हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, मंगलवार 17 मार्च 2026

11 एक सप्ताह में ही नीचे लटके बिजली के नए तार

12 निबंध लेखन प्रतियोगिता में रिया ने बाजी मारी

खबर संक्षेप

ट्रैक्टर की चपेट में आने से व्यक्ति की मौत

झज्जर। दुजाना में ट्रैक्टर की टक्कर से गंभीर रूप से घायल हुए व्यक्ति की मौत हो गई। पुलिस को दी शिकायत में मृतक की पत्नी ने बताया कि रविवार को उसका पति दीपक किसी काम से बेरी रोड पर गया था। शाम करीब साढ़े पांच बजे सूचना मिली की उसके पति का एक्सीडेंट हो गया। जब वह मौके पर पहुंची और उसने घटना के संबंध में जानकारी ली तो पता चला कि उसके पति को बहुझोलरी निवासी ट्रैक्टर चालक ने टक्कर मारी है। घटना के बाद चालक मौके से भाग निकला। इसके बाद वह अपने पति को गंभीर हालत में रोहतक के पीजीआई लेकर पहुंची जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस को दी शिकायत में पीड़िता द्वारा ट्रैक्टर चालक के नाम से भी अवगत कराया गया है।

गाड़ी की टक्कर से साइकिल सवार घायल

झज्जर। क्षेत्र के बेरी-बहादुरगढ़ मार्ग पर एक तेज रफ्तार गाड़ी ने साइकिल सवार को टक्कर मार कर गंभीर रूप से घायल कर दिया। घायल की पहचान महराना गांव निवासी राजेंद्र सिंह के तौर पर हुई है। पुलिस को दी शिकायत में अशोक कुमार ने बताया कि उसके पिता राजेंद्र सिंह बीती 14 मार्च की सुबह बेरी-बहादुरगढ़ स्थित क्रशर पर जा रहे थे। इसी दौरान एक तेज रफ्तार गाड़ी ने उसके पिता को टक्कर मार दी। घटना के बाद गाड़ी चालक मौके से गाड़ी लेकर भाग निकला। इसके बाद वह अपने पिता को दिल्ली के एक निजी अस्पताल में उपचार के लिए लेकर पहुंचा जहां उनका इलाज किया जा रहा है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

रेलवे ट्रैक पर मिला अज्ञात व्यक्ति का शव

बहादुरगढ़। शहर के रेलवे ट्रैक पर रविवार को एक अज्ञात व्यक्ति का शव मिला है। जानकारी के अनुसार एक व्यक्ति रेलवे दुर्घटना में मृत अवस्था में मिला। सूचना मिलने पर राजकीय रेलवे पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पहचान कराने का प्रयास शुरू किया। जीआरपी के अनुसार मृतक की उम्र करीब 45 वर्ष है।

पश्चिम एशिया में चल रहे युद्ध के कारण उपजे ऊर्जा संकट से हर तरफ बढ़ी परेशानी

गैस संकट से फैक्ट्रियों में उत्पादन ठंडा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

पश्चिम एशिया में चल रहे युद्ध के कारण क्रूड ऑयल और गैस का आयात रुकने से ऊर्जा का संकट बढ़ गया है। शहर की तमाम गैस एजेंसियों के बाहर सुबह से ही उपभोक्ताओं की लंबी-लंबी कतारें लग रही हैं। लोग अपना कामकाज छोड़कर घंटों लाइन में खड़े हैं। वहीं दूसरी तरफ फैक्ट्रियों में भी उत्पादन में कमी के कारण उद्योग से जुड़े कर्मचारी भी प्रभावित हैं।

बहादुरगढ़ में इन दिनों रसोई का बजट और व्यवस्था दोनों पटरी से उतरती नजर आ रही हैं। गैस की किल्लत के बीच सरकार ने घरेलू खपत को प्राथमिकता दी है, लेकिन इससे पीएनजी पर निर्भर इंडस्ट्री पर सबसे ज्यादा असर पड़ रहा है। गैस एजेंसियों पर उपभोक्ताओं की भारी भीड़ उमड़ रही है। बता दें कि ग्लोबल शिपिंग रास्तों में रुकावटों के कारण जहाजों को रास्ता बदलना पड़ रहा है। माल पहुंचने में देरी हो रही है। इससे सप्लाई चेन और मार्जिन पर भी अतिरिक्त दबाव पड़ा है। गैस आपूर्ति पर भारत सरकार ने अपना नियंत्रण कर लिया है, इसे लेकर 9 मार्च को नोटिफिकेशन जारी किया गया था। उसके तहत खपत के अनुसार सीएनजी आपूर्ति होगी। घरेलू खपत के अनुसार पीएनजी की आपूर्ति होगी। औद्योगिक और व्यावसायिक उपयोग में एलपीजी आपूर्ति को बंद कर दिया है। एलपीजी और पीएनजी गैस की कमी के कारण यहां के कई उद्योग प्रभावित हुए हैं। पहले प्रदूषण नियंत्रण के लिए उद्योगों को डीजल से गैस आधारित ईंधन अपनाने के निर्देश दिए गए थे और उद्योगपतियों ने भारी निवेश करके अपनी इकाइयों को गैस पर शिफ्ट किया था। अब यही व्यवस्था उनके लिए संकट का कारण बन गई है। उद्यमियों का कहना है कि यदि जल्द ही सप्लाई सामान्य नहीं हुई तो उद्योगों के उत्पादन पर अधिक असर पड़ सकता है।

डीजल से गैस पर शिफ्ट हो चुकीं फैक्ट्रियों पर मंडराया संकट

बहादुरगढ़। एक कंपनी में चप्पल बनाने में जुटी श्रमिक।

कच्चे माल की सप्लाई कम होने से भी आ रही दिक्कत

बहादुरगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज के उपाध्यक्ष नरेंद्र छिकारा का कहना है कि आयातित कच्चे माल की सप्लाई कम होने से उत्पादन लागत तेजी से बढ़ रही है। पिछले कुछ दिनों में कई तरह के केमिकल और प्लास्टिक से जुड़े कच्चे माल के दाम कई गुना तक बढ़ गए हैं। पॉलीप्रोपाइलीन के दाम करीब 60 रुपये प्रति किलो बढ़ गए हैं, जबकि एचडीपीई में भी करीब 40 रुपये प्रति किलो की बढ़ोतरी दर्ज की गई है।

आपदा में अवसर की वजह से भी उत्पादन लागत काफी बढ़ गई

कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज के महासचिव प्रदीप कौल के अनुसार क्रूड ऑयल की कीमतों में तेजी आने से प्लास्टिक उत्पाद तैयार करने वाली फैक्ट्रियों के रॉ-मेटिरियल की कीमत आसमान छूने लगी हैं। आपदा में अवसर के कारण भी तंगी बढ़ी है। कीमतों में उछाल के कारण उत्पादन लागत काफी बढ़ गई है। तकरीबन सभी इम्पोर्टेड कच्चे माल के दाम आसमान छू रहे हैं। छोटे और लघु उद्योगों के लिए यह स्थिति ज्यादा कठिन है।

ढाबों व रेहड़ी पर दिख रहे घरेलू सिलेंडर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

शहर में इन दिनों एलपीजी के घरेलू गैस सिलेंडरों का उपयोग कर्मिशयल तौर पर कहीं छिपकर तो कहीं खुलेआम हो रहा है। जिसके कारण आम लोगों को घरेलू गैस सिलेंडर लेने में काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। दिनभर गैस एजेंसियों के बाहर लंबी-लंबी कतारें लगी रहती हैं। जिसके कारण यातायात व्यवस्था भी बाधित रहती है। हालांकि विभागीय स्तर पर कालाबाजारी रोकने और घरेलू गैस सिलेंडरों का कर्मिशयल प्रयोग किए जाने को लेकर छापेमारी की जा रही है, लेकिन इसका कोई खास असर दिखाई नहीं दे रहा है। सायं ढलते ही शहर के विभिन्न चौक चौराहों पर फास्ट फूड व अन्य खाद्य पदार्थो की रेहड़ी लगाने वाले घरेलू सिलेंडकर का उपयोग कर रहे हैं। शहर की सड़कों पर घरेलू सिलेंडरों का खुलेआम कर्मिशयल उपयोग हो रहा है। रेहड़ी संचालक सुरक्षा और नियमों को ताक पर रख घरेलू गैस सिलेंडरों का प्रयोग कर रहे है। चाय, फास्ट फूड, मिठाई की दुकानों में इसका धड़ल्ले से उपयोग हो रहा है। फिर भी ऐसा करने वालों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है। हालांकि विभागीय स्तर पर ढाबे और बड़े रेस्टारेंटो का निरीक्षण कर उच्चाधिकारियों के आदेशों की पालना कर रहे है। लेकिन धरातल पर सच्चाई कुछ और है।

एएफएसओ अमरजीत सिंह ने कहा कि विभागीय टीमें निरंतर रेस्टोरेंटो, ढाबों का निरीक्षण कर रही है। आमजन को भी बताया जा रहा है कि गैस सिलेंडरों की कोई कमी नहीं है। घरेलू सिलेंडरों का कर्मिशयल प्रयोग किए जाने का मामला उनके संज्ञान में नहीं है। मंगलवार को निरीक्षण किया जाएगा।

झज्जर। फास्ट फूड की रेहड़ी पर किया जा रहा घरेलू गैस सिलेंडर का उपयोग। *फोटो : हरिभूमि*

हलवाइयों से किया गैस की बजाय भट्टी पर काम करने का आह्वान

झज्जर। सोमवार को कस्बा बेरी की अग्रवाल धर्मशाला में हलवाइयों द्वारा एक मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग की अध्यक्षता बेरी व्यापार मंडल के प्रधान अत्तर सिंह कादियान ने की। मीटिंग में खाद्य आपूर्ति निरीक्षक हरिओम भारद्वाज ने गैस किल्लत के संबंध में हलावाइयों से आह्वान किया वे अपनी दुकानों पर गैस की बजाय भट्टी का प्रयोग करें। व्यापार मंडल प्रधान अत्तर सिंह ने हलवाइयों की ओर से आश्वासन दिया कि वे सभी व्यापारी इस संबंध में जिला प्रशासन का सहयोग करें। मीटिंग में हलवाई यूनियन प्रधान राकेश कुमार, रोहित धमीजा, मनीष, रूपचंद हलवाई, नरेश, कालेराम, प्रवीण, प्रिंस, काले, कल्लुराम, बॉबी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

