हरिभूमि
# झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, रविवार 22 मार्च 2026

10 मां भीमेश्वरी के दर्शनों के लिए पैदल यात्रा करते हुए बेरी पहुंचे श्रद्धालु

10 स्वयंसेवियों को पौधों की देखभाल व मिट्टी परीक्षण की दी जानकारी

SANSKARAM GROUP OF SCHOOLS

THE TIMES OF INDIA
Awarded with Times School Survey award 2025-26

10 YEARS OF EXCELLENCE

ADMISSIONS OPEN
SESSION 2026-27

BEST & BEYOND

यहाँ सपनों को मिलती है सही दिशा, श्रेष्ठ शिक्षा और पक्की सफलता।

Our Proud OUR PROUD JEE MAIN ACHIEVERS

Selection in IIIT Bhopal
Tanishk S/o Naresh C. Dadri

Selection in IIIT Bhopal
Samir S/o Dharambir Hansi, Hisar

Selection in IIT Rurkee
Tamanna D/o Bijender Bhadana

Selection in NIT Delhi
Shubham S/o Kailash Dubladhan

99.13 %ile
Muskan D/o Govind
Koelpur

99.01 %ile
Shubham S/o Ranbir
Kheri Khummar

99.67 %ile in Maths
Yash Kadian S/o Jagbir
Beri

97.14 %ile
Navanshu S/o Hemdutt
Paharipur

97 %ile
Taksikha D/o Vijay
Kabulpur

96.67 %ile
Anuj S/o Sunil Kumar
Baghpur

96.43 %ile
Saina D/o Rajesh Kumar
Jahazgarh

96.3 %ile
Kunal Siwach S/o Rakesh
Paharipur

96.28 %ile
Vidhi D/o Sandeep
Jhajjar

95.84 %ile
Irfan Khan S/o Abdul Sattar
Dubaldhan

95.8 %ile
Kanika D/o Balwan Singh
Kheri Khummar

95.48 %ile
Daivik S/o Yogesh Kumar
Jhajjar

95.3 %ile
Nitika D/o Harish Kumar
Silani

94.54 %ile
Harshita D/o Bhupender
Babra

94.2 %ile
khushi D/o Arun kumar
kheri khummar

94.3 %ile
Jitender S/o Parveen
Koelpur

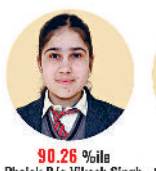
93.99 %ile
Hitender S/o Dipesh
Dujana

91.8 %ile
kunal Sehrawat S/o Jitender
Jhajjar

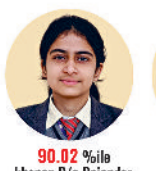
91.07 %ile
Jatin S/o Sanjay Kumar
Jhajjar

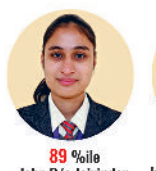
92.23 %ile
Armaan S/o Vinod
Jhajjar

91.3 %ile
Rashi D/o Pawan
Jhajjar


90.26 %ile
Phalak D/o Vikash Singh
Majra D

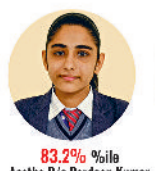
90.13 %ile
Mann S/o ravinder Yadav
kheri khummar


90.02 %ile
khanan D/o Rajender
Jhajjar


89 %ile
Ishu D/o Jaivinder
Bhindawas

87.04 %ile
Jai Guran S/o Manoj Kumar
Jhajjar

86.6 %ile
Navya D/o Sangeet Kumar
Jhajjar


83.2% %ile
Aastha D/o Pardeep Kumar
Jhajjar

80.29 %ile
Muskan S/o Jagbir Singh
Jhajjar

Our Proud OUR PROUD NEET ACHIEVERS

Selection in L. Hardinge Medical College Delhi
Ishita D/o Pawan Gupta
Jhajjar

Selection in PGIMS Rohtak
Disha D/o Sudhir
Koyalpur

Selection in PGIMS Rohtak
Sakshi D/o Devender
Kheri Khummar

Selection in ESIC Faridabad
Anjali D/o Vikash
Chaamanpura


Selection in Medical College Faridabad
Vaibhav S/o Amit
Jhajjar


Selection in AIIMS Jodhpur
Khushi D/o Pawan
Dhakla


Selection in PGIMS Rohtak
Charu D/o Satish
Masudpur


Selection in PGIMS Rohtak
Yash S/o Om Prakash
Jhajjar


Vibhoo S/o Sanjeev
Jhajjar


Vedika D/o Tarun
Jhajjar


Lavanya D/o Jitender
Jhajjar


Jyoti D/o Vedprakash
Dujana


Humny D/o Ramesh
Imlota


Komal D/o Dalbir
Jhajjar


Nidhi D/o Parambir
Silana


Yogita D/o Surender
Jhajjar

Chance for Free Education SCHOLARSHIP TEST
Sunday,22 March,2026, 9:00 AM Onwards | Venue: Sanskaram Public School, Khatiwas

Best Residential School – Where Excellence Lives
Safe, fully supervised boys' and girls' hostels offering hygienic meals, high-speed internet, study-friendly spaces, cultural inclusivity, and 24×7 security with trained wardens.




Congratulations
NDA Recommended 2026



Rakshit S/o Vikas Sharma
Jhajjar

OUR PROUD NDA ACHIEVERS | सेना में अफ़सर बनने के सपने को पूरा कर रहा है संस्कारम।


Rahul S/o Jitender
Beri


Lakshay S/o Ajay
Silana


Parikshit S/o Shiv
Jhajjar


Aman S/o Jai Singh
Birohar


Jivesh S/o Sonu
Bhaproda


Dinesh S/o Sanjay
Bhaproda


Shubham S/o Manoj
Mangawas


Sahil S/o Sandeep
Siwana


Akshay S/o Ramavtar
Jhajjar


Sahil S/o Vijay
Bahadurgarh


Chirag S/o Rambir
Vill : Chimni


Lekhdeep S/o Hardeep
Vill : Rewari Khera


Rakshit S/o Vikas
Jhajjar


Yash S/o Jagbir
Beri


Sakshi D/o Naveen
Barhana


Muskan D/o Govind
Koelpur


Jaikumar S/o Pawan
Marout


Anuj S/o Vikash
Jhajjar


Shubham S/o Ranbir
Kheri Khummar


Shubham S/o Kailash
Dubaldhan


Daivik S/o Yogesh
Jhajjar

98.2% Class - XII Board Result
Above 95% - 13 Students
Above 90% - 30 Students
Above 80% =119 Students


COMMERCE TOPPER
YASHIKA D/o RAJEEV JHAJJAR

97.8% 
ART TOPPER
PRACHI D/o SANDEEP BERI

97.2% 
SCIENCE TOPPER
LAVANYA D/o JITENDER BERI

97.2% 
SCIENCE TOPPER
YOGEETA D/o SURENDER JHAJJAR

96.2% 
PRACHI D/o SOMBIR GIRAWAR

96.2% 
SRISHTI D/o AJAY JHAJJAR

97.4% Class - X Board Result
Above 95% - 17 Students
Above 90% - 41 Students
Above 80% =107Students


BHAVYA D/o SACHIN BERI

97.2% 
PARI D/o UTTAM GOCHHI

97.2% 
HARSHIT S/o VIVEK BERI

96.8% 
PARTH S/o SANDEEP BERI

96.4% 
BHAVYA D/o PARVEEN JHAJJAR

96.2% 
KUNJAN D/o NEERAJ DULHERA

Our Proud CLAT Qualifiers

YASHIKA D/o KULDEEP JHAJJAR

ASHMITA D/o DEPENDER BERI

VINAY S/o VIJAY MEHRANA

NITU D/o GHANSHYAM JHAJJAR

TANISHA D/o VINOD MAROUT

KOMAL D/o ANIL MEHRANA

DIKSHA D/o HARISH GURUGRAM

Our Proud CA/CS Qualifiers

Tannu D/o Bijender Dhour

Sakshi D/o Jeet S. Jhajjar

Priya D/o Sunil Jhajjar

Nisha D/o Surender Matainhail

Harsh S/o Sombeer Achhej

Jiya D/o Iqbal Madana

Yashika D/o Rajiv Jhajjar

Ishika D/o Mahipal Patra

Ankita D/o Akhilesh Jhajjar

Integrated Classroom Programme for Selection in IIT-JEE, NEET, NDA, MNS, SSC, CUET, CLAT, CA, CS, ICMAI, UPSC, Banking Exams, Olympiads, KVPY, and other competitive exams.

JHAJJAR CAMPUS : 8222889860,62
NH.334B, Main Dadri Road, Khatiwas, Jhajjar (Haryana)

PATAUDA CAMPUS : 9053007801,02
NH.352, Patauda, Near Kulana, Jhajjar (Haryana)

### माता के जयकारों से गूंजा बेरी गांव, सैकड़ों श्रद्धालु पहुंचे

# मां भीमेश्वरी के दर्शन कर मांगी मन्नतें, पैदल यात्रा भी निकाली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

श्रद्धालुओं का एक जत्था शनिवार को मां भगवती की आकर्षक झांकी के साथ बेरी स्थित मां भीमेश्वरी देवी के दर्शनों के लिए पैदल रवाना हुआ। बाबा कांशीगिरि मंदिर से निकली इस पैदल यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं ने चलो बुलावा आया है माता ने बुलाया है..., तेरे दरबार में मैया खुशी मिलती है.., आते है हर साल नवरात्रे माता के, मेरी मां ने मुझे बुलाया चलो दरबार चलें.., प्यारा सजा है तेरा द्वार भवानी.. आदि भजनों पर नाचते गाते हुए मां के जयकारे लगाए। समिति प्रधान नरेंद्र मदान ने बताया कि नवरात्रि के उपलक्ष्य में निकाली गई यह यात्रा मंदिर से शुरू होकर हनुमान मंदिर, डायमंड चौक, नेता जी सुभाष चौक, अंबेडकर चौक, पुराना बस स्टैंड, छिक्कारा चौक, भगवान विश्वकर्मा मंदिर मार्ग, भगवान परशुराम चौक एवं विश्वकर्मा चौक से होते हुए बेरी माता मंदिर पंहुची। मंदिर पहुंच कर श्रद्धालुओं ने मां भीमेश्वरी के दर्शन करते हुए सुख-समृद्धि की कामना की। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि मां भीमेश्वरी देवी सबका बेड़ा पार करती है। जो भक्त मां बेरी वाली के दर्शन करने आता है उसकी मनोकामना पूर्ण होती है। भक्तों के सहयोग व मां के आशीर्वाद से उनके द्वारा छठी बार पैदल यात्रा निकाली जा रही है। इस मौके पर वेद बहल पाशु, आशीष चावला, सुधांशु हंस, योगेश रंजन, सुभाष वर्मा, सुंदर वर्मा, लोकेश वर्मा, राजेंद्र वधवा, सतीश वर्मा, नवीन चुघ, अनिल, पूनम छाबड़ा, संगीता वर्मा, तुशु बहल, संतोष हंस, भावना काठपालिया, कोमल चुघ, आशू बजाज, विशन वधवा, सृष्टि, यशिका रंजन, पूनम चुघ, पूनम खुराना, सक्षम वर्मा, लक्ष्य शास्त्री, ध्रुव आंचल, प्रिंस सेठी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। पैदल यात्रा में मां भगवती की झांकी के साथ मां भीमेश्वरी देवी मंदिर जाते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

मां भीमेश्वरी देवी मंदिर में दर्शनों के लिए उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़।

### मां चंद्रघंटा की हुई पूजा-अर्चना

झज्जर। नवरात्र के तीसरे दिन श्रद्धालुओं ने माता के चंद्रघंटा स्वरूप की पूजा अर्चना करते हुए अपने परिवार की सुख समृद्धि एवं खुशहाली की मन्नत मांगी। आह्वान, संकल्प और नाद के रुप में अराध्य यह देवी सरस्वती का रुप हैं। देवी के इसी स्वरुप को साकार मानते हुए भक्तों की भीड़ निरंतर मंदिर में बढ़ रही हैं। धार्मिक माहौल में खास तौर पर बेरी क्षेत्र में बाजार का कामकाज भी काफी बढ़ा हैं। स्थानीय बाजार में दुकानें देर रात तक खुली रहती हैं। जिसके कारण पूरा माहौल एक अलग ही एहसास करवाता हैं। पुलिस प्रशासन की ओर से सुरक्षा एवं व्यवस्था के पुख्ता प्रबंध यहां देखने को मिल रहे हैं। पूरा मेला परिसर सीसीटीवी की जद में है। इसके अलावा श्रद्धालुओं के लिए भंडारे की भी व्यवस्था की गई है। जिसमें प्रतिदिन सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालु प्रसाद ग्रहण कर रहे हैं।

झज्जर। मां भीमेश्वरी देवी की प्रतिमा।

बहादुरगढ़। मॉडल टाउन में ईशर गणगौर की पूजा करते समिति सदस्य। फोटो : हरिभूमि

## परम्परा अनुसार की ईशर गणगौर की पूजा

बहादुरगढ़। राजस्थान सेवा समिति द्वारा शनिवार को गणगौर विसर्जन का कार्यक्रम बड़ी हर्षोल्लास और धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम में समिति के पदाधिकारियों के अलावा उनके परिवारों की महिलाओं ने बढ़-चढ़ कर भाग लेते हुए शिव-पार्वती की पूजा की। महिलाओं ने भगवान शिव-पार्वती से अपने परिवार की सुख समृद्धि के अलावा अपने सुहाग की रक्षा के प्रार्थना की। कार्यक्रम में अतिथि के रूप में चेयरपर्सन सरोज राठी उपस्थित रहे। ईशर-गणगौर यात्रा बैंड-बाजों की धुन पर माडल टाउन से निकली। गली नंबर-2 में सुखदेव प्रसाद के निवास से निकली यह यात्रा विभिन्न मार्गों से होते हुए यहीं संपन्न हुई। समिति के अध्यक्ष मूलचंद जोशी ने बताया कि होली के दूसरे दिन के बाद से ही महिलाएं शिव-पार्वती की पूजा घरों में करती हैं। यह क्रम 16 दिन तक इसी तरह चलता है। तीज के दिन धूमधाम से शिव-पार्वती की मूर्तियों की झांकी शहर में निकाली जाती है। जिसमें काफी संख्या में पुरुष व महिलाएं बढ़-चढ़ कर भाग लेते हैं। शनिवार को प्रहलाद सिंह राठौड़, राजकुमार चौहान, सुरेंद्र चौहान, अनिल शर्मा, रामअवतार सोमानी, निरंजन शर्मा, शशि पुरोहित, संदेश जाजू आदि ने ईशर-गणगौर की सवारी में श्रद्धापूर्वक धूमधाम के साथ भाग लिया। संपूर्ण राजस्थानी परंपरा के मुताबिक हुए इस कार्यक्रम के प्रति राजस्थान मूल के लोगों का उत्साह देखते ही बनता था।

## प्राचीन गुरुकुल का 110वां वार्षिकोत्सव आज

झज्जर। रविवार को शहर के प्राचीन गुरुकुल महाविद्यालय में दो दिवसीय वार्षिकोत्सव का आयोजन किया जाएगा। गुरुकुल के अधिष्ठाता आचार्य विजयपाल ने बताया कि इस 110वें वार्षिक महोत्सव व स्वामी ओमानंद सरस्वती के 24वें स्मृति दिवस में आर्यजगत के साधु-सन्यासी, राजनेता व विद्वान शिरकत करेंगे। रविवार को पहले दिन स्वामी ओमानंद के शिष्यत्व में रहकर गुरुकुल जो स्नातक सन्यासी और गुरुकुलों में जीवनदाता नैष्ठिक ब्रह्मचारी हैं उनका स्वामी ओमानंद सरस्वती स्थित निधि न्यास की ओर से सम्मान किया जाएगा। वार्षिक महोत्सव में आमंत्रित सन्यासियों में सार्वदेशिक आर्यवीर दल के अध्यक्ष स्वामी देववत, गौतम नगर दिल्ली गुरुकुल से स्वामी प्रणवानंद, खानपुर से आचार्य प्रद्युम्न, सीकर के पूर्व सांसद स्वामी सुमेधानंद, करनाल से स्वामी संपूर्णानंद, राष्ट्रीय प्रवक्ता स्वामी सच्चिदानंद, महंत जगरामपुरी, महंत प्रतापपुरी, स्वामी विश्वानंद, स्वामी सुखानंद, आचार्य राजेंद्र कालवा, आचार्य नंदकिशोर लाढ़ौत शामिल हैं। इनके अलावा राजनेताओं में सहकारिता, जेल व पर्यटन मंत्री अरविंद शर्मा, भाजपा राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़, सांसद दीपेंद्र हुड्डा, बेरी विधायक डॉक्टर रघबीर कादियान, राई विधायक कृष्णा गहलावत, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर, हरियाणा राज्य पर्यावरण प्राधिकरण के अध्यक्ष आरएस वर्मा, जिला परिषद चेयरमैन कप्तान बिरधाना, भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, आनंद सागर को आमंत्रित किया गया है। इस दौरान आर्य जगत के प्रसिद्ध भजनोपदेशक कैलाश कर्मठ, कुलदीप भास्कर, भवदेव शास्त्री, विजयपाल शास्त्री, दीपक शास्त्री भजनों के माध्यम से आर्य समाज की महिमा का गुणगान करेंगे।

