हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, मंगलवार 24 मार्च 2026

11 स्कंदमाता का गुणगान कर मांगलिक कार्यों की पूर्ति...

11 समाज सेवा को समर्पित प्रतिभाओं का किया सम्मान

खबर संक्षेप

घरेलू गैस की आपूर्ति सामान्य, घबराने की आवश्यकता नहीं: डीसी

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि जिले में घरेलू एलपीजी की उपलब्धता पूरी तरह से सामान्य है।

विभाग द्वारा सभी गैस एजेंसियों में स्टॉक की निरंतर निगरानी की जा रही है और कहीं भी गैस की कोई किल्लत नहीं है। विभाग की टीमें होटलों और रेस्टोरेंटों में निरंतर जांच कर रही हैं। वहीं जिला खाद्य आपूर्ति नियंत्रक राजेश्वर मुदगिल ने बताया कि जिलेभर में कुल 26 गैस एजेंसियां कार्यरत हैं, जिनके पास वर्तमान में लगभग 7 हजार 600 गैस सिलेंडरों का स्टॉक उपलब्ध है।

एक को निकलेगी शोभा यात्रा, 2 को भंडारा

बहादुरगढ़। श्री हनुमान जन्मोत्सव के पावन अवसर पर शहर में बुधवार 1 अप्रैल को भव्य ध्वजा एवं शोभा यात्रा निकाली जाएगी। मंदिर श्री बालाजी महाराज के प्रधान रमेश गुप्ता ने बताया कि यात्रा अनाज मंडी के श्री राधा-कृष्ण मंदिर से प्रारंभ होकर रेलवे रोड, मेन बाजार, झज्जर रोड, मांडोठी बाजार, कमेटी चौक व नजफगढ़ रोड से होती हुई श्री बालाजी महाराज मंदिर पर पहुंचेगी। जबकि वीरवार 2 अप्रैल को मेन बाजार के महावीर मंदिर से ध्वजा यात्रा प्रातः 8 बजे निकलेगी। इसके उपरांत बालाजी मंदिर में आरती, भोग व विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

महिला के गले से सोने की चेन चोरी

झज्जर। अपने परिवार के साथ बेरी मेले पहुंची एक महिला की सोने की चेन चोरी हो गई। पुलिस को दी शिकायत में रोहतक जिले के हसनगढ़ निवासी महिला ने बताया कि वह माता के दर्शन करने उपरांत जब मंदिर से बाहर निकली और उसने देखा तो उसके गले से करीब डेढ़ तोले की चेन चोरी हो चुकी थी। उसने अपने स्तर पर भी सोने की चेन की तलाश की लेकिन कुछ पता नहीं चल पाया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

पति को तलाशने की गुहार लगाई

बहादुरगढ़। उत्तर प्रदेश मूल का एक व्यक्ति बहादुरगढ़ से लापता हो गया। कई दिन बीत जाने के बाद भी उसका कुछ सुराग नहीं लगा है। उसकी पत्नी ने पुलिस से तलाश की गुहार लगाई है। आदर्श नगर में रहने वाली रिंकी का कहना है कि उसके पति सतीश तीन मार्च की रात को घर से बाहर गए थे, लेकिन वापस नहीं आए। इसके बाद उनकी तलाश शुरू की। तब से लेकर अब तक तमाम संभावित ठिकानों पर ढूंढ चुके हैं लेकिन कुछ पता नहीं चला।

किसी परिवार का इकलौता चिराग बुझा तो कहीं बच्चों के सिर से उठा पिता का साया

रॉन्ग साइड से आए कैंटर ने फैलाई दहशत तीन जिंदगी खत्म, हर तरफ चीख पुकार

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर में तेज रफ्तार ने एक बार फिर इंसानी जिंदगियों को रौंदते हुए कई परिवारों की खुशियां छीन लीं। किसी घर का इकलौता चिराग बुझ गया तो कहीं बच्चों के सिर से पिता का साया उठ गया। हादसे के बाद अस्पताल में चीख-पुकार का ऐसा मंजर था, जिसे देखकर हर आंख नम हो गई।