श्रीहनुमान जी की 21 फीट लंबी गदा की आज निकलेगी शोभायात्रा

झज्जर। कंचन सेवा संस्थान उदयपुर में बनाए रहे ऐतिहासिक मंदिर में 11 मुखी और 84 फीट के ऊंचे हनुमान जी की प्रतिमा का निर्माण किया जा रहा है। इसी के चलते अष्टधातु से निर्मित 21 फीट लंबी हनुमान जी की पवित्र गदा बीते करीब 29 माह से भारत भ्रमण कर रही है। मंगलवार को इस पवित्र गदा की शोभा यात्रा शहर के मुख्य चौक चौराहों से गुजरेगी। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार यह शोभायात्रा प्रातः नौ बजे बादली रोड के शिवालय मंदिर, साढ़े नौ बजे दुर्गा मंदिर, दस बजे 84 घंटों वाले मंदिर, साढ़े दस बजे लेखराज मंदिर, ग्यारह बजे श्री गोपाल मंदिर, साढ़े ग्यारह बजे कांशीगिरी मंदिर, बारह बजे बालकनाथ मंदिर, दोपहर बाद चार बजे प्रेम मंदिर, साढ़े चार बजे श्रीराम मंदिर, पांच बजे देवालय मंदिर, साढ़े पांच बजे बूढ़ा महादेव मंदिर, छह बजे छावनी मोहल्ला स्थित श्री शिव हनुमान मंदिर में रात्रि विश्राम के बाद आगे प्रस्थान करेगी।

हाईटेंशन लाइनों से पीड़ित किसानों को जल्द मिले मुआवजा : लोहचब

झज्जर। लघु सचिवालय में उपायुक्त को सम्मानित करते किसान नेता।

- मार्केट रेट कमेटी की प्रक्रिया शुरू करने की मांग को लेकर लघु सचिवालय पहुंचे किसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के तत्वावधान में बिजली की हाईटेंशन लाइनों से पीड़ित किसान सोमवार को लघु सचिवालय में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल से मिले। किसानों द्वारा मार्केट रेट कमेटी की प्रक्रिया शुरू करने व जिस गांव में एचटी लाइन से पंचायत के रास्ते और जमीनों का नुकसान हुआ है उसके मुआवजे की मांग की। डीसी ने किसानों की समस्या सुनने के बाद उन्हें शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया। इस दौरान किसानों ने डीसी को भगवान श्रीराम की प्रतिमा देकर भी सम्मानित किया। सतेंद्र लोहचब ने कहा कि केंद्र सरकार में केंद्रीय ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल ने जो किसानों के लिए कानूनी प्रावधान दिए हैं उनके प्रयासों से आज जिले में हजारों करोड़ रुपये किसानों को मुआवजा राशि मिल रही है। इस मौके पर भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के प्रदेशाध्यक्ष कर्मवीर दहिया, महासचिव रोहतास दलाल, जिला प्रधान संदीप दलाल, मीडिया प्रभारी धर्मेंद्र यादव, सरपंच राकेश जाखड़, सोनू, आजाद, जितेंद्र मलिक, कमल, रामनिवास, पारस, रणबीर, मंजीत, भूषण, भूपेंद्र सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

यूपीएससी में 65वीं रैंक लाने पर राखी दलाल का किया अभिनंदन

बहादुरगढ़। राखी दलाल को बधाई देते हुए आरडब्ल्यूए की टीम।

- 2020 में नौकरी छोड़कर यूपीएससी की तैयारी की
- माता व पिता दोनों ने फैलाया शिक्षा का उजाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

मूल रूप से गांव मांडोठी निवासी राखी दलाल संघ लोक सेवा आयोग परीक्षा में 65वीं रैंक हासिल करने उपरांत रविवार को शहर के सेक्टर-6 स्थित अपने घर पहुंचीं। यहां पहुंचने पर उनका जोरदार अभिनंदन किया गया। उनकी इस उपलब्धि पर परिवार के साथ ही इलाके के लोगों ने खुशी का इजहार किया।

बता दें कि राखी का परिवार गांव मांडोठी से आकर बहादुरगढ़ के सेक्टर-6 बस गया है। अपनी ग्रेजुएशन आईआईटी रुड़की से करने के बाद राखी ने पंजाब यूनिवर्सिटी से पोस्ट ग्रेजुएशन पूरी की। राखी ने बताया कि वर्ष 2015 में एसबीआई में प्रोबेशनरी ऑफिसर के रूप में नौकरी जॉइन की थी, लेकिन 2020 में नौकरी छोड़कर उन्होंने मास्टर्स करने और यूपीएससी की तैयारी पर पूरा ध्यान दिया। यूपीएससी में उनका ऑप्शनल विषय पॉलिटिकल साइंस एंड इंटरनेशनल रिलेशंस रहा। इतिहास के सेवानिवृत्त लेक्चरर यशवंत सिंह ने बताया कि कड़ी मेहनत और लगन के परिणामस्वरूप उनकी बेटी राखी ने यूपीएससी में 65वीं रैंक हासिल की। राखी की मां नीलम देवी प्रिंसिपल हैं और राखी की शादी चंडीगढ़ में हुई है। रविवार को आयोजित समारोह में सहदेव दहिया, जोगेंद्र दलाल, राज सिंह शौकीन, जिला पार्षद संजय दलाल, सहदेव शौकीन, पृथी सभरवाल व प्रधान ओपी देशवाल आदि ने राखी की इस सफलता पर उन्हें बधाई दी।

पुलिस आयुक्त ने किया महिला थाने का औचक निरीक्षण

- पीड़ितों के साथ सम्मानजनक और संवेदनशील व्यवहार किया जाना अत्यंत आवश्यक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह ने सोमवार को बहादुरगढ़ के महिला थाने का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने थाना परिसर का बारीकी से निरीक्षण करते हुए वहां की व्यवस्थाओं, रिकॉर्ड और लंबित मामलों की स्थिति की समीक्षा की। उन्होंने थाना में तैनात अनुसंधानकर्ताओं (आईओ) की बैठक भी ली।

बहादुरगढ़। महिला थाना में निरीक्षण करतीं पुलिस आयुक्त डॉ. राजश्री सिंह।

पुलिस आयुक्त डॉ. राजश्री सिंह ने कहा कि महिला संबंधित मामलों में पीड़ितों के साथ सम्मानजनक और संवेदनशील व्यवहार किया जाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने निर्देश दिए कि किसी भी महिला की शिकायत या दरखास्त प्राप्त होने पर तुरंत उचित कार्रवाई की जाए। अनुसंधानकर्ता भी सभी मामलों की जांच कानून के निर्धारित नियमों और प्रक्रियाओं के अनुसार करें। जांच में पारदर्शिता और निष्पक्षता बनाए रखना पुलिस की प्राथमिक जिम्मेदारी है। उन्होंने लंबित मामलों की प्रगति की जानकारी लेते हुए अधिकारियों को समयबद्ध निपटारा सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जांच के दौरान किसी भी प्रकार की लापरवाही या देरी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। निरीक्षण के दौरान उन्होंने थाना परिसर की साफ-सफाई, रिकॉर्ड प्रबंधन और अन्य प्रशासनिक व्यवस्थाओं की भी समीक्षा की तथा आवश्यक सुधार के लिए संबंधित अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए।

सुबह की गुलाबी ठंड और दोपहर में जून जैसी झुलसा देने वाली गर्मी से परेशानी

बदलता मौसम पहुंचा रहा सेहत को नुकसान, अस्पताल में लगी भीड़

बच्चों को सुबह-शाम हल्के गर्म कपड़े पहनाने की डॉक्टरों ने दी सलाह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

परिवर्तनशील मौसम इन दिनों लोगों की सेहत पर भारी पड़ रहा है। सुबह की गुलाबी ठंड और दोपहर में जून जैसी झुलसा देने वाली गर्मी के कारण संक्रामक बीमारियां तेजी से पैर पसार रही हैं। तापमान में बार-बार हो रहे बदलाव के कारण लोगों का इम्यून सिस्टम जवाब दे रहा है। ऐसे में शरीर संक्रमण की चपेट में जल्दी आ रहा है। ऐसे में चिकित्सक वायरल संक्रमण से बचने के लिए उपचार के साथ ही खानपान में भी बदलाव की सलाह दे रहे हैं।

मौसमी बीमारियों में इजाफा होने से नागरिक अस्पताल में मरीजों की तादाद बढ़ रही है। मरीजों की संख्या अधिक होने से लोगों को जांच कराने के लिए इंतजार करना पड़ रहा है। दरअसल, मौसम के इस उतार-चढ़ाव का सीधा असर त्वचा पर भी पड़ रहा है। श्वास रोग से पीड़ित लोगों को सुबह-शाम की ठंड और दिन की गर्मी ज्यादा परेशान कर रही है। ब्लड प्रेशर के मरीजों में भी उतार-चढ़ाव की शिकायतें बढ़ी हैं। जोड़ों के दर्द और वायरल इंफेक्शन की शिकायत लेकर भी बड़ी संख्या में मरीज अस्पतालों में पहुंच रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि हवा में नमी और तापमान के मिश्रण से बैक्टीरिया और वायरस सक्रिय हो गए हैं।

बहादुरगढ़। नागरिक अस्पताल में लगी मरीजों की कतार।

खानपान व पहनावे पर दें ध्यान

डॉ. सुखपाल धारीवाल के अनुसार बदलते मौसम में अधिक सावधान रहने की जरूरत है। इन दिनों बुखार, सांस, खांसी, जुकाम के मरीजों की संख्या बढ़ी है। बच्चों और बुजुर्गों को खास ध्यान रखने की जरूरत है। क्योंकि बच्चों व बुजुर्गों की रोग प्रतिरोधक क्षमता अपेक्षाकृत कम होती है। ऐसे में ये आसानी से बदलते मौसम की चपेट में आकर बीमार पड़ सकते हैं। खानपान व पहनावे पर भी ध्यान देना जरूरी है। अभिभावकों को बच्चों को सुबह-शाम हल्के गर्म कपड़े पहनाने चाहिए। सांस के रोगी धूल और धुएं से बचें, इनहेलर लेते रहें। पर्याप्त पानी पीएं और धूम्रपान से दूर रहें। सुबह जल्दी बाहर निकलते समय सिर, कान और गला ढकें। पर्याप्त नींद लें और विटामिन सी वाले फलों का सेवन करें।