## ब्रह्मचारियों द्वारा किया जाएगा व्यायाम प्रदर्शन

आचार्य विजयपाल ने बताया कि रविवार की सायं चार बजे गुरुकुल के ब्रह्मचारियों द्वारा सार्वदेशिक आर्यवीर दल के अध्यक्ष डॉक्टर स्वामी देवव्रत सरस्वती व अनिल शास्त्री के नेतृत्व में विभिन्न प्रकार के व्यायामों का प्रदर्शन किया जाएगा, जिनमें योगासन, दंड बैठक, जिम्नास्टिक, मल्लखंभ, लाठी, भाला, तलवार, धनुष-बाण, लोहे के सरिए को गले से मोड़ना, प्राणायाम और ब्रह्मचर्य के बल से बेल तोड़ना व जीप रोकने जैसे हैरत अंगेज करतब दिखाए जाएंगे।

# डीएवी सेंटेनरी पब्लिक स्कूल में प्रवेश परीक्षा

### परीक्षा में लगभग 250 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

डीएवी सेंटेनरी पब्लिक स्कूल में 11वीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के प्रवेश के लिए लिखित परीक्षा का आयोजन किया गया। परीक्षा में लगभग 250 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रिंसिपल राजदीप कुलश्रेष्ठ ने बताया कि विज्ञान संकाय में 100, कला संकाय में 75 और वाणिज्य संकाय में 75 छात्रों ने परीक्षा दी। उन्होंने कहा कि जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए केवल अंक ही नहीं, बल्कि अनुशासन, मेहनत और सकारात्मक सोच भी अत्यंत आवश्यक है। विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ-साथ नैतिक मूल्यों से भी समृद्ध करना जरूरी है।

■ विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ-साथ नैतिक मूल्यों से भी समृद्ध करना जरूरी

बहादुरगढ़। डीएवी स्कूल में प्रवेश परीक्षा देते विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

# प्रशिक्षण शिविर में कार्यकर्ताओं को दी भाजपा की विचारधारा व गौरवशाली इतिहास की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

भाजपा की जिला इकाई द्वारा जिले की बेरी विधानसभा के अंतर्गत डीघल मंडल का प्रशिक्षण कार्यक्रम हरिद्वार में आयोजित किया गया। प्रशिक्षण शिविर में मंडल के अनेक पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं ने भाग लिया तथा संगठनात्मक गतिविधियों को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्राप्त किया। प्रशिक्षण में वक्ताओं द्वारा पंडित दीनदयाल उपाध्याय के एकात्म मानववाद की विचारधारा पर विशेष रूप से प्रकाश डाला गया, जिसमें अंत्योदय के माध्यम से समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास पहुंचाने तथा राष्ट्र के समग्र और संतुलित विकास का संदेश निहित है। इस दौरान मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित बेरी के पूर्व प्रत्याशी संजय कबलाना ने कार्यकर्ताओं को संगठन की विचारधारा, मुख्य बिंदुओं तथा गौरवशाली इतिहास बारे विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने केंद्र सरकार की उपलब्धियों एवं जनकल्याणकारी योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने पर बल दिया।

झज्जर। प्रशिक्षण शिविर में कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए पूर्व प्रत्याशी संजय कबलाना। फोटो : हरिभूमि

### प्रशिक्षण में इन वक्ताओं ने अपने विचार रखे

प्रशिक्षण में जिला महामंत्री दया किशन, सत्यवीर यादव, राजेश आर्य, नीलम अहलावत, प्रदीप अहलावत, गीतांशु चावला, राम अहलावत, सीमा दहिया, मंडलाध्यक्ष बुधराम आदि वक्ताओं ने भी अपने विचार रखते हुए डिजिटल युग में कार्यकर्ताओं की भूमिका, सूचना प्रौद्योगिकी, नमो ऐप एवं सरल ऐप के प्रभावी उपयोग पर चर्चा की। वक्ताओं ने बताया कि वर्तमान समय में सामाजिक माध्यम जनसंवाद का सबसे सशक्त माध्यम बन चुका है और प्रत्येक कार्यकर्ता का दायित्व है कि वह इन माध्यमों का सही, सकारात्मक एवं प्रभावी उपयोग करे।

# शिविर में 48 यूनिट रक्त एकत्रित

झज्जर। शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया व इंडेप्थ विजन फाउंडेशन द्वारा शनिवार को शहर के छिक्कारा चौक के नजदीक स्थित एक कोचिंग सेंटर में कैंसर पीड़ितों के लिए रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में रक्त एकत्रित करने का कार्य राष्ट्रीय कैंसर इंस्टीट्यूट बाढ़सा के रक्तकोष की टीम द्वारा किया गया। आयोजक समिति सदस्य विकास ने बताया कि देश के वीर शहीदों को श्रद्धांजलि देने व समाज में सेवा भावना को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित इस शिविर में 48 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। एकत्रित रक्त का उपयोग जरुरतमंद मरीजों व कैंसर जैसी बीमारी से जूझ रहे रोगियों के लिए किया जाएगा। इस मौके पर नमय, दीपक, जितेंद्र, मास्टर सोनू, अरविंद, सोनू मिस्त्री, जगबीर, जलकरण सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। शिविर में रक्तदाताओं का उत्साह बढ़ाते हुए आयोजक समिति सदस्य। फोटो : हरिभूमि

## कानूनी जागरूकता स्टॉल लगाकर किया श्रद्धालुओं को जागरूक

झज्जर। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में शनिवार को बेरी स्थित माता भीमेश्वरी देवी मंदिर मेला परिसर में कानूनी जागरूकता स्टॉल लगाकर श्रद्धालुओं को जागरुक किया गया। जिला एवं सत्र न्यायाधीश राजकुमार यादव के मार्गदर्शन व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव एवं सीजेएम विशाल के आदेशानुसार लगाई गई इस कानूनी जागरूकता स्टॉल पर पैरा लीगल वालंटियर सरोज, शिवधन व रोशनी ने मेले में पहुंचे श्रद्धालुओं को कानूनी जानकारी दी। सीजेएम विशाल ने बताया कि स्टॉल पर कानूनी जानकारी से संबंधित बुक लेट व पंपलेट निःशुल्क वितरित किए गए। उन्होंने लोगों से आग्रह किया कि वे बेरी मेले में लगे इस स्टॉल पर निःशुल्क कानूनी सहायता व सलाह लें।

झज्जर। कानूनी जागरूकता स्टॉल पर लोगों को कानूनी जागरूकता प्रदान करते हुए पैरा लीगल वालंटियर्स। फोटो : हरिभूमि

### सात दिवसीय शिविर में प्राणायाम का महत्व बताया

# स्वयंसेवियों को पौधों की देखभाल व मिट्टी परीक्षण की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस स्टडीज इन टीचर एजुकेशन द्वारा क्षेत्र के गांव कैमलगढ़ में आयोजित सात दिवसीय शिविर के तीसरे दिन की शुरूआत स्वयंसेवियों द्वारा योगाभ्यास व ध्यान के साथ की गई। मुकेश रानी ने स्वयंसेवियों को प्राणायाम का महत्व बताते हुए उन्हें ध्यान व विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराया। उन्होंने स्वयंसेवियों से कहा कि वे योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। इस दौरान पर्यावरण व वन सरंक्षण पर आधारित एक प्रश्नोत्तरी का आयोजन भी किया गया। जिसमें ज्योति ने प्रथम, साक्षी ने द्वितीय व यशिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके उपरांत वैज्ञानिक वृक्षारोपण और सरकारी पहल विषय पर विशिष्टातिथि के रूप में उपस्थित क्षेत्रीय वन अधिकारी दीपक कुमार ने स्वयंसेवकों को ग्रीन हरियाणा योजना के उद्देश्य से अवगत कराते हुए कहा कि वे केवल एक पौधा रोपने तक समित न रहें। उन्होंने स्वयंसेवियों से वृक्ष-मित्र बनने का आह्वान किया। स्वयंसेवियों को पौधों की देखभाल व मिट्टी परीक्षण की जानकारी दी। वानस्पतिक प्रवर्धन, मिट्टी परीक्षण, पौधों की देखभाल आदि के संबंध में जानकारी दी। कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर सविता यादव ने कहा कि एक पौधा लगाना परोपकार है, लेकिन उसे पेड़ बनाना कर्त्तव्य है। इस स्वयंसेवियों द्वारा पर्यावरण सरंक्षण को लेकर जागरुकता रैली भी निकाली गई।

झज्जर। शिविर के दौरान उपस्थित शिक्षक एवं स्वयंसेवी। फोटो : हरिभूमि

# तीन दिवसीय जिला स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में 34 फील्ड ट्रेनर्स को प्रशिक्षित किया

■ चार्ज ऑफिसर्स के लिए अलग से कार्यशाला 24 मार्च को आयोजित की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जनगणना 2027 के सफल संचालन को लेकर आयोजित तीन दिवसीय फील्ड ट्रेनर प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवार को संपन्न हो गया। जिसमें 34 फील्ड ट्रेनर्स ने भाग लेकर विस्तृत प्रशिक्षण प्राप्त किया। वहीं, चार्ज ऑफिसर्स के लिए अलग से कार्यशाला 24 मार्च को आयोजित की जाएगी। कार्यक्रम के अंतिम दिन डिवीजन इंचार्ज ओमप्रकाश ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि सघन एवं गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण ही जनगणना जैसे व्यापक और महत्वपूर्ण कार्य की सफलता का मुख्य आधार है।

झज्जर। तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला के समापन अवसर पर उपस्थित फील्ड ट्रेनर्स। फोटो : हरिभूमि

### फील्ड ट्रेनर्स की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण

जनगणना केवल आंकड़ों का संकलन नहीं, बल्कि देश की विकास नीतियों और योजनाओं की आधारशिला है। ऐसे में इसमें किसी भी प्रकार की त्रुटि की गुंजाइश नहीं होनी चाहिए। उन्होंने फील्ड ट्रेनर्स की भूमिका को अत्यंत महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि यही प्रशिक्षक आगे प्रगणकों और पर्यवेक्षकों को प्रशिक्षण देंगे, जिससे पूरी प्रक्रिया की गुणवत्ता तय होगी। कार्यक्रम के दौरान मास्टर ट्रेनर डॉक्टर ललित कुमार और जसबीर सिंह द्वारा प्रतिभागियों को जनगणना के निर्धारित मानकों के अनुरूप विस्तृत प्रशिक्षण दिया गया। इसमें मकान सूचीकरण, परिवार विवरण संकलन, डिजिटल डेटा एंट्री, मोबाइल एप के उपयोग तथा फील्ड में आने वाली व्यावहारिक समस्याओं के समाधान के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

हरिभूमि

# झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, रविवार 22 मार्च 2026

### शिक्षा की दीवार से जरूरतमंदों को मिलेगी पुस्तकें

**बहादुरगढ़।** सुनहरा कल फाउंडेशन द्वारा समाज में शिक्षा के प्रसार और जरूरतमंद बच्चों की मदद के उद्देश्य से शिक्षा की दीवार अभियान की शुरुआत की गई है। फाउंडेशन की संस्थापक सचिव डॉ. सुनीता छिल्लर ने बताया कि इस अभियान का मुख्य उद्देश्य जरूरतमंद बच्चों को शैक्षणिक सामग्री उपलब्ध कराना, पुरानी किताबों का पुनः उपयोग कर पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देना और शिक्षा को अधिक सुलभ एवं समावेशी बनाना है। कार्यक्रम संयोजक सत्येंद्र दहिया ने बताया कि समाज के सहयोग से शिक्षा की दीवार तैयार की जा रही है। जहां से जरूरतमंद बच्चे अपनी आवश्यकता के अनुसार किताबें ले सकेंगे। उन्होंने इस अनूठी पहल के तहत लोगों से अपने घरों में रखी बच्चों की पुरानी किताबें दान करने की अपील की।

## खबर संक्षेप

### बनने के बाद भी चालू नहीं हुए अटल सेवा केंद्र

**बहादुरगढ़।** सेक्टर-9/9ए में कई वर्ष पहले तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल के आदेशानुसार बनाए गए दो अटल सेवा केंद्र अधिकारियों के ढीले रवैये के कारण आज तक शुरू नहीं हो पाए। पूर्व पार्षद जसबीर सैनी ने बताया कि एचएसवीपी मार्किट में आमजन की सुविधाओं के लिए अटल सेवा केंद्र बनवाए गए थे। इनका निर्माण तो हो गया, लेकिन कोई विभाग इसकी जिम्मेदारी लेने को तैयार नहीं है। जिस कारण दोनों अटल सेवा केंद्र जर्जर होते जा रहे हैं। वे इस मामले को सीएम नायब सैनी के समक्ष रखेंगे ताकि इन अटल सेवा केंद्रों को जल्द शुरू करवाया जा सके।

### कार की टक्कर से बाइक सवार बुजुर्ग गंभीर

**बहादुरगढ़।** गांव रोहद में कार और बाइक की टक्कर हो गई। टक्कर लगने से बाइक सवार बुजुर्ग व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। उसे रोहतक के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। हालात गंभीर बनी हुई है। आसौदा थाना पुलिस ने कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। घायल की पहचान ओमप्रकाश निवासी रोहद के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, गत 18 मार्च को ओमप्रकाश खेत से अपने घर की ओर जा रहे थे। रोहद टोल से कुछ दूर आगे पहुंचे ही थे कि पीछे से आई एक कार ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। टक्कर लगते ही उनके सिर सहित अन्य हिस्सों में काफी चोट आई। सूचना पाकर परिजन मौके पर पहुंचे। ओमप्रकाश को रोहतक के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया।

### गैस की कालाबाजारी रोकने के लिए सख्त कार्रवाई

# खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने नौ सिलेंडर जब्त किए

झज्जर। निरीक्षण के दौरान कागजी कार्यवाई करते हुए विभागीय टीम।

- अमरजीत सिंह के नेतृत्व में गठित टीम द्वारा नियमित रूप से छापेमारी अभियान चलाए जा रहे

*जिला खाद्य आपूर्ति नियंत्रक राजेश्वर मुदगिल ने बताया कि घरेलू गैस के दुरुपयोग को रोकने के लिए विभाग लगातार सक्रिय रूप से निगरानी कर रहा है।*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिला प्रशासन द्वारा घरेलू गैस सिलेंडरों की कालाबाजारी पर अंकुश लगाने के लिए सख्त कार्रवाई की रही हैं। इसी कड़ी में शनिवार को खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की टीम ने शहर के विभिन्न स्थानों पर छापेमारी अभियान चलाया, जिसमें नौ गैस सिलेंडर जब्त किए गए।

जिला खाद्य आपूर्ति नियंत्रक राजेश्वर मुदगिल ने बताया कि घरेलू गैस के दुरुपयोग को रोकने के लिए विभाग लगातार सक्रिय रूप से निगरानी कर रहा है। उन्होंने बताया कि सहायक खाद्य एवं पूर्ति अधिकारी अमरजीत सिंह के नेतृत्व में गठित टीम द्वारा नियमित रूप से छापेमारी अभियान चलाए जा रहे हैं, ताकि किसी भी प्रकार की अनियमितता पर तुरंत कार्रवाई की जा सके।

#### जिले में 26 गैस एजेंसियां कार्यरत है

राजेश्वर मुदगिल ने कहा कि जिले में रसोई गैस की पर्याप्त उपलब्धता है। प्रशासन द्वारा जिले में गैस सिलेंडरों की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित की जा रही है। वर्तमान में जिले में 26 गैस एजेंसियां कार्यरत हैं, जो उपभोक्ताओं को निर्बाध रूप से गैस आपूर्ति उपलब्ध करा रही हैं। उन्होंने कहा कि प्रत्येक पात्र परिवार को निर्धारित नियमों के अनुसार गैस सिलेंडर उपलब्ध करवाए जा रहे हैं। शहरी क्षेत्रों में 25 दिन तथा ग्रामीण क्षेत्रों में 45 दिन के अंतराल पर सिलेंडर वितरण किया जा रहा है। उन्होंने उपभोक्ताओं से अपील करते हुए कहा कि वे केवल आवश्यकता के अनुसार ही गैस सिलेंडर प्राप्त करें और अनावश्यक भंडारण से बचें।

# शुक्रवार को अधिकतम तापमान गिरकर 21 डिग्री तो न्यूनतम 15 डिग्री पर पहुंचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। खेतों में धुंध और फसल का नजारा।

कभी तेज गर्मी तो कभी आंधी और बरसातकुछ इस तरह से मार्च माह में मौसम बार-बार बदल रहा है। शनिवार की सुबह तो इलाके में घनी धुंध छा गई। मार्च माह में दिसंबर, जनवरी जैसी धुंध का नजारा देखकर लोग भी दंग रह गए। सुबह ठंड महसूस की गई। जबकि दोपहर को तेज धूप खिलने से पुनः तापमान में कई डिग्री का उछाल आ गया।