रोहतक-दिल्ली रोड पर एमआईई के मामा चौक से लेकर बाईपास बसस्टैंड तक करीब एक किलोमीटर में मौत बनकर दौड़े बेकाबू कैंटर ने सात लोगों को कुचल दिया, जिसमें से तीन लोगों की मौत हो गई। सबसे दर्दनाक तस्वीर तब सामने आई जब अपनों के शव देखकर परिजन बिलख पड़े। चश्मदीदों के मुताबिक, रॉन्ग साइड से आया कैंटर चालक मामा चौक पर दो युवकों को कुचलने के बाद भी नहीं रुका। मौके से भागा और फिर बाईपास बसस्टैंड के पास तक जो भी सामने आया, उसे टक्कर मारता चला गया। सड़क पर दहशत फैल गई और लोग अपनी जान बचाने के लिए इधर-उधर भागते नजर आए। आखिर में कैंटर फ्लाईओवर के पिलर में जा घुसा और आरोपी चालक मौके से फरार हो गया। बड़ा सवाल यह खड़ा हो रहा है कि यह कैंटर करीब डेढ़ किलोमीटर तक मौत बनकर दौड़ता रहा और तीन जान लेने के बाद फरार भी हो गया। इस दौरान कहीं भी पुलिस नजर नहीं आई, जो उसे मौके से या पीछा कर गिरफ्तार कर लेती।

बहादुरगढ़। मोर्चरी में ले जाया जा रहा शव। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। हादसे के बाद मामा चौक पर मौजूद पुलिस तथा नागरिक अस्पताल में मौजूद परिजन। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। पीजीआई के लिए रेफर की जा रही महिला। फोटो : हरिभूमि

इस तरह समझिये तीन जगह कैसे काल बना कैंटर

दो बच्चों का पिता था अशोक, शंभूराम था अविवाहित

मामा चौक पर इस हादसे में जान गंवाने वाले अशोक और शंभूराम अपने-अपने परिवारों की उम्मीद थे। अपना परिवार चलाने के लिए गांव से काफी दूर यहां आए हुए थे। अशोक चार भाई-बहनों में तीसरे नंबर का था और दो मासूम बच्चों का पिता था। वहीं, शंभूराम आठ भाई-बहनों में सबसे छोटा और अभी अविवाहित था। दोनों बिहार के छपरा जिले के अलग-अलग गांवों से थे, लेकिन यहां टीकरी बॉर्डर स्थित हरिदास कॉलोनी में एक ही मकान में रहते थे। मई में दोनों को अपने गांव लौटना था। परिवार से मिलने की तैयारी थी, लेकिन उससे पहले ही मौत ने उन्हें छीन लिया। अशोक एचएसआईआईडीसी की एक फैक्ट्री में काम करता था, जबकि शंभूराम एमआईई क्षेत्र की फैक्ट्री में मशीन ऑपरेटर था। सोमवार दोपहर, दोनों साथी लकड़ियां और खाना लेकर लौट रहे थे। जैसे ही मामा चौक पर सड़क पार करने लगे तो तेज रफ्तार कैंटर ने उन्हें बेरहमी से कुचल दिया। सड़क पर बिखरे उनके शरीर के अंग हादसे की भयावहता बयान कर रहे थे।

मृतक अशोक

मृतक शंभूराम

ऑटो सवार महिला की हालत गंभीर

नए बस स्टैंड के पास ही ऑटो में सवार महिला प्रेम, उसके पति कृष्ण और चालक जयवीर भी गंभीर रूप से घायल हुए। पीजीआई रेफर की गई प्रेम की हालत भी नाजुक बनी है। फिलहाल आरोपी का कुछ सुराग नहीं है। घटना के बाद अस्पताल में चीख-पुकार मच गई। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है और फरार चालक की तलाश की जा रही है।

बाइक सवार बस चालक को कुचला

दो युवकों को कुचलने के बाद भी कैंटर चालक नहीं रुका और बाईपास की ओर भागते हुए नए बस स्टैंड के पास खड़े वाहनों को टक्कर मार दी। इस दौरान बाइक सवार 30 वर्षीय योगेंद्र निवासी कानोंदा की भी जान चली गई, जबकि उसका साथी प्रवीण घायल हो गया। योगेंद्र परिवार का इकलौता पुत्र था और वह एक निजी स्कूल में बस चालक था।

भीषण हादसा

- छीन ली कई परिवारों की खुशियां : आरोपी चालक फ्लाईओवर के पिलर में कैंटर भिड़ाकर भागा, नहीं दिखी पुलिस की मुस्तैदी
- कैंटर ने सबसे पहले मामा चौक पर दो युवकों को कुचला, यहां से एक किलोमीटर दूर नए स्टैंड के पास बाइक व ऑटो को टक्कर मारी, फिर फ्लाईओवर के पिलर से जा टकराया