आज भी छाए रह सकते हैं बादल : सोमवार को शहर और आसपास के क्षेत्रों में दिन गर्म रहा, हालांकि सुबह-शाम ठंड रही। दिन का अधिकतम तापमान 31 डिग्री सेल्सियस तथा न्यूनतम तापमान 14 डिग्री रहा। जबकि दिन में दोपहर में कड़ी धूप के साथ लोग परेशान रहे। जबकि भारत मौसम विज्ञान विभाग के मुताबिक मंगलवार 17 मार्च को भी बादल छाए रहने का अनुमान है।

छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
haribhoomi.com

विशेष
चैत्र नवरात्र

हरिभूमि
सहेली

रोहतक,मंगलवार
17 मार्च 2026

चैत्र नवरात्र का पर्व हम तब मनाते हैं, जब शीत ऋतु का प्रस्थान, ग्रीष्म ऋतु का आगमन हो रहा होता है। यह वसंत ऋतु का समय होता है, जब वृक्षों पर नव कोंपल आ रही होती हैं, बागों में फूल महक बिखेर रहे होते हैं। प्रकृति के इस नवीन वातावरण में हम मां शक्ति की नौ दिन पूरी आस्था के साथ पूजन करते हैं, अपने भीतर आध्यात्मिक चेतना जगाते हैं। यह समय मां शक्ति की उपासना करते हुए, स्त्री की सृजनशक्ति को मान देने का भाव जगाता है।

मां शक्ति की उपासना के साथ नवजीवन का उत्सव

आवरण कथा
डॉ. मोनिका शर्मा

बदलाव की स्वीकार्यता, जीवन को सहज बना देती है। यह पाठ प्रकृति से ज्यादा और कौन पढ़ा सकता है? समय के साथ आगत के स्वागत का भाव एक ओर भावनाओं के मोर्चे पर सुकून देता है तो दूसरी ओर जीवन को गति। मानवीय अनुभूतियों को आस्था के भाव संग जोड़ने का संदेश देते चैत्र नवरात्र, नएपन के ऐसे ही स्वागत-सत्कार का संदेश देते हैं। वासंतिक नवरात्र का यह समय प्रकृति के आंगन में नई कोंपलों के फूटने और रंग-बिरंगे फूलों के खिलने का समय होता है। मां भगवती के अर्चन के इन दिनों में स्त्रियां नवीनता को सहजता से आत्मसात करने का आशीष भी मांगती हैं।

समय के साथ चलने का सुख

आस्था और पूजन-अर्चन से जुड़ीं हमारी परंपराएं प्रकृति से भी गहराई से जुड़ी हैं। यही वजह है कि हर रीत समय के साथ चलने की प्यारी सीख देती है। आस्था की यह राह मन को साधने का भी काम करती है। नई कोंपलों के स्वागत के इस मौसम में मां भगवती की उपासना के नौ दिन आध्यात्मिक चेतना के साथ और शारीरिक नवीनीकरण के दिन होते हैं। नवरात्र में उपवास करने की बात हो या दिनचर्या में सहज बदलाव कर, मां दुर्गा के नौ रूपों की साधना करते हुए मन-जीवन में नयापन लाने के प्रयास, सब कुछ नकारात्मक ऊर्जा के घेरे को कम करने से जुड़ा है। यह समय चेतनामयी आभा को पोसने वाला है। यह चेतना और सकारात्मकता, नई बातों और हालातों को अपनाकर नई शुरुआत करने की मनःस्थिति बनाती है। आमतौर पर स्त्रियां नएपन को स्वीकारने में जरा झिझकती हैं। महिलाओं के लिए समय के साथ सहजता से ढलना-बदलना मुश्किल होता है, जबकि प्रकृति और परंपराओं के इन रंगों को सबसे अधिक स्त्रियां ही जीती, निभाती और मानती हैं। ऐसे में धरा के पोर-पोर में खिलते नएपन और उल्लास के बीच चैत्र नवरात्र में अपनी भीतरी ऊर्जा को जगाने की राह जरूर पकड़ें। सशक्त मन और सजग मस्तिष्क की धनी बन, मां आदिशक्ति से जीवन के हर पड़ाव पर सहजता से जीने और नएपन से जुड़ने का आशीष भी मांगें।

मन को आधार देती आस्था

वैज्ञानिक अध्ययन भी बताते हैं कि रंग, रस और सुगंध में डूबे संपूर्ण पर्यावरण और परिवेश में इंसानी मन में भी नई ऊर्जा का संचार होता है। चैत्र प्रतिपदा से शुरू होने वाले वासंतिक नवरात्र को परिवर्तन का भी काल जाता है। इस दौरान प्रकृति नवीन हो जाती है। धरा का कोना-कोना महकता और सजा-धजा नजर आता है। कोयल की कूक से लेकर खिलते पलाश तक, सब कुछ नवजीवन का सुंदर संदेश देता-सा लगता है। बदलते मौसम के इसी पड़ाव पर मां शक्ति की उपासना से जुड़े श्रद्धा के भाव मन को नया आधार देते हैं। नववर्ष की इस दस्तक पर कई दूसरे सार्थक रिवाज निभाए जाते हैं। ईश्वरीय शक्ति में विश्वास के संग प्रकृति को सहेजना इन परंपराओं का हिस्सा है। नदियों में स्नान करने से लेकर बरगद, पीपल सींचने तक, प्रकृति से जोड़ने वाले कई प्रण नव वर्ष के अवसर पर लिए जाते हैं। इन रिवाजों को निभाने और धरती के सहेजने वाले प्रयासों संग हर स्त्री अपने जीवन में भी नई ऊर्जा उपार्जित कर सकती है। मन की शक्ति को साधते हुए अपने व्यक्तित्व को नए रंग में ढाल सकती है।

श्रद्धा और सृजनशीलता का उत्सव

नवरात्र के नौ दिन एक अनुष्ठान के समान होते हैं। मानसिक ऊर्जा को सहेजने का संकल्प लेने के विशेष दिन। श्रद्धा भाव से जुड़ी यह शक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से रिचार्ज करती है। नवसृजन की सोच को बल देती है। हर मन को नई ऊर्जा देने वाले इस प्रसव के मौसम में ऊर्जामयी प्रकृति से सीखते हुए आगे बढ़ने का प्रेरणादायी सूत्र आध्यात्मिक ही नहीं, व्यावहारिक जीवन की बेहतरी से भी जुड़ा है। यही वजह है कि मां दुर्गा की आराधना और धरती पर हर ओर फैले नएपन के उत्सव में शक्ति को साधने और मन जीवन को नई ऊर्जा देने की रीत घर-घर में रही है। यह समय धरती और मां शक्ति की उपासना करते हुए स्त्री की सृजनशक्ति को मान देने के भाव जगाता है। भारतीय संस्कृति में मातृशक्ति को ही प्राणशक्ति कहा गया है। हर घर में मां की भूमिका बहुत अहम होती है। जीवन देने वाली मां का स्थान सबसे ऊपर माना गया है। नवरात्र का आध्यात्मिक और पारंपरिक पर्व प्रभु श्रीराम द्वारा मां आदिशक्ति की उपासना कर बुराई से लड़ने की शक्ति पाने से भी जुड़ा है। स्त्रियों के लिए भी मां भगवती का पूजन-अर्चन अपने सामर्थ्य को पहचानने का उत्सव ही है। नवरात्र, मुसीबतों के आगे डट कर शक्ति का आह्वान करने का अनुष्ठान है। अपने व्यक्तित्व की प्रफुल्लता, स्फूर्ति और तेजस्विता को बल देते हुए सृजनशील रहने का भाव जगाने का अवसर भी है।

अपनाएं सही डाइट प्लान व्रत में नहीं बिगड़ेगी सेहत

डाइट सजेशन
शीला सहरावत, डाइटीशियन

आने वाले नवरात्र के दौरान आप अगर एक-दो दिन या पूरे नौ दिन व्रत रखने वाली हैं तो आपको अपने डाइट प्लान पर ध्यान देना चाहिए। इससे आप पूरे दिन एनर्जेटिक रहेंगी और आपकी तबियत भी नहीं बिगड़ेगी।

नवरात्र के दौरान आप भी जरूर व्रत रखेंगी। लेकिन इस दौरान अगर आप अपनी डाइट का ध्यान नहीं रखेंगी तो कुछ हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। जैसे-कई महिलाओं को व्रत में अन्न और नमक न लेने से एनर्जी में कमी महसूस होने लगती है। शुगर या बीपी की पेशेंट्स भी समझ नहीं पातीं कि व्रत में क्या खाना सही रहेगा। इसलिए, हम आपको ऐसा डाइट प्लान बता रहे हैं, जिससे व्रत के दौरान भी आप फिट रहेंगी और आपको कमजोरी या सुस्ती भी महसूस नहीं होगी।

डाइट प्लान बनाएं ऐसा

- नीबू पानी और शहद मिला पानी पीने के साथ ही भिगोए हुए ड्राय फ्रूट्स से दिन की शुरुआत करें।
- लंच से पहले शरीर के टॉक्सिंस निकालने के लिए एक गिलास डिटॉक्स ड्रिंक जैसे नीबू पानी, छाछ या नारियल पानी को डाइट में अवश्य शामिल करें।
- रात के खाने में आप अंगूर, आम, अनानास जैसे खट्टे फल न खाएं। ये एसिडिटी की समस्या को बढ़ा सकते हैं।
- व्रत की डाइट में कार्ब्स, प्रोटीन, फाइबर और हेल्दी फैट का बैलेंस बनाएं।
- ज्यादा तेल या चीनी डाइट में न शामिल करें। ज्यादा चीनी वाले या क्रीमी डेजर्ट्स से भी बचें।
- कार्ब्स के लिए हल्के और कम कैलोरी वाले सामक के चावल शामिल करें।
- फाइबर से भरपूर कुट्टू की रोटी शामिल करें, इससे भूख कंट्रोल रहती है।
- फाइबर से भरपूर और कम कैलोरी वाली सब्जियां जैसे लौकी, कद्दू, शकरकंद, खीरा या टमाटर को अपनी डाइट में शामिल करें।
- फलों में नेचुरल शुगर देने वाले सेब, पपीता, अनार या केला शामिल करें।
- प्रोटीन के लिए राजगिरा का दलिया, लो फैट पनीर, दही या नट्स जैसे बादाम, अखरोट लें। ये भूख कंट्रोल करते हैं।
- फैट के लिए थोड़ा-सा घी या कोल्ड प्रेस्ड ऑयल में व्यंजन पकाएं।
- पूरे दिन में 2-3 सीजनल फ्रूट्स, थोड़ी सब्जी और दूध या दही जरूर खाएं।
- ज्यादा कैलोरी वाली तली हुई चीजों जैसे कुट्टू के पकौड़े, आलू के चिप्स या साबुदाना पापड़ से परहेज करें।
- फलाहार बनाने में सेंधा नमक ज्यादा न डालें क्योंकि यह पानी रिटेंशन बढ़ाता है और सूजन आती है।
- आलू ज्यादा न खाएं क्योंकि ये स्टार्च से भरपूर है और कैलोरी बढ़ाता है।
- पैकेज्ड फूड अवॉइड करें, क्योंकि उनमें चीनी और नमक ज्यादा होता है।
- व्रत के दौरान चाय-कॉफी ज्यादा न पिएं, इसके बजाय हर्बल टी लें।