दरअसल, मार्च माह में तापमान तेजी से बढ़ रहा था और गर्मी लोगों को सताने लगी थी। लेकिन सप्ताहभर पहले मौसम ने करवट ली। ठंडी हवा और बूंदाबादी का दौर शुरू हुआ। बीते तीन तो लगातार बूंदाबांदी हुई। जिसके चलते शुक्रवार को अधिकतम तापमान गिरकर 21 डिग्री तो न्यूनतम 15 डिग्री पर पहुंच गया। रात को ठंड महसूस हुई। जैसे ही शनिवार की सुबह हुई तो आसमान में घनी धुंध छा गई। दृश्यता कम होने के कारण सड़क पर वाहनों की गति थमी। हालांकि जैसे जैसे दिन आगे बढ़ा तो तेज धूप के साथ तापमान बढ़ने लगा। दोपहर को अधिकतम तापमान 27 डिग्री दर्ज किया गया। बेमौसम बरसात और आंधी के कारण इलाके में काफी किसानों की फसल प्रभावित हुई है।

### तबीयत बिगड़ने से मासूम की मौत

**बहादुरगढ़।** बिहार मूल के पांच वर्षीय बच्चे की तबीयत बिगड़ने से मौत हो गई। मौत के बाद अस्पताल से शव लेने में परिजनों को कई घंटों का इंतजार करना पड़ा। जानकारी के अनुसार, गोपाल गंज बिहार मूल का विजय प्रताप यहां टीकरी बॉर्डर पर रहता है। वह पांच बच्चों का पिता है। उसके चौथे नंबर के बेटे करीब पांच वर्षीय आयुष की शुक्रवार की सायं तबीयत बिगड़ गई थी। वे उसे यहां नागरिक अस्पताल में लेकर आए तो चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। जब वे शव को ले जाने लगे तो स्वास्थ्य कर्मियों ने पोस्टमार्टम और पुलिस कार्रवाई का हवाला देते हुए शनिवार सुबह आने को कहा। परिजनों की मानें तो वे सुबह आ गए लेकिन दोपहर तक भी पुलिस नहीं आई। इस कारण पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू नहीं हो सकी। यहां से समय पर सूचना नहीं दी गई। एक तो पहले ही बच्चे के जाने से दुखी थे और ऊपर से शव लेने में भी उन्हें इंतजार करना पड़ा। दोपहर बाद दिल्ली पुलिस आई तो मामले में कार्रवाई शुरू हो सकी। एसएमओ विनय देशवाल का कहना है कि यहां मौजूद थानों में सूचना जारी करने का ऑनलाइन सिस्टम हरियाणा में ही काम करता है। सुबह दिल्ली पुलिस को सूचना दे दी गई थी।

# बाकरा हेड में मिला महिला का शव, शिनाख्त नहीं

- शव की शिनाख्त हुई मुश्किल मृतका की उम्र करीब चालीस वर्ष आंकी जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बाकरा हेड में पड़ा महिला का शव।

क्षेत्र की बाकरा हेड से एक महिला का शव बरामद हुआ है। कर्मचारियों ने जब नहरी पानी में शव तैरते हुए देखा तो उन्होंने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंच कर कर्मचारियों की सहायता शव को पानी से बाहर निकलवाया। इसके बाद एफएसएल टीम ने भी मौके पर पहुंच कर आवश्यक जुटाए। मामले के जांच अधिकारी श्रीकांत ने बताया कि शव गली-सड़ी हालत में हैं। जिस कारण उसकी पहचान नहीं हो पाई। प्रथम दृष्ट्या मृतका की उम्र करीब चालीस वर्ष आंकी जा रही है। फिलहाल शव को शिनाख्त के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह में आगामी 72 घंटों के लिए रखवा दिया गया है। मृतका की शिनाख्त के प्रयास किए जा रहे हैं।

# भूरावास गांव में पेड़ों के पास से गुजर रहे बिजली के तारों में उलझकर राष्ट्रीय पक्षी मोर की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बिजली के तारों में उलझा मृत मोर।

क्षेत्र के गांव भूरावास में बिजली निगम कर्मचारियों की लापरवाही के चलते राष्ट्रीय पक्षी मोर की मौत के मामले लगातार सामने आ रहे हैं। ताजा दुर्घटना में एक मोर बिजली के तारों में उलझ गया, जिस कारण उसकी मौके पर ही मौत हो गई। ग्रामीणों की माने तो उन्होंने घटना की सूचना तुरंत ग्राम पंचायत को दे दी थी, लेकिन बिजली कर्मचारियों ने करीब 12 घंटे बाद मौके पर पहुंचे और मृत मोर को तारों से नीचे उतारा। ग्रामीणों के अनुसार यह पहली घटना नहीं है। इससे पहले भी अब तक करीब 15 से 20 मोरों की मौत हो चुकी है।

#### बिजली तार बने मोरों के लिए खतरा

शिकायत के बावजूद इस समस्या का कोई स्थायी समाधान नहीं निकाला गया। ग्रामीण नरेश व कमल सिंह ने बताया कि जिस स्थान पर ये हादसे हो रहे हैं वहां तीन-चार बड़े पेड़ हैं, जिन पर अक्सर मोर व अन्य पक्षी बैठते हैं। पेड़ों के पास से बिजली के तार भी गुजर रहे हैं। इसी कारण पक्षी इन तारों में उलझकर हादसे का शिकार हो जाते हैं। उन्होंने बिजली निगम अधिकारियों से मांग की है कि इस स्थान पर बिजली के तारों को सुरक्षित किया जाए या अन्य जरूरी व्यवस्था की जाए, ताकि आगे इस तरह की घटनाएं न हों और राष्ट्रीय पक्षी मोर की मौत पर अंकुश लगाया जा सके। ग्रामीण संजय ने कहा कि गांव में बिजली के तारों के कारण लगातार मोरों की मौत होना बहुत दुखद है। कई बार विभागीय अधिकारियों और पंचायत को जानकारी देने के बावजूद अब तक कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया।

# छारा की अनाज मंडी में गंदगी से ग्रामीण परेशान

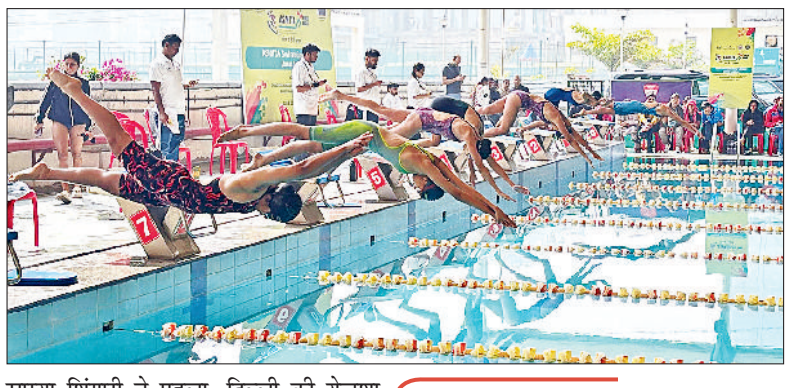
बहादुरगढ़। छारा गांव की अनाज मंडी के निकट फैली गंदगी।

**बहादुरगढ़।** छारा गांव में बाबा श्याम समुंद्र दास मंदिर के निकट स्थित अनाज मंडी में फैली गंदगी और कूड़े के ढेरों के कारण स्थानीय लोग परेशान हैं। मंडी क्षेत्र में जगह-जगह कूड़ा जमा होने से न केवल वातावरण दूषित हो रहा है, बल्कि वहां घूमने वाले आवारा पशु भी लगातार खतरा बनते जा रहे हैं। ग्रामीण राकेश कुमार, रामनिवास, नरेंद्र व बलवान के अनुसार ये पशु कूड़े में मुंह मारते समय कई बार हिंसक हो जाते हैं और राहगीरों को घायल कर देते हैं, जिससे आम नागरिकों में भय का माहौल बना हुआ है। मंदिर के पास इस प्रकार की गंदगी होने से श्रद्धालुओं की धार्मिक भावनाओं को भी ठेस पहुंच रही है। ग्रामीणों का कहना है कि इस समस्या का मुख्य कारण घर-घर से नियमित कूड़ा उठान न होना है। पंचायत सदस्य मास्टर अनिल दलाल ने इस समस्या के स्थायी समाधान के लिए तत्काल कदम उठाने की मांग की है। उनके अनुसार हर घर से नियमित कूड़ा उठान सुनिश्चित होना चाहिए। साथ ही अनाज मंडी की सड़क वाली दीवार का निर्माण कर कूड़ा फैलने और आवारा पशुओं के प्रवेश को रोकने की जरूरत है। पहले भी कई बार यह मुद्दा उठाया जा चुका है, लेकिन अभी तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं होने से ग्रामीण नाखुश हैं।

### जिला उपायुक्त स्वपनिल रविंद्र पाटिल ने किया प्रतियोगिता का शुभारम्भ

# अस्मिता वूमेंस स्वीमिंग लीग में छाया हरियाणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़



एचएल सिटी स्थित चैम्पियंस एक्वेटिक एकेडमी में अस्मिता वूमेंस स्वीमिंग लीग (नार्थ जोन) के मुकाबले शुरू हो गए हैं। जिला उपायुक्त स्वपनिल रविन्द्र पाटिल ने प्रतियोगिता का शुभारम्भ किया और विजेता तैराकों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। इस दौरान एसडीएम अभिनव सिवाच और भारतीय तैराकी संघ के उपप्रधान अनिल खत्री ने भी तैराकों का हौसला बढ़ाया है।

दो दिन तक चलने वाली प्रतियोगिता का आगाज अंडर 15 आयु वर्ग के 200 मीटर फ्री स्टाईल इवेंट से हुआ। इसमें हरियाणा की ईलिशा सरोहा ने पहला, दिल्ली की नुपूर पाठक ने दूसरा और हरियाणा की आईशना चौहान ने तीसरा स्थान, 100 मीटर ब्रैस्टस्ट्रॉक में पंजाब की सिद्धी जोशी ने पहला, उत्तराखंड की श्रद्धा ने दूसरा और हरियाणा की सरेना सरोहा ने तीसरा, 50 मीटर बटरफ्लाई इवेंट में हरियाणा की अवनि सूरी ने पहला, उत्तराखंड की इरा रावत ने दूसरा और हरियाणा ईलिशा सरोहा ने तीसरा स्थान पाया। अंडर-18 में हरियाणा की साम्या शिंगारी ने पहला, दिल्ली की येजूशा दहिया ने दूसरा और उत्तर प्रदेश की शायला ने तीसरा, हरियाणा की जोया अग्रवाल ने पहला, दिल्ली की निशता पटेल ने दूसरा और दिल्ली की ही अन्वी मोदी ने तीसरा स्थान, हरियाणा की प्राप्ति घोष ने पहला, दिल्ली की खुशी भट ने दूसरा और पंजाब की शुभनूर कौर ने तीसरा स्थान, 200 मीटर आईएम स्पर्धा में हरियाणा की साम्या शिंगारी ने पहला, पंजाब की शुभनूर कौर ने दूसरा और दिल्ली की खुशी भट ने तीसरा स्थान हासिल किया।

#### 200 मीटर फ्री स्टाइल में दीपा यादव प्रथम

वहीं 18 साल से अधिक आयु वर्ग में 200 मीटर फ्री स्टाइल में यूपी की दीपा यादव ने पहला, दिल्ली की हर्षिता ने दूसरा और हरियाणा की समृद्धि ने तीसरा, 100 मीटर ब्रैस्टस्ट्रॉक में पंजाब की एमामबीर कौर संधु ने पहला, हरियाणा की पूर्णिमा ने दूसरा और हरियाणा की प्रियांशी दलाल ने तीसरा, 50 मीटर बटरफ्लाई स्पर्धा ने दिल्ली की हेमा ने पहला, पंजाब की नवरीत ने दूसरा और वंशिका ने तीसरा, हरियाणा की भारती ने पहला, दिल्ली की हेमा ने दूसरा और उत्तरप्रदेश की धनान्या ने तीसरा स्थान हासिल किया है।

Triveni Memorial Sr. Sec. School

(AFFILIATED TO C.B.S.E, NEW DELHI)

Barahi Road, Bahadurgarh tmssbgarh@yahoo.in

Lead Me To Enlightenment

Enroll Today for A Brighter Tomorrow

Admission Open for Session 2026-27

From Nursery to IX & XI (Sci, Com, Arts)

No Registration Fee · No Admission Fee · No Annual Fee

Why Choose Us?

- Highly qualified & dedicated faculty.
- Smart digital classrooms with the latest technology.
- Focus on moral values and overall development.
- Safe & Secure environment under CCTV surveillance.
- Various clubs like Environment Club, Literacy club & Eco Club.
- Well equipped and Hi-Tech Language labs.

Limited Seats Available!

Seth Ram Kanwar Jaswanti Devi Scholarship Scheme

Exclusively for Class XI Students

Above 90% - Full Fee Concession

Above 85% - Half Fee Concession

Special Scholarships for VI to IX

Free Uniform & Book Set

Scan Now

www.thetrivenischool.in

94683-54097 | 8059554097

# रील एडिक्शन

## हेल्थ-लाइफ के लिए हार्मफुल

सोशल मीडिया पर रील्स की भरमार मौजूद रहती है। हर उम्र के लोग इसकी लत के शिकार हो रहे हैं। इससे उनके शारीरिक ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर भी प्रभाव पड़ रहा है। इससे बचने के लिए घर-बाहर अनुशासित रहते हुए कुछ नियमों का पालन करना जरूरी है। आप सभी के लिए बहुत जरूरी सलाह।

{ कवर स्टोरी / रजनी अरोड़ा }

वर्तमान डिजिटल युग में वर्चुअल दुनिया की लत, नई महामारी के रूप में तेजी से उभर रही है। जिसके विभिन्न प्लेटफॉर्मों के मोहपाश में अमूमन हम सभी बंधे हुए हैं। जेन-जी कहलाने वाली युवा पीढ़ी तो रियल वर्ल्ड के बजाय आर्टिफिशियल रील वर्ल्ड में घूम रही है। सोशल मीडिया पर वायरल होने, ख्याति पाने, फॉलोअर्स बढ़ने और पैसा कमाने की मंशा से रोज कंटेंट क्रिएट करने या फन रील्स बनाने की रैट रेस में शामिल हैं। इसके चलते न सिर्फ अभद्र आचरण, बल्कि अमर्यादित भाषा-डांस का भी सहारा लेते हैं। यही नहीं कई बार खुद अपनी और दूसरों की जान भी खतरे में डालने से गुरेज नहीं करते हैं। इसी वजह से आए दिन सोशल मीडिया को लेकर कई दुखद खबरें सुर्खियों में रहती हैं। ऐसे में डिजिटल एडिक्शन से बचने के लिए प्रभावी कदम उठाने जरूरी हैं।

बर्बाद होता है कीमती समय गौर करें तो अधिकांश सोशल मीडिया रील्स में कोई तर्क, तथ्य नहीं होता है। स्वस्थ और मर्यादित मनोरंजन भी नहीं होता। लेकिन इनकी लत ऐसी है कि लाखों-करोड़ों लोगों का कीमती वक्त रील्स देखने में गुजर जाता है। असल में टेक्नीक बेस्ड सोशल मीडिया कंपनियों का एल्गोरिदम, व्यूअर्स को खुद से जोड़े रखने के लिए पसंद के मुताबिक रील्स एक के बाद एक दिखाता रहता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में इंस्टाग्राम के लगभग 240 करोड़ यूजर्स हैं, जिनमें से तकरीबन 50 करोड़ भारत में हैं। जो रोजाना तकरीबन 1 करोड़ 76 लाख घंटे रील्स देखने में बिताते हैं और 350 करोड़ रील्स दूसरों से शेयर करते हैं। टिकटॉक पर तो यह आंकड़ा 10 गुना ज्यादा है यानी रोजाना 19 करोड़ 78 लाख घंटे रील्स देखने में बिताते हैं। वहीं मेटा के हिसाब से फेसबुक और इंस्टाग्राम पर रोज तकरीबन 20 हजार करोड़ रील्स देखी जाती हैं।

**क्या होता है असर:** बहुत ज्यादा रील्स देखने से हमारे ब्रेन में डोपामाइन का विस्फोट होता है। यह एक न्यूरोट्रांसमीटर है, जो हमारी हैप्पीनेस के लिए जिम्मेदार है और यह रिवार्ड सिस्टम की तरह काम करता है। लाइक्स, ज्यादा से ज्यादा व्यूअर, फॉलोअर और सब्सक्राइबर मिलने से डोपामाइन बढ़ जाता है। यह और ज्यादा रील्स देखने के लिए मजबूर करता है। वहीं आपकी पोस्ट पर अगर ज्यादा लाइक्स या अच्छे कमेंट्स नहीं मिलते, तो हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं, खुद को दूसरे से कमतर समझने लगते हैं और नेगेटिविटी का शिकार हो जाते हैं।

