

# हरिभूमि

# रोहतक भूमि

तापमान



अधिकतम 41.6 डिग्री  
न्यूनतम 26.0 डिग्री

रोहतक, मंगलवार, 24 जून 2025

11 पांच दिवसीय  
इंडिया कैप का  
हुआ समापन



12 आर्य समाज के  
उत्थान में माता  
परमेश्वरी देवी  
का योगदान  
अविस्मरणीय



## मानसून से पहले नगर निगम की सख्ती बुलडोजर से दुकानों के आगे बने रैंप तोड़े

बाजार में कई दुकानदारों ने खुद रैंप तुड़ाए अधिकारियों ने नालों की स्लैब हटाकर कराई सफाई

हरिभूमि न्यूज रोहतक

मानसून के नजदीक आने की वजह से नगर निगम ने सख्ती बरतनी शुरू कर दी है। शहर के मुख्य बाजारों में नालों के स्लैब और रैंप तोड़कर सफाई कराई जा रही है। इस दौरान दुकानदारों में हड़कम्प मचा हुआ है। उनका कहना है कि बारिश से ठीक पहले रैंप तोड़े जा रहे हैं जिससे हादसा हो सकता है। वहीं कई जगह दुकानदार खुद ही रैंप तोड़ रहे हैं। जानकारी के अनुसार, शहर का रेडियो स्टेशन चौक, छोट्टाराम चौक से लेकर शांतमई चौक, टीबी अस्पताल के सामने गोहाना रोड, सुखपुरा चौक, जौद चौक, सुभाष रोड, सिविल अस्पताल के पास, तहसील कार्यालय से छोट्टाराम चौक, अप्पू घर आदि ऐसी जगह हैं, जहां बरसात के समय जलभराव हो जाता है। इसलिए नगर निगम द्वारा इन परियोजनाओं में नालों के रैंप हटाकर स्लैब हटाए जा रहे हैं। जिसके बाद सफाई कराई जा है ताकि जलभराव न हो सके। नगर निगम की तरफ से करीब एक माह पहले ही 40-40 लाख के टेंडर जारी किए गए थे। जिससे नालों की सफाई कराई जा रही है।



अतिक्रमण को तोड़ा जा रहा

नगर निगम द्वारा नालों की सफाई का कार्य तेजी से किया जा रहा है। नालों पर किए गए अतिक्रमण को तोड़ा जा रहा है। इसके बाद ही उस परियोजना में सफाई हो सकेगी। बारिश से पहले सभी नाले साफ हो जाएंगे। लोगों को कोई परेशानी नहीं आने दी जाएगी।  
-डॉ. आनंद शर्मा, आयुक्त, नगर निगम

### रेडियो स्टेशन चौक, छोट्टाराम चौक सहित कई जगह पर चला अभियान

टीबी अस्पताल के सामने गोहाना रोड, सुखपुरा चौक, जौद चौक, सुभाष रोड, सिविल अस्पताल के पास, तहसील कार्यालय से छोट्टाराम चौक, अप्पू घर आदि ऐसी जगह हैं, जहां बरसात के समय जलभराव हो जाता है। इसलिए नगर निगम द्वारा इन परियोजनाओं में नालों के रैंप हटाकर स्लैब हटाए जा रहे हैं। जिसके बाद सफाई कराई जा है ताकि जलभराव न हो सके। नगर निगम की तरफ से करीब एक माह पहले ही 40-40 लाख के टेंडर जारी किए गए थे। जिससे नालों की सफाई कराई जा रही है।

### काम में देरी के आरोप

वहीं शहर के कुछ दुकानदारों का कहना है कि बरसात का मौसम सिर पर आने वाला है। ऐसे में अधिकारी नालों के रैंप तुड़ावा रहे हैं। जिससे कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। यह कार्य मार्च अप्रैल में करवाया जाना चाहिए था। जिन नालों से स्लैब तोड़े गए हैं, वहां दोबारा स्लैब लगाने में भी काफी समय लगेगा। ऐसे में दुकानदारों की परेशानी और बढ़ेगी। इससे उनका व्यापार प्रभावित होगा।

