हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, मंगलवार, मई 7, 2024

11 मंच की साहित्यिक गोष्ठी में कवियों ने दी प्रस्तुति

12 बीस प्रतिशत दाखिला बढ़ाने के लिए मिशन मोड़ पर...

खबर संक्षेप

नर्सिंग की छात्राओं के लिए बसें रुकवाने की मांग

बहादुरगढ़। जनजागरण समिति ने हरियाणा परिवहन निगम के अधिकारियों को पत्र लिखकर महाराजा अग्रसेन मेडिकल यूनिवर्सिटी के सामने रोडवेज बसों को रुकवाने की व्यवस्था करने की मांग की है। बेशक मेडिकल यूनिवर्सिटी अभी शुरू नहीं हुई है, लेकिन लंबे समय से यहां नर्सिंग कॉलेज व होस्टल चल रहा है। इसका हवाला देते हुए समिति ने निगम के स्टेशन प्रबंधक को पत्र लिखा है। पत्र में नूना माजरा गांव से पहले टाटा होम्स के सामने झज्जर रोड पर बसों का हॉल्ट करवाने की मांग की है।

जहरीले पदार्थ के सेवन से युवक की मौत

बहादुरगढ़। दिल्ली के निवासी एक युवक की बहादुरगढ़ में मौत हो गई। किसी जहरीले पदार्थ के सेवन से मौत की आशंका जताई जा रही है। मृतक की पहचान करीब 20 वर्षीय सुजल के रूप में हुई है। दिल्ली के किराड़ी इलाके का रहने वाला था। जानकारी के अनुसार, वह यहां अनाज मंडी में अपने ताऊ के पास आया हुआ था। इसी दौरान किसी पदार्थ के सेवन से उसकी तबीयत बिगड़ गई। उसे अस्पताल में लाया गया। जहां देर रात को उसने प्राण त्याग दिए। युवक ने जानबूझकर जहर निगला या इसके पीछे कोई और वजह रही, ये अभी स्पष्ट नहीं है।

हथियार उपलब्ध करवाने का आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। पुलिस टीम पर जानलेवा हमला करने वाले आरोपियों को हथियार उपलब्ध करवाने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। सीआईए झज्जर प्रभारी सोमबीर ने बताया कि आरोपियों को दो अवैध हथियार व चार जिंदा कारतूस मुहैया कराने का आरोपी को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान अभिषेक निवासी सिलानी गेट झज्जर के तौर पर की गई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया।

सीबीआई टीम ने किया नफे सिंह और हत्यारों की गाड़ियों का मुआयना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

पूर्व विधायक नफे सिंह राठी हत्याकांड की जांच सीबीआई अपने हाथों में ले चुकी है। इस संबंध में केस दर्ज करने के बाद सीबीआई की टीम ने सप्ताह भर में दूसरी बार बहादुरगढ़ में दस्तक दी। लगभग आधा दर्जन सदस्यों वाली इस सीबीआई टीम ने मामले में अब तक जांच कर रही पुलिस टीम से केस के संबंध में जानकारी जुटाई। संबंधित रिकार्ड भी जुटाया। सोमवार को लाइनपार थाने में खड़ी उस फॉर्च्यूनर गाड़ी की भी बारीकी से जांच की, जिसमें नफे सिंह व उनके साथी कार्यकर्ता जयकिशन ही हत्या की गई थी। इतना ही नहीं, टीम ने वारदात में शूटरों द्वारा इस्तेमाल की गई गाड़ी का भी मुआयना किया।

- लाइनपार थाने में पहुंचकर नफे सिंह राठी की फॉर्च्युनर तथा हत्यारों की आई-20 गाड़ी का किया निरीक्षण

बहादुरगढ़। नफे सिंह राठी की गाड़ी का मुआयना करती सीबीआई टीम व हत्यारों की गाड़ी की जांच करते सीबीआई टीम के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

शूटर अतुल और नकुल अभी तक पुलिस पकड़ से बाहर

बता दें कि गत 25 फरवरी को बराही फाटक पर नफे सिंह और जयकिशन की हत्या की गई थी। गोली लगने से पीएसओ और ड्राइवर भी घायल हुए थे। मामले में अब तक दो शूटरों सौरव व आशीष के अलावा उन्हें गाड़ी उपलब्ध कराने वाले आरोपी धर्मेंद्र तथा अमित गुलिया को गिरफ्तार किया जा चुका है। शूटर अतुल और नकुल अभी तक पुलिस पकड़ से बाहर हैं। इस मामले में ब्रिटेन बेस्ड गैंगस्टर कपिल सांगवान उर्फ नंदू का नाम सामने आ चुका है।

नामजद आरोपियों का नार्को टेस्ट कराने की मांग

कांट्रेक्ट किलिंग बताए जाने वाले इस हत्याकांड की एफआईआर में पूर्व विधायक नरेश कौशिक और पूर्व चेयरमैन कर्मवीर राठी सहित दस लोग नामजद हैं। नफे सिंह के परिजनों द्वारा नामजद आरोपियों की गिरफ्तारी तथा नार्को टेस्ट कराने की मांग की जा रही है। बहरहाल, परिजनों को न्याय का इंतजार है और दो महीने से अधिक समय के बाद सीबीआई ने इस केस को अपने हाथों में ले लिया है। एक मई को एफआईआर दर्ज करने के बाद सीबीआई ने बहादुरगढ़ में वारदात स्थल का दौरा किया तथा नफे सिंह के परिजनों से मुलाकात की थी। अब सोमवार को भी सीबीआई टीम लाइनपार थाने में पहुंची। ऐसे में देखने वाली बात है कि सीबीआई कब तक इस मामले को सुलझा पाती है।

दाह संस्कार से पहले पुलिस ने कब्जे में लिया शव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नेपाल मूल के एक युवक की बहादुरगढ़ में संदिग्ध परिस्थितियों में फांसी लगाने से मौत हो गई। जब परिजन उसका दाह संस्कार करने की तैयारी में थे तो पुलिस मौके पर पहुंच गई और शव को कब्जे में ले लिया। सोमवार को पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। मामले में आगामी कार्रवाई के लिए पुलिस को पोस्टमार्टम रिपोर्ट का इंतजार रहेगा। मामला शहर के किला मोहल्ला का है। दरअसल, नेपाल मूल का करीब 26 वर्षीय पवन कुछ समय से यहां किराये पर रह रहा था। रविवार की सुबह उसका शव कमरे में फंदे पर लटका देखा गया। परिजनों की नजर पड़ी तो उन्होंने संभाला लेकिन सांस थम चुकी थी। पुलिस को सूचित किए बिना ही शव के दाह संस्कार की तैयारी शुरू कर दी गई। शव को शमशान घाट ले जाया गया। इसी दौरान पुलिस को मामले की जानकारी मिली और सिटी थाने से एक टीम शमशान घाट में गई तथा दाह संस्कार से पहले ही शव को अपने कब्जे में ले लिया। शव को बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में रखवाया गया। परिजनों के बयान के बाद सोमवार को शव का पोस्टमार्टम करा दिया गया। चर्चा है कि पवन बीमारी से परेशान था। इसलिए उसने यह कदम उठाया। परिजनों ने भी किसी तरह की शंका नहीं जताई है। हालांकि मौत की वजह अभी जांच का विषय है। फिलहाल पुलिस ने मामले में 174 के तहत कार्रवाई की है।

तबीयत बिगड़ने से एक व्यक्ति की मौत

बहादुरगढ़। टीकरी बॉर्डर पर रहने वाले एक व्यक्ति की तबीयत बिगड़ने से मौत हो गई। हृदयाघात की आशंका जताई जा रही है। मृतक की पहचान जगजीवन के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, जब वह नहा रहा था तो अचानक उसकी तबीयत बिगड़ गई। परिजनों की नजर पड़ी तो वह बेसुध अवस्था में था। इसके बाद उसे अस्पताल में ले जाया गया। जहां चिकित्सकों ने मौत की पुष्टि कर दी। सूचना पाकर पुलिस अस्पताल में पहुंची और परिजनों के बयान लिए। प्रारंभिक तौर पर मौत की वजह हृदयाघात मानी जा रही है लेकिन असल पुष्टि पोस्टमार्टम रिपोर्ट से हो सकेगी।

आगजनी की घटनाओं से क्षेत्र की आबोहवा पर पड़ रहा विपरीत प्रभाव

तेज गर्मी के बीच पेड़ के नीचे उठती आग की लपटों के कारण परिंदे भी आशियाना छोड़ने को मजबूर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

किसानों द्वारा फसल अवशेष जलाने के कारण जहां पर्यावरण को नुकसान पहुंच रहा है वहीं नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल के आदेशों का उल्लंघन हो रहा है। झुलसाती गर्मी के बीच पेड़ के नीचे उठती आग की लपटों के कारण परिंदें भी अपना आ शि या ना छोड़ने पर मजबूर हैं। हरे भरे पेड़ आग की जद में आने के कारण क्षेत्र की ग्रीन बेल्ट क्षतिग्रस्त हो रही हैं। इसके अलावा कई बार खेतों में जलाए फसल अवशेषों से उठती चिंगारियां साथ लगते रिहायशी मकानों व व्यावसायिक भवनों में भी चली जाती है। इन्हीं दिनों में जहां एक टायर फैक्ट्री में टायरों ने आग पकड़ ली थी वहीं कई स्थानों पर उपलों का संग्रह किए जाने वाले बिटौडे. भी आग की भेंट चढ़ चुके हैं। सड़क से सटे खेतों में जले फसल अवशेषों से उठता जहरीला धुंआ जहां वाहन चालकों व राहगीरों की आंखों को नुकसान पहुंचाता है वहीं वाहनों के दुर्घटनाग्रस्त होने का खतरा भी बना रहता है। इस कारण हवा की गुणवत्ता पर भी विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। ऐसे में किसानों को जागरुक करने की आवश्यकता है।

- ग्रीन बेल्ट भी हुई नष्ट, बड़े-बड़े पेड़ भी हुए खराब

झज्जर। नया बस अड्डा रोड पर आग लगने के कारण क्षतिग्रस्त हुई ग्रीन बेल्ट।

कृषि विभाग द्वारा किए जा रहे चालान

हालांकि कृषि विभाग अधिकारियों द्वारा जहां किसानों को फसल अवशेषों का सदुपयोग करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है वहीं फसल अवशेषों में आग लगाने वाले किसानों का पता लगाकर उनके चालान भी काटे जा रहे हैं। लेकिन फिर भी किसान समझ नहीं पा रहे है और फसल अवशेषों को आग के हवाले कर रहे हैं।

दमकल कर्मियों को करनी पड़ रही मशक्कत

इस प्रकार की घटनाओं के बाद दमकल कर्मियों को भी काफी मशक्कत का सामना करना पड़ रहा है। कई बाद एक ही दिन में एक दर्जन से अधिक स्थानों पर आग लगने की सूचना के बाद अधिकारियों व कर्मचारियों को भी यह समझ नहीं आता है किस जगह पर पहले जाया जाए। स्टॉफ की कमी के कारण भी उन्हें कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है। यदि इस प्रकार की घटनाओं पर समय रहते ध्यान नहीं दिया गया तो वह दिन दूर नहीं जब तपती गर्मी में लोग पेड़ों की छांव से भी वंचित रह जाएंगे।

अवशेष जलाने से रोका तो किसान को पीटा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

गांव लडरावण के खेतों में आग के कारण दो किसानों में झगड़ा हो गया। इस झगड़े में एक किसान के साथ मारपीट की गई। उसके खेत में रखी सोलर प्लेट जल गई। इतना ही नहीं, घर में घुसकर उसकी गाड़ी भी क्षतिग्रस्त कर दी गई। इस संबंध में पुलिस को शिकायत दे दी गई है। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

- घर में घुसकर उसकी गाड़ी भी क्षतिग्रस्त कर दी

वारदात नरेश के साथ हुई है। नरेश का कहना है कि वह सुबह के वक्त अपने खेत में गया था। वहां पड़ोसी किसान अपने खेत में फूंस में आग लगा रहा था। उसके खेत में लगी आग मेरे खेत तक पहुंच गई, जिस कारण मेरी सोलर प्लेटें जल गई। मैंने उस पड़ोसी से कहा कि तुम्हारे कारण मेरे खेत में आग लगी है, तुम ही इसे बुझाओ। इतना कहते ही वह बिफर पड़ा और जान से मारने की धमकी देते हुए मारपीट शुरू कर दी। इतना ही नहीं, उसने अपने भाई को फोन कर दर्जनभर से अधिक युवक बुला लिए। उन सभी ने घर में घुसकर हमारे साथ मारपीट की और डंडों से मेरी स्कार्पियो गाड़ी क्षतिग्रस्त कर दी। इसके बाद सभी हमलावर धमकी देकर भाग गए। यह घटना सीसीटीवी में कैद हो गई है।