**रिश्तों से बढ़ रही दूरी:** रील बनाने के जुनून ने युवाओं की सोच और जीवनशैली पर गहरा असर डाला है। रील्स न बनाने वाले को आजकल पुराने जमाने या जेन एक्स की सोच वाला माना जाता है। ऐसे लोग वास्तविक जीवन में सार्थक बातचीत और अनुभवों को साझा करने के बजाय सोशल मीडिया में लगे रहते हैं। जिसके चलते वे अपने रिश्ते-नातों, अपनी जिम्मेदारियों से मुंह मोड़ रहे हैं। सामाजिक अलगाव, तनावपूर्ण रिश्ते और वास्तविक दुनिया में सामाजिक मेलजोल में कमी आ रही है।

**बढ़ रही हैं शारीरिक समस्याएं:** खेलने या फिजिकल एक्टिविटी करने के बजाय घर की चारदीवारी में मोबाइल या टैब पर घंटों बैठे रहते हैं। आउटडोर गेम्स खेलने से दूर होते जा रहे हैं। गतिहीन जीवनशैली की वजह से मोटापा और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो रही हैं। आंखों में तकलीफ होती है, ड्राई आई विजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। गलत पोश्चर में काम करने से गर्दन और पीठ में दर्द की शिकायत रहती है। स्क्रीन से निकलने वाली ब्ल्यू रेज से नींद में खलल पड़ सकता है, नींद की क्वालिटी प्रभावित होती है।

**ऐसे छूटेगी रील एडिक्शन:** सोशल मीडिया की लत, उसके नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए एक सुरक्षित और अधिक सकारात्मक ऑनलाइन वातावरण को बढ़ावा देना जरूरी है। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

**स्क्रीन टाइम सीमित रखें:** जानें कि आप अपने डिवाइस का इस्तेमाल क्यों कर रहे हैं और इससे आप क्या हासिल करना चाहते हैं? मैच्योर माइंड से दिन में टाइम लिमिट निर्धारित करें। दृढ़ संकल्प लें कि सोशल मीडिया का उपयोग कम से कम करना है। दिनचर्या नियत करें, जिसमें सोशल मीडिया के लिए नियत समय या एकाध घंटा निर्धारित करें। खुद के लिए समय निकालें। सभी फैमिली मेंबर्स खुद से कमिट करें कि उन्हें कुछ मिनट या अधिकतम आधे घंटे स्क्रीन देखना है।

**डिजिटल लिट्रेसी है जरूरी:** पैरेंट्स के लिए डिजिटल दुनिया की उपयोगिता, डिजिटल-स्पेस, इंटरनेट की अच्छाइयों, बुराइयों को जानना जरूरी है। ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे किसी गेमिंग या गेंबलिंग एप का हिस्सा न बन रहे हों। बच्चों में रियल लाइफ के रिश्तों और रील लाइफ की आभासी दुनिया और सही-गलत में अंतर करने की समझ विकसित करनी चाहिए। डिजिटल गैजेट्स टाइम पास या गेम खेलने के बनिस्पत बच्चों की जरूरतों को पूरा करने के लिए उपयोग में लाना सिखाना चाहिए।

इसके अलावा पैरेंट्स की जिम्मेदारी बच्चों को सिर्फ अच्छी सुख-सुविधाएं देना ही नहीं हैं, अनुशासन, कानून का सम्मान और जिम्मेदारी सिखाना भी है। बच्चों को यह समझाना भी है कि सोशल मीडिया पर हिट होने के लिए अपनी या किसी दूसरे की जिंदगी को खतरे में न डालें।

**स्कूलों में हो डिजिटल एजुकेशन:** फिजिकल एजुकेशन की तरह डिजिटल एजुकेशन भी कंपल्सरी होनी चाहिए। बच्चों को सोशल मीडिया की लत के नुकसान हैं, इनको देखने में खराब होते टाइम के बारे में समझाया जाना चाहिए। पाठ्यक्रम में डिजिटल सिटिजनशिप प्रोग्राम की शुरुआत करनी चाहिए। जिसमें छात्रों को ऑनलाइन सुरक्षा, नैतिकता और सकारात्मक डिजिटल फुटप्रिंट बनाए रखने के महत्व के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए। बच्चों को जिम्मेदार सोशल मीडिया के उपयोग और ऑनलाइन शिष्टाचार पर मार्गदर्शन के साथ-साथ अनुचित सामग्री साझा करने के परिणामों के बारे में जानकारी देनी चाहिए।

**माइंडफुल प्रैक्टिस है जरूरी:** उन ट्रिगर्स से अवगत रहें, जो रील के अत्यधिक उपयोग का कारण बनते हैं। डिजिटल गैजेट्स का समझदारी से उपयोग करें। ताकि प्रोडक्टिव रहें और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखें।

**करें सेल्फ कंट्रोल एक्सरसाइज:** अपना फोन अपने से 15 फीट दूर चार्ज करें और संभव हो तो आप जिस रूम में हों, वहां चार्ज न करें। यह डिस्टेंस आपको फोन से अलग काम करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। फोन में फालतू के एप्स खासकर सोशल मीडिया का नोटिफिकेशन बंद कर दें। घर में कुछ जगह नियत करें जहां फोन का इस्तेमाल नहीं करना है जैसे खाना खाते समय, काम के समय या पढ़ते समय।

**दूसरी एक्टिविटीज में हों शामिल:** पैरेंट्स को बच्चों का रोल मॉडल बनना चाहिए। सोशल मीडिया पर निर्भरता कम करने के लिए ऑफलाइन शौक विकसित करने चाहिए और फिजिकली एक्टिव रहना चाहिए। खासकर बच्चे को फिजिकल एक्टिविटीज करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। स्पोर्ट्स से वो हार-जीत की भावना तो सीखता ही है, शारीरिक, मानसिक तौर पर फिट रहता है।

**नींद को महत्व दें:** सोने का समय निर्धारित करें और सोने से करीब एक घंटा पहले स्क्रीन से दूर रहें। ब्ल्यू लाइट फिल्टर का इस्तेमाल करें। खासकर रात को स्क्रीन पर ब्ल्यू लाइट फिल्टर लगाएं। ताकि नींद न आने की समस्या से बचाव हो सके।

**लें मदद:** लत पर काबू पाने के लिए मार्गदर्शन और मदद के लिए दोस्तों, परिवार या मनोचिकित्सक से संपर्क करें। *

**(फोर्टिस एस्कॉर्ट हार्ट इंस्टीट्यूट, दिल्ली में साइकोलॉजिस्ट डॉ. भावना बर्मी से बातचीत पर आधारित)**

### मनोरोगों के हो रहे शिकार

आज के दौर में युवाओं के मन में दूसरों से पीछे न रह जाएं, आउटडेटेड न दिखें, टेकसेवी न कहे जाने की मानसिकता के चलते सोशल मीडिया पर फोटो या रील्स डालने का पियर प्रेशर रहता है। इसकी वजह से कई तरह की समस्याएं आती हैं। ध्यान में कमी, रील्स देखने से ध्यान और एकाग्रता में कमी होना, जरूरी काम या रचनात्मक गतिविधियों में ध्यान न लगा पाना, काल्पनिकता में जीना, दूसरों से तुलना करना और खुद को कमतर मानना, आत्मविश्वास में कमी जैसी समस्याएं देखी जा रही हैं। हॉर्वर्ड मेडिकल स्कूल की रिसर्च के मुताबिक सोशल मीडिया पर रील्स देखने या बनाने की लत को वैज्ञानिक मास साइकोजेनिक इलनेस कहा जा रहा है। रील्स उन्हें मनोरोगी बनाने का कारण रही है। किसी से अपने मन की बात शेयर नहीं कर पाते हैं, जिसकी वजह से उनमें स्ट्रेस, एंजाइटी, आक्रोश, गुस्सा बहुत बढ़ रहा है। नाकाम होने पर कई बार अपने को संभाल नहीं पाते और डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं।

इस बात में संदेह नहीं कि एआई तकनीक में कई तरह कमाल की क्षमताएं मौजूद हैं। जहां कुछ लोग इसका मिसयूज कर रहे हैं। वहीं बहुत से लोग इसे पॉजिटिव तरीके से यूज करके नाम कमा रहे हैं, अपने जीवन को नई दिशा दे रहे हैं। जरूरत है एआई के संयमित और सही तरीके से उपयोग करने की।

# एआई का पॉजिटिव यूज कर सकता है कमाल

{ टेक्नोलाइफ / डॉ. मोनिका शर्मा }

आमतौर पर एआई के गलत इस्तेमाल के समाचार आते हैं। इसकी गलत सलाहों की भी खूब चर्चा होती है। हम सदा से सुनते आए हैं कि किसी भी वस्तु या सेवा की अच्छाई या उसके उपयोग के परिणाम इस बात से तय होते हैं कि उसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है? उसके उपयोग की मंशा क्या है? इस मोर्चे पर एआई के सही इस्तेमाल को लेकर एक टेक प्रोफेशनल हसन ने प्रेरणादायी उदाहरण सामने रखा है। हसन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर साझा की अपनी पोस्ट में बताया कि उन्होंने सिर्फ तीन महीनों में 27 किलो वजन कम कर लिया। ध्यान देने वाली बात है कि अपनी इस फिटनेस यात्रा में हसन ने चैट जीपीटी के सात प्रॉम्प्ट्स को यूज किया। जिम, सप्लीमेंट्स, पर्सनल ट्रेनर और बिना किसी महंगे फिटनेस एप के एआई की सहायता से एक सधा हुआ प्लान तैयार कर इस फिटनेस गोल को उन्होंने हासिल किया।

**सकारात्मक हो इरादा:** असल में आधुनिक तकनीक के इस्तेमाल का इरादा पॉजिटिविटी लिए हो तो परिणाम भी सकारात्मक मिलते हैं। इस मोर्चे पर यूजर्स का अनुशासन और आत्म नियमन तकनीक के मिली सुविधाओं का सार्थक इस्तेमाल करने के लिए आवश्यक है। चैट जीपीटी जैसे टूल्स मोटिवेट भी कर सकते हैं और मनोबल भी तोड़ सकते हैं। सब कुछ इस बात पर निर्भर है कि टेक्निकल सहूलियत का उपयोग कितने सधेपन से हो रहा है? कैसी जानकारियां मांगी जा रही हैं? किन विषयों पर सलाह ली जा रही है?

**प्रश्न सही तो उत्तर सही:** जैसा प्रश्न वैसा ही जवाब। यह बात वर्चुअल या असल सलाहों के मामले में अकसर लागू होती है। तकनीकी टूल्स के मामले में सबसे अहम यही है कि आप उनसे क्या पूछ रहे हैं? टेक प्रोफेशनल के मामले में यह बात गहराई से समझने योग्य है। सबसे पहले उन्होंने अपना वजन, उम्र, हाइट और टार्गेट डालकर चैट जीपीटी से अपने शरीर का एनालिसिस करवाया। साथ ही 12 हफ्तों का ऐसा फिटनेस और डाइट प्लान मांगा, जिसमें जिम जाने की जरूरत न पड़े। अपने रुटीन को ध्यान रखते हुए बहुत व्यावहारिक लक्ष्य रखे। खाने के लिए हाई प्रोटीन, फिक्स कैलोरी वाला साप्ताहिक प्लान का चार्ट बनाकर उसे फॉलो किया।

इस पहल पर एआई ने उन्हें डेली स्नैक्स की लिस्ट दी। इतना ही ओवरईटिंग रोकने के लिए खुद से बात करने वाले छोटे-छोटे मैसेज भी बनाए। कुल मिलाकर देखा जाए तो एआई ने जिम, महंगे खाने और भारी-भरकम रुटीन के बजाय एक ऐसी जीवनशैली का प्रारूप दिया, जिसके हिसाब से चलना मुश्किल न हो। आम जिंदगी में भी देखने में आता है कि वजन कम करना हो या कोई दूसरा लक्ष्य पाना, मुश्किल रुटीन को शुरू करने वाले लोग उसे बहुत दिन तक फॉलो नहीं कर पाते। यह वाकया बताता है कि पहले खुद अपनी एक चेकलिस्ट बनाकर तकनीकी टूल्स से मदद लेना बेहतर है। इससे मिलने वाली सही और टिकाऊ योजना न केवल लंबी चलती है बल्कि सफल भी होती है।

**यूजर्स का अनुशासन अहम:** एआई के इस्तेमाल में यूजर्स का अनुशासन सबसे अहम है। इन दिनों 'रेस्पोंसिबल एआई' शब्द भी चर्चा में है। इस शब्द का अर्थ उन नैतिक सिद्धांतों और शासन के नियमों से जुड़ा है, जिनका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि एआई टेक्नोलॉजीज का विकास और उपयोग इस तरह से किया जाए, जिससे समाज को लाभ हो। इनके इस्तेमाल से नुकसान कम हो। समझना कठिन नहीं यूजर्स का अनुशासन ही उपयोग को सार्थक बना सकता है। इन दिनों जब एआई के कुछ टूल्स का गलत इस्तेमाल कुछ लोग करते हैं। वहीं बहुत से लोग तकनीक के माध्यम से अपने पुरखों की तस्वीरों को नया रूप भी दे रहे हैं। अपने आइडियाज सुंदर सकारात्मक संदेश देने वाले वीडियो में ढाल रहे हैं। एआई के उपकरण दिव्यांगों की सहायता करते हैं। सिरी और एलेक्सा जैसे वर्चुअल असिस्टेंट रोजमर्रा के कई कामों को आसान बनाते हैं। कनाडा के युवा उद्यमी तुआन ले का उदाहरण भी इस मामले में एक मिसाल ही है। बिना किसी कॉलेज डिग्री या प्रोफेशनल कोर्स यूट्यूब से स्किल सीखने की जिद ने तुआन को एक कामयाब उद्यमी बना दिया। वीडियो एडिटिंग से करियर की शुरुआत करने वाले इस युवा ने यह स्किल पूरी तरह यूट्यूब से सीखी। फिर छोटे कारोबारियों के लिए बहुत कम फीस लेकर वीडियो बनाए।

कोविड काल में काम पर असर भी पड़ा पर फिर क्लाइंट बढ़ते गए। तुआन ने धीरे-धीरे अपने काम को 12 करोड़ रुपए के बिजनेस में बदल दिया। हाल ही में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी 'स्किल द नेशन एआई चैलेंज' कार्यक्रम में कहा कि 'कृत्रिम बुद्धिमत्ता विश्वभर की अर्थव्यवस्थाओं और समाजों को नया आकार दे रही है। यह हमारे सीखने, काम करने, आधुनिक सेवाओं तक पहुंचने और मानवता की सबसे बड़ी चुनौतियों का सामना करने के तरीकों को बदल रही है।'

राष्ट्रपति ने यह भी कहा कि भारत जैसे युवा राष्ट्र के लिए एआई केवल एक तकनीक नहीं, बल्कि सकारात्मक बदलाव का बहुत बड़ा अवसर है। *

{ कविता / विक्रम सिंह }

## आंखों की रोशनी

बस इतनी सी हसरत थी
कि बेटा पढ़-लिख जाए,
अपनी तनख्वाह से
घर का राशन ले आए।
दफ्तर जाने को
एक छोटा सा स्कूटर हो,
और बच्चों की फीस
समय पर भर पाए।
ख्वाब बस इतना था
कि शहर में उसका एक घर हो,
जिसके एक कोने में
बूढ़े बाप का छोटा सा कमरा हो।
मगर अब उसके पास
बड़ा फ्लैट, बड़ी गाड़ी है,
घर में खाना नहीं पकता
सब कुछ ऑर्डर पर आता है
पर उस आलीशान घर में
मेरा कमरा कहीं खो जाता है,
गाड़ियों के तेल के लिए पैसे हैं
पर मेरी दवा अकसर छूट जाती है
मेरी आंखों की रोशनी
धीरे-धीरे बुझ रही है,
बेटे की तरक्की
अंधेरे में उलझ रही है।

{ पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण }

## कविता में विचार

हाल में हेमंत देवलेकर का तीसरा कविता संग्रह 'प्रूफ रीडर' छपकर आया है। संग्रह में संकलित अधिकांश छोटी-छोटी कविताओं में हेमंत गहन विचारों के बीज रोपते दिखते हैं। दुनिया भर में इंसानी जीवन के समक्ष मौजूद संकटों पर दृष्टि डालते हुए कवि कहीं विचलित दिखते हैं तो कहीं छोटा-सा कोई भरोसा उनके भीतर उम्मीद की लौ भी प्रज्वलित कर देता है। 'एक नदी जिंदा चुन दी गई है/उसी का सन्नाटा है दीवार पर।' (रेत की हवस)। 'दुनिया कोरस में विलापती है/अब किसी का भरोसा नहीं रहा।' (भरोसा) जैसी पंक्तियां और 'लोरी', 'नई भूख' जैसी अनेक कविताएं हर संवेदनशील व्यक्ति को उद्वेलित करने में सक्षम हैं। *

पुस्तक: प्रूफ रीडर, लेखक: हेमंत देवलेकर, मूल्य: 250 रुपए
प्रकाशक: राधाकृष्ण प्रकाशन, दिल्ली

{ सम्मान }

हाल में ही साहित्य अकादेमी ने वर्ष 2025 के लिए हिंदी की लोकप्रिय कथाकार ममता कालिया की संस्मरणात्मक पुस्तक 'जीते जी इलाहाबाद' को यह प्रतिष्ठित पुरस्कार देने की घोषणा की है। ममता जी के अब तक के रचनात्मक लेखन और इस पुस्तक की विशिष्टताओं को रेखांकित कर रहे हैं **पल्लव।**