### सीवर व नालों में गोबर बहाने पर 42 हजार के चालान



नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि निगम की एनफोर्समेंट टीमों की टीम अब सख्ती से कार्य कर रही है। टीमों को पूर्व में ही निर्देश दिए जा चुके थे कि वे अतिक्रमण करने व अवेध फ्लैट्स बोर्ड लगाने वालों पर कार्रवाई करें। कर्मचारियों द्वारा अम्बेडकर चौक, गोहाना अड्डा, गोहाना अड्डा, सोनीपल स्टैंड, शीला बाईपास आदि स्थानों से अतिक्रमण हटवाते हुए अवेध रूप से लगाये गये बोर्ड, तख्त, तिरपाल, कुर्सियां, मेज आदि सामान जफ्त किया गया। इसके अतिरिक्त निगम की टीमों को सख्त निर्देश दिए जा चुके हैं प्रतिदिन मुख्य मार्गों का निरीक्षण करें तथा अतिक्रमण हटवाना सुनिश्चित करें, अतिक्रमण करने वालों के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई करें। आयुक्त ने बताया कि सफाई शाखा की टीम द्वारा मालगोबम रोड की ड्रेजिंग में निरीक्षण किया गया तथा सीवर, नालों में गोबर बहाने वाले व गंदगी फैलाने वालों के 42000 रुपये के चालान किए गए।

## यूटीडी तथा एमडीयू-सीपीएएस, गुरुग्राम में एडमिशन के लिए प्रवेश परीक्षा आयोजित

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में सत्र 2025-26 में स्नातक पाठ्यक्रमों बीए इतिहास तथा एलएलबी पंच वर्षीय (यूटीडी तथा एमडीयू-सीपीएएस, गुरुग्राम) में एडमिशन के लिए सोमवार को प्रवेश परीक्षा आयोजित की गई। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि बीए इतिहास की प्रवेश परीक्षा में 185 अभ्यर्थी बैठे तथा 68 अनुपस्थित रहे। वहीं एलएलबी पंच वर्षीय की प्रवेश परीक्षा में 1597 अभ्यर्थी बैठे तथा 297 अनुपस्थित रहे प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि एमडीयू में स्नातक पाठ्यक्रमों में एडमिशन के लिए आयोजित की जाने वाली सभी

### री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने मई 2025 में आयोजित बीटेक-सीएसई के आठवें सेमेस्टर की फूल व री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

प्रवेश परीक्षाएं संपन्न हो गई हैं। प्रवेश परीक्षाओं का परिणाम 27 जून को जारी किया जाएगा। प्रोजेक्शनल प्रथम मेरिट लिस्ट 30 जून को डिस्प्ले होगी और प्रथम फिजिकल काउंसिलिंग 1 जुलाई को आयोजित की जाएगी, एडमिशन मिलने की सूची में फीस 2 जुलाई तक जमा करानी होगी। सीटें खाली रहने की सूची में फीस 9 जुलाई तक जमा करानी होगी।

## डॉ. गर्ग डीन स्टूडेंट्स वेलफेयर बनीं, डॉ. सोनू डिप्टी डीन होंगे

हरिभूमि न्यूज रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने केमिस्ट्री विभाग की प्रोफेसर डॉ. सपना गर्ग को डीन स्टूडेंट्स वेलफेयर तथा विधि विभाग की प्रोफेसर डॉ. सोनू को डिप्टी डीन स्टूडेंट्स वेलफेयर मनोनीत किया है। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि प्रो. सपना गर्ग को डीएसडब्ल्यू तथा प्रो. सोनू को डिप्टी डीएसडब्ल्यू का दायित्व अतिरिक्त कार्यभार के तौर पर तुरंत प्रभाव से दिया गया है। आज छात्र कल्याण कार्यालय में प्रो. सपना गर्ग



ने डीन, स्टूडेंट्स वेलफेयर तथा प्रो. सोनू ने डिप्टी डीन, स्टूडेंट्स वेलफेयर का कार्यभार ग्रहण किया। इस अवसर पर प्रो. सपना गर्ग ने

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह का आभार जताते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी गई है, उसके लिए वे आभारी हैं।