उधर, पुलिस का कहना है कि शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर लिया है। मामले में जांच की जा रही है। जल्द ही आरोपी पक्ष को काबू कर पूछताछ की जाएगी। मामले को सुलझा लिया जाएगा।

गुरुग्राम में जीते बीआरजी के कई धावक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

यूआरएम द्वारा आयोजित गुरुग्राम मैराथन में दिल्ली-एनसीआर के 1200 से अधिक धावकों ने चार श्रेणियों में भाग लिया। बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के भी 70 धावकों ने इसमें भाग लिया। बीआरजी के संयोजक दीपक छिल्लर ने 10 किलोमीटर में पेसर और नीरज छिल्लर ने अम्बेस्डर की भूमिका निभाते हुए लोगों को रनिंग ट्रैक पर मोटिवेट किया।

- दिल्ली-एनसीआर के 1200 से अधिक धावकों ने चार श्रेणियों में भाग लिया

बीआरजी के चंदन कुमार ने 5 किलोमीटर में तीसरा और लवेश ने चौथा स्थान हासिल किया। धर्मवीर ने 5 किलोमीटर ओपन में पांचवां स्थान और 45 प्लस आयुवर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। राजेश कुमार ने 45 प्लस आयुवर्ग में द्वितीय स्थान, सुनील कुमार ने 30 प्लस आयुवर्ग में दूसरा स्थान और रोहताश सैनी ने पांचवां स्थान हासिल किया। कौशल ने 10 किलोमीटर में पहला स्थान, गुलाब सिंह ने 10 किलोमीटर को 42 मिनट में पूरा करते हुए तृतीय स्थान, नरेंद्र जांगड़ा ने 10 किलोमीटर 43 मिनट में करते हुए पांचवां स्थान हासिल किया। रणबीर सांगवान ने 45 प्लस आयुवर्ग में 10.5 किमी में 5वां स्थान प्राप्त किया। उर्मिला डबास ने 10 किलोमीटर 45 प्लस आयुवर्ग में पांचवां स्थान हासिल किया। बच्चों की श्रेणी में विहान छिल्लर ने 5 किलोमीटर में तृतीय स्थान, प्रीति सैनी ने तृतीय स्थान व संजू सैनी ने 5 किलोमीटर में 5वां स्थान हासिल किया। अरुण, सन्नी राणा, सुमित राणा, दीपेंद्र, मोनिका, शिवांश, रविता, समर, वृंदा, लक्ष्य शौकीन, सुधीर शौकीन, प्रदीप गहलौत, अमनदीप, धर्मवीर, शलभ खरे, ब्रह्मप्रकाश मान, कौशल शर्मा, रामबीर, सुरेंद्र गुलिया, शमशेर सिंह, अभय टेटे, रत्नेश सिंह, अमित कादियान, नीरज कादियान, नसीब चंद, सज्जन खरब, मोहित, अभय श्रीवास्तव, सुनील सिकरी, लक्ष्य मलिक, राजीव कुमार, गिरीश, विपिन तिवारी, लक्ष्मण चौधरी, राकेश डबास व जीवन रेड्डी ने दौड़ सफलतापूर्वक पूरी की।

बहादुरगढ़। गुरुग्राम में दौड़ने और जीतने वाले बीआरजी के धावक।

केंद्रीय सहकारी बैंक की चेयरपर्सन को मिली जान से मारने की धमकी

व्हाट्सएप कॉल पर किसी व्यक्ति ने धमकी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

दी झज्जर केंद्रीय सहकारी बैंक लिमिटेड झज्जर के वरिष्ठ लेखाकार द्वारा व्हाट्सएप कॉल पर किसी व्यक्ति द्वारा उसकी पत्नी को जान से मारने की धमकी दिए जाने का मामला पुलिस दर्ज कराया गया है। पुलिस को दी शिकायत में जोगेंद्र सिंह अहलावत ने बताया कि वह लघु सचिवालय परिसर में स्थित दी झज्जर केंद्रीय सहकारी बैंक लिमिटेड में वरिष्ठ लेखाकार के पद पर कार्यरत है। सोमवार की सुबह 11 बजकर 26 मिनट पर उसके मोबाइल पर किसी अन्य मोबाइल से व्हाट्सएप कॉल आई जिसकी डिस्प्ले पिक्चर में किसी आईपीएस अधिकारी की फोटो लगी थी। कॉल करने वाले व्यक्ति ने उसे धमकी देते हुए कहा कि तुम्हारी पत्नी नीलम अहलावत जो कि दी झज्जर केंद्रीय सहकारी बैंक लिमिटेड झज्जर की चेयरपर्सन एवं भाजपा नेत्री है। वह सनातन धर्म व राम मंदिर का प्रचार-प्रसार भाजपा के पक्ष में करती घूम रही है उसे रोक लो, वरना उसे जान से मार देंगे।

- पुलिस ने जोगेंद्र अहलावत की शिकायत पर मामला दर्ज किया

जोगेंद्र सिंह अहलावत के अनुसार उसके बाद कॉल करने वाले व्यक्ति ने अपशब्द कहते हुए फोन काट दिया। पीड़ित ने उसकी पत्नी की जान-माल की रक्षा करने की गुहार लगाई है। इस संबंध में पुलिस ने जोगेंद्र अहलावत की शिकायत पर मामला दर्ज करते हुए नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

लक्षण दिखने पर लापरवाही बरतने की बजाय चिकित्सक को दिखाएं और उचित इलाज करवाएं

तीन तरह का होता है अस्थमा, नजरअंदाज करने पर जानलेवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

मंगलवार को वर्ल्ड अस्थमा-डे मनाया जा रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनियाभर में 30 करोड़ लोग अस्थमा से पीड़ित हैं और भारत में करीब 3 करोड़ दमा रोगी हैं। डीडीके अस्पताल के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. सुखपाल धारीवाल ने बताया कि प्रतिवर्ष लाखों लोग इस बीमारी से पीड़ित होकर दम तोड़ देते हैं। उनकी मानें तो छाती में जकड़न महसूस होना, श्वास लेने में सीटी जैसी आवाज आना और श्वास लेने में तकलीफ होना आदि अस्थमा के लक्षण हो सकते हैं। ऐसे में पीड़ित को तुरंत डॉक्टर के पास जाकर चेकअप कराने की जरूरत है। डॉ. सुखपाल के अनुसार अस्थमा तीन तरह का होता है। पहला- जेनेटिक, दूसरा- कम वजन के बच्चों के लंग्स सही तरह से विकसित नहीं होने के कारण और तीसरा- प्रदूषण के कारण लंग्स के ज्यादा सेंसेटिव होने की वजह से। ऐसी स्थिति में डॉक्टर्स से चेकअप कराएं और किसी भी तरह की लापरवाही न बरतें। अस्थमा में सही समय पर उचित इलाज जरूरी है।

डॉ. सुखपाल धारीवाल

- प्रतिवर्ष लाखों लोग इस बीमारी से पीड़ित होकर दम तोड़ देते

क्या है अस्थमा

हम श्वास लेते हैं, तो हवा नाक और मुंह के रास्ते से वायुमार्ग नामक नली से अंदर जाती है। अस्थमा रोग में वायु मार्ग में कुछ परिवर्तन हो जाते हैं, जो हवा का प्रवाह रोकते हैं। इससे श्वास लेने में तकलीफ होती है। यह एलर्जी वर्धक पराग, धूल व धुएं में छुपे जीवाणुओं द्वारा वातावरणीय उत्प्रेरक पेंट, सिगरेट का धुआं और सर्द मौसम आदि के कारण ज्यादा तकलीफ देता है।

ये हैं इसके लक्षण

खांसना, श्वांस तेजी से चलना खासकर रात को या शारीरिक हलचल अथवा एक्सरसाइज के बाद, छाती में जकड़न, श्वांस लेने में कठिनाई, श्वांस लेते समय सीटी जैसी आवाज, होंठ व चेहरा नीला पड़ जाना, पसीना आना आदि। यदि इनमें से कोई एक लक्षण आप में है तो, तत्काल चेकअप कराएं। जागरूकता ही इस बीमारी से बचाव है।

सलाह से लें मेडिसिन

सबसे जरूरी है कि कोई भी मेडिसिन डॉक्टर्स की सलाह से लें। इस रोग में इन्हेलेशन थैरेपी का इस्तेमाल करें। यह काफी कारगर तकनीक है। हालांकि कई डॉक्टर्स तुरंत आराम के लिए स्टेरॉइड भी देते हैं, लेकिन इस मेडिसिन को लंबे समय तक नहीं लेना चाहिए, क्योंकि फिर इसके साइड इफेक्ट्स उभरकर आने लगते हैं। इन्हेलेशन थैरेपी को 3 माह तक देने से इस बीमारी पर कंट्रोल हो जाता है।

गलत पेपर बांटने पर परीक्षार्थियों ने एनटीए से की शिकायत

छात्र-छात्राओं को दो प्रश्नपत्र दिए गए, कुछ देर बाद एक पेपर को गलत बताया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

देशभर के विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर रविवार को नीट यूजी की परीक्षा का आयोजन किया गया। बहादुरगढ़ में भी तीन स्कूलों में यह परीक्षा हुई। लेकिन इस दौरान एक बड़ी लापरवाही सामने आई है। शहर के दो स्कूलों में छात्र-छात्राओं को दो प्रश्नपत्र दिए गए। लेकिन कुछ देर बाद एक पेपर को गलत बताया गया। इस पर अधिकांश विद्यार्थियों का कीमती समय बर्बाद हो गया। एक स्कूल ने जहां परीक्षार्थियों को क्षतिपूर्ति के लिए अतिरिक्त समय दे दिया, वहीं दूसरे स्कूल ने न अतिरिक्त समय दिया और न ही विद्यार्थियों की पीड़ा को समझा। अब पीड़ित छात्रों ने नेशनल टेस्टिंग एजेंसी को इसकी शिकायत की है।

- लाख मिन्नत करने के बावजूद अतिरिक्त समय नहीं दिया गया

जी हां, मेडिकल क्षेत्र की सबसे बड़ी परीक्षा नीट के लिए रविवार को बहादुरगढ़ में तीन स्कूलों को परीक्षा केंद्र आयोजित हुई थी। यहां दो एग्जाम सेंटरों पर परीक्षार्थियों को गलत प्रश्नपत्र बांटे गए। व्यवस्थापकों की ओर से परीक्षार्थियों को पिंक तथा ऑरेंज पेपर थमा दिए। छात्रा अंशु ढाका के अनुसार 40 मिनट बाद उसे बताया गया कि ऑरेंज पेपर नहीं करना केवल पिंक करना है। लेकिन तब तक वह ऑरेंज पेपर ही कर रही थी। उसके लाख मिन्नत करने के बावजूद अतिरिक्त समय नहीं दिया गया।

अभिभावकों ने दोबारा परीक्षा आयोजित कराने की मांग की

रितेश कुमार अहलावत ने बताया कि अभ्यार्थियों को कोड क्यू, आर, एस, टी तथा एम, एन, ओ, पी वाले दो प्रश्न पत्र वितरित किए गए। अधिकतर छात्रों द्वारा दोनों कोड के प्रश्न पत्र खोल लिए गए थे। बाद में परीक्षक द्वारा क्यू, आर, एस, टी कोड के प्रश्न पत्र वापिस ले लिए गए और एम, एन, ओ, पी कोड वाले प्रश्न पत्र हल करने के लिए दिए गए। इसमें उसका लगभग 10 मिनट का समय बर्बाद हुआ। बाद में उसे पता चला कि सही पेपर क्यू, आर, एस, टी कोड वाले थे। अभिभावक प्रदीप सिंह ने कहा कि इस तरह बच्चों का समय भी बर्बाद हुआ और उन्हें मिस गाइड भी किया गया। जिसके कारण वे अच्छे से परीक्षा भी नहीं दे पाए। अब अभिभावकों ने दोबारा परीक्षा आयोजित कराने की मांग की है। अभिभावकों ने बच्चों के भविष्य से खिलवाड़ करने का आरोप लगाते हुए एनटीए को शिकायत भेजी है। हालांकि नेशनल टेस्टिंग एजेंसी ने भी गलत पेपर बांटने वाली बात स्वीकार की है। बता दें कि इस साल 23 लाख अभ्यर्थियों ने राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा-स्नातक (नीट-यूजी) के लिए पंजीकरण कराया था।