# ममता कालिया को जीते जी इलाहाबाद के लिए मिलेगा साहित्य अकादेमी सम्मान

साहित्य प्रेमियों को जिस खबर का पिछले कई वर्षों से इंतजार था, वह आ गई। साहित्य अकादेमी ने वर्ष 2025 के लिए हिंदी की प्रसिद्ध कथाकार ममता कालिया को यह पुरस्कार देने की घोषणा की है। उनकी संस्मरण पुस्तक 'जीते जी इलाहाबाद' को अकादेमी का यह प्रतिष्ठित पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। हालांकि इससे पूर्व उनके उपन्यास 'दुक्खम सुक्खम', लंबी कहानी 'दौड़', शहरनामे की किताब 'कितने शहरों में कितनी बार' और 'बोलने वाली औरत' कहानी संग्रह को भी साहित्य जगत में काफी प्रतिष्ठा मिल चुकी है।

ममता जी के लेखन का सिलसिला 1963 से प्रारंभ हुआ था और तब से उनका साहित्य सृजन निरंतर जारी है। उनके लेखन की मुख्य विशेषता यह है कि वे भारतीय मध्यवर्ग के सामान्य जनजीवन को अत्यंत कुशलता से अपने लेखन में चित्रित करती हैं। वे किसी विचारधारा या वाद से आक्रांत होकर नहीं लिखतीं बल्कि खांटी जीवनानुभवों को प्रगतिशील दृष्टि से लेखन में जगह देती हैं। आश्चर्य नहीं कि उनकी दो पुस्तकों के शीर्षक 'थोड़ा-सा प्रगतिशील' और 'खांटी घरेलू औरत' उनके लेखन की प्रतिज्ञाओं को भी दर्शाते हैं। पेशे से उच्च शिक्षा में अंग्रेजी की शिक्षक रहीं ममता जी को दिल्ली, मुंबई और इलाहाबाद में काम करने के अनुभव हैं। वे वर्धा के महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय विश्वविद्यालय की अंग्रेजी पत्रिका 'हिंदी' की संपादक रहीं और कोलकाता की भारतीय भाषा परिषद की अध्यक्ष भी रहीं। विपुल मात्रा में लेखन करने वालीं ममता जी के गद्य को सदैव रोचकता, हार्दिकता और तरलता के लिए भी प्रशंसा मिली।

उनकी जिस कृति को अकादेमी ने पुरस्कार के लिए चुना है, वह संस्मरण की किताब है। ममता जी इससे पहले 'कितने शहरों में कितनी बार', 'अंदाज-ए-बयां उर्फ रवि कथा', 'कल परसों के बरसों', 'सफर में हमसफर' जैसी किताबें भी लिख चुकी हैं, जो कथेतर विधाओं की ही कृतियां हैं। कथेतर यानी कथा जैसी वे गद्य विधाएं, जो कथा तो नहीं हैं लेकिन कथा जैसा आस्वाद देती हैं। इनमें से 'कितने शहरों में कितनी बार' को विशेष रूप से आलोचनात्मक सराहना मिली, जो पहले 'तद्भव' पत्रिका में धारावाहिक रूप से प्रकाशित हुई और जिसने एक तरह से नई विधा का सूत्रपात किया। यह विधा है-शहरनामा। ऐसा नहीं है कि इसमें वे स्मृतियों की पुनर्रचना नहीं कर रही थीं बल्कि कोई चाहे तो इसे भी संस्मरण की ही कृति मान सकता है लेकिन यहां ममता जी का जोर उस शहर के चरित्र को ध्यान में रखकर अपने अनुभव लिखने पर रहा। 'जीते जी इलाहाबाद' इस रचना श्रृंखला की उच्चतम परिणति है, जहां इलाहाबाद (प्रयागराज) जैसे सांस्कृतिक शहर के चरित्र को लिखते हुए इसके भीतर वे अपने और अपने प्रियजनों के व्यक्तित्व की तलाश भी करती हैं। हिंदी में इस तरह की कृतियां बहुत अधिक नहीं मिलतीं और नई शताब्दी में साहित्य की विधाओं में आ रहे बदलावों तथा अंतर्क्रियाओं का भी श्रेष्ठ उदाहरण ममता जी का कथेतर लेखन बन गया है। पाठकों में कथेतर के आकर्षण का मुख्य कारण है जीवन यथार्थ की अंतरंग प्रस्तुति और उसमें कथा जैसी सूत्रबद्धता या पठनीयता। हिंदी गद्य के इतिहास में संस्मरण, रेखाचित्र और जीवनियां पुरानी विधाएं हैं लेकिन नई शताब्दी में इनका चोला पूरी तरह बदला हुआ नजर आता है। अब यहां अश्रु विगलित श्रद्धांजलियां नहीं होतीं और न पुरखों का अतिरिक्त महिमामंडन।

पिछली शताब्दी के अंतिम दशक में जिन कृतियों के साथ कथेतर साहित्य के नए दौर का आगमन हुआ, उनमें रवींद्र कालिया की संस्मरण पुस्तक 'गालिब छुटी शराब,' काशीनाथ सिंह की 'याद हो कि न याद हो', दूधनाथ सिंह की 'लौट आ, ओ धार' तथा कांतिकुमार जैन की 'लौट कर आना नहीं होगा' अग्रगण्य हैं। ध्यान देना चाहिए कि संस्मरणों के साथ हिंदी साहित्य में आत्म उद्घाटन का नया दौर भी शुरू हुआ, जो आगे यात्रा आख्यानों, आत्मकथाओं, डायरियों, रेखाचित्रों, शहरनामों और जीवनियों के साथ बढ़ता गया। ममता कालिया के संस्मरण, शहरनामे और रेखाचित्र कथेतर विधाओं की शक्ति और संभावनाओं को दर्शाते हैं। उनके रेखाचित्रों की किताब 'कल परसों के बरसों' में इलाहाबाद के अनेक साहित्यकारों के व्यक्ति चित्र आए हैं।

ममता जी का जन्म 2 नवंबर 1940 को वृंदावन में हुआ। उनके पिता विद्याभूषण अग्रवाल आकाशवाणी में थे और उनके चाचा भारतभूषण अग्रवाल जाने माने कवि-लेखक। उनकी प्रारंभिक और उच्च शिक्षा दिल्ली, मुंबई, पुणे, नागपुर और इंदौर जैसे अलग-अलग शहरों में हुई। उन्हें अनेक सम्मान एवं पुरस्कार प्राप्त हो चुके हैं, जिनमें व्यास सम्मान, साहित्य भूषण सम्मान, यशपाल स्मृति सम्मान, महादेवी स्मृति पुरस्कार, राममनोहर लोहिया सम्मान, कमलेश्वर स्मृति सम्मान, सावित्री बाई फुले स्मृति सम्मान, लमही सम्मान आदि प्रमुख हैं। उन्होंने हिंदी के यशस्वी कथाकार और संपादक रवींद्र कालिया से विवाह किया, जो पूरी तरह मसिजीवी थे। संघर्षों से भरा ममता जी और रवींद्र जी का जीवन इन दोनों के कथेतर साहित्य का आधार भी है। साहित्य अकादेमी का यह पुरस्कार उनके लेखन के महत्त्व की प्रतिष्ठा ही नहीं है अपितु नई शताब्दी में आ रहे बदलावों के मध्य कथेतर विधाओं के महत्व की भी उद्घोषणा है। उम्मीद की जानी चाहिए कि ममता जी की किताब के बहाने कथेतर विधाओं पर नए ढंग से चर्चा शुरू होगी और जीवन यथार्थ के उद्घाटन के लिए इनके सामर्थ्य को देखा-सराहा जाएगा। *

**(लेखक दिल्ली के प्रसिद्ध हिंदू कॉलेज में सह आचार्य हैं)**

जम्मू-कश्मीर में स्थित माता वैष्णो देवी का मंदिर सनातन धर्मावलंबियों की आस्था का प्रमुख केंद्र है। यूं तो इस शक्तिपीठ में साल भर श्रद्धालुओं का तांता लगा रहता है, लेकिन नवरात्र के दौरान माता रानी के दर्शन की महत्ता और भी बढ़ जाती है। इस धार्मिक स्थल की विशिष्टताओं और इससे जुड़ी धार्मिक मान्यताओं पर एक दृष्टि।

## श्रद्धा-भक्ति का अद्वितीय स्थल
# माता वैष्णो देवी मंदिर

{ आस्था / वीना गौतम }

हालांकि नवरात्र के पावन अवसर पर 51 शक्तिपीठों में से हर शक्तिपीठ में श्रद्धालुओं का हुजूम उमड़ पड़ता है। इस अवसर पर मां वैष्णो देवी मंदिर में भक्तों का उत्साह देखते ही बनता है। कह सकते हैं कि नवरात्र के समय यह राष्ट्रीय आस्था का सबसे स्पंदित केंद्र बन जाता है। ऐसा क्यों होता है, इसे समझने के लिए हमें वैष्णो देवी मंदिर से जुड़ी मान्यताओं, धार्मिक आस्थाओं और इसकी दिव्य भौगोलिक संरचना के बारे में समझना होगा।

### जुड़ी हैं पौराणिक मान्यताएं

जम्मू-कश्मीर के कटरा से लगभग 12-13 किलोमीटर ऊपर की तरफ त्रिकूट पर्वत पर लगभग 5200 फीट की ऊंचाई पर स्थित मंदिर में मां वैष्णो देवी तीन पिंडियों (महाकाली, महालक्ष्मी, महासरस्वती) के रूप में विराजमान हैं। इस मंदिर की बहुआस्था का कारण इसकी पौराणिक और आध्यात्मिक मान्यता है। माना जाता है कि वैष्णो देवी मंदिर जिस त्रिकुटा पर्वत पर स्थित है, उसकी ही गुफा में देवी मां ने तपस्या की थी, साथ ही भैरवनाथ वध की कथा भी यहां की धार्मिक चेतना का केंद्र है।

### नवरात्र में लगता है भक्तों का जमावड़ा

वैष्णो देवी मंदिर श्रद्धालुओं के आवक के हिसाब से देश के सबसे व्यस्त मंदिरों में से एक है। आमतौर पर इस मंदिर में हर साल 80 लाख से एक करोड़ के बीच लोग दर्शन के लिए आते हैं और इनमें करीब 30 से 40 प्रतिशत श्रद्धालु सिर्फ नवरात्र के समय ही आ जाते हैं, उनमें भी चैत्र नवरात्र पर विशेष रूप से सबसे ज्यादा भक्त यहां आते हैं। चैत्र नवरात्र चूंकि देवी शक्ति के जागरण का समय और देवी की उपासना का चरम काल माना जाता है। यही कारण है कि यह स्थान चैत्र नवरात्र के समय विशिष्ट आध्यात्मिक ऊर्जा का केंद्र बन जाता है।

चैत्र नवरात्र से हिंदुओं का नववर्ष प्रारंभ होता है। ऐसे में यह समय सिर्फ पूजा का नहीं बल्कि नए संकल्पों का समय भी होता है। देशभर में जब घर-घर में इन दिनों घट स्थापना होती है, तब उसका राष्ट्रीय प्रतिरूप वैष्णो देवी मंदिर के रूप में दिखता है। उत्तर भारत के पर्वतीय क्षेत्र में स्थित यह मंदिर उत्तर से दक्षिण और पूर्व से पश्चिम, देश की सभी दिशाओं को आपस में जोड़ता है। जब देश के कोने-कोने से लाखों लोग आस्था के इस हृदय स्थल तक पहुंचते हैं, तब यह तीर्थस्थल भर नहीं रह जाता बल्कि राष्ट्रीय समावेशन का इंद्रधनुषी दृश्य बन जाता है।

### पूर्ण होती हैं मनोकामनाएं

चैत्र नवरात्र के समय यहां आने वाले अधिकांश श्रद्धालु नए वर्ष की शुरुआत के मनोभाव से आते हैं और अपनी किसी मनोकामना या आकांक्षाओं की पूर्ति की कामना करते हैं। यहां आने वाले आस्थावान हिंदू अपने जीवन के हर संकट का समाधान खोजने के लिए मां से विनती करते हैं। नवरात्र के दौरान विशेष रूप से वैष्णो देवी मंदिर के समूचे परिक्षेत्र में विशिष्ट आध्यात्मिक ऊर्जा का प्रवाह रहता है। देश के कोने-कोने से आए श्रद्धालुओं की आस्था और मनोकामना-पूर्ति का विशिष्ट केंद्र बनकर उभरता है मां वैष्णो देवी मंदिर।

### मंदिर तक पहुंचने के हैं कई विकल्प

वैष्णो देवी मंदिर का प्रबंधन वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड करता है। यहां पैदल, घोड़ा, पालकी, हेलीकॉप्टर और हाल के सालों में शुरू हुए रोपवे सुविधा के जरिए श्रद्धालु पहुंचते हैं। वैष्णो देवी मंदिर भारत के सबसे अधिक दर्शनीय और व्यवस्थित तीर्थस्थलों में गिना जाता है।

### डिजिटल दर्शन की सुविधा

इस डिजिटल मीडिया युग में मां वैष्णो देवी मंदिर की जगमगाहट कुछ और ही निखरकर देश के कोने-कोने तक अपना उजास पहुंचा रही है। मंदिर का लाइव दर्शन, सोशल मीडिया ट्रेंड, ऑनलाइन पंजीकरण और डिजिटल कतार प्रबंधन में भी देखा जा सकता है। चैत्र नवरात्रों में यह मंदिर एक राष्ट्रीय इवेंट सेंटर की तरह उभरता है। इस दौरान देशभर के कई टीवी चैनल वैष्णो देवी मंदिर की कवरेज जरूर करते हैं।

### अर्थव्यवस्था में योगदान

चूंकि कटरा और उसके आस-पास का क्षेत्र हमेशा मंदिर के तीर्थयात्रियों से भरा होता है, इसलिए इस क्षेत्र की आर्थिक स्थिति बेहद संपन्न है और जम्मू-कश्मीर की संपन्नता में भी इस मंदिर की एक विशिष्ट भूमिका है। नवरात्र के समय और बाकी समय भी होटल, ट्रांसपोर्ट, स्थानीय व्यापार, सब उच्चतम स्तर तक पहुंच जाते हैं। स्थानीय लोगों को हर समय यहां रोजगार उपलब्ध रहता है। इसलिए वैष्णो देवी मंदिर सिर्फ धार्मिक आस्था का ही नहीं बल्कि सामाजिक और आर्थिक गतिविधि का भी एक सचल केंद्र बनकर उभरता है।

### संगठित-प्रबंधित शक्तिपीठ

हिंदू धर्म की मान्यताओं के अनुसार 51 शक्तिपीठ हैं, जिनमें से कुछ पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, श्रीलंका देशों में स्थित हैं। संगठन और प्रबंधन की दृष्टि से देखा जाए तो वैष्णो देवी मंदिर को सबसे संगठित और प्रबंधित शक्तिपीठ माना जाता है। इस वजह से भी यह विशेष रूप से उत्तर भारत के मध्यवर्गीय और ग्रामीण लोगों की धर्म और संकल्प यात्रा का केंद्र बन जाता है।

वैष्णो देवी मंदिर हर सनातन धर्म के अनुयायी के धार्मिक मानस में स्थापित है। साल भर खुला रहने वाला और कठिन पर्वतीय यात्रा का अनुभव देने वाला यह मंदिर सामूहिक संकल्प और तपस्या का प्रतीक भी है। चैत्र नवरात्र के समय ये सब चीजें एक साथ सक्रिय होती हैं। इसलिए भक्तों के मन में इसका विशिष्ट स्थान है। *

वैसे तो अपने देश में शक्तिपीठों समेत मां दुर्गा के कई प्रसिद्ध मंदिर स्थित हैं। इनमें से कुछ ऐतिहासिक और अनोखे मंदिर भी हैं। कोलकाता के काशीपुर में स्थित चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर भी इनमें शामिल है। इस मंदिर की महत्ता पर एक नजर।

## ऐतिहासिक-अनोखा है
# चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर

{ धार्मिक स्थल / शिखर चंद जैन }

पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता के काशीपुर में स्थित चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर 600 वर्ष से भी अधिक पुराना है। यह मंदिर शहर के सबसे पुराने दुर्गा मंदिरों में से एक है। भक्तों की आस्था के केंद्र इस मंदिर से कई ऐतिहासिक तथ्य और किंवदंतियां जुड़ी हुई हैं। यह मंदिर सुबह 6:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक और शाम 4:30 बजे से 9:00 बजे तक रोजाना खुला रहता है।

### मंदिर का निर्माण

कहते हैं कि यह मंदिर मूल रूप से अपराध की दुनिया से समाज की मुख्य धारा में लौटे एक डाकू, चित्ते डकैत द्वारा बनवाया गया था। इस डकैत को सपने में नीम की लकड़ी से देवी दुर्गा की प्रतिमा बनाने का आदेश प्राप्त हुआ था। यह मूर्ति आज भी मंदिर में विद्यमान है। चित्ते की मृत्यु के बाद मंदिर को कई वर्षों तक लगभग भुला दिया गया। सन 1586 में एक साधु नरसिंह ब्रह्मचारी ने इसे फिर से खोजा और 1610 में मनोहर घोष ने इसे दोबारा बनवाया, जो वर्तमान रूप में मौजूद है। मंदिर की देखभाल की जिम्मेदारी बाद में रॉय चौधुरी परिवार को सौंपी गई, जो आज भी इसका प्रबंधन करते हैं। वर्तमान में, काशीश्वर रॉय चौधुरी मंदिर के प्रबंधन की देख-रेख करते हैं।