बहादुरगढ़। अस्पताल में दुखी अवस्था में योगेंद्र के परिजन।

बरसात व तेज हवाओं से गेहूं की फसल खराब, किसानों को भारी नुकसान

झज्जर। खेतों में बिछी पड़ी गेहूं की फसल। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

दिन प्रतिदिन बदल रहे मौसम के मिजाज ने किसानों की परेशानी को बढ़ा दिया है। सोमवार को भी दिन की शुरूआत हल्की बारिश के साथ हुई। जिसके कारण गेहूं की फसल को भारी नुकसान हुआ है। गांव धोड़, तलाव, सुर्खपुर, जहांगीरपुर, डावला, रईया, हसनपुर सहित काफी गांवों में गेहूं की फसल बिल्कुल नीचे बिछ गई है। जिसके कारण किसानों को भारी नुकसान हुआ है। इसके अलावा खेतों में कटाई के उपरांत रखी सरसों की फसल भीगने से भी किसानों को नुकसान हुआ है।

किसानों का कहना है कि बारिश से फसलों को भारी नुकसान हुआ है, ऐसे में उत्पादन कम होगा। आय तो दूर की बात है, लागत निकलनी भी मुश्किल है। किसान कृष्ण, पुरूषोतम, राजवीर आदि ने बताया कि अबकि बार फसल अच्छी थी। लेकिन अचानक बारिश और तेज हवाओं ने मेहनत पर पानी फेर दिया। वहीं जानकारों का कहना है कि गेहूं की फसल गिरने से दाना काला पड़ेगा, जिससे बेचने में परेशानी होगी।

सुबह ठंड, दिन में गर्मी का अहसास

बहादुरगढ़। इलाके में मौसम बार बार बदल रहा है। कभी बूंदाबांदी से तापमान में गिरावट आ जाती है तो कभी तेज धूप निकलने से वृद्धि हो जाती है। सोमवार को यहां के निवासियों को दोनों ही अनुभव हुए। सुबह के वक्त बूंदाबांदी के कारण ठंडक महसूस हुई तो दोपहर को तापमान 30 डिग्री पर पहुंच गया। इससे पहले रविवार को दिनभर तेज धूप खिली हुई थी लेकिन रात को अचानक मौसम बदलकर बूंदाबांदी शुरू हुई। सोमवार सुबह दस बजे तक मौसम में काफी ठंडक महसूस हुई। लेकिन इसके बाद तेज धूप निकली तो गर्मी का एहसास हुआ। पिछले करीब दो सप्ताह से इस तरह का मौसम चल रहा है।

रजत पहलवान ने जीता हरियाणा गोल्ड का खिताब

बहादुरगढ़। हिंद केसरी सोनू व अन्य कोचों के साथ विजेता रजत पहलवान।

बहादुरगढ़। हिंद केसरी सोनू अखाड़े में आयोजित हरियाणा गोल्ड कप दंगल में नामी, प्रतिभाशाली पहलवानों का दम देखने को मिला। शानदार प्रदर्शन के बल पर मेजबान सोनू अखाड़े के रजत रुहल पहलवान ने हरियाणा गोल्ड कप का खिताब जीता लिया। रजत ने खिताबी मुकाबले में नेवी के पुष्पेंद्र पहलवान को परास्त किया। ईनाम स्वरूप रजत रुहल को एक लाख का ईनाम व गुर्ज भेंट किया गया। उपविजेता पुष्पेंद्र को 51 हजार तथा तीसरे स्थान पर रहने वाले सोनू अखाड़े के अमन और आर्मी के गौतम को 21 हजार का ईनाम दिया गया। वहीं 70 किलोग्राम भारवर्ग में सोनीपत के सावन ने पहला, रोहित ने दूसरा और सुधीर ने तीसरा स्थान पाया। जबकि 60 किलोग्राम भारवर्ग में सोनू अखाड़े के रोहित ने पहला स्थान हासिल कर 21 हजार का ईनाम जीता। हिसार का सतेंद्र दूसरे स्थान पर रहा।