मातृ दिवस, 12 मई
विशेष

❋ मां मनुष्य के होंठों पर सबसे सुंदर शब्द है।
-खलील जिब्रान

सहेली

बच्चों के लिए मां सिर्फ एक शब्द नहीं, उनका अनोखा-प्यारा संसार है। मां की अंगुली पकड़कर बच्चे चलना-बोलना और जीवन जीने की कला सीखते हैं। मां अनुभूतियों का ऐसा समंदर है, जिसकी गहराई में बच्चे मानवीय मूल्यों से जुड़ते हैं, रिश्ते निभाना सीखते हैं। मां का ममत्व वो शीतल छांव है, जिसके तले आकर बच्चे तपते सूरज की तपिश भूल जाते हैं। मां के बिना जीवन अधूरा है। मां है तो जीवन रोशन है। मां की महिमा अपरंपार है।

अनुभूति

जीवन की डगर पर मां की सीखें

बच्चों की प्रथम पाठशाला परिवार को माना जाता है। इस पाठशाला की प्रथम अध्यापिका मां होती है, जिसकी देख-रेख में बच्चे जीवन की वो सीखें लेते हैं, जो जीवन को सही ढंग से जीने के लिए जरूरी हैं। यहां अपने-अपने क्षेत्र की तीन हस्तियां सहेली को बता रही हैं, इन्होंने अपनी मां से कौन-सी ऐसी बातें सीखीं, जो जीवन के लिए जरूरी सबक हैं।

काम के साथ घर का ख्याल रखना मां से सीखा

अपरा मेहता, अभिनेत्री

मेरी मां मंदाकिनी मेहता सुशिक्षित और आधुनिक विचारों वाली महिला थीं। मैं उनकी इकलौती संतान हूं, फिर भी उन्होंने मुझे बहुत ही अनुशासन में रखा। अधिक लाड़-प्यार देकर उन्होंने मुझे बिगड़ने नहीं दिया। मेरी मां पढ़ाई के साथ स्कूल की हर एक्टिविटी में हमेशा मुझे सबसे आगे रखती थीं। मां खुद भी थिएटर ऑर्टिस्ट थीं, लेकिन शादी के बाद जब मेरी बेटी का जन्म हुआ तो उसकी देखभाल के लिए उन्होंने अपना काम छोड़ दिया, क्योंकि अभिनय के क्षेत्र में वह मुझे आगे बढ़ते देखना चाहती थीं। मेरे करियर के लिए उन्होंने अपना करियर दांव पर लगा दिया। बचपन में जब मां मेरे साथ सख्ती भरा व्यवहार करती थीं, मुझे बहुत बुरा लगता था, लेकिन अब समझ में आता है कि आज मैं जो कुछ भी हूं, वह उनके कारण ही हूं। बचपन में मैं क्लास में हमेशा फर्स्ट आती थी, वह मेरी तारीफ नहीं करती थीं। उनका कहना था कि अपने बच्चे की प्रशंसा तो सभी करते हैं, असली उपलब्धि तो तब है, जब दूसरे लोग हमारे बच्चे की तारीफ करें। मेरी मां ने मेरी परवरिश इस तरह से की कि मैं एक नेक इंसान बनूं। जब मेरे पिता जी का निधन हो गया तो उसके बाद मैंने उन्हें हमेशा के लिए अपने पास बुला लिया ताकि मैं उनकी अच्छी तरह देखभाल कर सकूं। मेरी बेटी खुशाली को भी उन्होंने बहुत अच्छे संस्कार दिए हैं। मेरी मां बहुत अच्छी होममेकर थीं, घर को बहुत सजा-संवार कर रखती थीं। काम के साथ घर का ख्याल रखना मैंने उनसे ही सीखा है। मुझे याद है, जब भी मैं अनावश्यक शॉपिंग करती तो वो मुझे बहुत डांटती थीं। मुझे हमेशा सोच-समझकर खर्च करने के लिए प्रेरित करती थीं। दो साल पहले 91 वर्ष की आयु में उनका निधन हो गया। मदर्स-डे के अवसर पर मैं उन्हें याद करते हुए यही कहना चाहूंगी कि अपनी बेटी के लिए मैं भी वैसी ही मां बनने की कोशिश कर रही हूं, जैसी वह एक आदर्श मां थीं। ❋

आवरण कथा / डॉ. मोनिका शर्मा

मां अनुभूतियों में रचा-बसा रिश्ता

हर बच्चे के लिए स्नेह और सुकून की प्यारी छांव-सी होती है- मां। बच्चे के दुनिया में आने से पहले उसका मां से जुड़ जाने वाला रिश्ता सचमुच अनमोल होता है। मानवीय जीवन को पालने-पोसने की इस यात्रा में एक मां अपने बच्चे के लिए अपना सब कुछ न्योछावर कर देती है। यह रिश्ता मन की अनुभूतियों की बुनियाद पर टिका होता है। जीवन के हर पड़ाव पर मां का भरोसा बच्चों को थामे रखता है। जीवन मूल्यों को सीखने-सिखाने का यह सफर मन के बंधन का सबसे सुंदर रिश्ता है। दायित्व निर्वहन से जुड़ी मेहनत हो या भावनाओं को समझने का मामला, मां स्वयं एक उदाहरण बनकर बच्चों को जीवन के हर पहलू से जुड़ी सीख देती है।

ममत्व के साथ जीवन की सीखें

मां के मन में रचा-बसा ममता का भाव, बच्चों का जीवन संवारता है। हर पीढ़ी के लिए ही मां से मिलने वाली शिक्षा का कोई दूसरा पर्याय नहीं है। ममत्व की नमी के साथ अनुभवों को वास्तविकता का रंग देकर मां अपने बच्चों को भविष्य में हर परिस्थिति से जूझने के लिए तैयार करती है। मातृत्व का भाव ही ऐसा है कि बच्चों की कमजोरियों को दुनिया से छुपाने वाली मां स्वयं बिन बताए उनकी हर कमजोरी को समझ जाती है। इसी समझ के बल पर बच्चों को भी स्नेह भरी समझाइश के साथ उनकी हर कमी से उनको बाहर निकाल लाती है। बच्चों के मन को जीवन के हर पड़ाव पर मजबूती देने का काम मां से बेहतर कोई नहीं कर सकता। मां ही बच्चों को अपने परिवार, परिवेश से जुड़ना सिखाती है। कामयाबी की राह पर बढ़ने का बल देती है। मां, तकलीफों से जूझना भी सिखाती है और सुकूनदायी लम्हो को जी भरकर जीना भी। परेशानियों के दौर में संभलने और आनंद के समय मुस्कुराने का पाठ तो मां बच्चे को दुनिया में आने से पहले ही सिखाने लगती है। मातृत्व की जिम्मेदारी से जुड़ा ममत्व का भाव बच्चों को मानवीय पीड़ा समझने का भी पाठ पढ़ाता है। तभी तो हर पीढ़ी के लिए ही मां से मिली हर सीख आज भी समाज और परिवार को बांधने-साधने का माध्यम बनी हुई है।

नेह की नमी का पोषण

मां के नेह की नमी बच्चों के जीवन की जड़ों को सींचती है। बात केवल शारीरिक-मानसिक देखभाल की नहीं, मां का साथ मनोभावों के मोर्चे पर भी बालमन को थामने का काम करता है। उम्र भर मां का यही स्नेह जीवन की जद्दोजहद में आत्मबल जुटा लेने का हौसला देता है। उलझे हालातों की कड़ी धूप में मां के स्नेह का भाव शीतल छाया के समान लगता है। जीवन के कठिन से कठिन दौर में भी अपने बच्चों का साथ ना छोड़ने वाली मां का मन बदलते समय के साथ भी नहीं बदला है। तकनीक की दस्तक और काम-काजी भाग-दौड़ के बावजूद बच्चों पर स्नेह लुटाने की उसकी सोच आज भी कायम है। हमारे सामाजिक परिवेश में तो अपने हर सपने को छोड़ बच्चों का जीवन संवारने के लिए जिंदगी दांव पर लगा देने वाली मांएं भी कम नहीं हैं। उम्र के आखिरी पड़ाव तक भी मां का मन खुद माता-पिता बन चुके अपने बच्चों के लिए चिंतित रहता है। उसके प्यारे रिश्ते के नेह की नमी कभी नहीं सूखती।

अनुभूतियों का पुल

मां और बच्चों को अनुभूतियों का एक साझा पुल जोड़कर रखता है। तभी तो मां बच्चों की चुप्पी को ही नहीं, आक्रोश को भी समझ जाती है। प्रेम-स्नेह को ही नहीं, शिकायतों को भी मन से स्वीकारती है। मार्क ट्वेन ने कहा है, 'मां के बिना जीवन अधूरा होता है।' सच ही है, क्योंकि बच्चों की खुशी और पीड़ा दोनों में साथ देने वाली मां ही होती है। कही-अनकही हर बात को समझने वाला दिल बस मां के पास ही होता है। बच्चों की खुशी में भी मां की आंखों से आंसू बह निकलते हैं। उपलब्धियों और सफलता के दौर में भी सधकर चलने और शीर्ष पर बने रहने का आशीष मां का मन ही दे सकता है। बिना किसी शर्त के समर्पण और स्नेह भरी अनुभूतियों को लिए मातृत्व का संसार पीढ़ी-दर-पीढ़ी इस जुड़ाव को सींचता आ रहा है। आज भी पीड़ा में सबसे पहले मुंह से मां शब्द ही निकलता है। भय से जूझते हुए मां के प्यारे स्पर्श और कड़कती धूप में सिर पर डाल देने वाले आंचल की ही याद आती है। सफलता हो या अफसलता, हर पड़ाव पर छोटी-छोटी सीख देकर जीवन को दिशा देने वाली मां का ख्याल आ ही जाता है। कितनी ही भूमिकाएं निभाती मां हर पल मन-जीवन में अपनी मौजूदगी बनाए रखती है। इसीलिए कहा भी गया है कि मां, वह है, जो अन्य सभी की जगह ले सकती है, लेकिन एक मां की जगह कोई और नहीं ले सकता। ❋

मां से मिली सेवा भावना

ममता कालिया, साहित्यकार

अपनी मां से मेरा रिश्ता पारंपरिक ढर्रे से कुछ अलग हटकर था। इसकी एक बड़ी वजह यह भी थी कि उनका विवाह कम उम्र में ही हो गया था। उनकी शादी के बाद जल्द ही हम दोनों बहनों का जन्म हुआ। दो बेटियों के जन्म के बाद रिश्तेदार उन्हें देखकर उनके प्रति सहानुभूति प्रदर्शित करने लगे कि इस बेचारी की दो बेटियां हैं, इन बातों से मेरी मां अकसर उदास रहती थीं। मेरी बड़ी बहन बहुत सुंदर थी, जबकि मेरी शक्ल, सूरत बेहद मामूली थी। शायद इसी वजह से मां मेरे प्रति थोड़ी अनमनी-सी रहती थीं। इसके अलावा मेरी रुचि पढ़ने-लिखने में ज्यादा थी, घर के काम-काज में मैं उनका जरा भी हाथ नहीं बंटाती थी। इस मामले में पिताजी भी मेरा साथ देते थे। इसी वजह से बचपन में मां के साथ मेरे रिश्ते में प्रगाढ़ आत्मीयता नहीं थी, लेकिन जब मेरी बहन ने अपनी मर्जी से प्रेम विवाह कर लिया, उसके बाद मां बहुत बीमार रहने लगीं। तब उनके साथ वक्त बिताने की वजह से उनसे मेरा भावनात्मक बंधन मजबूत हुआ। पिताजी आकाशवाणी में निदेशक थे, घर में भौतिक सुख-सुविधाओं की कमी नहीं थी, लेकिन घर में मां को पिता के साथ बराबरी का जीवन जीने का अवसर नहीं मिला, इससे उनका व्यक्तित्व थोड़ा दब-सा गया था। लेकिन उनमें सेवा की भावना बहुत ज्यादा थी, दूसरों की मदद करना मैंने उनसे ही सीखा है। आज भले ही वह हमारे बीच नहीं हैं, पर मदर्स-डे के अवसर पर मैं उनसे यही कहना चाहूंगी कि मां आज मुझे देखकर तुम बहुत खुश होती, अब मैं तुम्हारी आज्ञाकारी बेटी बन गई हूं। तुम्हारी ही तरह मैं भी अपना घर सुव्यवस्थित रखती हूं। ❋