### ऐतिहासिक-सांस्कृतिक महत्व

चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर का बहुत अधिक ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व है। देखा जाए तो इस मंदिर का इतिहास कोलकाता से भी पुराना है, क्योंकि कोलकाता की आधिकारिक स्थापना से कई दशक पूर्व इस मंदिर की स्थापना हो गई थी। यह मंदिर कोलकाता के प्रारंभिक इतिहास और स्थानीय लोककथाओं का हिस्सा रहा है, जो इसे एक अनोखा और रहस्यमय स्थल बनाता है। यह मंदिर डाकुओं द्वारा पूजे जाने के लिए भी जाना जाता है, जो आमतौर पर देवी काली की भक्ति करते थे।

### मंदिर में मौजूद प्रतिमाएं

इस मंदिर में स्थापित मां दुर्गा की प्रतिमा नीम की लकड़ी से बनी है और इसमें 10 हाथ हैं। प्रतिमा में मां दुर्गा एक सफेद सिंह पर सवार हैं, जो महिषासुर को काट रहा है, उनके पास एक बाघ भी है, जो उस समय के जंगली वातावरण को दर्शाता है। हर साल इस प्रतिमा पर रंग-रोगन किया जाता है ताकि इसकी सुरक्षा और रख-रखाव सुनिश्चित हो सके। मंदिर में शीतला माता की प्रतिमा भी है। यहां मां दुर्गा के साथ ही बहुत बड़ी संख्या में श्रद्धालु, शीतला माता की पूजा के लिए भी आते हैं। इनके अलावा इस मंदिर में कुछ अन्य देवी-देवताओं की प्रतिमाएं भी हैं। इनमें भगवान शिव, हनुमानजी, जगन्नाथजी, बलरामजी, सुभद्राजी, राधाजी और कृष्णजी के अलावा लोकनाथ बाबा की प्रतिमाएं भी शामिल हैं।

### उत्कृष्ट वास्तुशिल्प

यह एक शांत प्रार्थना स्थल है, इस मंदिर का परिसर शांतिपूर्ण एवं भक्तिमय वातावरण प्रदान करता है। मंदिर की बाहरी दीवारों को पीले और लाल रंग से रंगा गया है। मंदिर का केंद्र एक विशाल नट मंदिर है, जो मां दुर्गा की प्रतिमा के सामने स्थित है। मंदिर के पिछले हिस्से में एक श्मशान है, जिसमें सदियों पुराना एक नीम का पेड़ है, जो किसी दौर में तांत्रिकों द्वारा उपयोग किया जाता था। लगभग 6800 वर्ग फीट के क्षेत्र में फैला यह मंदिर पारंपरिक बांग्ला मंदिर शैली का उत्कृष्ट उदाहरण है।

### नवरात्र में होती है विशेष पूजा

यहां दैनिक के साथ ही त्योहारों के दौरान विशेष पूजा उत्सव मनाए जाते हैं। नवरात्रों के दौरान मंदिर को भव्य तरीके से सजाया जाता है। इस दौरान भारी संख्या में श्रद्धालु इस मंदिर में दर्शन करने आते हैं। *

{ उपयोगी पेड़ / वीना }

## आर्थिक रूप से फायदेमंद
# स्ट्रॉबेरी की खेती

दिखने में खूबसूरत, स्वादिष्ट, पौष्टिक और थोड़ा महंगा बिकने वाला स्ट्रॉबेरी फल का झाड़ीनुमा पेड़ आकार में छोटा होने के बावजूद किसानों के लिए आर्थिक रूप से फायदेमंद होता है।

**स्ट्रॉबेरी के पौधे की विशेषताएं:** इनके पौधे की ऊंचाई 6 से 8 इंच तक ही होती है। इसका वैज्ञानिक नाम फ्रैगेरिया अनानासा है। यह रोजेसी यानी गुलाब कुल का पौधा है। इसकी प्रकृति बहुवर्षीय है, लेकिन व्यवसायिक खेती में पौधे को हर दो या तीन साल में बदलना पड़ता है। एक पौधे से सामान्यतः 150 से 400 ग्राम तक फल मिलते हैं। इसके लिए ठंडी जलवायु, अनुकूल होती है। ठंडी रात और हल्की धूप इसकी मिठास को बढ़ाती है। स्ट्रॉबेरी के पौधे के लिए दोमट मिट्टी अच्छी होती है।

अपने देश में महाराष्ट्र के महाबलेश्वर, पुणे, सतारा, हिमाचल प्रदेश के शिमला, सोलन, उत्तराखंड के नैनीताल, देहरादून, कर्नाटक के चिकमंगलुरु, कोडागू, जम्मू-कश्मीर के बारामूला, पुलवामा समेत उत्तर पूर्वी राज्य मेघालय, नागालैंड में इसकी खेती होती है। हाल के सालों में मध्य प्रदेश, झारखंड, बिहार, पंजाब और उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में भी छोटे स्तर पर स्ट्रॉबेरी की खेती के प्रयोग हुए हैं।

**इन बातों का रखें ध्यान:** स्ट्रॉबेरी की खेती से किसान अच्छी इनकम कर सकते हैं। लेकिन इसके लिए खेती की सही योजना, सही तकनीक का इस्तेमाल और बाजार से सही तरह का कारोबारी जुड़ाव होना जरूरी है। स्ट्रॉबेरी की खेती के लिए आदर्श तापमान 18 से 26 डिग्री सेंटीग्रेड होता है। पहाड़ी क्षेत्र, ऊंचे पठार और ठंडे मैदानी इलाके इसकी खेती के लिए सबसे उपयुक्त हैं। अगर आप गर्म और ह्यूमिड परिस्थितियों में स्ट्रॉबेरी खेती करना चाहते हैं, तो ग्रीन हाउस या पोली हाउस में ही यह संभव है। स्ट्रॉबेरी की खेती के लिए उच्च गुणवत्ता वाले नर्सरी के रोगमुक्त पौधे होने जरूरी हैं। तभी बेहतर किस्म, बेहतर आकार, बेहतर रंग और मिठास की स्ट्रॉबेरी मिलती है। स्ट्रॉबेरी के लिए जरूरी है प्लास्टिक मल्चिंग और ड्रिप सिंचाई तकनीक अपनाई जाए। इससे नमी बनी रहती है, खरपतवार कम होते हैं और फल साफ और आकर्षक लगते हैं। साथ ही इससे उत्पादन 20 से 30 फीसदी बढ़ जाता है। स्ट्रॉबेरी से किसान भरपूर फायदा तभी उठा सकते हैं, जब वे महज ताजा फल बेचने तक सीमित न रहें बल्कि वैल्यू एडिशन के जरिए स्ट्रॉबेरी जैम, जूस/स्क्वैश, पल्प, फ्रोजन स्ट्रॉबेरी, आइसक्रीम व बेकरी को सप्लाई की जाए। क्योंकि प्रोसेसिंग के बाद स्ट्रॉबेरी अपनी फल वाली कीमत के 3 से 4 गुना महंगी हो जाती है। *

{ कला जगत / अंजू जैन }

रंगमंच यानी थिएटर मनोरंजन की सबसे पुरानी विधाओं में से एक है। प्राचीन काल से ही दुनिया के लगभग सभी हिस्सों में किसी न किसी रूप में रंगमंच मौजूद रहा है। आज भी देश-दुनिया में अलग-अलग प्रकार की नाट्य विधाएं प्रचलित हैं। विश्व रंगमंच दिवस (27 मार्च) के अवसर पर इसके विभिन्न स्वरूपों पर एक नजर।

## कला और मनोरंजन का
# जीवंत स्वरूप है रंगमंच

रंगमंच यानी थिएटर न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि यह हमारी सभ्यता का प्रतिबिंब भी है। भारत में रंगमंच की जड़ें लगभग पांच हजार वर्ष पुरानी मानी जाती हैं, जो संस्कृति और परंपराओं से गहरी जुड़ी हुई हैं। इसका मूल ऋग्वेद के संवादों से माना जाता है। भारत ही नहीं विश्व के विभिन्न रंगमंच स्वरूप हमें यह सिखाते हैं कि भाषा या संस्कृति भले ही अलग हो, लेकिन मानवीय भावनाएं- प्रेम, क्रोध, भय और हास्य, पूरी दुनिया में एक जैसी हैं। हर साल 27 मार्च को मनाया जाने वाला विश्व रंगमंच दिवस इसी विविधता और एकता का उत्सव है। हालांकि रंगमंच के क्षेत्र में बदलते दौर के साथ तकनीक एवं अन्य कई स्तरों पर बदलाव हुए हैं, लेकिन यह आज भी लोगों को खूब पसंद आता है।

**पहला ग्रंथ और नाट्यशाला:** रंगमंच से संबंधित पहला ग्रंथ भारत में ही लिखा गया। भरत मुनि द्वारा रचित 'नाट्यशास्त्र' को विश्व में नाट्यकला पर लिखा गया पहला औपचारिक ग्रंथ माना जाता है। भारतीय परंपराओं में 'नाट्यशास्त्र' को 'पंचम वेद' (पांचवां वेद) भी कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी कलाओं और ज्ञान का समावेशन है। छत्तीसगढ़ के रामगढ़ पहाड़ पर स्थित सीतावांगा गुफा को भारत का सबसे पुरानी नाट्यशाला यानी थिएटर माना जाता है। माना जाता है कि यहीं महाकवि कालिदास ने नाट्य परंपरा की शुरुआत की थी। इस तरह देखा जाए तो दुनिया की पहली नाट्यशाला की स्थापना भारत में ही हुई थी। भारतेंदु हरिश्चंद्र को आधुनिक हिंदी साहित्य और रंगमंच का जनक माना जाता है। भारत में प्राचीन और मध्यकालीन रंगमंच मुख्य रूप से रामायण, महाभारत और स्थानीय लोक गाथाओं पर आधारित होते थे।

मुंबई में स्थित पृथ्वी थिएटर

**कई कलाओं का संगम:** रंगमंच को एक समग्र कला माना जाता है क्योंकि इसमें पेंटिंग, डांस, संगीत और अभिनय जैसी कई विधाएं एक साथ शामिल होती हैं। थिएटर को 'जीवंत कला' भी कहा जाता है क्योंकि यह दर्शकों के सामने सीधे मंचित होता है। औपनिवेशिक काल के दौरान भारतीय कलाकारों ने थिएटर को ब्रिटिश शासन के खिलाफ राष्ट्रवाद फैलाने के माध्यम के रूप में भी इस्तेमाल किया था। भारत में 20 से अधिक क्षेत्रीय थिएटर शैलियां हैं, जैसे यक्षगान (कर्नाटक), जात्रा (बंगाल), भवाई (गुजरात) आदि। हमारे देश में नाटक के रामलीला, नौटंकी जैसे स्वरूप भी प्रचलित हैं।

विश्व प्रसिद्ध है जापान की नाट्यकला

कर्नाटक का नृत्य-नाट्य यक्षगान

भारतीय रंगमंच अकसर आदर्शवाद के करीब होता है, जबकि पश्चिमी थिएटर जीवन की कठोर वास्तविकता को दिखाने पर अधिक केंद्रित रहता है। 19वीं शताब्दी में पारसी थिएटर ने भारतीय और पश्चिमी शैलियों का मिश्रण पेश किया, जो आगे चलकर बॉलीवुड (हिंदी फिल्मों) के लिए आधार बना।

**थिएटर और विद्यालय की स्थापना:** बीसवीं सदी के चौथे दशक में पृथ्वीराज कपूर ने 'पृथ्वी थिएटर' की स्थापना की थी, जिसका उद्देश्य सामाजिक और राजनीतिक विषयों को मंच प्रदान करना था। आगे चलकर नई दिल्ली में राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय (एनएसडी) की स्थापना हुई, जो भारत में रंगमंच की शिक्षा के लिए सबसे प्रतिष्ठित संस्थान माना जाता है। एनएसडी से ही ओम पुरी, इरफान खान और नवाजुद्दीन सिद्दीकी जैसे कई दिग्गज फिल्म एक्टर्स निकले हैं।

**कुछ प्रसिद्ध-रोचक रंगमंच स्वरूप:** पूरी दुनिया में रंगमंच के विविध रूप प्रचलित हैं। कुछ देशों के प्रसिद्ध और रोचक रंगमंच स्वरूपों के बारे में यहां बता रहे हैं।

**नोह और काबुकी, जापान:** जापान का नोह थिएटर अपनी सादगी और आध्यात्मिक गहराई के लिए जाना जाता है। इसमें कलाकार लकड़ी के मुखौटे पहनकर बहुत धीमी और नपी-तुली गति से अभिनय करते हैं। इसके विपरीत, काबुकी बेहद भव्य और ऊर्जावान होता है। इसमें कलाकार चटक मेकअप, भारी वेशभूषा और नाटकीय भाव-भंगिमाओं का उपयोग करते हैं, जो दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर देता है।

**ओपेरा और कॉमेडिया डेल'आर्टे, इटली:** इटली को ओपेरा का जन्मस्थान माना जाता है, जहां कहानी को संगीत और गायन के माध्यम से सुनाया जाता और मंचित किया जाता है। पुनर्जागरण काल का कॉमेडिया डेल'आर्टे भी विश्व प्रसिद्ध है, जिसमें कलाकार कुछ चरित्रों के मुखौटे पहनकर तात्कालिक संवाद बोलते हैं।

**पेकिंग ओपेरा, चीन:** यह गायन, संवाद, नृत्य और कलाबाजी का एक अद्भुत मिश्रण है। चीन में प्रचलित रंगमंच के इस प्रकार में कलाकारों का रंगीन मेकअप, उनके चरित्र (नायक, खलनायक या विदूषक) को दर्शाता है।


चीन का लोकप्रिय नाट्य रूप पेकिंग ओपेरा

**वेयांग कुलित, इंडोनेशिया:** यह छाया कठपुतली का एक प्राचीन रूप है, जो जावा और बाली द्वीपों में प्रचलित है। इसमें चमड़े की कठपुतलियों को प्रकाश के सामने रखकर पर्दे पर उनकी छाया से पौराणिक कथाएं प्रदर्शित की जाती हैं।

**ब्रॉडवे, अमेरिका:** अमेरिका के न्यूयॉर्क में स्थित ब्रॉडवे को म्यूजिकल थिएटर का गढ़ माना जाता है। यहां प्रदर्शित होने वाले 'द लॉयन किंग' और 'अलादीन' जैसे ड्रामा शोज अपनी तकनीकी भव्यता और मोहक संगीत के कारण दुनिया भर के पर्यटकों और नाटकप्रेमियों को आकर्षित करते हैं। *



{ सेल्फ इंप्रूवमेंट / कीर्तिशेखर }

इंफॉर्मेशन और डिस्ट्रैक्शन की भरमार वाले इस दौर में शांत रहना और सही निर्णय लेना एक बड़ी चुनौती बनता जा रहा है। ऐसे में ब्रेन मैनेजमेंट बहुत जरूरी हो गया है। क्या है ब्रेन मैनेजमेंट और यह आधुनिक जीवनशैली में क्यों आवश्यक है, जानिए।

## आधुनिक जीवनशैली में जरूरी है ब्रेन मैनेजमेंट

आज का युग सिर्फ बेशुमार इंफॉर्मेशन का दौर ही नहीं है बल्कि यह सबसे अधिक डिस्ट्रैक्शन का दौर भी बन चुका है। एक औसत व्यक्ति दिन में चार से पांच घंटे मोबाइल स्क्रीन पर बिता रहा है और हर कुछ मिनट में उसका ध्यान किसी नोटिफिकेशन, मैसेज या वीडियो से टूट जाता है। इसका सीधा असर उसके दिमाग की सबसे महत्वपूर्ण क्षमता यानी ध्यान, निर्णय लेने की शक्ति और मानसिक ऊर्जा पर पड़ता है। इस समस्या का प्रभावी समाधान है ब्रेन मैनेजमेंट।

**क्या होता है ब्रेन मैनेजमेंट:** ब्रेन मैनेजमेंट का अर्थ है अपने दिमाग की कार्यप्रणाली, ध्यान, भावनाओं, ऊर्जा और सोचने की क्षमता को समझकर उन्हें वैज्ञानिक तरीके से नियंत्रित और बेहतर करना। हमारा दिमाग दिनभर हजारों विचार पैदा करता है, इनमें से कई विचार अनावश्यक, नकारात्मक या ध्यान भटकाने वाले होते हैं। ब्रेन मैनेजमेंट का उद्देश्य इन विचारों को नियंत्रित करना, ध्यान को सही दिशा में केंद्रित करना और मानसिक ऊर्जा को सही काम में लगाना होता है।