सिर, चेहरे व अन्य हिस्सों पर चोट के निशान, पुलिस ने केस दर्ज किया

हत्या कर महिला का शव मातन के नाले में फेंका

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

गांव मातन में एक महिला की हत्या कर शव खुर्द बुर्द करने के मकसद से फेंकने का मामला सामने आया है। खेतों से गुजर रहे कच्चे नाले से शव बरामद हुआ है। सिर व चेहरे सहित अन्य हिस्सों में चोट के निशान हैं। पुलिस ने शव को नागरिक अस्पताल में रखवा दिया है। चिकित्सकों के बोर्ड से पोस्टमार्टम होगा। मांडोठी चौकी पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

रविवार की शाम को बहादुरगढ़ मार्ग पर पेट्रोल पंप के पास लगते खेतों के नाले में यह शव देखा गया। मौके पर ग्रामीण एकत्र हो गए। सूचना पाकर मांडोठी चौकी पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। काफी लोगों से पूछताछ की, लेकिन मौके पर शिनाख्त नहीं हो सकी और कपड़ों से भी पहचान संबंधित कोई दस्तावेज नहीं मिला। हालांकि हाथ पर ममता, सोनू, राकेश, ईश्वर व राजकुमारी आदि नाम लिखे हैं। इसके बाद शव को बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में रखवा दिया गया।

मृतका देखने से प्रवासी प्रतीत होती है और उसकी उम्र करीब 30 वर्ष आंकी जा रही है। शव बरामद होने से कुछ ही घंटों पहले ही हत्या की आशंका जताई गई है। चेहरे, सिर व हाथ आदि पर चोट के निशान मिले हैं। महिला कौन है, कहां की है और किसने किन करणों के चलते उसे मौत के घाट उतारा, आदि सवाल बने हुए हैं। हत्या के अलावा महिला के साथ कोई और वारदात तो नहीं हुई, इसकी पुष्टि पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद हो सकेगी। बहरहाल, पुलिस ने तमाम चौकी थानों में सूचना जारी कर दी है। गुमशुदा लोगों का भी डेटा जुटाया जा रहा है। निर्धारित 72 घंटे के लिए शव अस्पताल में रखवा कर पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं। जांच अधिकारी मुकेश कुमार का कहना है कि चिकित्सकों के बोर्ड से पोस्टमार्टम कराया जाएगा। केस दर्ज कर लिया है। जल्द से जल्द मामले को सुलझाने का प्रयास रहेगा।

बहादुरगढ़। मौके पर पड़ा महिला का शव। फोटो : हरिभूमि

बाकरा हेड में मिला महिला का शव

- पानीपत के महराना की रहने वाली थी मृतका प्रेमलता
- पोस्टमार्टम कराने के बाद पुलिस ने परिजनों को सौंपा शव

झज्जर। क्षेत्र के बाकरा हेड से बीते शुक्रवार को मिले महिला के शव की पहचान हो गई है। मृतका की पहचान पानीपत जिले के गांव महराना निवासी करीब 64 वर्षीया प्रेमलता पत्नी इंद्रमोहन धवन के तौर पर हुई है। शिनाख्त करने के दौरान अस्पताल परिसर में उपस्थित मृतका के परिजनों ने बताया कि प्रेमलता मानसिक रूप से बीमार थी। चिकित्सकों ने उसे नियमित सैर की सलाह दी थी। इसी के चलते जब वह नहर किनारे सैर कर रही थी तो अचानक उसका पांव फिसल गया और नहर में जा गिरी। इस संबंध में उन्होंने पानीपत के मॉडल टाउन थाना में गुमशुदगी की रिपोर्ट भी दर्ज कराई गई थी। मामले के जांच अधिकारी श्रीकांत ने बताया कि परिजनों के बयान के आधार पर इतिफाकिया कार्रवाई की गई है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। बता दें कि शुक्रवार को कर्मचारियों ने जब नहर 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। शव गली-सड़ी हालत में होने के कारण उसकी पहचान नहीं हो पाई थी। इसलिए उसे शिनाख्त के लिए 72 घंटों तक स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह में रखवाया गया था।

माता भीमेश्वरी देवी मंदिर मेले को लेकर सुरक्षा के कड़े इंतजाम, पूरा परिसर सीसीटीवी की जद में