मां ने बचपन से ही मुझे आत्मनिर्भर बनाया

इरा टाक, लेखिका-फिल्म निर्मात्री

मेरी मां कॉलेज में प्राध्यापिका थीं। वह बहुत ज्यादा पढ़ती थीं, भाषा के प्रति वह बहुत सचेत रहती थीं। पढ़ने-लिखने और भाषा के प्रति अच्छी समझ रखने का संस्कार मुझे अपनी मां से ही मिला है। मेरे पिताजी की पोस्टिंग दूसरे शहर में थी, वह ज्यादातर वहीं रहते थे। ऐसे में मां ही अकेले पूरे घर को बहुत अच्छी तरह संभालती थीं। उन्होंने बचपन से ही मुझे आत्मनिर्भर बनाया। दस-बारह साल की उम्र में उन्होंने मुझे खाना बनाना सीखा दिया था। मैंने अपने कपड़े धोने सीखे, प्रेस करना सीखा। दूसरे भी वो काम करने लगी थी, जो बड़े करते हैं। बचपन में मैं अपनी पॉकेटमनी से पैसे बचाकर हर साल मदर्स-डे के अवसर पर उनके लिए गिफ्ट खरीद कर जरूर लाती थी। मुझे याद है, रात को सोने से पहले वह अकसर मुझे कहानियां सुनाती थीं। इन कहानियों जो सीख मिलती थी, उसको भी वह बताती थीं। मां की सुनाई कहानियों से मैंने जीवन के कई सबक सीखे। अच्छे-बुरे के बारे में जाना। किताबें पढ़ने की अच्छी आदत मुझे उनसे ही मिली है। ये किताबें ही होती हैं, जो हमारा मार्गदर्शन करती हैं, हमें मोटिवेट करती हैं। अपनी मां से मैंने जीवन में अनुशासन का सबक सीखा है। उन्हीं की वजह से मैं आज भी अनुशासित दिनचर्या अपनाती हूं। 2015 में मेरी मां का स्वर्गवास हो गया। आज जब भी मेरी कोई नई किताब आती है या मुझे कोई पुरस्कार मिलता है तो मुझे मां की बहुत याद आती है। मदर्स-डे के अवसर पर मैं उन्हें धन्यवाद देना चाहती हूं कि उन्हीं के बताए रास्ते पर चलने के कारण आज मैं जीवन में कामयाब हूं, खुश हूं। मैं सहेली की पाठिकाओं से यही कहूंगी, अपनी मां की सीखों को हमेशा अपने दिमाग में रखें, क्योंकि उन सीखों में जीवन को सही ढंग से जीने की कला छुपी होती है। ये सीखें आगे बढ़ने की राह बनाएंगी, जीवन को सुखी रखेंगी। ❋

प्रस्तुति : विनीता

सलाह / मनीषा

हर दिन हो मां के लिए खास...

हम साल में सिर्फ एक दिन मदर्स-डे मनाकर अपनी मां के प्रति प्रेम-स्नेह और कृतज्ञता के भाव प्रकट करके इतिश्री मान लेते हैं, जबकि हमारी मांएं हमारे लिए जितना कुछ करती हैं, उनके लिए यह एक दिन का शुक्राना बहुत कम है। सच तो यह है, हमें लगता है कि घर के काम करना, हमारा खयाल रखना तो मां की आदत है। जबकि हमें भी उनकी जरूरतों और भावनाओं का खयाल रखना चाहिए। इसके लिए हमें कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

घरेलू कार्यों में सहयोग दें : हमारी मांएं सुबह से लेकर शाम तक घर के कामों में लगी रहती हैं, उन्हें आराम करने का समय नहीं मिलता, जबकि उनके स्वास्थ्य के लिए आराम जरूरी है। वह आराम तभी कर आएंगी जब उनके काम का बोझ कम होगा। उनका यह बोझ तभी कम होगा, जब हम घर के कामों में उनका हाथ बंटाएंगे। हम रोजमर्रा के घरेलू कार्यों जैसे किचेन में सब्जी काटकर, रोटियां बेलकर, डाइनिंग टेबल पर खाना सर्व करके घर की सफाई में मदद करके उनके कामों को हल्का कर सकते हैं। हमारी इस मदद से उन्हें आराम मिलेगा।

मां के लिए समय निकालें: चाहे आप कितनी ही व्यस्त क्यों ना रहती हों, आप रोजाना अपनी मां से बातें करने के लिए समय जरूर निकालें। इस दौरान उनकी सुनें, उनका हाल जानें। अगर सेहत से संबंधी कोई परेशानी हो तो उन्हें डॉक्टर के पास लेकर जाएं। इससे उन्हें लगेगा उनका कोई ख्याल रखने वाला है।

शौक पूरा करने के लिए प्रेरित करें: हमारी परवरिश और घर-गृहस्थी की जिम्मेदारियां निभाने के चक्कर में हमारी मांओं के पास अपने लिए कोई समय नहीं बचता, इस कारण उनके कुछ शौक, ख्वाहिशें पूरी नहीं हो पातीं। लेकिन अब आप उनकी हॉबीज जानें। इसे पूरा करने के लिए उन्हें प्रेरित करें। इस तरह जब आप अपनी मां का खयाल रखेंगी तो हर दिन मां के लिए खास होगा। ❋

डाइट सजेशन

डॉ. शालिनी सिंघल, डाइटिशियन, दिल्ली

आप जरूर चाहेंगी कि आपकी मां हमेशा हेल्दी-एनर्जेटिक रहें, ओल्ड एज में होने वाली हेल्थ प्रॉब्लम्स से बची रहें। इसके लिए आपको उनके हेल्थ की प्रॉपर केयर के साथ ही उनकी डाइट का भी ध्यान रखना होगा।

तब आपकी मां रहेंगी हेल्दी-एनर्जेटिक

पचास की उम्र के बाद होने वाले शारीरिक-मानसिक बदलावों का असर सभी महिलाओं पर पड़ता है। इस एज में वे मेनोपॉज की स्थिति से गुजर रही होती हैं या गुजर चुकी होती हैं। इस उम्र में शरीर का मेटाबॉलिक रेट कम होने से इम्यून सिस्टम कमजोर, बोन डेंसिटी कम और मसल्स लॉस होने लगते हैं। इन वजहों से वे ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, ऑस्टियोपोरोसिस, इनसोम्निया, एंग्जाइटी, डिप्रेशन जैसी कई बीमारियों की गिरफ्त में आ सकती हैं। ऐसा आपकी मां के साथ ना हो, इसके लिए जरूरी है कि आप अपनी मां का पूरा खयाल रखें।

न्यूट्रिशस डाइट है जरूरी: अपनी मां को ऐसी डाइट दें, जिनमें सभी मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फैट) और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स (विटामिन और मिनरल्स) शामिल हों। इसके लिए उनके हर मील में सभी फूड ग्रुप्स होने चाहिए। कहने का मतलब है कि उनकी डेली डाइट में एनर्जी देने वाले (कार्बोहाइड्रेट), बोंस को स्ट्रॉन्ग बनाने वाले (प्रोटीन, कैल्शियम) और प्रोटेक्टिव (विटामिंस, मिनरल्स) फूड्स जरूर शामिल करने चाहिए।

इम्यूनिटी बूस्टर फूड्स: ओल्ड एज में इम्यून सिस्टम कमजोर होने से न्यूट्रिशन संबंधी जरूरतें बदल जाती हैं। इसलिए मां की डाइट में फाइटोन्यूट्रिएंट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स को शमिल करके उनको हेल्दी बनाए रख सकते हैं। इसके लिए आपको हल्दी, जीरा, तुलसी के पत्ते, दालचीनी, अदरक, लहसुन जैसे इम्यूनिटी बूस्टिंग फूड्स किसी न किसी रूप में अपनी मां को जरूर देना चाहिए।

फाइबर रिच आइटम्स: बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं का डाइजेस्टिव सिस्टम थोड़ा कमजोर हो जाता है। ऐसे में उन्हें फाइबर रिच फूड्स जैसे- चोकरयुक्त आटा, साबुत दालें, साबुत अनाज देने से उनको डाइजेशन संबंधी परेशानियां नहीं होंगी।

ग्रीन वेजिटेबल्स: हरी सब्जियां (खासकर पत्तेदार सब्जियां) कैलोरी में कम लेकिन विटामिन बी, ए, के, कैल्शियम और आयरन से भरपूर होती हैं। ये हड्डियों को मजबूती देने के साथ ओवरऑल हेल्थ बनाए रखने में भी मदद करती हैं। इसलिए आप अपनी मां को डेली कम से कम दो छोटी कटोरी सब्जियां जरूर खिलाएं। सलाद खाना सेहतमंद होता है। लेकिन अगर आपकी मां के दांत कमजोर हो रहे हैं, तो उन्हें कच्ची सब्जियां या सलाद कद्दूकस करके या बारीक कटी ही खाने के लिए दें ताकि उन्हें चबाने में या पाचन संबंधी दिक्कत न हो।

प्रोटीन रिच फूड्स: ओल्ड एज में होने वाले मसल्स लॉस से बचाने के लिए अपनी मां की डाइट में प्रोटीन रिच फूड्स जैसे- दालें, सोयाबीन, मूंगफली, अंडे, लो-फैट गाय का दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स आदि ज्यादा से ज्यादा शामिल करना चाहिए।

कैल्शियम-विटामिन डी: बोन डेंसिटी कम होने या ऑस्टियोपोरोसिस से बचाने के लिए मां की डाइट में कैल्शियम और विटामिन डी भी पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। कैल्शियम के लिए लो फैट दूध और दूध से बने पदार्थ, सोयाबीन और उससे बने पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियां, सफेद तिल, सीड्स, रागी का आटा जैसे फोर्टिफाइड अनाज ले सकती हैं। विटामिन डी के लिए मशरूम, साल्मन मछली, अंडे, कॉडलिवर ऑयल लेना जरूरी है।

हेल्दी फैट: मां की डेली डाइट में हेल्दी फैट भी होना चाहिए। इसके लिए उन्हें सीमित मात्रा में देसी घी दे सकती हैं। इसके अलावा फूड के रूप में 3 टीस्पून या 15 मिली. हेल्दी ऑयल भी दे सकती हैं। इसके उनके बोंस स्ट्रॉन्ग रहेंगे और ज्वाइंट्स में ग्रीस भी बनी रहेगी।

पानी-लिक्विड डाइट: ओल्ड एज में स्किन प्रॉब्लम्स और डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए मां को रोजाना पर्याप्त मात्रा में यानी 8 से 10 गिलास पानी पीने के लिए कहना चाहिए। आप चाहें तो उनको नीबू-पानी, नारियल पानी, लस्सी, मट्ठा, वेजिटेबल सूप, फ्रूट जूस जैसे लिक्विड डाइट भी दे सकती हैं।

नमक-चीनी की मात्रा: मां की डाइट में नमक और चीनी संतुलित मात्रा में होने चाहिए। खाने में चीनी या नमक ऊपर से डालकर नहीं खाने देना चाहिए। ज्यादा नमक से ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक, स्ट्रोक और ज्यादा चीनी से मोटापा, डायबिटीज होने का रिस्क बढ़ता है। डब्ल्यूएचओ भी एक वयस्क व्यक्ति को रोजाना 5 ग्राम से कम आयोडाइज्ड नमक और 15-20 ग्राम तक चीनी लेने की सलाह देता है। ❋

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

बात अपनी

यासमीन सिद्दीकी

मां को हर वक्त अपने घर-परिवार और बच्चों की इतनी ज्यादा चिंता रहती है कि उसे अपने लिए कुछ सोचने, कुछ करने की सुधि ही नहीं रहती। यह तो अपने आपको खत्म करना है। क्या मां की खुशी कोई मायने नहीं रखती, उसका कोई वजूद नहीं है...? मां के लिए एक कोशिश।

मां तुम्हारी भी हैं कुछ खुशियां तुम्हारा भी है एक वजूद...