डायबिटिक-बीपी पेशेंट्स की डाइट

डायबिटीज और हाई बीपी (हाइपरटेंशन) के मरीजों को व्रत के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

क्या खाएं: डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के मरीज, दिन में थोड़ा-थोड़ा खाकर, हाइड्रेटेड रहकर और तले-भुने से बचकर व्रत रख सकती हैं। कुट्टू, सिंघाड़े के आटे की रोटी, सामक के चावल, दही, मखाना, पनीर और लौकी, कद्दू की सब्जी का सेवन करें। भोजन में लो-फैट दही, छाछ, पनीर और दूध शामिल करें। स्नैक्स में भुने हुए मखाने, बादाम, अखरोट लें।

क्या न खाएं: डीप फ्राइड भोजन जैसे कुट्टू, सिंघाड़े के आटे की पूड़ी, पकौड़े खाने से परहेज करें। डायबिटीज के मरीज ज्यादा मीठे फल जैसे केला, लीची, चीकू, अनानास, सूखे खजूर (ड्राय डेट्स) और खोए की मिठाई न खाएं। हाई बीपी के मरीज सेंधा नमक भी कम मात्रा में लें। साबूदाना न खाएं क्योंकि इसमें हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाला पदार्थ होता है, जिसके कारण इसमें कार्ब्स ज्यादा और फाइबर कम होते हैं, जिससे शुगर बढ़ सकता है। डायबिटीज के मरीज पैक्ड फ्रूट्स जूस से दूरी बनाएं। **प्रस्तुतिः ललिता गोयल**

इस वर्ष विश्व जल दिवस की थीम-जल और लिंग, लैंगिक समानता, जल की कम उपलब्धता और उसकी अशुद्धता से महिलाओं के जीवन पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों को प्रकट करता है। इस बारे में सही कदम उठाने की जरूरत है।

जल की उपलब्धता से संवरेगा स्त्रियों का जीवन

जागरूकता
अंजू जैन

हर वर्ष की तरह इस बार भी 22 मार्च को विश्व जल दिवस मनाने की तैयारी की जा रही है। लेकिन इस वर्ष जल दिवस की थीम हमें एक ऐसे कड़वे सच से रूबरू कराती है, जिसे हम अकसर नजरअंदाज कर देते हैं। दुनिया भर में कई ऐसे देश, शहर और ग्रामीण क्षेत्र हैं, जहां जल संकट बहुत गंभीर रूप ले चुका है। यह जल संकट, महिलाओं के लिए भी एक गंभीर संकट बन चुका है। इस वर्ष विश्व जल दिवस की थीम हमें याद दिलाती है कि स्वच्छ जल कोई विलासिता नहीं, बल्कि स्त्री सशक्तिकरण की दिशा में पहली सीढ़ी की तरह है।

पानी की कतार में थमती जिंदगी: जल संकट को अकसर पर्यावरण या भूगोल के नजरिए से देखा जाता है, लेकिन यह गहराई से एक सामाजिक और आर्थिक मुद्दा भी है। जल संकट की कीमत महिलाओं को कई प्रकार से चुकानी पड़ती है। घर के लिए पानी जुटाने की जिम्मेदारी लगभग पूरी दुनिया में आज भी मुख्य रूप से महिलाओं के कंधों पर है। आंकड़ों के मुताबिक, दुनिया भर में महिलाएं और लड़कियां हर दिन 20 करोड़ घंटे सिर्फ पानी लाने में बिता देती हैं।

पड़ते हैं कई दुष्प्रभाव: एक बेटी जब दूर से पानी लाने में अपनी मां की मदद करती है, तो वह स्कूल नहीं जा पाती, ठीक से पढ़ाई नहीं कर पाती और अनावश्यक श्रम करने के लिए मजबूर होती है। भारी भरकम मटके या बाल्टियां ढोने से होने वाली शारीरिक समस्याएं और असुरक्षित स्रोतों से मिलने वाला दूषित पानी उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। स्वच्छ जल और सैनिटेशन (सफाई) का सीधा संबंध महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य और सम्मान से जुड़ा है। स्कूलों या कार्यस्थलों पर पानी और निजी शौचालय की कमी महिलाओं को घर में ही रहने पर मजबूर करती है। सुरक्षित प्रसव के लिए भी स्वच्छ जल अनिवार्य है। दूषित पानी और गंदगी के कारण होने वाले संक्रमण जच्चा-बच्चा दोनों के लिए जानलेवा साबित होते हैं। भारी वजन उठाकर मीलों चलने से महिलाओं में रीढ़ की हड्डी और गर्भाशय से जुड़ी गंभीर बीमारियां पनप सकती हैं।

जल प्रबंधन है जरूरी: संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा इस वर्ष यूनिसेफ के सहयोग से यह संदेश दिया जा रहा है कि जल प्रबंधन में महिलाओं की भागीदारी केवल सामाजिक कार्य नहीं, बल्कि 'मानवाधिकार' भी है। इनका कहना है कि यदि हम चाहते हैं कि समाज में लैंगिक समानता आए, तो हमें हर घर के नल तक पानी पहुंचाना होगा।

जरूरी हैं कारगर प्रयास: विश्व जल दिवस हमें याद दिलाता है कि जब हम एक महिला के लिए स्वच्छ जल की उपलब्धता सुनिश्चित करते हैं, तो हम उसे समय देते हैं, पढ़ने के लिए, कमाने के लिए और खुद को साबित करने के लिए। जरूरी है कि पूरी शिद्दत से जल उपलब्धता के लिए कुछ ठोस कदम उठाए जाएं। इस वर्ष जल दिवस की थीम यह मांग करती है कि जल समितियों, सिंचाई विभागों और सरकारी योजनाओं में महिलाओं को निर्णायक पदों पर रखा जाए। पानी की बर्बादी को रोकना केवल पर्यावरण के लिए नहीं, बल्कि उन करोड़ों महिलाओं के लिए भी जरूरी है, जो एक-एक बूंद के लिए मीलों पैदल चलती हैं। इसलिए ऐसी तकनीकों को बढ़ावा देना जरूरी है।

हम सब करें प्रयास: पानी बचाना केवल कर्तव्य नहीं, बल्कि उन महिलाओं के प्रति एकजुटता दिखाना है, जो पानी के लिए संघर्ष कर रही हैं। सब्जियों को बहते नल के बजाय एक बर्तन में पानी भरकर धोएं। उस पानी को पौधों में डालें। घर के काम-काज में जल-बचत वाली मशीनों और तकनीकों का उपयोग करें ताकि पानी और समय दोनों की बचत हो। अपने घर के नलों में वॉटर एयरेटर्स लगाएं, जो पानी का बहाव 50 प्रतिशत तक कम कर देते हैं। अपने क्षेत्र की जल समितियों में सुनिश्चित करें कि पानी की पाइपलाइन का नक्शा बनाते समय महिलाओं की सुविधा को ध्यान में रखा जाए।

सलाह
प्रतिभा अग्निहोत्री

भावनात्मक रूप से बनिए मजबूत

आज महिलाएं हर क्षेत्र में बड़ी कुशलता से काम कर रही हैं, देश के विकास में अपना योगदान दे रही हैं। वे घर-परिवार, करियर और अन्य जिम्मेदारियों को एक साथ निभा रही हैं। इन सभी जिम्मेदारियों के बीच अकसर उन्हें अनेक प्रकार के मानसिक-भावनात्मक दबाव का सामना करना पड़ता है। ऐसे में अगर महिलाएं भावनात्मक रूप से मजबूत होंगी तो वे हर परिस्थिति का सामना आसानी से कर सकेंगी, वहीं दूसरी ओर भावनात्मक रूप से कमजोर महिलाएं छोटी-छोटी बात पर घबरा जाएंगी। कई बार तो वे अंदर-अंदर घुटती रहती हैं, तनाव का शिकार हो जाती हैं, जिससे उनकी सेहत पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी वे अनेक बीमारियों का शिकार हो जाती हैं। इस दृष्टि से नवरात्र में आप नौ दिन माता की पूजा करें। अध्यात्म, इंसान की आत्मशक्ति को बढ़ाता है, भावनात्मक रूप से मजबूत बनाता है, इससे आप जीवन में आने वाली कठिनाइयों का मुकाबला आसानी से कर सकेंगी।

अपनी भावनाओं को स्वीकार करें: हमारा समाज महिलाओं से दूसरों का ध्यान रखने और अपनी भावनाओं को दबाकर रखने की उम्मीद करता है। कई बार महिलाएं न चाहते हुए, मन मारकर थके शरीर से भी दूसरों के प्रति अपने कर्तव्यों का निर्वहन करती हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए आप अपनी भावनाएं समझें और तनाव से बचें। यदि आवश्यकता हो तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति से साझा करें ताकि आपका मन हल्का हो।

बढ़ाएं आत्मविश्वास: अकसर आत्मविश्वास के अभाव में महिलाएं सही निर्णय नहीं ले पातीं, उन्हें अपने आप पर भरोसा नहीं होता। इससे बचने के लिए आप अपने शौक, रुचि और क्षमता को पहचानकर उसका विकास करें। संभव है तो इसे अपना प्रोफेशन बनाएं। अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों पर गर्व करें, खुश हों।