आधुनिक तकनीक से होगी निगरानी, 750 जवान तैनात

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

जन आस्था के प्रमुख केंद्र माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में नवरात्र मेला आरंभ हो चुका है। मेले के दौरान लाखों श्रद्धालुओं के आगमन को देखते हुए जिला पुलिस द्वारा सुरक्षा के व्यापक और पुख्ता प्रबंध किए गए हैं। प्रवक्ता ने बताया कि पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह के निर्देशानुसार पूरे मेला क्षेत्र को अलग-अलग सेक्टरों और जोन में विभाजित किया गया है। प्रत्येक सेक्टर में पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों की ड्यूटी सुनिश्चित की गई है, ताकि हर गतिविधि पर कड़ी नजर रखी जा सके। मेले की सुरक्षा के लिए कुल 744 पुलिस कर्मियों की तैनाती की गई है, जिनमें पांच एसीपी, 11 निरीक्षक, 156 उप निरीक्षक व सहायक उप निरीक्षक,410 मुख्य सिपाही, सिपाही,162 महिला पुलिस कर्मचारी शामिल हैं। मेला क्षेत्र में सुरक्षा को और मजबूत करने के लिए अत्याधुनिक सीसीटीवी लगाए गए हैं। असामाजिक तत्वों पर नजर रखने के लिए सादे कपड़ों में पुलिस कर्मियों को तैनात किया गया है। वहीं किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए क्विक रिस्पांस टीम को विशेष उपकरणों के साथ रिजर्व रखा गया है। उन्होंने बताया कि महिला श्रद्धालुओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त संख्या में महिला पुलिस बल तैनात किया गया है। बच्चों के बाल

डॉक्टर राजश्री सिंह, पुलिस कमिश्नर।

- पूरे मेला क्षेत्र को अलग-अलग सेक्टरों और जोन में विभाजित किया गया है
- प्रत्येक सेक्टर में पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों की ड्यूटी सुनिश्चित की गई है
- किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए क्विक रिस्पांस टीम को रिजर्व रखा गया है

उतारने वाले स्थानों सहित संवेदनशील क्षेत्रों में विशेष सुरक्षा व्यवस्था की गई है। उन्होंने बताया कि श्रद्धालुओं की भीड़ को व्यवस्थित रखने के लिए बैरिकेडिंग कर अलग-अलग कतारें बनाई गई हैं। मंदिर में प्रवेश और निकास के लिए अलग-अलग रास्ते निर्धारित किए गए हैं, जिससे धक्का-मुक्की और अव्यवस्था की स्थिति उत्पन्न न हो।

यातायात और पार्किंग की सुचारू व्यवस्थाः बाहर से आने वाले वाहनों के लिए सात अलग-अलग स्थानों पर पार्किंग की व्यवस्था की गई है। यातायात को सुचारू बनाए रखने के लिए ट्रैफिक पुलिस की विशेष ड्यूटी लगाई गई है और डायवर्जन प्लान भी लागू किया गया है। वहीं मेले के दौरान एम्बुलेंस, फायर ब्रिगेड और क्रेन को अलर्ट मोड पर रखा गया है। किसी भी आपात स्थिति से तुरंत निपटने के लिए विशेष प्रशिक्षित पुलिस बल तैनात है।

अस्थायी पुलिस लाइन और हेल्प डेस्क स्थापितः मेला क्षेत्र में पुलिस कर्मचारियों के लिए अस्थायी पुलिस लाइन बनाई गई है। इसके साथ ही श्रद्धालुओं की सहायता के लिए हेल्प डेस्क और अनाउंसमेंट सिस्टम की व्यवस्था भी की गई है।

डॉ. राजवंती शर्मा बनीं प्रिंसिपल्स एसोसिएशन की प्रदेश महासचिव

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. राजवंती शर्मा को प्रिंसिपल्स एसोसिएशन गवर्नमेंट एडिड कॉलेज ऑफ हरियाणा की निर्विरोध महासचिव चुना गया है। शाहबाद में हुई प्राचार्य यूनियन की बैठक में सर्वसम्मति से डॉ. राजवंती शर्मा को महासचिव, डॉ. विक्रमजीत चहल को प्रधान, डॉ. राजपाल को उप प्रधान व डॉ. राकेश संधु को कोषाध्यक्ष चुना गया है। डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा कि संगठन द्वारा दिए गए इस दायित्व को वे पूर्ण निष्ठा व ईमानदारी से निभाएंगी। शिक्षा के क्षेत्र में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए सदैव प्रयासरत रहेंगी। उन्होंने कहा कि एडिड कॉलेज गुणवता पूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराने के लिए कृतसंकल्प हैं। उनकी इस उपलब्धि पर सुजाता वर्मा, डॉ. कुसुम, डॉ. शालू शर्मा, डॉ मंजीत, डॉ. नेहा नैन, प्रवेश दहिया व डॉ. कविता समेत कॉलेज