बचपन से मैं तुम्हें देख रही हूं मां, तुम ना कभी थकती हो, ना रुकती हो। तुम रोज सबसे बाद में सोती हो और सबसे पहले उठ जाती हो। थकान और ना जैसे शब्द तुम्हारी शब्दावली में नहीं हैं। इस मदर्स-डे पर मां मैं तुमसे अपने मन की बातें कहना चाहूंगी। सदियों से समाज तुम्हें मां बनाकर महानता का दर्जा देता आया है। सुनो मेरी मां, अब इस महानता का चोला उतारकर, अपनी ख्वाहिशों की ओढ़नी ओढ़ लो। मत कसो अपने आपको समाज की कसौटी पर।

मां होने का अर्थ: मां आपसे अपनी बातें कहने से पहले मैं अपने जैसे लोगों से कुछ कहना चाहूंगी। मां शब्द जब भी हमारे जेहन में आता है। हम एक ऐसी महिला की कल्पना करते हैं, जो अपने बच्चों को मुसीबत से बचाने के लिए कभी शेरनी बन जाती है तो कभी अपने अस्वस्थ बच्चों के लिए हकीम बन जाती है। अकसर अपने बच्चों में अपनी दुनिया को देखने वाली हमारी मांओं की अपनी दुनिया कहीं खो जाती है। लेकिन अगर हम कोशिश करें तो अपनी मां को वो सहज जिंदगी दे सकते हैं, जिसकी वो अधिकारी है। तो चलिए इस मदर्स-डे पर हम अपनी मां से कहें -

बोलो कि थक गई हो: हम बहुत आसानी से कह देते हैं कि मां को मैंने कभी थकते हुए नहीं देखा। मेरी मां बिना रुके काम करती है। अगर मैं उससे आधी रात में कुछ बनाकर खाने को देने के लिए कहूंगी तो बनाएगी। लेकिन मां तुम स्वयं को अभिव्यक्त करना सीख लो। थकने का अधिकार तुमको भी उतना है, जितना हमें है। बस हम कह देते हैं और तुम नहीं कह पाती, अपने दर्द को सहती हो। मां अब मत सहो, हम तुम्हारे बच्चे हैं, हमसे काम करवाओ।

हम नहीं करें तो हमें डांटो, लेकिन हर काम की जिम्मेदारी लेकर खुद को और मत थकाओ मां।

ना कहना सीखो: मां तुम जानती हो कि तुम्हें हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत क्यों हो गई? ऐसा इसलिए क्योंकि तुम किसी काम के लिए ना ही नहीं कह पाती। तुमको बुरा भी लगता है, तकलीफ भी होती है, लेकिन तुम सहती हो। बेटी हूं आपकी, सब समझती हूं। बहुत जरूरी है, ना कहना भी सीखो, मां।

पापा की साथी भी हो: हां जब हम छोटे थे, तब स्वाभाविक था कि हम पर तुम्हें ज्यादा ध्यान देना होता था, लेकिन अब हम बड़े हो चुके हैं मां। इस घर में एक और रिश्ता है, आपका और पापा का। आप दोनों एक-दूसरे को समय दें। हम भी तो अपने दोस्तों के साथ अकेले घूमने जाते हैं तो आप दोनों भी कभी डिनर डेट पर जाओ। क्यों हमेशा हमारे साथ ही आउटिंग पर निकलती हो। सच कहें कि आप और पापा एक-दूसरे को समय देंगे तो हमें भी खुशी होगी।

मां तुम्हारी सहेलियां कहां हैं: मां अकसर आप अपनी सहेलियों का जिक्र करती हैं। लेकिन कभी उन दोस्तों के साथ मिलने का प्लान भी बनाइए। हां, अब आप कहेंगी कि नाते-रिश्तेदार निपट जाएं, वही बहुत है। लेकिन मां जिस तरह से आप इतने बड़े परिवार को संभालती आई हैं, कोशिश करेंगी तो आप अपनी पुरानी जिंदगी को फिर से सजा लेंगी।

एक दिन आपकी पसंद का: मां घर में खाना बनता ही वो है, जो हमें पसंद है। लेकिन जब भी आपसे पूछो कि मां आपको क्या पसंद है तो जवाब मिलता है 'अरे मेरा क्या है? मैं तो सभी कुछ खा लूंगी।' नहीं मां, एक दिन अपनी पसंद का खाना हमसे बनाने को कहो, हम बड़े प्यार से बनाएंगे। हमें भी पता चले कि हमारी मां की पसंद-नापसंद क्या है?

मुश्किल नहीं है बदलाव: आपको लग रहा होगा कि यह सब किताबी बातें हैं। ऐसा हो नहीं सकता, लेकिन मां सच है कि समाज में इस बदलाव को लाना इतना मुश्किल भी नहीं है। बदलाव धीरे ही सही, लेकिन आते जरूर हैं। हैप्पी मदर्स-डे मां! ❋

खबर संक्षेप

उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक आज

झज्जर। मंगलवार को जिला मुख्यालय स्थित बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता कार्यालय में उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम की बैठक उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम के चेयरमैन की अध्यक्षता में होगी। प्रवक्ता ने बताया कि बैठक मंगलवार सुबह 11 बजे से दोपहर दो बजे तक होगी।

एफएसटी की टीमें कर रही संदिग्ध वाहनों की जांच

बेरी। लोकसभा आम चुनाव को लेकर सघन वाहन चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। बेरी विधानसभा क्षेत्र के सहायक रिटर्निंग अधिकारी एवं एसडीएम रविंद्र मलिक ने बताया कि लोकसभा चुनाव को लेकर आदर्श चुनाव आचार संहिता की पालना सुनिश्चित करने के लिए प्रशासन पूरी तरह से सख्त है। एफएसटी और एसएसटी टीमों ने सोमवार को बेरी विधानसभा क्षेत्र में डीघल,रोहद और छारा टोल टैक्स के समीप नाके लगाकर वाहनों की जांच की गई।

घर में घुसकर मारपीट करने के दो आरोपी काबू

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने सुलखा गांव में घर में घुसकर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित के बयान पर गत 30 जनवरी को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। इस मामले में अनुज और अजय को काबू किया है। दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

नांगल पठानी में बुजुर्ग घर से लापता

रेवाड़ी। नांगल पठानी में 83 वर्षीय बुजुर्ग घर से लापता हो गया। पुलिस शिकायत में सुनील कुमार ने बताया कि उसका पिता दलीप सिंह शिक्षा विभाग से सेवानिवृत्त है। वह कई दिनों से मानसिक रूप से बीमार चल रहा है। 3 मई को उसका पिता घर से कहीं चला गया। काफी तलाश करने के बाद भी उसके पिता का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आगामी कार्यवाही शुरू कर दी।

टायर चोरी के मामले में एक आरोपी काबू

बावल। थाना बावल पुलिस ने चोरी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गत वर्ष 12 अगस्त को हुई चोरी की वारदात के बाद पुलिस ने केस दर्ज करते हुए जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में यूपी के गिरधरपुर निवासी बंटू को गिरफ्तार किया है। उस पर गाड़ी के टायर चोरी करने का आरोप है। उससे पूछताछ करने के बाद पुलिस ने उसे कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक अभिरक्षा के तहत जेल भेज दिया गया।

नेहरू पार्क के बाहर खड़ी बाइक चोरी

रेवाड़ी। नेहरू पार्क के बाहर खड़ी एक बाइक चोरी हो गई। पुलिस शिकायत में बल्लूवाड़ा निवासी मनीष ने बताया कि वह सुबह के समय पार्क में घूमने के लिए बाइक लेकर आया था। पार्क के बाहर बाइक खड़ी करने के बाद वह घूमने के लिए पार्क के अंदर चला गया। वापस आने पर उसे बाइक नहीं मिली।

ऑटो चालक के खिलाफ केस दर्ज

रेवाड़ी। जीआरपी ने रेलवे स्टेशन के मेनगेट के पास ऑटो खड़ा करके रास्ता बाधित करने के आरोप में चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। जीआरपी के अनुसार नारनौल के बास मोहल्ला निवासी रणजीत अपना थ्री व्हीलर नारनौल रेलवे स्टेशन के गेट पर खड़ा करके सवारियां बैठा रहा था। हरकतों से बाज नहीं आने पर जीआरपी ने उसे गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

मारपीट व धमकी देने की आरोपी काबू

धारूहेड़ा। जोनावास में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में दो महिलाओं को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने गांव की महिला के बयान पर गत 11 अप्रैल को केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने गांव निवासी लक्ष्मी व मंजीता को इस केस में गिरफ्तार किया है।

चार दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का हुआ शुभारंभ

सर्वांगीण विकास के बताए टिप्स

■ शिक्षकों को प्रशिक्षण कार्यक्रम से सीखी हुई बारीकियों को अपने कक्षा-कक्ष शिक्षण अधिगम में क्रियांवित करने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। प्रशिक्षण शिविर में शिक्षकों को संबोधित करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी राजेश खन्ना। फोटो :हरिभूमि

मातनहेल खंड के प्राथमिक शिक्षकों के लिए सोमवार को निपुण हरियाणा के अंतर्गत चलाए जा रहे चार दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के तीसरे तथा चौथे बैच का शुभारंभ किया गया। मातनहेल खंड शिक्षा अधिकारी डॉक्टर विजय बाला ने सभी शिक्षकों को प्रशिक्षण कार्यक्रम से सीखी हुई बारीकियों को अपने कक्षा-कक्ष शिक्षण अधिगम में क्रियांवित करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि इन चार दिनों में शिक्षकों को कक्षा चार तथा पांच की पाठ्यचर्या की रूपरेखा से अवगत करवाया जाएगा। इन कक्षाओं की हिंदी, अंग्रेजी तथा गणित की शिक्षक संदर्शिका, कार्य पुस्तिका, शिक्षण-अधिगम सामग्री आदि पर विस्तार से चर्चा होगी। इसके अलावा एनसीईआरटी द्वारा तैयार किए गए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा 2023 के अनुसार शैक्षिक लक्ष्यों, उद्देश्यों तथा दक्षताओं में हुए परिवर्तनों की जानकारी भी दी जाएगी। इस मौके पर मौजूद जिला शिक्षा अधिकारी राजेश खन्ना ने शिक्षकों के साथ कई दृष्टांत सांझा करते हुए बच्चों को उनके दैनिक जीवन से जोड़कर विभिन्न विषयों को पढ़ाने की बात की। उन्होंने सभी शिक्षकों को एक बेहतरीन रोल मॉडल की तरह बच्चे के सर्वांगीण विकास की ओर ध्यान देने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान बीआरपी दिनेश को खंड समन्वयक व नीरज को तकनीकी समन्वयक का कार्यभार सौंपा गया। इस मौके पर मास्टर ट्रेनर की भूमिका में बीआरपी वेद प्रकाश, मोनिका, चेतना, एबीआरसी मोनिका शर्मा, सुधा, विभा सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। श्री ब्राहम्ण धर्मशाला में भगवान परशुराम जन्मोत्सव का न्यौता देते हुए नवीन जयहिंद। फोटो :हरिभूमि

नवीन जयहिंद ने दिया भगवान परशुराम जन्मोत्सव का न्योता

झज्जर। आगामी 19 मई को गांव पहरावर में भगवान परशुराम जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया जाएगा। जन्मोत्सव कार्यक्रम का न्योता देने के लिए नवीन जयहिंद सोमवार को स्थानीय श्री ब्राहम्ण धर्मशाला पहुंचे। उन्होंने कहा कि 36 बिरादरी में अगर किसी के साथ भी अन्याय हो रहा हो तो उन्हें आवाज उठानी चाहिए और हमेशा दूसरों की भलाई के लिए तैयार रहना चाहिए। गरीब कमजोर की लड़ाई लड़ने वाला ही परशुराम का असली चेला होता है और जो आवाज नहीं उठा सकते वह किसी भी भगवान के भक्त नहीं हो सकते। उन्होंने कहा कि पहरावर में 121 फीट भगवान परशुराम मंदिर मूर्ति निर्माण की नींव रखी जाएगी। इस दौरान संत सुरेहती, प्रवीन कौशिक, सत्यनारायण, धर्मवीर, बालकिशन सहित अन्य भी मौजूद रहे।