### विद्यार्थियों के कल्याण की दिशा में काम करेंगे

उन्होंने यह भी कहा कि वे इस नई भूमिका को पूरी निष्ठा और प्रतिबद्धता के साथ निभाएंगी और विद्यार्थियों के कल्याण के लिए हर संभव प्रयास करेंगी। प्रो. सोनू ने भी विश्वविद्यालय प्रशासन का धन्यवाद किया और विद्यार्थियों के हित में बेहतर कार्य करने का संकल्प दोहराया। पूर्व डीन, स्टूडेंट्स वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा ने प्रो. सपना गर्ग और प्रो. सोनू का स्वागत करते हुए उन्हें शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर निदेशक जनसंपर्क आश्रीषि देहिया, निदेशक एलुमनी रिलेशंस प्रो. सुमित शिल, निदेशक युवा कल्याण डॉ. प्रताप शर्मा, डॉ. शमशेर अहलावात समेत अनेक अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

## समाधान शिविरों में अब तक मिली 6554 शिकायतों में 5689 का निपटारा

## शहर की सड़कें होंगी चकाचक, गड्डों को जल्द भरा जाएगा, समाधान शिविर में एडीसी ने दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज रोहतक

अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार ने समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई करते हुए संबंधित विभागों के मौके पर उपस्थित अधिकारियों को शिकायतों के शीघ्र निपटारे के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी के निर्देशानुसार नागरिकों की हर शिकायत, समस्या के तुरंत निदान के लिए समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने सड़कों को चकाचक करने व गड्डे भरने के निर्देश दिए। एडीसी नरेंद्र कुमार ने स्थानीय लघु संचालक स्थित सभागार में जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल के साथ नागरिकों की शिकायतें सुनी तथा अधिकारियों को शिकायतों के निपटारे बारे आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा



हिसार। समाधान शिविर में शिकायतों की सुनवाई करते अधिकारी।

कि अभी तक जिला में समाधान शिविरों में 6554 शिकायतें प्राप्त हुई हैं, जिनमें से 5689 शिकायतों का निपटारा किया जा चुका है तथा लंबित 145 शिकायतों के निपटारे की प्रक्रिया जारी है। अन्य शिकायतों में रि-ओपन हुई शिकायतें व रद्द की गई शिकायतें शामिल हैं। उन्होंने समाधान शिविर के दौरान नगर निगम

के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे शहर में सड़कों के गड्डों को तुरंत भरवाए ताकि नागरिकों को आवागमन में असुविधा न हो। उन्होंने सिंचाई, जनस्वस्थ, लोक निर्माण, नगर निगम, राजस्व व अन्य संबंधित विभागों से संबंधित शिकायतों की सुनवाई के दौरान अधिकारियों को शिकायतों के निपटारे के

## अवेध हथियारों सहित तीन युवक गिरफ्तार



रोहतक। पुलिस की ईआरवी 608 में तैनात स्टाफ व सदर थाना की टीम ने नाकाबंदी कर गाड़ी सवार तीन युवकों को अवेध हथियारों सहित गिरफ्तार किया। आरोपियों को कोर्ट में पेश अदालत किया गया है। कोर्ट के आदेश पर आरोपियों को 2 दिन के पुलिस रिमांड पर हासिल किया गया है। सदर थाना प्रभारी रविन्द्र सिंह ने बताया कि सूचना मिली कि रोहतक-गोहाना रोड कान्ही-जसिया चौक पर नाकाबंदी कर वाहनो की चैकिंग करनी शुरू

की। रोहतक की तरफ आ रहे काली गाड़ी में सवार तीन युवकों को शक के आधार पर काबू किया गया। युवकों की पहचान मनीष उर्फ मोनू उर्फ प्रधान निवासी गांव आसन कलां जिला पानीपत, रवि उर्फ कर्मांडो व रवि निवासी गांव चुलकाना जिला पानीपत के रूप में हुई। तलाशी लेने पर गाड़ी के डैशबोर्ड से 3 देसी कट्टा-पिस्तौल व 3 रॉड बरामद हुआ है। आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करके गिरफ्तार किया गया है।