सोच सकारात्मक रखें: जीवन में सुख-दुःख आते-जाते रहते हैं। ऐसे में हर परिस्थिति में खुद को सकारात्मक रखकर आप बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाल सकती हैं। नकारात्मक सोच आपको भावनात्मक रूप से कमजोर बनाती है, वहीं सकारात्मक सोच आपके आत्मविश्वास में वृद्धि करती है।

घर के सदस्यों से लें सहयोग: घर-बाहर के सभी काम खुद ना करके परिवार के अन्य सदस्यों से उनकी क्षमता के अनुसार सहयोग लें। इससे उनकी कार्यक्षमता का तो विकास होगा, वहीं आपका काम आसान हो जाएगा। आप अपने लिए कुछ समय निकाल सकेंगी।

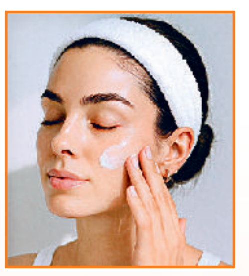
मन का करें: लोग क्या कहेंगे, यह सोचकर अपने मन को बार-बार मारने की जगह अपने मन के काम भी जरूर करें। मन का पहनें, मन का खाएं अगर सिंगिंग, डांसिंग या राइटिंग का शौक हो तो अपने रूटीन में से समय निकालकर उसे पूरा करें। इससे शरीर में डोपामाइन हार्मोन रिलीज होगा और आप भावनात्मक रूप से मजबूत बनेंगी।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

गर्मी के मौसम में बढ़ते तापमान, धूप और पसीने की वजह से कई स्किन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इनसे बचने के लिए स्किन का हाइड्रेटेड होना जरूरी है। जानिएं ऐसे तरीके, जिनसे आपकी स्किन हाइड्रेट रहेगी।

गर्मी में भी स्किन बनी रहेगी हाइड्रेटेड

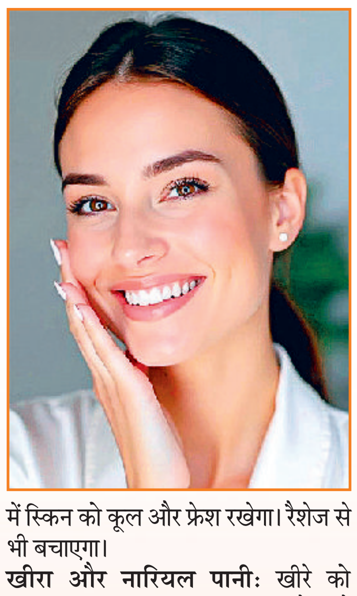
अब धीरे-धीरे तापमान बढ़ने के साथ गर्मी के मौसम का प्रभाव बढ़ने लगा है। इसका असर आपकी स्किन को भी नुकसान पहुंचा सकता है। धूप से होने वाली टैनिंग और सनबर्न से त्वचा काली पड़ने लगती है। गर्मियों में चिलचिलाती धूप, प्रदूषण, आद्रता और धूल-मिट्टी, चेहरे की नेचुरल ग्लो को खत्म कर देती है, जिससे त्वचा बेजान दिखाई देने लगती है। अगर आप चाहती हैं कि आने वाले दिनों में भी आपका चेहरा ग्लो करे और स्किन संबंधी समस्याएं नहीं हों तो यहां बताए जा रहे टिप्स अपनाने होंगे।



सनस्क्रीन: धूप में घर से बाहर जाने से पहले स्किन पर सनस्क्रीन का इस्तेमाल आपको सनबर्न से बचाएगा। तेज धूप में 30 एसपीएफ या इससे ऊपर वाली सनस्क्रीन का इस्तेमाल फायदेमंद होता है। चेहरे को ढंक कर तेज धूप में बाहर निकलना चाहिए। अगर संभव हो तो आने वाले दिनों में दोपहर 11 बजे से शाम 4 बजे तक घर से बाहर निकलने से परहेज करें, क्योंकि इस दौरान ज्यादा गर्मी और धूप होती है। सनस्क्रीन के साथ-साथ मॉयश्चराइजर का इस्तेमाल जरूर करें। दरअसल, इसका प्रयोग न करने से चेहरे की नमी खोने लगती है, इससे कील-मुंहासों संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ता है।

ग्लिसरीन-शहद-कच्चा दूधः एक चम्मच ग्लिसरीन, एक चम्मच शहद और एक चम्मच कच्चा दूध लेकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर लगाकर कुछ समय बाद ताजे साफ पानी से धो डालिए। इससे आपकी त्वचा कोमल और चमकदार बनी रहेगी।

खीरा-पुदीना-डिस्टिल्ड वॉटरः खीरे को 4 या 5 लंबे टुकड़ों में काट लें। डिस्टिल्ड वॉटर और पुदीने की पत्तियों के साथ एयर टाइट डिब्बे में पैक करके 1 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। इस पानी को छानकर अलग स्प्रे बॉटल में डाल लें। फ्रिज में स्टोर करें और स्किन पर इसे अप्लाई करें। यह मिस्ट स्प्रे गर्मी में स्किन को कूल और फ्रेश रखेगा। रैशेज से भी बचाएगा।



खीरा और नारियल पानीः खीरे को कद्दूकस कर उसका जूस निकाल लें। इसे ठंडा होने के लिए फ्रिज में 20-25 मिनट के लिए रख दें। इसके बाद इसमें 1 कप नारियल पानी मिलाएं और अच्छी तरह से मिक्स करके स्प्रे बॉटल में भर लें। यह मिस्ट स्किन टोनर का काम करेगा।

गुलाब जल टोनरः एक खीरे के जूस, एक चम्मच गुलाब जल को एक कप मिनरल वॉटर में डालकर स्किन टोनर बना लें। इसके उपयोग से स्किन टोनिंग के अलावा त्वचा मुलायम हो जाएगी।

आइसिंग है कारगरः गर्मी के मौसम में चेहरे पर बर्फ लगाने से स्किन को पोषण मिलता है, जिससे त्वचा फ्रेश नजर आती है। इससे रिंकल्स और फाइन लाइंस कम नजर आती हैं। कील मुंहासे कम होते हैं। आइसिंग करने से त्वचा को हाइड्रेटेड रहती है।

मेकअप करें रिमूवः सोने से पहले मेकअप उचित तरीके से हटाने से त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनी रहती है। इससे मुंहासे और अन्य त्वचा संबंधी समस्याओं का खतरा कम हो जाता है। मेकअप हटाने के लिए आप नारियल तेल, ऑलिव ऑयल, एलोवेरा जैल, दूध या शहद का उपयोग कर सकती हैं।

खबर संक्षेप

अज्ञात वाहन की टक्कर से कंपनी कर्मचारी की मौत

रेवाड़ी। रविवार की रात अज्ञात वाहन की चपेट में आकर बाइक सवार एक कंपनी कर्मचारी की मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों के हवाले कर दिया। केस दर्ज करने के बाद वाहन चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। मूल रूप से गुरूग्राम निवासी प्रेम प्रकाश अजय नगर में रह रहा था। वह गुरुग्राम की ही एक कंपनी में नौकरी करता था। रविवार को वह राजस्थान के खुशखेड़ा औद्योगिक क्षेत्र में बाइक लेकर गया था। वहां से लौटते समय गढ़ी बोलनी रोड पर किसी वाहन ने बाइक को टक्कर मार दी। इस हादसे में वह गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने सूचना मिलने के बाद शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करा दिया।

दुकान का शटर उखाड़ लाखों रुपये की नकदी चुराई

रेवाड़ी। सोमवार तड़के गुड़ बाजार में चोर एक दुकान का शटर उखाड़कर लाखों रुपये नकदी चोरी कर ले गए। घटना के बाद दुकानदारों में पुलिस के प्रति रोष बढ़ गया। दुकानदारों ने जल्द चोरों का पता नहीं लगाने पर आंदोलन की चेतावनी दी है। दुकानदारों ने मीटिंग करने के बाद पुलिस कार्रवाई का इंतजार करने का निर्णय लिया है। वारदात सीसीटीवी में कैद हो गई है, जिसके आधार पर पुलिस चोरों का पता लगाने के प्रयास कर रही है। गुड़ बाजार में ऋषभ और उसके भाई शिखर जैन की किरयाना की दुकान है।

सड़क पर खड़ा कोई भी व्यक्ति आसानी से इन तारों को छू सकता है

खारी कुईं मोहल्ले में एक सप्ताह बाद ही नीचे लटक गए नए बिजली के तार

लटकते तारों को ठीक कराकर समस्या का स्थायी समाधान करने की मांग

झज्जर। बिजली के लटकती तारों को छूकर दिखाते हुए युवा। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

शहर के खारी कुईं मोहल्ले में लटकते बिजली के तार लोगों के लिए परेशानी का कारण बने हैं। मोहल्लावासियों का कहना है कि करीब दो माह पहले उनकी गली में पुराने बिजली के तारों को बदलकर नए तार लगाए गए थे। हरीश कुमार, सोनू व होशियार आदि ने बताया कि बिजली विभाग के कर्मचारियों द्वारा लगाए गए ये तार एक सप्ताह के भीतर ही नीचे लटकने लगे। वर्तमान में स्थिति यह है कि सड़क पर खड़ा कोई भी व्यक्ति आसानी से इन तारों को छू सकता है। मोहल्ले की गली से गुजरने वाले वाहन कई बार इन लटकते तारों से टकराकर उन्हें तोड़ देते हैं, जिसके कारण कई-कई घंटों तक घरों की बिजली बाधित रहती है। लोगों का कहना है कि गली से वाहनों का आवागमन रोका नहीं जा सकता, लेकिन कर्मचारी तारों को सही तरीके से ठीक करके भी नहीं जाते, जिससे समस्या बनी हुई है। मोहल्लावासियों ने बिजली विभाग के अधिकारियों से जल्द से जल्द लटकते तारों को ठीक कराकर समस्या का स्थायी समाधान करने की मांग की है।

हादसे का खतरा

गीता देवी ने चिंता जताते हुए कहा कि गली में बच्चे खेलते रहते हैं और लटकते तारों के कारण हादसे का खतरा बना रहता है। समय रहते इन्हें ठीक नहीं किया गया तो बड़ा हादसा हो सकता है।