पौधरोपण के साथ दिया प्रकृति संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। यज्ञ-हवन कार्यक्रम में भाग लेते हुए स्कूल प्रबंधन स्टॉफ सदस्य।

इंडो अमेरिकन स्कूल में सोमवार को स्कूल के 22वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में यज्ञ-हवन का आयोजन किया गया। स्कूल प्रबंधन व स्टॉफ सदस्यों ने यज्ञ-हवन में आहुति डालते हुए विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इसके उपरांत स्कूल निदेशक विजेंद्र कादियान ने विद्यार्थियों के साथ मिलकर स्कूल परिसर में पौधरोपण करते हुए प्रकृति संरक्षण का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि हमारा उद्देश्य बच्चों के लिए सर्वांगीण विकास की रूपरेखा तैयार कर उन्हें आत्मनिर्भर बनाना है।

हत्या मामले में आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। पुलिस चौकी झाड़ली क्षेत्र में चोट मारकर हत्या करने मामले में एक आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लाकर गिरफ्तार किया गया है। सीआईए प्रभारी सोमबीर ने बताया कि युद्धवीर पुत्र रामहेर निवासी झाड़ली की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। उन्होंने बताया कि मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी जितेंद्र निवासी झाड़ली जिला झज्जर को जो पहले से ही किसी अन्य आपराधिक मामले में गुरुग्राम जेल में बंद है। जिसको प्रोडक्शन वांरट पर लेकर स्थानीय अदालत में पेश कर पूछताछ के लिए छह दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया। पुलिस रिमांड के दौरान आरोपी से वारदात में प्रयोग एक डंडा व कैंपर डाला बरामद किया गया। पुलिस रिमांड के बाद आरोपी को माननीय अदालत में पेश किया गया।

मंच की साहित्यिक गोष्ठी में कवियों ने दी प्रस्तुति

■ सुनीता पूनिया दर्पण ने अतिथियों का तिलक लगाकर स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। साहित्यिक गोष्ठी में भाग लेने वाले कवि और रचनाकार।

प्रहरी मंच की दिल्ली ईकाई द्वारा प्रथम साहित्यिक गोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता शालू गुप्ता ने की। मुख्य अतिथि के रूप में मुकेश गुप्ता उपस्थित रहे। मंच की अध्यक्ष डॉ. ममता झा रुद्रांशी के संयोजन में कवियों ने गीत, गजल व मुक्तकों की झड़ी लगा दी। सुनीता पूनिया दर्पण ने अतिथियों का तिलक लगाकर स्वागत किया। चंचल हरेंद्र वशिष्ट ने सरस्वती वंदना कर माता का आह्वान किया। मुकेश कुमार अनमोल ने मंच संचालन किया। रजनीश त्यागी राज, प्रभांशु कुमार, पवन कौशिक सिद्दीपुरिया, निधि भार्गव मानवी, बिजेंद्र सिंह, श्यामा भारद्वाज श्याम, ऋषि कुमार शर्मा च्यवन, पंडित लीलाराम, मनोज कुमार, इंदु मिश्रा किरण, किरन यादव आदि ने अपनी प्रस्तुतियों से प्रभावित किया। मुकेश गुप्ता ने कलमकारों का उत्साहवर्धन किया। शालू गुप्ता ने प्रहरी मंच के उद्देश्य और कार्यों की जानकारी दी। डॉ. ममता झा रुद्रांशी ने सभी का आभार जताया।

दीवार में सेंध लगाकर पशु उठा ले गए चोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

ग्रामीण क्षेत्र में पशुओं की चोरी बढ़ रही है। ताजा मामला गांव नूना माजरा का है। यहां दीवार में सेंधमारी कर अज्ञात चोर 9 पशुओं को उठा ले गए। जब पशुपालक सुबह आए तो उन्हें वारदात का पता चला। इस संबंध में पुलिस को शिकायत दे दी गई। शिकायत के आधार पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में नूना माजरा के निवासी मनोज का कहना है कि हम दो भाई हैं और पशु पालन करते हैं। गांव की फिरनी पर हमने अपना एक मकान बना रखा है। उस मकान में अपने पशुओं को रखते हैं। गत पांच मई की रात को कमरों में पशुओं को बंद किया था। इसी रात को अज्ञात चोरों ने उनको निशाना बनाया। कमरे में सेंधमारी कर चोर अंदर घुसे और पशुओं को निकाल ले गए। हमारे कुल 30 पशुओं में से 9 बकरा-बकरी चोर चुराकर ले गए हैं। हमने अपने स्तर पर जांच की लेकिन कुछ पता नहीं चला। हमें काफी आर्थिक हानि हुई है। उधर, सदर थाने के अधीन लगती एचएल सिटी चौकी पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

26 युवाओं ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। शिविर में रक्तदान करते हुए एनसीसी कैडेट्स एवं अन्य रक्तदाता।

राजकीय महाविद्यालय दुजाना में सोमवार को एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। महाविद्यालय की एनसीसी यूथ रेडक्रास व एनएसएस यूनिट द्वारा लगाए शिविर का शुभारंभ प्राचार्या डॉक्टर तराना नेगी ने किया जबकि नायब सूबेदार मुकेश कुमार ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। प्राचार्या डॉक्टर तराना नेगी ने अपने संबोधन में कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं होता। इससे किसी की जिंदगी बचाई जा सकती है। कार्यक्रम संयोजक एवं एनसीसी अधिकारी नसीब सिंह ने बताया कि शिविर में एम्स संस्थान बाढ़सा की टीम ने सेवाएं दीं। इस दौरान कुल 26 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। इस मौके पर यूथ रेडक्रास इंचार्ज डॉक्टर नवीन, एनएसएस अधिकारी डॉक्टर नरेंद्र दहिया, डॉक्टर रविप्रकाश, डॉक्टर जितेंद्र डागर, डॉक्टर अनीता, डॉक्टर दीपा, डॉक्टर सिल्की, डॉक्टर जितेंद्र कुमार व डॉक्टर संदीप सहित अन्य भी मौजूद रहे।

तीन पर जान से मारने की धमकी का आरोप

■ घर में लगे सीसीटीवी में तीन युवक हाथों में डंडे लिए हुए घर में घुसते दिखाई दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव खापड़वास निवासी एक व्यक्ति ने तीन युवकों पर परिवार के सदस्यों को जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है। पुलिस को दी शिकायत में सुरेंद्र सिंह ने बताया कि आगामी दस मई को उसकी पुत्रियों की शादी है जिसके लिए वे बीती चार मई को शादी का सामान लेने के लिए रोहतक आए हुए था। उसकी पत्नी सुमन भी गहने आदि लेने के लिए मातनहेल गई थी। इस दौरान जब उसका दोहता नितिन व दोहती मुस्कान घर पर थे तो तीन युवकों ने बच्चों को धमकी देते हुए कहा कि वे दस तारीख को परिवार के किसी सदस्य को जान से मार देंगे। सुरेंद्र सिंह के अनुसार जब बच्चों ने यह बात बताई तो उन्होंने अपने स्तर पर पता किया। घर में लगे सीसीटीवी में तीन युवक हाथों में डंडे लिए हुए घर में घुसते दिखाई देते हैं। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार कार्रवाई शुरू कर दी है।

लूट की वारदात को अंजाम देने के आरोपी काबू, कोर्ट से रिमांड पर लिया

रेवाड़ी। गत 13 अप्रैल को एक बीमार बुजुर्ग को लिफ्ट देकर लूट की वारदात को अंजाम देने के दोनों आरोपियों को सिटी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। उन्हें कोर्ट में पेश करने के बाद एक दिन के रिमांड पर लिया गया है। बुड़ौली निवासी बुजुर्ग रामकिशन झज्जर चौक पर एक अस्पताल में दवा लेने के लिए आया था। नाईवाली चौक पर घर जाने के लिए जब वह वाहन का इंतजार कर रहा था तो एक बाइक चालक उसके पास आकर रुक गया। उसने पूछा कि कहां जाओगा। बुजुर्ग ने बताया कि वह बुड़ौली जाएगा, तो उसने भी बुड़ौली जाने के बात कहते हुए उसे बाइक पर बैठा लिया। थोड़ा आगे चलने के बाद उसने एक अन्य युवक भी बाइक पर बैठा लिया। सहारनवास के खेतों में ले जाकर बुजुर्ग से 4 हजार रुपये और मोबाइल फोन छीनने के बाद उसे धक्का देकर दोनों आरोपी फरार हो गए। सिटी पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद मामले की जांच करते हुए यादव नगर में रह रहे जैनाबाद निवासी हरीश उर्फ लीलू व भोतवास निवासी राधेश्याम उर्फ गोलू को गिरफ्तार कर लिया।

पोलिंग व सुरक्षा कर्मियों की मृत्यु या स्थायी दिव्यांगता के मामले में परिवारजन को मिलेगी एक्सग्रेशिया सहायता

झज्जर। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी कैप्टन शक्ति सिंह ने बताया कि चुनाव ड्यूटी के दौरान हिंसक घटनाओं, बम ब्लास्ट या आतंकवादी घटनाओं या गोलीबारी इत्यादि के कारण मृत्यु हो जाने पर पोलिंग व सुरक्षा कर्मियों के परिवारजन को एक्सग्रेशिया के तहत 30 लाख रुपये वित्तीय सहायता प्रदान की जाएगी। उन्होंने बताया कि चुनावी प्रक्रिया की ड्यूटी पर किसी अन्य कारणों से मृत्यु हो जाने पर 15 लाख रुपये, असामाजिक तत्वों द्वारा हमले के कारण कर्मचारी के स्थायी दिव्यांग होने पर 15 लाख रुपये तथा शरीर के किसी अंग या आंखों की दृष्टि जाने की स्थिति में 7.5 लाख रुपये की वित्तीय सहायता परिवारजनों को प्रदान की जाएगी। किया कि चुनाव ड्यूटी के दौरान दी जाने वाली यह एक्सग्रेशिया राशि केंद्रीय गृह मंत्रालय या राज्य सरकार या अन्य नियोक्ता द्वारा दी जाने वाले अनुकंपा राशि से अतिरिक्त होगी।

■ सुरक्षा कर्मियों के परिवारजन को एक्सग्रेशिया के तहत 30 लाख रुपये वित्तीय सहायता प्रदान की जाएगी

डीपीएस में नन्हें बच्चों ने मनाया रेड-डे

■ नन्हे-मुन्ने बच्चे लाल पोशाक में बेहद खूबसूरत लग रहे थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। लाल पौशाक में टीचर के साथ डीपीएस के विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

दिल्ली पब्लिक स्कूल बहादुरगढ़ के प्राइमरी विंग ने बच्चों को रंगों के मंत्रमुग्ध कर देने वाले दायरे से परिचित करवाने के उद्देश्य से सोमवार को 'रेड-डे' का आयोजन किया। स्कूल संचालिका प्रिया डागर ने बच्चों के साथ इंटरैक्टिव सत्र आयोजित किया। उन्होंने बच्चों को तार्किक रूप से सोचने और तर्कसंगत रूप से पूवार्नुमान लगाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बच्चों को प्रोत्साहित करते हुए बताया कि रंग वास्तव में प्रकृति की मुस्कान हैं। शिक्षकों ने सर्कल टाइम में थीम पर चर्चा की और इसे सभी विषयों से जोड़ा। नन्हे-मुन्ने बच्चे लाल पोशाक में बेहद खूबसूरत लग रहे थे। लाल रंग ने मासूम बच्चों को उज्ज्वल, जीवंत और प्रफुल्लित महसूस करवाया। बच्चों को बताया कि लाल रंग उत्साह और जीवंतता का प्रतीक है। इस गतिविधि से बच्चों को संज्ञानात्मक कौशल को मजबूत करके रंगों के आधार पर वस्तुओं को क्रमबद्ध और वर्गीकृत करने में मदद मिली।

कथा श्रद्धालुओं को कथा का रसपान कराया गया

रुकमणि विवाह में गाए मंगलकारी भजनों पर श्रद्धालुओं ने किया नृत्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। श्रीमद्भागवत कथा के दौरान नृत्य करते हुए श्रद्धालु।