## 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।

एसेसरीज-मेकअप हो सुटेबल: उमस भरी गर्मी के दिनों में लाइट वेट ज्वेलरी कैरी करनी चाहिए। यह कंपर्टेबल होने के साथ-साथ आपको एलिंगेंट लुक देती है। गर्मी में पेट्रल कलर की ज्वेलरी जैसे सॉफ्ट पिंक, कोरल, सिल्वर ज्वेलरी, कलरफुल बीड्स की फंकी ज्वेलरी स्टाइलिश और कूल लुक देती है। इसके अलावा एसेसरीज में स्टूड इयररिंग्स, पर्ल ड्रॉप इयररिंग्स, कोरल ब्रेसलेट, फूल-पत्तियों के पैटर्न वाले नेकपीस शामिल कर सकती हैं। इस सीजन में लाइट मेकअप ही करें।

(फैशन डिजाइनर मीनाक्षी खंडेलवाल से बातचीत पर आधारित)

## इन्हें होता है ज्यादा रिस्क

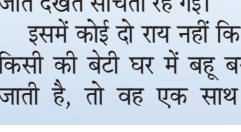
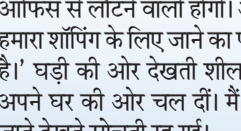
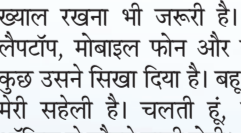
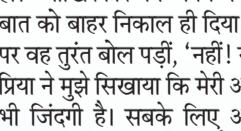
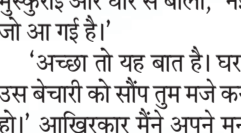
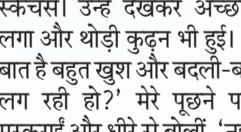
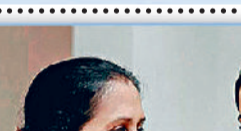
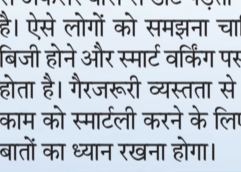
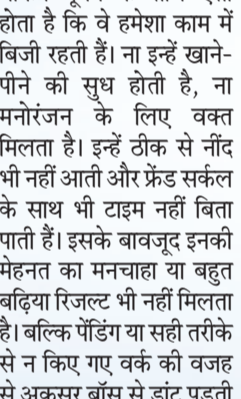
- ▶ जिस महिला की पहली प्रेग्नेंसी हो।
- ▶ मां की आयु 20 साल से कम या 35 साल से अधिक हो।
- ▶ गर्भ में पल रहे बच्चे जुड़वां हों।
- ▶ प्रेग्नेंसी आइवीएफ से हो।
- ▶ मां अगर स्मॉकिंग या दूसरे ड्रग्स लेती हों।
- ▶ गर्भावस्था के पहले से ही ब्लड प्रेशर, डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियां हों, गोटापा हो, पहली प्रेग्नेंसी में हाई ब्लड प्रेशर रहा हो या इसकी फैमिली हिस्ट्री हो।

समुचित मेडिसिन देकर उनका उपचार संभव हो जाता है। प्रमुख लक्षण: प्रेग्नेंसी के दौरान अगर महिला यहां बताए जा रहे लक्षण महसूस करती है तो बिना देर किए डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे- बीपी बढ़ना, 10-15 दिन में 2-3 किलो वजन बढ़ना, हाथ-पैरों या शरीर के किसी भी अंग में सूजन आना, चक्कर आना, जी घबराना, उल्टी आना, आंखों से धुंधला दिखना, सिर दर्द होना। क्या है उपचार: एक्लेंपसिया के उपचार की प्रक्रिया में ब्लड प्रेशर को एंटी-हाइपरटेंसिव मेडिसिन पेशेंट को देकर तुरंत कंट्रोल करना पड़ता है। एक्लेंपसिया के लिए मरीज को इंजेक्शन के माध्यम से भी दवा देते हैं। इसमें समय पर ट्रीटमेंट जरूरी है। प्रस्तुति: रानी अरोड़ा

बहुत सी वर्किंग वूमेन 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 वूमेन बन सकती हैं।

तब आप बन जाएंगी  
स्मार्ट वर्किंग वूमेनकवर 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 वूमेन 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