डीजे की गाड़ी ने भी तोड़ा था तार

बुजुर्ग महिला गिंदौड़ी देवी ने बताया कि एक बार डीजे की गाड़ी यहां से गुजरी तो अंजाने में उनसे तार टूट गया। उस दौरान लोग डीजे की धुन पर नाच रहे थे। गणीमत यह रही कि किसी को चोट नहीं आई।

शिकायत के बाद भी नहीं हुआ समाधान

नरेश कुमार ने बताया कि नई लाइन डालते समय तारों को सही तरीके से नहीं बांधा गया, जिसके कारण वे जल्दी ही नीचे लटकने लगे। कई बार शिकायत करने के बाद भी समस्या का समाधान नहीं हुआ है।

लंबे समय तक रहती है बिजली गुल

सुंदर कुमार ने बताया कि गली से रोजाना वाहन गुजरते हैं और कई बार वाहन चालक अनजाने में तारों को तोड़ कर चले जाते हैं। इसके बाद लंबे समय तक बिजली गुल रहती है। ऐसा इस दो माह के दौरान कई बार हो चुका है।

सहयोग से करवाया जाएगा समाधान

बिजली निगम के एसडीओ सौरभ ने बताया कि डाली गई नई केबल इंसूलेटिड है। इससे शार्ट सर्किट होने के चांस कम रहते हैं। तारें बिछाते समय हो सकता है लोगों में पोल लगाने पर सहमति न बन पाई हों। मोहल्लावासियों के सहयोग से लटकती तारों के मध्य में एक पोल स्थापित कर इन्हें ऊंचा उठा दिया जाएगा।

टीकाकरण अभियान में 869 बच्चों को लगाए टीके

झज्जर। टीकाकरण कार्यक्रम में उपस्थित स्वास्थ्यकर्मी एवं बच्चों को लेकर पहुंचे अभिभावक। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

राष्ट्रीय टीकाकरण दिवस के उपलक्ष्य में स्वास्थ्य विभाग द्वारा जिले भर में विशेष टीकाकरण अभियान चलाया गया। अभियान के अंतर्गत विभिन्न स्वास्थ्य संस्थानों एवं सत्र स्थलों पर बच्चों का टीकाकरण किया गया। कार्यक्रम अधिकारी एवं उप सिविल सर्जन डॉ. बसंत दुबे ने बताया कि जिले में कुल 869 टीके लगाए गए। स्वास्थ्य विभाग द्वारा यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि कोई भी बच्चा टीकाकरण से वंचित न रहे। छूटे हुए बच्चों का टीकाकरण भी जल्द पूरा कराया जाए। सिविल सर्जन डॉ. मंजू कादियान ने जिले के अभिभावकों से अपील की है कि 0 से 5 वर्ष तक के सभी बच्चों का समय पर पूर्ण टीकाकरण करवाएं। वे टीकाकरण से संबंधित किसी भी प्रकार की अफवाहों पर विश्वास न करें और नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र, आशा या एएनएम से संपर्क कर बच्चों एवं किशोरियों का टीकाकरण कराएं।

आसंडा में भंडारा व रक्तदान 20 को

- कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पंजाब से सोमवार दास महाराज पहुंचेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶। बहादुरगढ़

गांव आसंडा के शिव मंदिर में 20 मार्च को 26वें विशाल देसी घी के भंडारे व रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए मंदिर के महंत निर्मलदास महाराज ने बताया कि 19 मार्च को मंदिर में रामायण का पाठ होगा। शुक्रवार 20 मार्च को सुबह हवन के बाद आरती व सत्संग होगा। इसके बाद विशाल देशी घी का भंडारा शुरू होगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पंजाब से सोमवार दास महाराज पहुंचेंगे।

कार्यशाला में स्वयंसेवकों ने लिया स्वच्छता का संकल्प

- कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों और स्वयंसेवकों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाना रहा
- स्वच्छता की शुरुआत घर और स्वयं से होती है

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

सामुदायिक केंद्र दूबलधन में उपस्थित शिक्षक एवं स्वयंसेवक। फोटो : हरिभूमि

राजकीय महाविद्यालय दूबलधन में स्वच्छता विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय सेवा योजना के क्षेत्रीय निदेशालय, दिल्ली तथा खेल एवं युवा कार्यक्रम विभाग के सहयोग से आयोजित इस कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों और स्वयंसेवकों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाना रहा। प्राचार्य डॉ. कर्मबीर गुलिया ने बताया कि कार्यशाला के प्रथम सत्र में राजकीय महाविद्यालय दुजाना के प्राचार्य डॉ. राजेश कुमार ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत करते हुए कहा कि स्वच्छता की शुरुआत घर और स्वयं से होती है। यदि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं से इसकी शुरुआत करे तो समाज और देश को स्वच्छ बनाया जा सकता है। द्वितीय सत्र में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक के मनोविज्ञान विभाग की डॉ. बिंदु ने मुख्य वक्ता के रूप में कहा कि स्वच्छता केवल नियम नहीं बल्कि हमारी आदत होनी चाहिए। शारीरिक और मानसिक स्वच्छता के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि स्वच्छ वातावरण से प्रेरणा और समर्पण की भावना बढ़ती है, गंदा वातावरण आलस्य और अव्यवस्था को बढ़ावा देता है।

मौके पर ये मौजूद रहे

इस मौके पर कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रणदीप, डॉ. सरला, डॉ. रेनू, डॉ. पूनम, डॉ. सुमन, डॉ. सोमबीर, राज्य पुरस्कार प्राप्त स्वयंसेवक आशीष कुमार, दक्षिता गुलिया, अपराजीत सिंह, जतिन , हिमांशु अहलावत सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। कांगड़ा गए बादली कॉलेज के विद्यार्थी व प्राध्यापक। फोटो : हरिभूमि

कांगड़ा में शैक्षणिक भ्रमण पर गए बादली के विद्यार्थी

बहादुरगढ़। बादली के चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय के स्नातकोत्तर उत्तरार्द्ध भूगोल के विद्यार्थी व तीन प्राध्यापक शिक्षक भ्रमण के लिए हिमाचल प्रदेश के कांगड़ा गए हैं। प्राचार्य आनंद काद्याण ने बताया कि प्राध्यापक डॉ. विजय, निशा मालिक व डॉ. बेबी के मार्गदर्शन में कॉलेज के विद्यार्थी तीन दिवसीय शैक्षिक भ्रमण के लिए कांगड़ा गए हैं। इस दौरान ये विद्यार्थी सामाजिक-आर्थिक सर्वे भी करेंगे।

सांखोल में 147 लोगों का किया चेकअप

हेल्थ स्क्रीनिंग में 10 तरह के टेस्ट किए गए

- ट्रस्ट प्रवक्ता मनीष सहगल ने बताया कि 77 पुरुष और 70 महिलाओं टेस्ट करवाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶। बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। सांखोल में लगे कैंप में लोगों की जांच करते स्वास्थ्यकर्मी।

संत निरंकारी भवन सांखोल द्वारा रविवार को निःशुल्क स्वास्थ्य जांच तथा फुल बॉडी हेल्थ स्क्रीनिंग कैंप लगाया गया। हेल्थ स्क्रीनिंग में 10 तरह के टेस्ट किए गए। ट्रस्ट प्रवक्ता मनीष सहगल ने बताया कि 77 पुरुष और 70 महिलाओं समेत 147 लोगों ने फुल बॉडी टेस्ट करवाए। जबकि 156 पुरुषों व 20 महिलाओं समेत 176 लोगों का बीपी और ब्लड शुगर टेस्ट किया गया।

युवक ने संदिग्ध हालात में खाया जहर, गंभीरावस्था में पीजीआई रेफर

रेवाड़ी। मांढैया खुर्द में रविवार की रात करीब 30 वर्षीय युवक ने संदिग्ध हालत में जहरीला पदार्थ खा लिया। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने उसे अस्पताल पहुंचाया, जहां से गंभीरावस्था में पीजीआई रोहतक के लिए रेफर कर दिया गया। डायल-112 पर आधी रात को सूचना मिली कि गांव निवासी युवक ललित ने जहरीला पदार्थ खा लिया है। सूचना मिलने के बाद ईआरवी मौके पर पहुंची तो ललित की तबियत काफी बिगड़ी हुई थी। पुलिस ने उसे तत्काल ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया, जहां से उसकी नाजुक हालत को देखते हुए उसे पीजीआई रेफर कर दिया गया।

झज्जर। शिक्षकों के साथ विजय चिन्ह बनाते हुए छात्रा अनीशा। फोटो : हरिभूमि

इंटरनेशनल साइबर ओलंपियाड में अनीशा रही द्वितीय

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

तक्षशिला विद्यापीठ स्कूल बेरी की छात्रा अनीशा ने साइबर ओलंपियाड फाउंडेशन द्वारा आयोजित इंटरनेशनल साइबर ओलंपियाड में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर दूसरा स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। अनीशा की इस शानदार उपलब्धि पर शिक्षकों ने छात्रा को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि अनीशा की यह सफलता अन्य विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बनेगी।

डीसी ने स्वच्छ पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करने के दिए निर्देश

झज्जर। सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में जिला जल एवं स्वच्छता मिशन की सातवीं बैठक आयोजित हुई। इसमें डीसी ने आमजन को स्वच्छ पेयजल आपूर्ति प्रदान करने के निर्देश दिए। नागरिकों को शुद्ध पेयजल समुचित मात्रा में मिले, इसके लिए गर्मी के मौसम को देखते हुए विभाग अभी से विशेष कार्य योजना बनाकर कार्य करें। ग्रामीण व शहरी पेयजल उपभोक्ताओं को बकाया पेयजल बिल अदा करने के लिए प्रेरित करने के निर्देश दिए।जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, सिंचाई विभाग, पंचायत विभाग व बिजली निगम को आपसी समन्वय के साथ कार्य करना होगा ताकि गर्मी के मौसम में नागरिकों को पेयजल की किल्लत का सामना न करना पड़े।

जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने धारूहेड़ा, आंकेड़ा तथा मालपुरा क्षेत्र के बाजार में की कार्रवाई

एलपीजी गैस की कालाबाजारी रोकने के लिए छापेमारी शुरू, बड़े व छोटे 21 सिलेंडर किए जब्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