**कैसे करें ब्रेन मैनेजमेंट:** ब्रेन मैनेजमेंट मुख्यतः चार तत्वों पर आधारित होता है- ध्यान नियंत्रण, भावनाओं पर नियंत्रण, मानसिक ऊर्जा का प्रबंधन और विचारों की जागरूकता। वास्तव में आज के जमाने में हम सब चीजें न तो पढ़ सकते हैं, न देख सकते हैं, न सीख सकते हैं, इसलिए प्रथम चरण के अंतर्गत हमें किसी एक चीज पर ध्यान फोकस करना होता है और बाकी चीजों को नजरअंदाज करना होता है। दूसरे चरण में तनाव, गुस्सा, डर और चिंता को नियंत्रित करना होता है। ब्रेन मैनेजमेंट के तीसरे चरण के तहत हम अपने दिमाग की ऊर्जा को सही समय पर सही काम में लगाएं। अगर ये तीन चरण आसानी से कर लिए तो चौथा चरण अपने विचारों को पहचानना और उन्हें सकारात्मक दिशा देना होता है। वास्तव में ये चार मुख्य बातें ही ब्रेन मैनजमेंट का संपूर्ण सार होती हैं।



**ब्रेन मैनेजमेंट क्यों है जरूरी:** आज लगभग हर व्यक्ति हर दिन सैकड़ों नोटीफिकेशन, वीडियो और मैसेज से घिरा रहता है। इससे दिमाग लगातार अटेंशन स्विचिंग करता रहता है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि बार-बार ध्यान बदलने से दिमाग की गहराई से सोचने की क्षमता कमजोर होती है। ब्रेन मैनेजमेंट इस समस्या का समाधान देता है। यह सिखाता है कि कैसे ध्यान को स्थिर रखा जाए और दिमाग को अनावश्यक भटकने से बचाया जाए।

**तनाव को भी करता है कम:** वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (डब्ल्यूएचओ) और विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्टों के अनुसार आज चिंता और तनाव सबसे बड़ी मानसिक व्याधियां बन गई हैं। करियर, आर्थिक दबाव, सामाजिक तुलना और अनिश्चित भविष्य के कारण दिमाग का लगातार तनाव की स्थिति में रहना, इस सबके कारण आधुनिक जीवन में तनाव और चिंता में जबरदस्त बढ़ोत्तरी हुई है। ऐसे में ब्रेन मैनेजमेंट तकनीकों जैसे मेडिटेशन, श्वास अभ्यास यानी ब्रीदिंग एक्सरसाइज और माइंड फुलनेस से नर्वस सिस्टम शांत होता है और इससे तनाव कम होता है।

**बढ़ाइए दिमाग की क्षमता:** न्यूरो साइंस के मुताबिक हमारा दिमाग न्यूरो प्लास्टिक होता है। इसका मतलब यह है कि दिमाग खुद को बदल सकता है और नई-नई क्षमताएं विकसित कर सकता है। इसलिए जब व्यक्ति नियमित रूप से ध्यान, पढ़ाई और फोकस आधारित कार्य करता है, तो दिमाग में न्यूरल कनेक्शन मजबूत होते हैं। इससे याद्दाश्त मजबूत होती है, निर्णय क्षमता बढ़ती है और समस्याओं के समाधान की हमारी क्षमता बढ़ जाती है। ब्रेन मैनेजमेंट इसी न्यूरो प्लास्टिसिटी का उपयोग करता है। *

## खबर संक्षेप

### गांव बुपनिया ममकान के बाहर से बाइक चोरी

**बहादुरगढ़।** गांव बुपनिया में मकान के बाहर से बाइक चोरी हो गई। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। मनजीत का कहना है कि उसने रात को मकान के बाहर गली में बाइक खड़ी की थी। अगली सुबह देखा तो नहीं मिली। अपने स्तर पर जांच की लेकिन कुछ पता नहीं चला। कोई अज्ञात शख्स चुरा ले गया। पुलिस तलाशने में मदद करे। बादली थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

### गांव टांडाहेड़ी में खेतों से सोलर मोटर चोरी

**बहादुरगढ़।** गांव टांडाहेड़ी में दो किसानों के खेतों से सोलर मोटर चोरी हो गई। किसानों द्वारा पुलिस को शिकायत दे दी गई है। जयभगवान और दीपक के खेतों में ये वारदात हुई है। शिकायत में कहा गया है कि जब वे शुक्रवार को अपने गेहूं के खेत संभालने गए तो मोटर थी लेकिन शनिवार की सुबह गए तो नहीं मिली। बीती रात को अज्ञात चोर वारदात कर गए। इससे उन्हें काफी नुकसान हुआ है। इन शिकायतों पर सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

### आईटीआई में लगा योग प्राणायाम शिविर

**बहादुरगढ़।** राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान बहादुरगढ़ में योग प्रणायाम शिविर का आयोजन किया गया। वर्ग अनुदेशक देवेंद्र नरवाल ने बताया कि आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योग और प्राणायाम से स्वस्थ मनुष्य जीवन जीने मे मदद मिलती है। शिविर में योगाचार्य जगदीश कुमार सहवाग ने सभी विद्यार्थियों को अष्टांग योग के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए अभ्यास करवाया। योगाचार्य ने छात्रों को शुद्ध सात्विक एव संतुलित भोजन के लाभ के बारे में विस्तृत जानकारी दी।

### दो छात्राओं ने उत्तीर्ण की आईआईटी जेएएम परीक्षा

होनहार छात्रा हरीषा व एकता

**झज्जर।** तक्षशिला विद्यापीठ स्कूल बेरी की दो छात्राओं ने आईआईटी जेएएम परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। स्कूल की छात्रा हरीषा ने कैमिस्ट्री विषय में ऑल इंडिया रैंक 569 प्राप्त की है। उसका चयन प्रतिष्ठित आईआईटी मंडी में हुआ है। इसके अलावा छात्रा एकता ने बायोलॉजी विषय में ऑल इंडिया रैंक 1400 प्राप्त कर किया है। इस उपलब्धि पर चेयरमैन सुखबीर डबास, निदेशक हरबीर डबास व प्राचार्य नसीब अहलावत ने स्टाफ सदस्यों को बधाई देते हुए उत्तीर्ण छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

### 72 घंटे में दर्ज कराएं नुकसान की शिकायत

**रोहतक।** उपायुक्त सचिन गुप्ता ने किसानों से अपील की है कि प्राकृतिक आपदा से फसल नुकसान होने पर वे 72 घंटे के भीतर अपनी शिकायत दर्ज कराएं। उन्होंने बताया कि शिकायत कृषि रक्षक मोबाइल ऐप, पोर्टल या टोल फ्री नंबर 14447 पर दर्ज की जा सकती है।

## गांव सिवाना में पुलिस की टीम ने ग्रामीणों को किया जागरूक

# नशा परिवार की आर्थिक स्थिति और माहौल को भी करता प्रभावित : पवन

**झज्जर।** ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करते हुए पुलिस टीम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- नशे के दुष्प्रभाव डायल 112 और साइबर फ्रॉड के प्रति जागरूक किया
- युवाओं से स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की अपील की

शनिवार को क्षेत्र के गांव सिवाना में पुलिस की एक टीम द्वारा ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभाव डायल 112 और साइबर फ्रॉड के प्रति जागरूक किया। एएसआई पवन कुमार की टीम ने घर-घर जाकर ग्रामीणों से सीधा संवाद किया और उन्हें नशे के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि नशा न केवल व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है, बल्कि परिवार की आर्थिक स्थिति और सामाजिक माहौल को भी प्रभावित करता है। विशेष रूप से युवाओं से नशे से दूर रहने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की अपील की गई। इसके साथ ही ग्रामीणों को साइबर फ्रॉड के मामलों के प्रति भी जागरूक किया गया। पुलिस ने फर्जी कॉल, ओटीपी मांगने, लिंक भेजकर ठगी करने और ऑनलाइन धोखाधड़ी के तरीकों के बारे में जानकारी दी तथा उनसे बचाव के उपाय बताए। किसी भी संदिग्ध गतिविधि या साइबर ठगी की स्थिति में तुरंत पुलिस को सूचित करने की सलाह दी गई और आपातकालीन स्थिति में डायल 112 के महत्व के बारे में बताया।

**झज्जर।** बैठक में आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीआईजी मनवीर सिंह।

### डीआईजी ने नशा उन्मूलन, अपराध नियंत्रण में सराहनीय कार्य के लिए पुलिस टीम को सराहा

झज्जर। शनिवार को पुलिस कमिश्नर कार्यालय में डीआईजी मनवीर सिंह ने पुलिस अधिकारियों के साथ बैठक करते हुए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिला पुलिस द्वारा नशा उन्मूलन के क्षेत्र में किए जा रहे प्रयास न केवल सराहनीय हैं, बल्कि अन्य जिलों के लिए भी प्रेरणादायक हैं। उन्होंने बताया कि नशा तस्करों के खिलाफ सख्त कार्रवाई, लगातार चलाए जा रहे विशेष अभियान तथा जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से समाज को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराना एक महत्वपूर्ण पहल है। उन्होंने यह भी कहा कि नशा पीड़ितों को चिन्हित कर उनका उपचार करवाना और उन्हें मुख्यधारा में वापस लाना पुलिस की संवेदनशील और मानवीय सोच को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि मोस्ट वांटेड अपराधियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान और अपराध की जड़ों तक पहुंचकर उसे समाप्त करने की रणनीति बेहद प्रभावी साबित हो रही है। इससे जिले में कानून-व्यवस्था मजबूत हुई है और आमजन में सुरक्षा की भावना बढ़ी है। वहीं गुमशुदा बच्चों के मामलों पर विशेष चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि अधिकतर गुमशुदा बच्चों को सुरक्षित बरामद कर उनके परिजनों से मिलवाना एक सराहनीय कार्य है। इस दौरान डीसीपी हेडक्वार्टर जसलीन कौर, डीसीपी मयंक मिश्रा, डीसीपी क्राइम अमित दहिया, एसीपी अनिरुद्ध चौहान, एसीपी प्रणय कुमार, एसीपी प्रदीप नैन, एसीपी प्रदीप खत्री सहित अन्य भी मौजूद रहे।

**बहादुरगढ़।** नागरिक अस्पताल का निरीक्षण करते डीसी व एसडीएम।

## उपायुक्त ने नागरिक अस्पताल का किया औचक निरीक्षण

# मरीजों और उनके परिजनों से सुविधाओं की जानकारी ली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- डीसी ने हाजिरी रजिस्टर सहित अन्य सुविधाएं जांची

डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने शनिवार को एसडीएम अभिनव सिवाच को साथ लेकर नागरिक अस्पताल का औचक निरीक्षण किया। डीसी ने पूरे अस्पताल परिसर का दौरा करते हुए अस्पताल प्रबंधन को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि अस्पताल में पहुंचने वाले हर मरीज को अच्छी तरह से चिकित्सा सुविधा मिले। अस्पताल परिसर में स्वच्छता पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। डीसी ने हाजिरी रजिस्टर सहित अन्य सुविधाओं को चेक किया। मरीजों और उनके साथ आए परिजनों से भी अस्पताल में मिल रही चिकित्सा सुविधाओं की जानकारी प्राप्त की। डीसी ने नवजात शिशु केयर यूनिट (एसएनसीयू) ट्रामा सेंटर का भी निरीक्षण किया और प्रभारी मेडिकल ऑफिसर से भी जानकारी ली। कार्यवाहक पीएमओ डॉ. विनय कुमार ने डीसी को अस्पताल में मौजूदा सुविधाओं के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए निर्माणाधीन बिल्डिंग की प्रगति के बारे में जानकारी दी।

# मुठभेड़ के दौरान पकड़े गए बदमाशों पर हत्या, लूटपाट के कई केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- अब तक हुई आठ गिरफ्तारियों में चार आरोपी कंसाला गांव के मिले
- दोनों मुख्य आरोपी मोनू के गांव कंसाला से

एसटीएफ बहादुरगढ़ द्वारा मुरथल में मुठभेड़ के दौरान पकड़े गए पांचों बदमाशों पर हत्या, लूटपाट, डकैती, चोरी, धमकी व फिरौती सहित कई केस दर्ज हैं। एक आरोपी अशोक तो पीओ चल रहा था। मामले में आरोपियों से कई और खुलासों की भी संभावना है।

पकड़े गए पांचों आरोपियों में से चितरंजन उर्फ मनजीत और विश्वजीत उर्फ विन्नी बालक हुनरजीत की किडनैपिंग तथा फिरौती वसूलने में शामिल थे। ये दोनों मुख्य आरोपी मोनू के गांव कंसाला से है। इस तरह से अब तक हुई आठ गिरफ्तारियों में चार आरोपी कंसाला गांव से पाए गए हैं। विश्वजीत पर कुल तीन आपराधिक केस दर्ज हैं। इनमें रोहतक में हत्या और झज्जर में अपहरण कर फिरौती का केस दर्ज है। जबकि सोनीपत में पुलिस पर जान से मारने की नीयत से फायरिंग करने का केस दर्ज हुआ है। चितरंजन पर झज्जर में अपहरण कर रंगदारी वसूलने तथा व दूसरा केस मुरथल थाने में अब दर्ज हुआ है।

वहीं मकड़ोली गांव के अशोक उर्फ शौकी के खिलाफ हत्या, डकैती, लूटपाट, जान से मारने का प्रयास करने, चोरी व अवैध हथियार के रोहतक व सोनीपत जिले में सात केस दर्ज है। फिलहाल अवैध हथियार के केस में यह पीओ चल रहा था। मकड़ोली के ही दीपांशु पर सोनीपत में आर्म्स एक्ट तथा मुरथल थाने में जान से मारने के प्रयास का केस दर्ज है। रोहतक के भाली आनंदपुर गांव के रोहित पर हत्या, डकैती, लूट, जान से मारने का प्रयास, छीना झपटी करने के छह केस सोनीपत व रोहतक में दर्ज हैं। विश्वजीत और अशोक की जेल में मुलाकात हुई थी।

### शहर के सौंदर्यीकरण को लेकर किया जा रहा है जागरूक

# नप चेयरमैन ने किया दुकानदारों को साफ-सफाई के लिए प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

नगर परिषद द्वारा शहर के सौंदर्यकरण को लेकर जहां नई लाइटें लगाने और सड़क निर्माण कार्यों को गति दी जा रही है वहीं साफ-सफाई के प्रति भी लोगों को जागरुक किया जा रहा है। इसी कड़ी में शनिवार को नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने व्यापार मंडल पदाधिकारियों के साथ मिलकर दुकानदारों को स्वच्छता अपनाने के लिए प्रेरित किया।

शहर के पुराना बस स्टैंड रोड का दौरा करते हुए चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने दुकानदारों से कहा कि वे अपनी दुकानों पर एक डस्टबिन रखें। दुकान के कूड़े को रोजाना आने वाली कूड़ा उठान की गाड़ी में डालें। उन्होंने दुकानदारों से कहा कि वे दुकान से निकले कूड़े को बाहर सड़क पर न फेंके। यदि हम सभी अपनी-अपनी दुकानों की सफाई रखेंगे तो पूरा बाजार साफ-सुथरा नजर आएगा। इस मौके पर उनके साथ व्यापार मंडल के जिलाध्यक्ष केशव सिंघल, मंडल सचिव सुनील यादव व पार्षद प्रतिनिधि बिट्टू छाबड़ा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

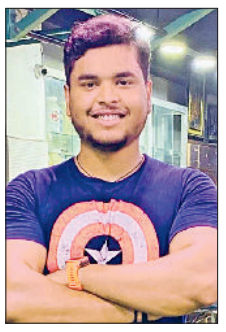
**झज्जर।** शनिवार को दुकानदारों को साफ-सफाई के लिए प्रेरित करते हुए चेयरमैन जिले सिंह सैनी। फोटो : हरिभूमि

### युवा सम्मेलन के लिए इनेलो कार्यकर्ताओं को सौंपी जिम्मेदारी

**बहादुरगढ़।** अमर शहीदों के बलिदान को नमन करने के उद्देश्य से इनेलो द्वारा 23 मार्च को शहीदी दिवस पर नरवाना में आयोजित होने वाले युवा राज्य स्तरीय सम्मेलन ऐतिहासिक होगा। यह दावा हलका बहादुरगढ़ के प्रभारी भूपेंद्र राठी ने किया। वे इस संबंध में हुई बैठक को संबोधित कर रहे थे। बैठक का संचालन इनेलो के शहरी जिलाध्यक्ष रामनिवास सैनी ने किया।

भूपेंद्र नफे सिंह राठी ने कहा कि शहीदी दिवस पर होने वाले युवा सम्मेलन के लिए तैयार कर ली गई है। बहादुरगढ़ शहर से सैकड़ों गाड़ियों में युवा नरवाना पहुंचेंगे। इसके लिए कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारियां सौंपी गईं। उन्होंने कहा कि 23 मार्च भारतीय इतिहास का अत्यंत महत्वपूर्ण दिन है। इसी दिन शहीद-ए-आजम भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव ने देश की आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति दी थी।