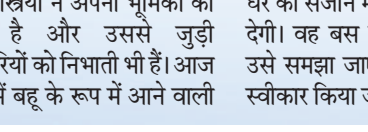
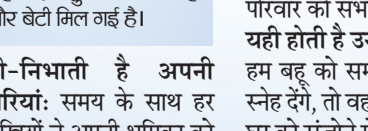
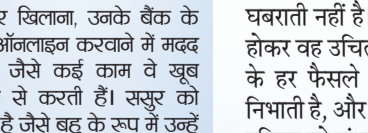
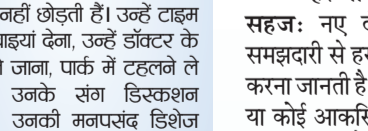
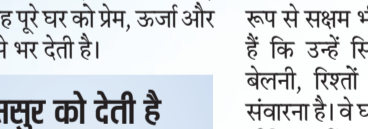
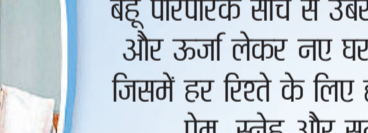
स्मार्ट वर्किंग वूमेन बनने के लिए अपने समय के हर पल का हिसाब रखना जरूरी है। आप अपना समय किन कामों में लगा रही हैं, आपको पता होना चाहिए। टाइम ट्रेकिंग ही बताएगी कि आप अपने टाइम को बर्बाद कर रही हैं या इसका सही यूज कर रही हैं। इसके लिए प्रियारिटी के आधार पर निश्चित समय पर जरूरी काम करने की आदत डालें। आलस्य 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 कुलीबस 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।



## एजेंडॉय करें वर्क

काम ऑफिस का हो या पर्सनल, जब आप बोलिगल 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 वूमेन बनना बहुत टफ नहीं है। इसके लिए केवल आपको अपने वर्क को स्मार्टली मैनेज करना आना चाहिए।

फैशन टैंड  
ललिता गोयल

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 कंपर्ट भी: उमस वाली गर्मी में फैशन और कंपर्ट 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 साइडिंग से लेकर

नेडिकल सजेशन  
डॉ. नीता सिंह  
सीनियर प्रोफेसर-गायनेकोलॉजी  
एम्स, नई दिल्ली

प्रेग्नेंसी 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 ऑक्सीजन 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 ब्लड प्रेशर

होना जिससे यूरिन में प्रोटीन और यूरिया आने की समस्या शुरू हो जाती है। इस स्थिति को प्री-एक्लेंपसिया कहा जाता है। 24 घंटे में महिला के शरीर से यूरिन में 2 ग्राम से अधिक प्रोटीन निकलने लगता है। प्री-एक्लेंपसिया में मां के यूटर्स से प्लेसेंटा अलग हो सकता है, प्लेसेंटा एक्लेंपसिया, यूटर्स में ब्लॉडिंग या फिर प्री-टर्म डिलीवरी हो सकती है।

तब कंडीशन हो जाती है सीरियस: प्री-एक्लेंपसिया के लक्षण पहचानने न जाने और उचित उपचार न हो पाने पर एक्लेंपसिया की स्थिति आ सकती है। इसमें गर्भवती महिला को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-जोर से झटके आने लगते हैं। झटकों के साथ महिला के शरीर में बदलाव होने से गर्भ में पल रहे बच्चे में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। कई महिलाओं को दौरे या फिट्स आने लगते हैं, जिसे एक्लेंपसिक फिट कहा जाता है। ये दौरे काफी गंभीर होते हैं, जिसमें उसे मिर्गी के दौरे के समान बहुत जोर-ज



सेक्टर-14 स्थित सिंधु भवन में प्रदेश भर से शोक जताने पहुंचे हजारों लोगों ने दी श्रद्धांजलि, विचार व्यक्त किए

# आर्य समाज के उत्थान में माता परमेश्वरी देवी का योगदान अविस्मरणीय

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक

पूर्व खेल मंत्री संजय सिंह

## मिलनसार व्यक्तित्व की धनी थी माता जी

माता परमेश्वरी देवी जी बहुत ही मिलनसार व्यक्तित्व की धनी थी। उनका जीवन सादगी भरा रहा। उनके लिए संस्कारों की वजह से परिवार आगे बढ़ रहा है। उनके जाने से समाज को जो क्षति हुई है, उसको कभी भरपाई नहीं हो सकती।