घरेलू गैस की उपलब्धता पर्याप्त होने के बावजूद लोगों एजेंसियों की ओर रुख कर रहे है। सोमवार को गैस एजेंसियों का अवकाश हाने के बावजूद काफी लोग चक्कर काटते नजर आए। जिले में गैस सिलेंडरों की कालाबाजारी भी शुरू हो चुकी है। गैस की कालाबाजारी रोकने के लिए खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की ओर से जिले की 22 एजेंसियों पर इंस्पेक्टरों की ड्यूटी लगाई गई है। वहीं एएफएसओ सत्य प्रकाश के नेतृत्व में टीम छापामारी कर रही है। एसआईएफएस जयबीर और सप्लाई इंचार्ज रविंद्र कुमार भी टीम में शामिल है। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की ओर से सोमवार को एलपीजी की कालाबाजारी एवं अवैध रिफलिंग रोकने के लिए धारूहेड़ा, आंकेड़ा तथा मालपुरा क्षेत्र के बाजार में छापेमारी की गई। इस दौरान टीम ने 15 घरेलू एलपीजी सिलेंडर तथा 6 छोटे स्थानीय सिलेंडर सहित कुल 21 सिलेंडर बरामद कर जब्त किए।

रेवाड़ी। छापेमारी के दौरान पकड़े गए सिलेंडर। फोटो : हरिभूमि

नए एलपीजी कनेक्शनों पर अस्थायी रोक

जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक नितिश सिंगला ने बताया कि वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए नए एलपीजी कनेक्शन जारी करने की प्रक्रिया अगले आदेशों तक अस्थाई रूप से रोक दी गई है। ग्रामीण क्षेत्रों के उपभोक्ताओं के लिए एलपीजी सिलेंडर रिफलिंग का समय 25 दिन से बढ़ाकर 45 दिन कर दिया गया है, जबकि शहरी क्षेत्रों में रिफलिंग की अवधि पूर्व की भांति 25 दिन ही रहेगी। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे एलपीजी का विवेकपूर्ण उपयोग करें तथा किसी भी प्रकार की कालाबाजारी या अवैध रिफलिंग की सूचना तुरंत विभाग को दें। ऐसे मामलों में संबंधित व्यक्तियों के विरुद्ध आवश्यक वस्तु अधिनियम, 1955 तथा एलपीजी 2000 के तहत कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

डीसी ने सुनीं समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं

झज्जर। सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने लोगों की शिकायतों और समस्याओं को सुना और संबंधित विभागीय अधिकारियों को समस्या के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अधिकारी समाधान शिविरों की शिकायतों का निपटारा करते समय संबंधित नागरिक से संवाद करें। अधिकारी नागरिक को शिकायत निपटारे के लिए विभाग द्वारा की जा रही कार्यवाही की जानकारी देकर संतुष्ट करें ताकि शिकायत का स्थायी समाधान हो सके। इस अवसर पर एडीसी जगनिवास, एसडीएम अंकित कुमार चौकसे, सीटीएम नमिता कुमारी सहित अन्य भी मौजूद रहे।

जसबीर ने सीएम का पटका पहनाकर किया सम्मान

बहादुरगढ़। राष्ट्रीय सैनी सभा के अध्यक्ष जसबीर सैनी ने चंडीगढ़ से झज्जर के रास्ते में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात की। इस दौरान जसबीर सैनी ने सीएम का पटका पहनाकर सम्मान किया। अंबाला जाते समय जसबीर को सीएम का काफिला गुजरने की जानकारी मिली तो वे रास्ते में खड़े हो गए।

सूचना

मैं, उषा पत्नी सुनील निवासी गांव खेड़का गुर्जर, तहसील बादली, जिला झज्जर बयान करती हूं कि मेरी लड़की प्रीति मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिए मैं उसे अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करती हूं। भविष्य में उसके साथ किए गए किसी भी लेन-देन व व्यवहार और किसी भी नैतिक अथवा अनैतिक कार्य की मेरी कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। शिविर में लोगों को योगाभ्यास करवाती सुनील देवी।

फ्री आयुर्वेदिक कैंप में दिया परामर्श

बहादुरगढ़। प्रीतम कॉलोनी में स्थित शेमरॉक प्री स्कूल में सोमवार को आयुष विभाग के सहयोग से निःशुल्क आयुर्वेदिक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में आयुर्वेदिक विशेषज्ञों ने अभिभावकों और स्थानीय निवासियों को स्वास्थ्य संबंधी परामर्श दिया। स्वास्थ्य शिविर में डॉ. हेमंत यादव, डॉ. अनुष्का अभय सिंह द्वारा मरीजों की जांच कर परामर्श दिया गया। उन्होंने लोगों की जांच के उपरांत आयुर्वेदिक दवाइयां निःशुल्क वितरित की। योगाचार्य सुनील देवी ने योग और स्वस्थ जीवनशैली के बारे में जानकारी दी। स्कूल प्रमुख चेतना शर्मा ने बताया कि ऐसे स्वास्थ्य शिविरों से समाज में आयुर्वेद के प्रति जागरूकता बढ़ती है। साथ ही लोगों को स्वस्थ जीवनशैली की जानकारी मिलती है। अभिभावकों और स्थानीय निवासियों ने भी इस पहल की सराहना की।

विद्यार्थियों में सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए करवाई प्रतियोगिता

निबंध लेखन में रिया प्रथम, कीर्ति द्वितीय और कोमल तृतीय रही

■ रेडक्रॉस व रोड सेफ्टी क्लब ने करवाई प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय महाविद्यालय दुजाना में सोमवार को निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉक्टर राजेश कुमार की अध्यक्षता में यूथ रेडक्रॉस व रोड सेफ्टी क्लब द्वारा आयोजित इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने यूथ रेडक्रॉस व रोड सेफ्टी क्लब की जीवन बचाने में भूमिका विषय पर निबंध लिखा।

प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा युवक रेडक्रॉस की सेवा भावना और मानवता के सिद्धांतों को समझाना रहा। विद्यार्थियों ने अपने निबंधों के माध्यम से सड़क दुर्घटनाओं से बचाव, यातायात नियमों के पालन, प्राथमिक उपचार की जानकारी तथा आपदा के समय रेडक्रॉस की भूमिका को विस्तार से प्रस्तुत किया। प्राचार्य डॉक्टर राजेश ने कहा कि यूथ रेडक्रॉस और सड़क सुरक्षा क्लब समाज में जागरूकता फैलाने तथा जरूरतमंदों की सहायता करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को यातायात नियमों के पालन की प्रेरणा दी। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका आईआरसी व रोड सेफ्टी क्लब संयोजिका डॉक्टर सिल्की जैन, डॉक्टर अनीता व डॉक्टर अंजूबाला ने निभाई। प्रतियोगिता में रिया ने प्रथम, कीर्ति ने द्वितीय व कोमल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस मौके पर डॉक्टर अजय जून, डॉक्टर अनिल, डॉक्टर सुनीता, डॉक्टर सीमा आदि मौजूद रहे।

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित निबंध प्रतियोगिता के विजेता प्रतिभागी।

स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में निशा बिश्नोई अव्वल

झज्जर। विजेता छात्रा को पुरस्कृत करते हुए अतिथि। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुबलधन में आयोजित जिला स्तरीय स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज इन टीचर एजुकेशन की छात्रा निशा बिश्नोई ने प्रथम और रिया अग्रवाल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता का आयोजन एनएसएस यूनिट राजकीय महाविद्यालय दूबलधन द्वारा किया गया था। इस उपलब्धि पर संस्थान निदेशक डॉ. ऋषि गोयल और प्राचार्या डॉ. संतोष ने विजेता छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

प्रभु के नाम से ही जीवन में मिलता सच्चा आनंद : परम प्रभु

■ श्रद्धालुओं ने विधिवत रूप से भगवान जगन्नाथ को पूजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के हरिपुरा मोहल्ला स्थित श्रीराम धर्मशाला में इस्कान संस्था द्वारा जगन्नाथ आनंद उत्सव का आयोजन किया गया। संस्था से जुड़े भक्तों ने मुख्य मार्गों से होते हुए हरि नाम संकीर्तन किया। कार्यक्रम में उपस्थित श्रद्धालुओं द्वारा विधिवत रूप से भगवान जगन्नाथ की पूजा-अर्चना करते हुए भगवान जगन्नाथ, बलदेव और सुभत्रा देवी के दर्शन के साथ-साथ फूलों से उनका अभिषेक किया। अंतरराष्ट्रीय कृष्ण भावनामृत संघ इस्कान झज्जर द्वारा आयोजित इस जगन्नाथ आनंद उत्सव में भाजपा के जिला मीडिया प्रभारी गितांशु चावला ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत करते हुए भजन मंडली के साथ मिलकर हरे कृष्णा हरे कृष्णा हरे रामा रामा रामा हरे हरे संकीर्तन किया। इस मौके पर राधा नाम दास प्रभु ने इस्कान मंदिर बहादुरगढ़ से देवेंद्र नाथ प्रभु, शास्त्रलोचन, कथा वाचक परम प्रभु ने श्रद्धालुओं को कृष्ण कथा का श्रवण कराया। उन्होंने कहा कि प्रभु के नाम से ही जीवन में सच्चा आनंद मिलता है। हमारे जीवन में आनंद तभी आ सकता है जब हम प्रभु से जुड़ जाएं। मुलतान सभा के प्रधान प्रवीण सुखीजा, श्रीराम मंदिर के पुजारी पवन शर्मा, जेके मास्टर, अश्वनी पाहवा, संजीव पोपली, पवन अरोड़ा, विपिन शर्मा, रविकांत, सुरेश गुप्ता, श्याम लाल, जगदीश गेरा, आनंद सिंघल, सतीश चुघ, पूनम, मोनिका सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। छात्रा काजल को आशीर्वाद देती प्रिंसिपल व स्टॉफ। फोटो : हरिभूमि

सुपर-100 के लेवल-1 में काजल का चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

कानोंदा के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में दसवीं कक्षा की छात्रा काजल का चयन हरियाणा सुपर 100 प्रवेश परीक्षा (लेवल-1) के लिए हुआ है। स्कूल प्राचार्य सरोज देवी के साथ सुरेश कुमार वर्मा, मीनाक्षी देवी, मोनिका, सुशीला, मोनिका, सुशीला, शकुंतला आदि ने काजल को आशीर्वाद देकर उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