बाबा प्रसादगिरी मंदिर महंत परमानंद गिरी महाराज के पावन सानिध्य में चल रही श्रीमद्भागवत कथा के छठे दिन कथा वाचक आचार्य उपेंद्र द्वारा श्रद्धालुओं को कथा का रसपान कराया गया। मंगलवार को उन्होंने भगवान श्रीकृष्ण का मथुरा गमन, कंस वध, रूकमणि विवाह आदि का श्रवण कराया। कंस वध के वर्णन के दौरान जहां श्रद्धालु भाव विभोर हुए वहीं रूकमणि व भगवान श्रीकृष्ण के विवाह के वर्णन के दौरान गाए गए मंगलकारी भजनों पर श्रद्धालु नृत्य करने लगे। उन्होंने कहा कि भगवान अपने भक्तों की पुकार पर उनका कल्याण करने के लिए किसी ना किसी वेश में जरूर पहुंचते हैं। इसलिए व्यक्ति को कठिन परीस्थितियों में भी हताश नहीं होना चाहिए। भगवान ने कभी जात-पात का भेद भाव नहीं किया। हम सभी एक हैं। इस मौके पर मुख्य यजमान महेंद्र बंसल, दीपक बंसल, अशोक गुप्ता, विकास गोयल, सुनील जैन, रविंद्र, शिव कुमार, चिमनलाल वर्मा, रवि गुप्ता, मनोज तलवार, जगदीश गेरा, राम गेरा, राकेश गोयल सहित अन्य श्रद्धालु मौजूद रहे।

मतदान से एक दिन पहले और मतदान दिवस के विज्ञापन का प्रमाणन जरूरी

झज्जर। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी कैप्टन शक्ति सिंह कहा कि भारत निर्वाचन आयोग के नियमानुसार मतदान के दिन और मतदान से एक दिन पहले प्रिंट मीडिया में विज्ञापन प्रकाशित कराने से पहले उम्मीदवार या राजनीतिक दल को एमसीएमसी से प्रमाण पत्र लेना होगा। वहीं टीवी और लोकल केबल टीवी में विज्ञापन प्रसारित कराने के लिए नामांकन भरते ही एमसीएमसी से प्रमाणित कराना होगा। उन्होंने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निदेरेशानुसार जिला निर्वाचन अधिकारी की अध्यक्षता में निर्देशन में मीडिया मॉनिटरिंग एवं सर्टिफिकेशन कमेटी का गठन किया गया है। इसके अलावा पेड न्यूज पर नजर रखने के लिए स्पेशल कंट्रोल रूम भी स्थापित किया गया है।

गोदाम में आग लगाने के आरोपी जेल भेजे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

विकास नगर स्थित चप्पल गोदाम में आग लगाने के मामले में लाइनपार पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। मजदूरी न मिलने से आहत होकर इन दोनों ने यह वारदात की थी। पुलिस ने अदालत में पेश करने के बाद दोनों आरोपी न्यायिक हिरासत में भेज दिए हैं। दरअसल, दिल्ली का निवासी कमलेश मिश्रा ऑनलाइन चप्पलें सेल/सप्लाई करता है। इस काम के लिए उसने बहादुरगढ़ के विकास नगर में गोदाम बना रखा है। गत दो मई की रात को उसके गोदाम में आग से काफी नुकसान हो गया था। उसने चोरी का शक अपने पूर्व कर्मचारी पुनीत तथा एक महिला पर लगाया था। लाइनपार थाना पुलिस ने इस संबंध में केस दर्ज किया। सीसीटीवी फुटेज चेक की तो दोनों की पहचान हो गई। इसके बाद एएसआई राजेंद्र कुमार की अगुवाई वाली टीम ने एक-एक कर दोनों आरोपियों को काबू कर लिया। आरोपी की पहचान पुनीत निवासी बिहारी कॉलोनी के रूप में हुई है। दूसरी आरोपी महिला भी इसी कॉलोनी की है। पुलिस के मुताबिक, प्रारंभिक पूछताछ में पुनीत ने बताया कि मुझे व उस महिला को मालिक कमलेश से दो महीने की सेलरी लेनी थी लेकिन वह दे नहीं रहा था। फोन भी नहीं उठाता था। इसलिए वे दोनों दो मई को गोदाम की छत पर जाकर छिप गए। जब देर रात को सब सो गए तो आग लगा दी।

खबर संक्षेप

सांखोल में अतिक्रमण पर कार्रवाई की मांग

बहादुरगढ़। गांव सांखोल में अतिक्रमण व अवैध पार्किंग से लोगों को परेशानी हो रही है। इस संबंध में वहां के निवासी एक व्यक्ति ने प्रशासनिक अधिकारियों से कार्रवाई की मांग उठाई है। भगवान सिंह राठी का कहना है कि गांव में दोनों तरफ नालों पर कब्जा है। सड़क किनारे बेतरतीब ढंग से वाहन खड़े रहते हैं। इस कारण मार्ग की चौड़ाई सिकुड़ी रहती है और यातायात प्रभावित रहता है। इतना ही नहीं, सरकारी प्राथमिक पाठशाला व मंदिर के सामने सीमेंट की लोडिंग-अनलोडिंग की जाती है। इस वजह से धूल उठती है और स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। उन्होंने इस संबंध में एसडीएम बहादुरगढ़ आफिस में ज्ञापन दिया है।

चौधरी छोटू राम धर्मशाला में रक्तदान शिविर कल

झज्जर। बुधवार को विश्व रेडक्रॉस दिवस के उपलक्ष्य में शहर के रोहतक रोड स्थित दीनबंधु चौधरी छोटू राम धर्मशाला में रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। प्रातः साढ़े आठ बजे से दोपहर एक बजे तक चलने वाले शिविर में जिला रेडक्रॉस व नागरिक अस्पताल की चिकित्सकीय टीम द्वारा सेवाएं दी जाएंगी।

लापता महिला का सुराग नहीं, मामला दर्ज

बहादुरगढ़। बिहार मूल की एक महिला बादली थाना क्षेत्र से लापता हो गई है। परिजन तमाम संभावित ठिकानों पर उसको तलाश चुके हैं लेकिन कई दिन बीत जाने के बाद भी उसका कुछ अता-पता नहीं है। अब परिजनों ने पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। बिहार के नालंदा जिले के निवासी रुदल का कहना है कि वह बादली थाना क्षेत्र के अधीन लगते गांव में स्थित एक ईंट भट्ठे पर मजदूरी करता है। उसकी पत्नी सुष्मा मानसिक रूप से तनाव में है। गत 25 अप्रैल की रात करीब आठ बजे वह घर से निकली थी लेकिन वापस नहीं आई। पुलिस तलाशने में मदद करे। वहीं, बादली थाना पुलिस ने गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर ली है।

डीईओ ने दौरे के दौरान होनहार विद्यार्थियों को भी किया सम्मानित

बीस प्रतिशत दाखिला बढ़ाने के लिए मिशन मोड़ पर कार्य करें क्लस्टर हेड : डीईओ

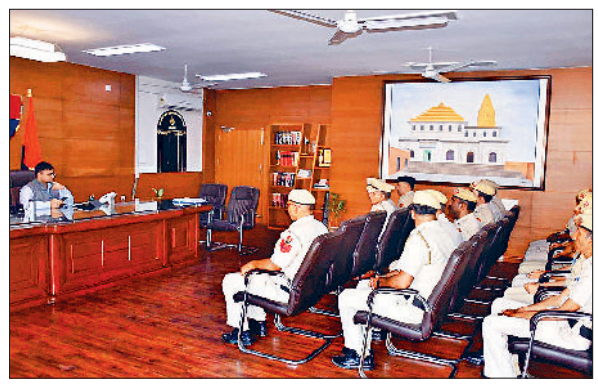
जिन स्कूलों का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत आया है वे विभिन्न गांवों में ग्रामीणों के बीच इसका प्रचार करें तथा उन्हें प्राइवेट स्कूलों की बजाय बच्चों को सरकारी स्कूलों में पढ़ाने के लिए प्रेरित करें।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

झज्जर। राजकीय विद्यालय जहाजगढ़ में होनहार छात्रा को पुरस्कृत करते हुए डीईओ राजेश खन्ना।

शिक्षा विभाग द्वारा जारी मिशन एडमिशन अभियान के अंतर्गत 60 हजार विद्यार्थियों का दाखिला करने के निर्धारित लक्ष्य को लेकर डीईओ राजेश खन्ना क्लस्टर स्तर पर स्कूल मुखियाओं के साथ संवाद कर रहे हैं। इसी कड़ी में डीईओ ने सोमवार को मातनहेल, जहाजगढ़, बेरी, डीघल और छारा क्लस्टर के स्कूल मुखियाओं से उनके क्लस्टर पर पहुंचकर दाखिला बढ़ाने के बारे बातचीत की। उन्होंने स्कूल मुखियाओं से कहा कि जो भी परिजन दाखिला संबंधी जानकारी लेने आता है उसे अपने स्कूल कैंपस का टूर कराएं और डिजिटल बोर्ड जैसे आधुनिक संसाधनों से सरकारी स्कूलों में पढ़ाई कराए जाने के संबंध में जानकारी दें। जिन स्कूलों का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत आया है वे विभिन्न गांवों में ग्रामीणों के बीच इसका प्रचार करें तथा उन्हें प्राइवेट स्कूलों की बजाय अपने बच्चों को सरकारी स्कूलों में पढ़ाने के लिए प्रेरित करें।

डीईओ ने सभी स्कूल मुखियाओं को मिशन मोड पर काम करने की बात करते हुए प्रत्येक क्लस्टर हैड को बीस फीसदी दाखिला बढ़ाने का लक्ष्य दिया। इस दौरान उन्होंने बारहवीं कक्षा में उत्कृष्ट अंक हासिल करने वाले होनहार विद्यार्थियों को भी पुरस्कृत किया। जिला शिक्षा अधिकारी ने बताया कि जिले के केवल 48 हजार बच्चे ही सरकारी स्कूलों में शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं उनका लक्ष्य इस संख्या को 60 हजार तक पहुंचाना है।



झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते डीसीपी डॉक्टर अर्पित जैन।

डीसीपी ने रिकॉर्ड को अपडेट रखने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

सोमवार को जिला पुलिस मुख्यालय पर डीसीपी डॉक्टर अर्पित जैन ने थानों में पैरवी ड्यूटी, नायब कोर्ट व सम्मन स्टॉफ पर तैनात सभी पुलिस कर्मचारियों को अपने रिकॉर्ड को अपडेट रखने व अदालत से संबंधित सभी कार्यों का समय पर निष्पादन के संबंध में आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

उन्होंने किसी भी कार्य को लंबित ना रखने, अदालत से संबंधित प्रत्येक कार्य का समय पर निष्पादन करने, व्यवस्थाओं को दुरुस्त बनाए रखने, अदालत संबंधी अन्य कागजात का समय पर इंद्राज व निपटान करने, अदालत संबंधी कार्य व अदालत में मौजूद रहने के बारे संबंधित कर्मचारी, अधिकारी को समय पर सूचना देने, उच्चाधिकारियों व अदालत के दिशा निर्देशों की पालना करने, सम्मन व अन्य कागजात की समय पर तामीली बारे आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। उन्होंने कहा कि कोर्ट में लगी फाइल व माल मुकद्मा को लाने ले जाने तथा गवाह को गवाही देने में कोई दिक्कत आती तो उनकी हर संभव सहायता की जाए।

डीसी ने अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों पर उठान कार्य में तेजी लाने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

जिलेभर में रबी की फसलों का खरीद एवं उठान कार्य जारी है। डीसी कैप्टन शक्ति सिंह ने बताया कि जिले में मंडियों और खरीद केंद्रों से एक लाख 79 हजार 307 मीट्रिक टन गेहूं और 57 हजार 87.72 मीट्रिक टन सरसों की खरीद हो चुकी है, जबकि खरीद एजेंसियों द्वारा 89 प्रतिशत सरसों व 63 प्रतिशत गेहूं का उठान किया जा चुका है। उन्होंने अनाज मंडियों व परचेज सेंटरों पर उठान कार्य में तेजी लाने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए हैं। उन्होंने बताया कि झज्जर अनाज मंडी में 27 हजार 529, बादली अनाज मंडी में 8074, ढाकला अनाज मंडी में 3637, बेरी अनाज मंडी 32108, मातनहेल अनाज मंडी से 8142, माजरा डी खरीद केंद्र पर 13 हजार 473, छारा खरीद केंद्र पर 10717, बहादुरगढ़ अनाज मंडी पर 980 तथा आसौदा खरीद केंद्र पर 8863 मीट्रिक टन गेहूं का उठान हो चुका है। वहीं सरसों उपज उठान की जानकारी देते हुए बताया कि अब तक बहादुरगढ़ अनाज मंडी में 1059.35, बेरी अनाज मंडी में 2455.88, मातनहेल अनाज मंडी में 12 हजार 333.54, झज्जर अनाज मंडी में 9600 तथा ढाकला अनाज मंडी में 8604 मीट्रिक टन सरसों का उठान हो चुका है।