विधायक सतपाल जांबा

## परमेश्वरी देवी के जीवन से समाज को सीखना चाहिए

पुंडरी के विधायक सतपाल जांबा ने कहा कि माता परमेश्वरी देवी के जीवन से समाज को कुछ सीखना चाहिए। कैसे स्वर्गीय मित्रों सिंधु जी, उनके परिवार और माता परमेश्वरी देवी ने समाज के लिए जो कार्य किए, उसको कभी भुलाया नहीं जा सकता।

इन्होंने भी पुष्पांजलि अर्पित की

भाजपा के संगठन मंत्री फणीन्द्रनाथ शर्मा, राघव देव महाराज, आईएस अधिकारी आरसी बिधान, भाजपा प्रदेश मीडिया सहप्रभारी शमशेर खरक, भाजपा जिलाध्यक्ष रणबीर ढाका, डॉ. मार्कण्डेय आहुजा, डॉ. आदित्य बतरा, पूर्व चेयरमैन गोविंद भारद्वाज, पूर्व चेयरमैन प्रीतम चौहान, पूर्व चेयरमैन हुकम चंद यादव, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, पूर्व सीनियर डिप्टी मेयर राजकमल सहगल, रमेश भाटिया, प्रदेश सचिव रून् डारवा, जाट शिक्षण संस्था के प्रधान गुलाब सिंह दीमाणा, जाट संस्था का पूर्व प्रधान धर्मबीर हुड्डा, अनीता बुधवार, ओम प्रकाश बागड़ी, युवा नेता हिमांशु श्रवण, सतेंद्र परमार, राजकुमार शर्मा, अजय खुडिया, मनीष शर्मा, पंकज, रिंकू कपूर, पवन आहुजा, नरेंद्र खट्टर, नवीन दुल, मनीष शर्मा, सुखवीर चंदोलिया, मनोज मक्कड़, पदम दुल, ईश्वर सिंघल, विकास बंसल, जितेंद्र आर्य, अशोक पसरीजा, सुनील फौगाट, राजेश बलियाणा, दिनेश धिलोड़ आदि ने पुष्पांजलि अर्पित की।

विधायक कपूर वाल्मीकि

## महान व्यक्तित्व के जाने से समाज को काफी क्षति हुई

बवानी खेड़ा के विधायक कपूर वाल्मीकि ने कहा कि माता परमेश्वरी देवी को परमात्मा अपने चरणों में स्थान दे। ऐसे महान व्यक्तित्व के जाने से समाज को काफी क्षति हुई है।

ओम प्रकाश धनखड़

## निस्वार्थ सेवा की प्रतिमूर्ति थीं माता परमेश्वरी देवी

भाजपा के राष्ट्रीय सचिव ओम प्रकाश धनखड़ ने कहा कि आर्य समाज के उत्थान में उनका योगदान अविस्मरणीय है। वे निस्वार्थ सेवा की प्रतिमूर्ति थीं। उनके आदर्श समाज को सदैव मार्गदर्शन देते रहेंगे।

भाजपा संगठन मंत्री फणीन्द्रनाथ शर्मा

इनेलो नेता रामपाल माजरा

डॉ. आदित्य बतरा

कांग्रेस नेत्री सरोज यादव

महामंडलेवर स्वामी राघवेंद्र भारती

राघव देव महाराज



## महाराजा शूर सैनी स्टेडियम में 10 दिवसीय समर कैंप का समापन

रोहतक। महाराजा शूर सैनी स्टेडियम में 10 दिवसीय समर कैंप का समापन हुआ। समर कैंप में खो-खो, जिमनास्टिक, नेटबाल, वॉलीबॉल, हॉकी इत्यादि खेलों के खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा को तराशा। सोमवार को समापन के अवसर पर सैनी एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान अनीता कुमार सैनी ने कहा कि ऐसे कैंप में खिलाड़ियों को नया सीखने को मिलता है। इस अवसर पर उपप्रधान बुद्ध राम सैनी, सचिव जगदीश कुमार सैनी, खेल कमेटी के चेयरमैन राजेश कुमार सैनी, खेल कमेटी सदस्य एडवोकेट विपिन, प्रवीन, नरेंद्र, जय भगवान कॉलेज प्रबंधक दया सिंह सैनी, रिटायर्ड हेडमास्टर ईश्वर सिंह व कोच, प्राचार्य डॉ. रामकंवर सैनी, प्राचार्य नीलम उपस्थित रहे।



