के अंडर पास के स्थानों पर बारिश का पानी भरने से ग्रामीणों के आवागमन में काफी दिक्कत हो रही है। वहीं अटेली अनाज मंडी में बारिश के पानी की समुचित निकासी नहीं होने के चलते मंडी में चारों तरफ पानी ही पानी हो गया। अटेली का दूधरा गंदे पानी की निकासी की समुचित व्यवस्था नहीं होने से कस्बेवासियों को खासी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। पुराने बस स्टैंड पर नीचे वाली दुकानों में पानी घुस गया। अटेली कस्बे में पानी ही पानी होने के लोगों में गहरी रोष बना हुआ है। अटेली के नये बस स्टैंड, अनाज मंडी में भी बारिश के पानी के निकासी नहीं होने जल भराव देखा गया।

**स्पेशल प्रतिरक्षण सप्ताह 23 से 28 जून तक**

नारनौल। स्वास्थ्य विभाग की ओर से बच्चों व गर्भवती महिलाओं के टीकाकरण के लिए 23 से 28 जून तक स्पेशल प्रतिरक्षण सप्ताह मनाया जा रहा है। यह जानकारी देते हुए स्थिति सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि स्पेशल प्रतिरक्षण सप्ताह के दौरान उन सभी बच्चों का टीकाकरण किया जाएगा, जो किसी कारणवश टीकाकरण से छूट गए थे और सेशन पर आने वाले 0 से दो साल तक के सभी बच्चों को स्टूडीन प्रतिरक्षण तथा गर्भवती महिलाओं व पांच, 10 व 16 साल के बच्चों को टीडी के टीके लगाए जाएंगे। उन्होंने बताया कि सोमवार को जिले में लगभग 235 बच्चों व 42 गर्भवती महिलाओं को टीके लगाए गए। स्थिति सर्जन ने बताया कि जिले में 16 जून से 31 जून 2025 तक दस्त रोकने अभियान चलाया जा रहा है। जिसका लक्ष्य है दस्तों की वजह से जीर्ण मृत्यु दर प्राप्त करना। इस कार्यक्रम में पूरे जिले में लगभग 90000 हजार बच्चों की जांच करने का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने बताया कि गांवों में आशा कर्कर पांच साल तक के सभी बच्चों को ओआरएस के पैकेट तथा जिक की गोल्याएं घर घर जाकर वितरित की जा रही है व ओआरएस का घोल बनाने की विधि बताई जा रही है। उन्होंने आमजन से अनुरोध किया है कि यदि किसी बच्चे का कोई टीका छुटा हुआ है।



मंडी अटेली। अपनी मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपने आए कर्मचारों। फोटो: हरिभूमि

**नगर पालिका कर्मचारियों ने स्वास्थ्य मंत्री कार्यालय में सौंपा ज्ञापन**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

नगर पालिका कर्मचारियों ने स्वास्थ्य मंत्री के कार्यालय अटेली में अपनी मांगों के लेकर सोमवार को स्वास्थ्य मंत्री के पीए गोविंद गोस्वामी को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में बताया कि हरियाणा सरकार के बीच पिछले वर्ष सात अगस्त को एक वार्ता हुई थी। इस वार्ता में कई अहम मांगों पर सहमति बनी थी, लेकिन प्रदेश सरकार ने अभी तक उनकी मांगों को नहीं माना है। ज्ञापन में मांग की कि सफाई शिविर के कार्यों में टेका प्रथा समाप्त कर कर्मचारियों नियमित किया जाए। मुख्यमंत्री की घोषणा के अनुसार सभी नगर पालिकाओं परिषद निगम में कार्य

कर रहे सभी प्रकार के कच्चे कर्मचारियों का वेतन 27 हजार रुपये किया जाए। सफाई एवं सीवर कर्मचारियों के पद पर पक्की भर्ती की जाए। फायर विभाग को पुनः निकाय विभाग में शामिल किया जाए एवं 2016 के अनुसार योग्यता पूरी करके 2063 फायर ऑपरैटर के पदों पर 1327 फायर व ड्राइवर में फायरमैन को समायोजित किया जाए। कच्चे कर्मचारियों को मिल रही 10 मेंडिकल लीव व 10 केंजुअल लीव के स्थान पर 20 मेंडिकल लीव और 20 केंजुअल लीव दी जाए। नगर पालिकाओं व परिषदों में लगे डीसी रेट के कर्मचारियों का निगम रेट पर लागू किया जाए।