झज्जर। अनाज मंडी परिसर में फसल उठान कार्य में जुटे श्रमिक।

स्वास्थ्य विभाग की टीम ने सीएचसी बाढ़सा सहित विभिन्न केंद्रों का किया औचक निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

सोमवार को सिविल सर्जन डॉक्टर ब्रह्मदीप सिंह ने सीएचसी बाढ़सा का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान अनुपस्थित पाए गए अधिकारियों व कर्मचारियों को कारण बताओ नोटिस भी जारी किए गए। इसके अलावा एलएचवी और एएनएम को बीसीजी वैक्सीनेशन में कम परफॉर्मेंस के कारण नोटिस इश्यू किए गए हैं।

- अनुपस्थित अधिकारियों व कर्मचारियों को जारी किए कारण बताओ नोटिस

सिविल सर्जन डॉक्टर ब्रह्मदीप सिंह ने निरीक्षण के दौरान मौजूद अधिकारियों व कर्मचारियों से कहा कि वे आमजन को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करें तथा अपनी उपस्थिति समय पर दर्ज कराएं। इसके अलावा डॉक्टर नीरज आहूजा, डॉक्टर ममता वर्मा, डॉक्टर संदीप, डॉक्टर निहारिका आदि चिकित्सा अधिकारियों द्वारा पीएचसी जहांगीरपुर, सीएचसी छारा, पीएचसी दुजाना, यूपीएचसी सीताराम गेट आदि संस्थाओं का औचक निरीक्षण किया। सिविल सर्जन डॉक्टर ब्रह्मदीप ने बताया कि आमजन को और बेहतर सेवाएं देने के लिए इस प्रकार के औचक निरीक्षण भविष्य में किए जाएंगे तथा नियमों की अवहेलना करते पाए जाने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

झज्जर। बाढ़सा सीएचसी में निरीक्षण करते हुए सिविल सर्जन डॉक्टर ब्रह्मदीप सिंह। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। बीकानेर चौक स्थित ट्रांसफार्मर पर मेंटीनेंस कार्य करते हुए निगम कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

बिजली निगम ने ऊंचाई पर लगाए बीकानेर चौक पर ट्रांसफार्मर के बोर्ड

झज्जर। शहर के भट्टी गेट क्षेत्र में हुए जलभराव के कारण बिजली करंट की चपेट में भैंस की मौत के बाद बिजली निगम कर्मचारियों द्वारा जहां संबंधित ट्रांसफार्मर के खंभों की तारबंदी की गई वहीं क्षेत्र में लगे अन्य बिजली के खंभों पर भी सुरक्षा प्रबंध किए हैं। इसके अलावा सोमवार को बीकानेर चौक पर लगे ट्रांसफार्मर पर नई तार व बोर्ड लगाते हुए उसे उचित ऊंचाई पर स्थापित किया गया। बिजली निगम के एसडीओ सौरभ ने बताया कि उपभोक्ताओं को बेहतर सुविधाएं देने के लिए जिले में विभिन्न स्थानों पर तार बदलने व मेंटीनेंस कार्य को अंजाम दिया जा रहा है।

बहादुरगढ़। कैथल में तीसरे नंबर पर रही झज्जर की टीम के खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

जूनियर कबड्डी में तीसरे नंबर पर रहा झज्जर

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

कैथल में हुई हरियाणा राज्य जूनियर कबड्डी चैंपियनशिप में झज्जर की टीम ने तीसरा स्थान प्राप्त किया है। कैप्टन आकाश देशवाल के साथ मोहित, करण, अभिषेक, दीपक कुंडू, अनुराग, सचिन, हितेश देशवाल, प्रिंस दहिया, राहुल, नकुल और लव आदि ने बेहतरीन प्रदर्शन किया। लड़कों की टीम की जीत पर कबड्डी कोच दीपक ने कहा कि खिलाड़ी खेल भावना को सबसे ऊपर रखकर झज्जर जिले का नाम रोशन कर रहे हैं।

कुश्ती की भांति कबड्डी में भी झज्जर जिले के खिलाड़ी लगातार शानदार प्रदर्शन कर रहे हैं। इसी क्रम को जारी रखते हुए कैथल में हुई हरियाणा राज्य जूनियर कबड्डी चैंपियनशिप में झज्जर जिले की टीम तीसरे स्थान पर रही। जिला कबड्डी एसोसिएशन के प्रधान प्रदीप गुलिया, सचिव श्वेता देशवाल, कोषाध्यक्ष सुरेंद्र देसवाल, ओमप्रकाश अहलावत, सुरेंद्र दहिया, अनिल कोच, प्रदीप कोच, ज्योति कोच, मनीष देशवाल, लक्ष्मी तहलान, भोलू तहलान, प्रो कबड्डी के स्टार खिलाड़ी सुरेंद्र नाडा, कोच दीपक देशवाल, शेरा पहलवान, वीरेंद्र शास्त्री, निक्कू नंबरदार और डॉ. राजेंद्र नरवाल आदि ने विजेता टीम को बधाई दी है। स्वर्ण और रजत पदक चूकने पर एसोसिएशन पदाधिकारियों ने कहा कि खेल में हार-जीत एक सिक्के के दो पहलू होते हैं, जिसे खुले दिल से स्वीकार करें। खेलभावना को ऊपर रखकर प्रसिद्धि पाना सुखद होता है।

बीकानेर चौक पर बने नाले की मरम्मत के बाद गंदे पानी की निकासी सुचारू

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

शहर के बीकानेर चौक पर अवरुद्ध हुए नाले की सुध लेते हुए नगर परिषद के कर्मचारियों द्वारा उसे दुरुस्त कराया गया है। पिछले करीब दो माह से नाले में पानी की निकासी सुचारू रूप से न होने के कारण सड़क पर गंदा पानी फैलने की स्थिति बनी रहती थी। राहगीरों के साथ-साथ स्कूल के विद्यार्थियों को भी गंदे पानी से होकर गुजरना पड़ता था। इस संबंध में कई दिनों पहले कर्मचारियों द्वारा सड़क के बीच से गुजरते नाले का ऊपरी हिस्सा तोड़ कर उसे दुरुस्त करने की कोशिश भी की थी लेकिन फिर यह कार्य अधर में ही छोड़ दिया था। सोमवार को कर्मचारियों द्वारा नाले पर बिछाए गए लैंटर को तोड़ कर उसकी साफ-सफाई की तथा बाद में उसे विधिवत रूप से ढक दिया। आगामी दिनों में अब लोगों को कुछ राहत मिलने की उम्मीद है। बता दें कि कुछ दिनों पहले एक नन्हा बच्चा यहां टूटे हुए चैंबर के साथ बीच सड़क पर खड़ा होकर मुखौटे भी बेचा करता था। जिस कारण वाहन चालकों के दुर्घटनाग्रस्त होने का भी बचाव रहता था।

झज्जर। सड़क के बीच तोड़े गए नाले के ऊपरी हिस्से को सफाई के बाद दुरुस्त करते हुए सफाई कर्मचारी।

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

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

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

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

आज बांसुरी संग सुदर्शन चक्र जरूरी है

- आत्मशुद्धि आश्रम में डॉ. सारस्वत मोहन मनीषी के 75वें जन्मदिवस पर हुआ काव्योत्सव

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर के आत्मशुद्धि आश्रम में कवि सम्मेलन आयोजित किया गया। कवि डॉ. सारस्वत मोहन मनीषी ने देश व दुनिया के स्वार्थपूर्ण भौतिक परिवेश पर टिप्पणी करते हुए कहा कि बिना शक्ति के भक्ति भावना पंगु अधूरी है। आज बांसुरी संग सुदर्शन चक्र जरूरी है। आर्यसमाज के जिला महामंत्री राजबीर छिकारा व आश्रम के अधिष्ठाता आचार्य विक्रम देव के सानिध्य में हुए कार्यक्रम का मंच संचालन कृष्ण गोपाल विद्यार्थी ने किया।

कलमवीर विचार मंच द्वारा प्रो. सारस्वत मोहन मनीषी के 75वें जन्मदिवस पर उनके सम्मान में यह काव्योत्सव आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता परोपकारिणी सभा अजमेर के राष्ट्रीय महामंत्री कन्हैयालाल आर्य ने की। कार्यक्रम में युवा समाजसेवी सचिन जून, नवीन मल्होत्रा, एस श्याम, हरिओम दलाल व आर्यसमाज झज्जर के कोषाध्यक्ष सूर्य प्रकाश आर्य उपस्थित रहे। युवा गजलकार जय सिंह जीत के काव्य पाठ से शुरू हुए इस कार्यक्रम के दौरान दिल्ली, हरियाणा व उत्तर प्रदेश से पधारे कवियों ने श्रोताओं को घंटों मंत्रमुग्ध किए रखा। हरिंदर यादव और विरेंद्र कौशिक ने जहां हरियाणवी हास्य रचनाएं प्रस्तुत की। वहीं विकास यशकीर्ति, वेद भारती, सत्येंद्र सारथी, वीणा अग्रवाल, रजनी अवनी, पुष्पलता आर्य, डॉ.शैलजा दुबे, भारती अग्रवाल व अनिल भारतीय आदि ने अपने गीतों, गजलों, मुक्तकों व दोहों के माध्यम से भारत की गौरवशाली परंपराओं व संस्कृति के पुनरुत्थान का संदेश दिया।

कुमार राघव, राजपाल यादव 'राज' व मोहित कौशिक ने वर्तमान पीढ़ी की भौतिकवादी सोच के चलते गांवों के शहरीकरण पर चिंता जताते हुए श्रोताओं को अपनी जड़ों की ओर लौटने का आह्वान किया। कौशल समीर व सार्थक सेवा समिति के प्रधान एनएस कपूर ने भी अपने मन की बात कहकर तालियां बटोरीं। प्रसिद्ध हास्य कवि रसिक गुप्ता व मास्टर महेंद्र ने जहां श्रोताओं को ठहाके लगाने पर मजबूर किया। वहीं वयोवृद्ध बागी चाचा ने समाज व परिवार के वैचारिक प्रदूषण पर व्यंग्य रचनाएं सुनाकर सभी का अंतर्मन भिगो दिया।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम के दौरान प्रस्तुति देते कवि। फोटो : हरिभूमि

स्वस्थ जीवन शैली के लिए किया प्रेरित

बहादुरगढ़। शहर के त्रिवेणी स्कूल में प्रजापति ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की ओर से स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर जागरुकता शिविर आयोजित किया गया। जिसमें बीके अमृता दीदी तथा आचार्य बीके लवकेश ने संतुलित आहार व पौष्टिक भोजन करने की जरूरत समझाई। बच्चों को बताया कि सात्विक भोजन बच्चों के लिए बेहद महत्वपूर्ण होता है। इससे मिलने वाले खनिज-लवण मनुष्य को स्वस्थ व हष्ट-पुष्ट बनाते हैं।

आचार्य बीके लवकेश ने कहा कि जैसा खाएंगे अन्न, वैसा होगा मन। तामसिक भोजन करने वाला बच्चा कभी अपने स्वास्थ्य को ठीक नहीं कर पाता। शरीर को निरोगी रखने के लिए हमें अच्छे आहार की आवश्यकता होती है। सूर्योदय से पहले उठने से हम सदैव स्वस्थ रहते हैं। उन्होंने विभिन्न खाद्य पदार्थ व उनकी पूर्ति से होने वाली समस्त जानकारियां बच्चों को दी। स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा ने दोनों का आभार जताया और बच्चों को स्वस्थ जीवन शैली के लिए प्रेरित किया।

बहादुरगढ़। संगीता वर्मा को स्मृति चिह्न देती बीके अमृता दीदी। फोटो : हरिभूमि