## राजीव गांधी विद्युत भवन में आज सुनी जाएंगी बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतें

रोहतक। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधीक्षक अभियंता एवं रोहतक सर्कल की उपभोक्ता शिकायत निवारण फोरम के चेयरमैन बिजेंद्र नरवाल ने बताया कि निगम द्वारा बिजली उपभोक्ताओं की बिजली से संबंधित शिकायतों के तुरंत निपटारे के लिए 24 जून को सुबह 11 से एक बजे तक राजीव गांधी विद्युत भवन में बैठक आयोजित होगी। इसी दौरान रोहतक सर्कल की ओर से बिजली अदालत का आयोजन भी किया जाएगा। बिजेंद्र नरवाल ने बताया कि शिकायत निवारण फोरम की बैठक में 50 हजार रूपये से एक लाख रूपये तक के बिजली बिल विवाद या बिजली से संबंधित अन्य शिकायत उपभोक्ता इस बैठक में रख सकते हैं।

## श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज में नशा मुक्त भारत पखवाड़ा के अंतर्गत प्रतिज्ञा और ई-प्रतिज्ञा कार्यक्रम से किया जागरूक

रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज में 23 जून को नशा मुक्त भारत पखवाड़ा के अंतर्गत प्रतिज्ञा तथा ई-प्रतिज्ञा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम नशा विरोधी जागरूकता प्रकोष्ठ और एनएसएस प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में कॉलेज प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत सभी विद्यार्थियों, एनएसएस स्वयंसेवकों तथा स्टाफ सदस्यों द्वारा "नशा मुक्त भारत" की प्रतिज्ञा लेने के साथ हुई। सभी प्रतिभागियों ने समाज से नशे को मिटाने एवं नशा मुक्त



किए। यह कार्यक्रम छात्रों में नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूकता फैलाने और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करने के लिए आयोजित किया गया। कार्यक्रम का सफल संचालन डॉ. रजनी कुमारी के दिशा निर्देशन में किया गया। इस अवसर पर कॉलेज के प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए नशामुक्त समाज के निर्माण के लिए अपनी भूमिका निभाने का आह्वान किया। कार्यक्रम में कॉलेज के शिक्षकों, कर्मचारियों एवं बड़ी संख्या में छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

**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 :-  
**हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक**  
**ऑफिस नं. : 9253681019-20,**  
**फोन : 9253681010, 9253681005**

## भाजपा संगठन मंत्री ने डॉ. मुखर्जी को श्रद्धासुमन अर्पित किए

### डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी का जीवन राष्ट्र की एकता अखंडता के लिए समर्पित रहा : फणीन्द्रनाथ शर्मा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक

शर्मा ने नेशनल बॉक्सिंग एकेडमी में खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाया

भाजपा के संगठन मंत्री फणीन्द्रनाथ शर्मा ने कहा कि डॉ. मुखर्जी का जीवन राष्ट्र की एकता, अखंडता और आत्मसम्मान के लिए समर्पित रहा। डॉ. मुखर्जी का बलिदान हमें सतत प्रेरणा देता रहेगा। संगठन मंत्री ने सोमवार को डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी के बलिदान दिवस पर रोहतक में महाराजा शूरसेन मंडल के सैनीपुरा शक्ति केंद्र, बूथ संख्या 9 पर डॉ. मुखर्जी को श्रद्धासुमन अर्पित कर उन्हें नमन किया। उन्होंने कहा कि भारतीय जनसंघ के संस्थापक, प्रखर राष्ट्रवादी चिंतक डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी हमारे पथ प्रदर्शक हैं और कार्यकर्ताओं को उनके बताए मार्ग पर चलकर प्रेरणा लेनी चाहिए। फणीन्द्रनाथ शर्मा ने कहा कि डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी ने एक देश में दो विधान, दो निशान का विरोध किया था। उन्होंने राष्ट्र की अखंडता के लिए आवाज उठाई मंत्री पद से त्याग पत्र दे दिया। उन्होंने कहा कि डॉ. मुखर्जी का त्याग और