प्रिंसिपल सरोज देवी ने बताया कि विकल्प फाउंडेशन ट्रस्ट के सहयोग से हरियाणा सुपर 100 प्रवेश परीक्षा (लेवल-1) का आयोजन किया जाता है। चयनित विद्यार्थियों को इंजीनियरिंग और मेडिकल जैसी राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए मार्गदर्शन और बेहतर शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराया जाता है।

वंश शर्मा ने उत्तीर्ण की सुपर 100 लेवल-1 की परीक्षा

झज्जर । राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भूरावास की दसवीं कक्षा के छात्र वंश शर्मा ने सुपर -100 लेवल 1 की परीक्षा उत्तीर्ण करके प्रदेश स्तर पर विद्यालय का नाम रोशन किया है। अब वह लेवल -2 की परीक्षा उत्तीर्ण करने के लिए 2 वर्ष तक विकल्प अकादमी रेवाड़ी में नीट या आईआईटी में प्रवेश के लिए सरकारी खर्च पर निशुल्क प्रशिक्षण हासिल करेगा। इस दौरान उसे आवासीय सुविधाएं भी प्रदान की जाएंगी।

2 बस व 5 गाड़ियों में भाजपाई पहुंचे हरिद्वार, लेंगे प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण महाअभियान के तहत शिविर में भाग लेने के लिए सोमवार को भाजपा पदाधिकारी बहादुरगढ़ से हरिद्वार के लिए रवाना हुए। भाजपा मंडल अध्यक्ष संजय सैनी के बादली रोड स्थित कार्यालय से 2 बस और 5 गाड़ियों में कार्यकर्ता हरिद्वार गए।

रीति, नीति, और कार्यशैली की दी जाएगी जानकारी: वहां प्रशिक्षण शिविर में कार्यकर्ताओं को भाजपा की रीति, नीति, नियम और कार्यशैली के बारे में अवगत करवाया जाएगा। भाजपा के जिला प्रभारी कैप्टन भूपेंद्र यादव और जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि समेत वरिष्ठ नेताओं ने इस दौरान कार्यकर्ताओं का मार्गदर्शन किया। शिविर में भाजपा नेता दिनेश कौशिक, चेयरपर्सन सरोज राठी, जिला पार्षद रवि छिल्लर बराही, दिनेश शेखावत, सुमित्रा चौहान व दिनेश गोयल आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। हरिद्वार के लिए रवाना होते भाजपा पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

डॉक्टर नरेंद्र सिंह ने किया नेतृत्व

निःशुल्क शिविर में ग्रामीणों ने करवाई स्वास्थ्य की जांच

■ जरूरतमंद लोगों में नि :शुल्क दवाइयां भी विरतित की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज रिसर्च एंड हास्पिटल गिरावड़ द्वारा मंगलवार को क्षेत्र के गांव खरहर में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में अस्पताल के मेडिसन विभाग, सर्जरी, नेत्र रोग, ईएनटी, हड्डी रोग, स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग के चिकित्सकों ने सेवाएं दी। इस दौरान शिविर में पहुंचे सैकड़ों लोगों की स्वास्थ्य जांच की गई तथा जरूरतमंद लोगों में निःशुल्क दवाइयां भी विरतित की गईं। कम्युनिटी मेडिसन विभाग के प्रोफेसर डॉक्टर चरण सिंह ने बताया कि संस्थान के संस्थापक डॉक्टर नरेंद्र सिंह के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर के दौरान लोगों को स्वास्थ्य की उचित देखभाल के लिए आवश्यक परामर्श भी दिए गए।

झज्जर। स्वास्थ्य जांच शिविर में उपस्थित चिकित्सक एवं जांच कराने पहुंचे लोग

सर छोटूराम अखाड़े में हरीश राणा को नम आंखों से किया याद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के सर छोटूराम अखाड़े में संचालक वीरेंद्र बुल्लड़ पहलवान समेत अन्य लोगों ने देश की पहली इच्छा मृत्यु पाने वाले हरीश राणा को नम आंखों से याद किया। वीरेंद्र बुल्लड़ पहलवान ने कहा कि देश के इतिहास में पहली बार यह इच्छा मृत्यु का मामला है।

गत 13 वर्षों में हरीश राणा ने असहनीय कष्ट सहा है। हरीश के साथ उनके माता-पिता, भाई-बहन और पूरा परिवार भी प्रतिपल मानसिक रूप से बेहद कठिन दौर से गुजरा है। बुल्लड़ ने कहा कि उत्तर प्रदेश सरकार हरीश के परिवार को आर्थिक सहायता प्रदान करे। वे स्वयं भी इस परिवार के दुख में शामिल होने के लिए उत्तर प्रदेश जाएंगे और तेरहवीं के बाद अपनी तरफ से भी आर्थिक सहायता देंगे। इस अवसर पर साहिल, दीपक, राहुल, सोनिया, नीलम, जतिन, संजय, सोनू, रिद्धम, यश, अवनी, निशु और सत्तन सहित आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। हरीश राणा की तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि देते बुल्लड़ पहलवान व अन्य। फोटो : हरिभूमि

छात्राओं ने आपदा प्रबंधन को लेकर किया सर्वेक्षण

बहादुरगढ़। दिल्ली हाट में पर्यटकों से सवालों का जवाब लेती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

■ सर्वेक्षण के दौरान 100 लोगों से सीधा संवाद किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की भूगोल विभाग की छात्राओं ने दिल्ली हाट में आपदा जागरूकता और प्रबंधन विषय पर एक व्यापक क्षेत्रीय सर्वेक्षण किया। विदेशी व स्थानीय पर्यटकों के साथ आपदा प्रबंधन के उपाय, बचाव आदि मुद्दों पर विचार-विमर्श करके आंकड़े इकट्ठे किए।

छात्राओं ने दिल्ली हाट के कमांडिंग ऑफिसर से संपर्क करने के बाद सर्वेक्षण के दौरान लगभग 100 लोगों से सीधा संवाद किया। भूगोल विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर ज्योति शर्मा की देखरेख में एमए (भूगोल) फाइनल ईयर की छात्राओं ने दिल्ली हाट में मौजूद पर्यटकों व अन्य लोगों से आपदा प्रबंधन को लेकर चर्चा की। प्राचार्य डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा तैयार की गई प्रश्नावली के माध्यम से विभिन्न आपदाओं के प्रबंधन का सर्वेक्षण किया गया।

उन्होंने छात्राओं को सफल सर्वेक्षण के लिए बधाई देते हुए भविष्य में भी ऐसे उपयोगी सर्वेक्षण करने के लिए प्रेरित किया। ज्योति शर्मा ने बताया कि इस तरह के फील्ड सर्वे से छात्राओं को व्यवहारिक अनुभव मिलता है। उनके अनुसार सर्वेक्षण में प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण कर एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार की जाएगी

दिव्यांगजन को ट्राई साइकिल के लिए बैट्रियां की वितरित

बेरी। सोमवार को एसडीएम रेणुका नांदल ने मानवीय संवेदनशीलता का परिचय देते हुए एक दिव्यांगजन को उसकी मोटराइज्ड ट्राई साइकिल के लिए नई बैटरियां भेंट की। उन्होंने दिव्यांगजन देवेन्द्र सिंह को दोनों बैटरियां सौंपते हुए उन्हें इसका सही तरीके से उपयोग करने और आत्मनिर्भर बनकर जीवन जीने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि प्रशासन हमेशा जरूरतमंद लोगों की सहायता के लिए तत्पर रहता है और दिव्यांगजन को समाज की मुख्यधारा से जोड़ना प्रशासन की प्राथमिकता है।

सात्विक दिनचर्या अपनाओ मोटापे से मुक्ति पाओ

बहादुरगढ़। शहर के सेक्टर-2 में स्वस्थ जीवन को लेकर जागरुकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने स्वस्थ जीवनशैली और प्राकृतिक चिकित्सा के महत्व पर चर्चा की। बीके लवकेश ने बताया कि आहार ही औषधि है और हम इसे सही प्रकार से अपनाएंगे तो कई बीमारियों से बच सकते हैं। साथ ही उन्होंने पाचन बेहतर करने के तरीके समझाए। उन्होंने प्राकृतिक और सात्विक जीवनशैली अपनाने का संकल्प दिलाया।

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

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

मंडियों में बिक्री के लिए पहुंचने लगी नई उपज

मौसम बदलते ही सरसों की कटाई में आई तेजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

तापमान 31 डिग्री के आसपास चल रहा है। जबकि रविवार को 3 मिलीमीटर बरसात हुई। ऐसे में अब सरसों की कटाई में तेजी आ गई है। क्षेत्र के अधिकांश गांवों में इस समय सरसों की कटाई चल रही है। कटाई के साथ थ्रेसिंग शुरू होने से सरसों की नई उपज मंडियों में बिक्री के लिए पहुंचने लगी है। गर्मी का असर तेज होने से पछेती सरसों फसल भी पकने लगी है। लेकिन इसी बीच मौसम ने करवट ली और रविवार को बूंदाबांदी हो गई। इसके बाद ग्रामीण क्षेत्रों में सरसों की कटाई जोर पकड़ने लगी है। सरसों को थ्रेसर मशीन से निकलवाने का काम भी शुरू हो चुका है। इन दिनों सरसों की फसल पकने से कटाई के लिए आसपास गांव से मजदूर लाकर लगाने पड़ रहे हैं। कृषि विभाग के अधिकारियों के अनुसार इस बार क्षेत्र में सरसों की अच्छी पैदावार है।

कटाई के साथ-साथ थ्रेसिंग शुरू

3500 हेक्टेयर में बुआई

एसडीओ डॉ. सुनील कौशिक के अनुसार बहादुरगढ़ उपमंडल में इस बार करीब 3500 हैक्टेयर भूमि पर सरसों बोई गई है। एक हैक्टेयर में करीब 30 क्विंटल उत्पादन होने की उम्मीद है। किसान अपनी नई उपज को मंडियों में पहुंचाने लगे हैं।

27 मार्च से शुरू होगी खरीद

मार्केट कमेटी सचिव अंजू बाला ने बताया कि सरसों की सरकारी खरीद 27 मार्च से शुरू होने की घोषणा की गई है। विभागीय तैयारियां चल रही हैं। इस बार सरसों की फसल का न्यूनतम समर्थन मूल्य 6200 रुपए प्रति रुपए क्विंटल निर्धारित किया गया है।