# मांडोठी के योगेश कथूनिया ने नेशनल में जीता गोल्ड



- वर्ष 2020 के टोक्यो और 2024 के पेरिस ओलंपिक में जीत चुके हैं सिलवर मेडल

**बहादुरगढ़।** विश्व स्तर पर देश का नाम रोशन करने वाले दो बार के पैरालंपिक मेडलिस्ट योगेश कथूनिया ने नेशनल पैरालंपिक गेम्स में भी अपने प्रदर्शन की छाप छोड़ी है। उड़ीसा के भुवनेश्वर में आयोजित इन खेलों में कथूनिया ने गोल्ड मेडल जीता है।

कैटेगिरी एफ-56 डिस्कस थ्रो में उन्होंने यह उपलब्धि हासिल की। उनकी जीत पर परिजनों और खेल प्रेमियों ने खुशी जताई है। बहादुरगढ़ की राधा कॉलोनी से निकले मांडोठी मूल के योगेश पिछले कई वर्षों से खेलों में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं। वर्ष 2020 के टोक्यो और 2024 के पेरिस ओलंपिक में सिलवर मेडल जीत चुके हैं। दुबई 2019 विश्व चैंपियनशिप में ब्रांज जीता था। इसके अलावा 2023 में पेरिस, 2024 में कोबे तथा 2025 में दिल्ली में हुई विश्व चैंपियनशिप में सिलवर मेडल जीते हैं। एशिया पैरा गेम्स 2022 हांग्जो में भी सिलवर मेडल जीत चुके हैं।

# विधायक से की संत कबीर बस्ती को पक्का करने और मालिकाना हक देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

संत कबीर बस्ती संघर्ष समिति के पदाधिकारियों ने कबीर कॉलोनी को पक्का कर मालिकाना हक देने की मांग को लेकर स्थानीय विधायक राजेश जून को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन समिति के अध्यक्ष प्रदीप कुमार के नेतृत्व में विधायक के कार्यालय में दिया गया। प्रदीप कुमार ने बताया कि संत कबीर बस्ती पिछले करीब 60 वर्षों से आबाद है। यहां बिजली के मीटर लगे हुए हैं और विभिन्न करों का भुगतान भी नियमित रूप से किया जाता रहा है। इसके अलावा पूर्व जनप्रतिनिधियों के शिलापट भी बस्ती के पुराने अस्तित्व की पुष्टि करते हैं। वहीं, विधायक राजेश जून ने प्रतिनिधिमंडल को भरोसा दिलाया कि उनकी मांग को मजबूती से सरकार के समक्ष रखा जाएगा। महासचिव विजय, उपाध्यक्ष मोहित, सचिव अजय कुमार, सलाहकार सतीश सारसर, मीडिया प्रभारी राजपाल, सदस्य कर्मबीर, सह सचिव संजय किराड़ सहित अन्नू इस अवसर पर मौजूद रहे।

**बहादुरगढ़।** विधायक राजेश जून को ज्ञापन देते समिति के पदाधिकारी।

## विधायक जून बोले- मुख्यमंत्री सैनी करवा रहे प्रदेश का समान विकास

# डेढ़ साल में बहादुरगढ़ को मिले करीब 800 करोड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

विधानसभा सत्र संपन्न होने के बाद विधायक राजेश जून ने बताया कि पिछले डेढ़ वर्ष के कार्यकाल में वे बहादुरगढ़ के लिए करीब 800 करोड़ रुपये के विकास कार्य मंजूर करवा चुके हैं। इनमें से अधिकांश कार्य पूरे हो चुके हैं, जबकि कुछ प्रोजेक्ट्स पर तेजी से काम जारी है और कुछ योजनाएं जल्द शुरू होने वाली हैं।

विधायक राजेश जून ने सीएम नायब सैनी का आभार जताते हुए कहा कि उनके कुशल मार्गदर्शन में बहादुरगढ़ के विकास को नई गति मिली है। विधायक राजेश जून ने बताया कि नगर परिषद के लिए 200 करोड़ रुपये का बजट मंजूर हुआ है। इसमें वैध की गई 11 कालोनियों में विकास कार्यों के लिए 21.52 करोड रुपये, सभी वार्डों में विकास कार्यों के लिए व बरसाती पानी की जलनिकासी के लिए पायलट प्रोजेक्ट के तहत 88.95 करोड़ रुपये, शहर के सौंदर्यीकरण के तहत मॉडल सड़कों के लिए 55.56 करोड़, सेक्टर-9 में दिव्यांग एवं आमजन के लिए पार्क के लिए 5 करोड़ 10 लाख, सेक्टर 6 व 9 में सड़क निर्माण के लिए 8 करोड़ 78 लाख, सेक्टर-2 की सड़कों के लिए 7 करोड़ 35 लाख रुपये, रेलवे लाइन से श्रीराम फार्म तक बराही रोड पर बनाने के लिए 2 करोड 20 लाख रुपये स्वीकृत हुए।

**बहादुरगढ़।** विकास कार्यों की जानकारी देते विधायक राजेश जून। फोटो : हरिभूमि

### इस्कॉन के पीछे नाला कवर करने व दूसरे फेज के लिए 270 करोड़ रुपये का बजट मिला: विधायक

विधायक राजेश जून के अनुसार पीडब्ल्यूडी, मार्केटिंग बोर्ड और नाबार्ड द्वारा रोड निर्माण के लिए 90 करोड़ रुपये, पब्लिक हेल्थ विभाग को सुपर सकर मशीन, छोटूराम नगर एसटीपी अपग्रेड करने व अन्य कार्यों के लिए 50 करोड़ रुपये, बिजली विभाग को नए ट्रांसफार्मर लगाने, पुराने ट्रांसफार्मर की क्षमता बढ़ाने, जर्जर तारों को हटाकर नई तारे लगाने व अन्य कार्यों के लिए 30 करोड़ रुपये, हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण को ऑटो मार्किट, सेक्टर-13, पटेल नगर और सेक्टर-6 की सड़क के लिए 15 करोड़ रुपये, एचएसआईआईडीसी को औद्योगिक क्षेत्र के रोड व नाला निर्माण के लिए 22 करोड़ रुपये, सिंचाई विभाग को उत्तरी बाईपास निर्माण के लिए 30 करोड़ रुपये, इस्कॉन के पीछे नाला कवर करने व दूसरे फेज के लिए 270 करोड़ रुपये, विधायक कोटे से 26 करोड़ रुपये, स्कूल भवन निर्माण के लिए शिक्षा विभाग को 32 करोड़ रुपये, स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार आईसीयू, सीटी स्कैन मशीन व कैथ लेब व प्राइमरी हेल्थ सेंटर के लिए 10 करोड़ रुपये का बजट मिला है। विधायक राजेश जून ने बताया कि मंजूर किए गए अनेक विकास कार्य पूरे हो चुके हैं, जबकि शेष कार्यों पर तेजी से काम चल रहा है। कुछ महत्वपूर्ण योजनाएं फिलहाल पाइपलाइन में हैं, जिनकी शुरुआत जल्द ही कर दी जाएगी। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री हर प्रस्ताव को प्राथमिकता से मंजूरी दे रहे हैं।

# जानकारी नहीं मिलने पर डीसी कार्यालय में की शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- जानकारी प्राप्त करना हमारा अधिकार
- खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी से जानकारी नहीं मिली

खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी से जानकारी न मिलने के कारण अब एक व्यक्ति ने जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी से आरटीआई के तहत जानकारी मांगी है।

सांखोल के निवासी उमेद सिंह का कहना है कि जन सूचना अधिकारी/खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी से कुछ जानकारी नहीं मिली तो उन्होंने जिला विकास एवं पंचायत विभाग अधिकारी को शिकायत दी थी। तब विभाग द्वारा 21 जनवरी को पत्र जारी कर बीडीपीओ को प्रार्थी को मामले में शामिल कर कार्रवाई के आदेश दिए थे लेकिन ऐसा नहीं किया। इसके बाद विकास एवं पंचायत विभाग हरियाणा कार्यालय, डीसी झज्जर कार्यालय में शिकायत दी।

### यदि कार्रवाई हुई तो जानकारी दें

वहां से भी कार्रवाई करने के लिए बीडीपीओ आफिस में आदेश जारी हुए लेकिन मुझे किसी तरह की कार्रवाई की सूचना प्राप्त नहीं हुई। खंड विकास एवं पंचायत विभाग कार्यालय बहादुरगढ़ द्वारा यदि कोई कार्रवाई सरपंच टीनू, प्रतिनिधि राजकुमार व ग्राम सचिव प्रदीप के खिलाफ की गई है तो उसकी जानकारी मुझे उपलब्ध कराई जाए। जानकारी प्राप्त करना हमारा अधिकार है। यदि कार्रवाई नहीं हुई तो किस कारण नहीं हुई, इसकी जानकारी भी दी जाए।

ON ALL MRP 6% OFF

# Elenta Mart
A PERFECT HYPERMARKET

UPTO 80% OFF

## Navratri Sale

FRESCA DRINK 1L FREE
On Shopping Of ₹1999 & Above

1KG SUGAR ₹1
On Shopping Of ₹2999& Above

21 MAR - 29 MAR

*T&C APPLY

ROHTAK | BAHADURGARH | JHAJJAR | SAMPLA | GOHANA | KARNAL | SONIPAT | HISAR | BHIWANI

## Navratri Items
CHIPS . MARMUDA . LADDOO .
KUTTU ATTA . SABUDANA & MORE.

UPTO 50% OFF

COCA / SPRITE/ FANTA / LIMCA 2LTR — ₹69

REAL JUICE 1 L — 20% OFF ON MRP

LAHORI ZEERA 24 PCS — ₹180

MANGO SIP 1LTR — BUY 1 GET 1 FREE

FRESCA — BUY 1 GET 3 FREE

RED BULL — ₹99

BEANUT PEANUT BUTTER 1 KG — BUY 1 GET 1 FREE

GM POHA(500G) — BUY 1 GET 1 FREE

AMUL TOMATO KETCHUP — BUY 1 GET 1 FREE

DEHAAT MAKHANA — BUY 1 GET 1 FREE

MCCAIN 1.2KG — BUY 1 GET 1 FREE

BREGANO PASTA ALL VARIANTS — BUY 1 GET 1 FREE

HURRICANE ENERGY DRINK (250 ml) — BUY 1 GET 1 FREE

UNIFIT MUESLI HONEY & STRAWBERRY — BUY 1 GET 2 FREE

SATMOLA NAMKEEN — BUY 1 GET 1 FREE

MARVEL PREMIUM TEA 250GM / 1KG — BUY 1 GET 1 FREE

24 MANTRA MUSTARD OIL 1 LTR ML — BUY 1 GET 1 FREE

PATANJALI COW GHEE 1L — ₹670

24 MANTRA ATTA 5KG — BUY 1 GET 1 FREE

Fortune atta ( 10 kg ) — ₹409

PATANJALI ATTA 10KG — OUR PRICE ₹399

AASHIRVAAD ATTA 10KG — OUR PRICE ₹439

TATA TEA PREMIUM 1 KG — ₹329

DAAWAT ROZANA GOLD BASMATI RICE 5 KG — ₹399

MUSCLEBLAZE — UPTO 40% OFF ON MRP

BUDWEISER NON ALCOHOLIC — BUY 1 GET 2 FREE

RAJDHANI BESAN 1 KG — ₹85

LOOSE SUGAR 5 KG — OUR PRICE ₹230

HALDIRAM NAMKEEN — 12.5% OFF ON MRP

PREET LITE — ₹309

**Rohtak, Bus Stand**
Bus Stand Rd, adjacent to D2M Hotel, near New, Vikas Nagar, Rohtak
**Contact:** +91-8199999480

**Rohtak, Model Town**
NEAR APEX HOSPITAL
Model Town, Rohtak
**Contact:** +91-9350999480

**Karnal**
Meerut - Karnal Rd, near Devilal Park, Rajinder Nagar, Sector 14, Karnal
**Contact:** +91-90530 86555

**Dighal**
Sampla Beri Road, Dighal.
**Contact:** +91-7419202127

**Bahadurgarh**
Ammarta Arcade Mall, Opposite Metro Pillar No. 816, Bahadurgarh.
**Contact:** +91-9992296899

**Sampla**
Elenta Mart,Old Delhi Road, Opposite Beri Mod, Sampla.
**Contact:** +91-8930062800

**Gohana**
Elenta Mart, Old Bus Stand Road, Near Narwal Petrol Pump, Gohana.
**Contact:** +91-7419002626

**Jhajjar**
W9 Shop No. 771, Bhagat Singh Chowk, Jhajjar.
**Contact:** +91-8750187531

**Sonipat**
ITI Chowk, near Sai Mandir, Kabirpur, Sonipat, Haryana.
**Contact:** +91 90530 87555

**Zirakpur**
Opera Garden Complex, Kishanpura (near Sector 20, Dhakoli)
**Contact:** +91-89300 79600

**Hisar**
Tower Enclave, Jindal Chowk opposite HDFC Bank, Hisar
**Contact:** +91-9896938427

**Bhiwani**
Meham Gate, opposite Saini Juice, Bhiwani, Haryana.
**Contact:** +91 99960 31240

**UPCOMING BRANCHES**
Mohali | Ghaziabad | Pinjore | Sirsa | Panipat | Narnaul | Jind | Rewari

Offers and prices may vary from branch to branch.
PRICES ARE SUBJECT TO CHANGE WITHOUT PRIOR NOTICE.

FOLLOW US ON :
elenta_mart
elenta mart

Payment Accepted

*T& C.APPLY
*STORE IS FREE TO WITHDRAW ANY SCHEME ANYTIME. *SCHEME VALID ONLY TILL STOCKS LAST* STORE IS FREE TO DECIDE QUANTITY OR PRODUCT GIVEN UNDER ANY SCHEME *ELENTA MART WILL NOT BE RESPONSIBLE FOR ANY KIND OF MISPRINT IN THE PAMPHLET *PRODUCT IMAGES ARE FOR ILLUSTRATIVE PURPOSES ONLY *TWO OFFERS WILL NOT BE CLUBBED TOGETHERBESAN & SUGAR SCHEME IS NOT APPLICABLE TO GHEE, EDIBLE OIL, ATTA, SUGAR, AND PAMPHLETS OFFER ITEMS.
*All Products are subject to availability & Some Items/Schemes may not be available at some stores. *Some offers may not be applicable on online shopping.

# K.R. MANGALAM
## World School
## Bahadurgarh

Where Curiosity Grows into Confidence

Affiliated to CBSE

ENGAGE. LEARN. INNOVATE.

*Exclusive*

**SCHOLARSHIPS**

For Class XI Aspirants

**Scholarship Test Dates: 28 & 29 March 2026**
**Time: 10 AM - 01 PM**

- Merit - Based Rewards To Support Your Academic Journey.
- Free Counselling Sessions Available for IIT-JEE & NEET
- Special Workshops & Sessions for CUET
- Free Counselling Sessions With Faculties For Your Better Subject Selection.

**LIMITED SEATS**

# ADMISSIONS OPEN
## 2026-27

**Nursery to Grade IX & XI**
(Play Group Also Available)

# Engaging Minds | Inspiring Innovation | Building Balance

At K.R. Mangalam World School, Bahadurgarh, education extends beyond classrooms. Established in 2023 on a 5.5-acre campus, the school nurtures curiosity, creativity

### Distinctive Learning Approach

- **Experiential & STEAM Learning:** Project-based education fostering innovation, critical thinking and collaboration.
- **Aerobay Composite Skill Lab:** Hands-on exposure to aerospace, robotics, drones and emerging technologies.
- **PSPE & Signature Programmes:** Holistic development through fitness, emotional intelligence and skill-focused modules.
- **Shooting Range Facility:** Professional training space promoting discipline, focus and sporting excellence.

### Campus, Facilities & Learning Environment

- **State-of-the-Art Campus:** Modern 5.5-acre campus supporting academic and holistic growth.
- **Technology-Enabled Learning:** Interactive spaces that promote creativity and hands-on learning.
- **Balanced Learning Spaces:** Facilities that equally support academics, activities and physical development.

### Co-Curricular Activities & Sports

- **Outdoor Sports:** Football, basketball, cricket, athletics, lawn tennis, and more to build fitness and teamwork.
- **Indoor Activities:** Chess, carrom, badminton, foosball and skating to sharpen focus and strategy.
- **Well-Rounded Growth:** A healthy balance of academics and activities that builds confidence and resilience.
- **Skill-Based Enrichment:** Clubs and activities that nurture leadership, creativity and life skills.

**The KRM Legacy of Excellence**

40,000+ Students Studying | 50,000+ Alumni Members | 4,000 Faculty On Board

K.R. Mangalam stands as a trusted name in education. Our seamless admission process, modern infrastructure, and value-driven philosophy empower every learner to excel and lead with purpose.

Ranked No. 1

**INNOVATORS CATEGORY BY TIMES SCHOOL SURVEY 2025**

admission@krmangalambahadurgarh.com
www.krmangalambahadurgarh.com
Sector 2, Near Gauri Shankar Mandir, Bahadurgarh, Haryana 124507

**9549899503**

School is Open for Admissions on All Days

G.K.- II | Vikaspuri | Kailash Colony | Paschim Vihar | Vaishali | Greater Noida | Faridabad | Gurugram | Bahadurgarh | Panipat | G.K.- I (IB) | Lucknow | Indirapuram