**समाधान शिविर में आई 91 शिकायतें**



नारनौल। नागरिकों की शिकायतें सुनते डीसी डॉ. विवेक भारती।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

समाधान शिविर में उपायुक्त डॉ. विवेक भारती व पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के समक्ष सोमवार को 91 मामलों प्रस्तुत किए गए। जिनमें से अधिकांश का मौके पर ही समाधान कर दिया गया। इन शिविरों में मुख्य रूप से परिवार पहचान पत्र, प्रॉपर्टी आईडी, पुलिस, बिजली, पानी और सड़कों से संबंधित शिकायतें आ रही हैं। डीसी ने बताया कि ये समाधान शिविर प्रत्येक सोमवार व गुरुवार को

सुबह 10 बजे से 12 बजे तक आयोजित किए जाते हैं। उपमंडल स्तर पर संबंधित एसडीएम नागरिकों की शिकायतें सुनते हैं। जिला स्तर पर वे स्वयं नागरिकों की शिकायतें सुनते हैं। वे सोमवार को नारनौल और गुरुवार को महेंद्रगढ़ में उपलब्ध रहते हैं। नागरिकों का कहना है कि इन समाधान शिविरों के माध्यम से उनके काम तेजी से हो रहे हैं, जिससे उन्हें काफी राहत मिल रही है। इन शिविरों में न केवल शिकायतों पर तत्काल कार्यवाही की जाती है, बल्कि

संबंधित अधिकारियों से रिपोर्ट भी ली जाती है, ताकि पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित हो सके। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने सभी नागरिकों से अपील की है कि वे अपनी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए इन समाधान शिविरों का लाभ उठाएं। इस मौके पर नगराधीश मंजीत कुमार, जिला राज्य अधीकारी राकेश कुमार, जिला विकास एवं पंचायती अधिकारी हरिप्रकाश बंसल के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद थे।



महेंद्रगढ़। डॉ. मुखर्जी को नमन करते भाजपा कार्यकर्ता। फोटो: हरिभूमि

**डॉ. मुखर्जी ने देश की एकता और अखंडता के लिए अपने प्राणों का बलिदान दिया: विधायक**

महेंद्रगढ़। विधायक कंवर सिंह यादव ने अपने कार्यालय में भाजपा कार्यकर्ताओं के साथ राष्ट्रहित में अपना जीवन समर्पित करने वाले महान शिक्षाविद, भारतीय जनसंघ के संस्थापक डॉ. श्याम प्रसाद मुखर्जी को उनके बलिदान दिवस पर नमन कर भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि डॉ. श्याम प्रसाद मुखर्जी के राष्ट्रवादी विचारों, जन्म-कश्मीर के पूर्ण एकीकरण के लिए उनके बलिदान और भारतीय जनता पार्टी की वैचारिक नींव को मजबूत करने में उनके योगदान को याद किया। राष्ट्र निर्माण में उनका अमूल्य योगदान हमेशा श्रद्धापूर्वक याद किया जाएगा। देश में सांस्कृतिक राष्ट्रवाद की लौ को चलायमान रखने के लिए उन्होंने जनसंघ के रूप में नया विचार प्रस्तुत किया। जनसेवा और राष्ट्रत्वान के उनके विचार एवं कार्य हम सभी देशवासियों के लिए सदैव प्रेरणीय हैं। डॉ. मुखर्जी का जीवन त्याग, तपस्या और राष्ट्रभक्ति की अमिट गाथा है। आज जब हम एक भारत श्रेष्ठ भारत की दिशा में अग्रसर हैं। तब हर कदम पर उनका स्मरण हमें शक्ति, प्रेरणा और मार्गदर्शन प्रदान करता है। ऐसे महान राष्ट्रनायक को हमेशा याद किया जाएगा।



कनीना। समाधान शिविर में शिकायतें सुनते नायब तहसीलदार दलबीर सिंह दुग्गल।

गांव कलवाड़ी निवासी डिप्टी एडीए वीरेंद्र राव की ओर से जमीन के इंतकाल के लिए पिछले लंबे समय से चक्कर लगाए जा रहे थे। सक्षम न्यायालय की ओर से 1991 में उनके हक में फैसला दिया गया



था। इसके बावजूद कार्य लंबित था। उन्होंने कानूनगो व पटवारी को