रोहतक। खिलाड़ियों के साथ संगठन मंत्री फणीन्द्रनाथ शर्मा।

बलिदान महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि डॉ. मुखर्जी ने अखंड भारत का जो सपना देखा था उसे मोदी सरकार पूरा कर रही है। इस अवसर पर प्रदेश मीडिया सह-प्रभारी शमशेर सिंह खरक जिला अध्यक्ष रणवीर ढाका पूर्व जिला अध्यक्ष प्रदीप जैन, कर्वल सिंह सैनी जिला सोशल मीडिया प्रमुख पंकज भारद्वाज, मंडल अध्यक्ष रंकी सहगल आदि मौजूद रहे।

खेल भावना से खेलने के लिए प्रेरित किया  
संगठन मंत्री संगठन मंत्री फणीन्द्रनाथ शर्मा रोहतक स्थित नेशनल बॉक्सिंग एकेडमी में आयोजित की जा रही चैम्पियनशिप में पहुंचे। यहां उन्होंने टूर्नामेंट के शुभारंभ अवसर पर खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दीं और उनका मनोबल बढ़ाया। उन्होंने कहा कि इस तरह के आयोजन प्रतिभाओं को खोज और उन्हें तराशने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। 6वीं राष्ट्रीय जूनियर (अंडर-17) बॉयज और गर्ल्स बॉक्सिंग चैम्पियनशिप 19 जून से 26 जून तक हरियाणा के रोहतक स्थित नेशनल बॉक्सिंग एकेडमी में आयोजित की जा रही है। इस प्रतियोगिता में देशभर से लगभग 640 युवा मुक्केबाज हिस्सा ले रहे हैं, जिनमें करीब 350 लड़के और 290 लड़कियां शामिल हैं। संगठन मंत्री ने खिलाड़ियों से मुलाकात की और खेल भावना से खेलने के लिए प्रेरित किया।

## अब तक 15 लाभार्थियों को 16.40 लाख के ऋण उपलब्ध करवाए गए



रोहतक। पांच लाभार्थियों को चेक वितरित करते अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक  
हरियाणा अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम के तहत पांच लाभार्थियों को 4 लाख 25 हजार रुपये के चेक वितरित किए ताकि यह लाभार्थी स्वरोजगार शुरू कर सकें।  
वर्तमान वित्त वर्ष के दौरान अब तक निगम द्वारा 15 लाभार्थियों को 16 लाख 40 हजार रुपये का ऋण की जिला प्रबंधक डॉ. बिजेंद्र श्योराण, क्षेत्रीय अधिकारी अनन शर्मा, सतवीर फोगाट व अन्य कर्मचारी मौजूद रहे।

कहा कि निगम द्वारा अनुसूचित जाति के लोगों को स्वरोजगार शुरू करने के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। उन्होंने वित्तीय सहायता प्राप्त करने वाले लाभार्थियों का आह्वान किया कि वे ऋण की धनराशि का उपयोग उसी कार्य में करें, जिसके लिए यह ऋण लिया गया है तथा ऋण का भुगतान समय पर करें। इस अवसर पर निगम के जिला प्रबंधक डॉ. बिजेंद्र श्योराण, क्षेत्रीय अधिकारी अनन शर्मा, सतवीर फोगाट व अन्य कर्मचारी मौजूद रहे।

**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/श्रद्धांजलि/शोक संदेश**  
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन **हरिभूमि** के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थायी संस्करण के	₹. 2500/-
10 X 8 से.मी	अन्य के पृष्ठ पर	₹. 3000/-

+5% GST Extra  
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए काटें दर लागू।

**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**  
हिंदी कार्यालय - हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन - 9989593400  
मुख्य कार्यालय - हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन - 9253681019-20