बहादुरगढ़। डॉ. राजवंती शर्मा को बधाई देते अन्य कॉलेज के प्रिंसिपल। फोटो : हरिभूमि

स्टाफ ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उन्हें हार्दिक बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कॉलेज प्रबंधन समिति ने भी उनकी इस उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त करते हुए कहा कि उनके कुशल नेतृत्व में महाविद्यालय ने शिक्षा, अनुशासन एवं सांस्कृतिक गतिविधियों के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। इस दौरान कॉलेज स्टॉफ ने शहीदों के बलिदान को याद करते हुए भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरु आदि शहीदों को भावभीनी श्रद्धांजलि दी।

बोझ चाहे काम, खर्चों, फिजूल की बातों का हो या फिर घर में मौजूद अनावश्यक सामानों का हो, जीवन अव्यवस्थित हो जाता है। इससे बचने के लिए कई लोग अब मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल अपना रहे है। मतलब इसमें वे अपनी प्राथमिकताएं तय करके सादगी भरा सरल जीवन जीना पसंद कर रहे हैं। जानिए, क्या है यह मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल।

सुकून भरी जिंदगी के लिए मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल

कवर स्टोरी
एस. भाग्यम शर्मा

सरल जीवन की चाह में अब लोग मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल को अपना रहे हैं। मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल का मतलब है, कम से कम सामान, कम खर्च, कम काम, कम बोझ और आरामदायक जीवन। यह जीवनशैली हमें जिंदगी में केवल आवश्यक और महत्वपूर्ण चीजें रखना सिखाती है। जिससे जीवन अव्यवस्थित ना रहे, एक मानसिक शांति मिले। इस जीवनशैली में हम अनावश्यक भौतिक वस्तुओं से बचते हुए, अच्छे अनुभवों और रिश्तों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह जीवनशैली जीवन को सरल, तनावमुक्त बनाती है। मिनिमलिज्म का उद्देश्य केवल कम से कम भौतिक वस्तुओं से नहीं है बल्कि विचार, समय और ऊर्जा का समझदारी से प्रबंधन भी है। यह प्रबंधन व्यक्तिगत संतोष और आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ने में मदद करता है, हमें अपना जीवन अर्थपूर्ण लगता है।

लोग चाहते हैं सस्टेनेबल लाइफस्टाइल

फिजूल खर्ची से होने वाले नुकसान के कारण अब लोग धीरे-धीरे यह समझने लगे हैं कि अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह करना समय और धन की बर्बादी है। आजकल लोग सस्टेनेबल लाइफस्टाइल चाहते हैं। वे महंगी और आकर्षक दिखने वाली चीजों से दूर रहने लगे हैं, सादगीपूर्ण जीवन जीने के लिए ईको फ्रेंडली वस्तुओं का इस्तेमाल कर रहे हैं। अकसर यह सुनाई देता है, फलां व्यक्ति लाखों की सैलरी पैकेज और मेट्रो सिटी का विलासपूर्ण जीवन छोड़कर गांव में जाकर रह रहा है। बिना किसी खाद और कीटनाशक के ऑर्गेनिक खेती कर रहा है। यहां तक कि कुछ लोग पर्यावरण के अनुकूल मिट्टी के घर भी बना रहे हैं। जहां गर्मियों में एसी जैसे उपकरणों की जरूरत नहीं होती। इससे पर्यावरण सुरक्षित रहता है। पर्यावरण को प्रदूषण से बचाने के लिए सादगीपूर्ण जीवनशैली अपनाना बहुत जरूरी है। जैसे कि आजकल जागरूक लोग विवाह जैसे सामाजिक समारोह में भोजन परोसने के लिए प्लास्टिक की डिस्पोजेबल प्लेट और गिलास इस्तेमाल करने के बजाय पत्तलों और मिट्टी के कुल्हड़ों का इस्तेमाल कर रहे हैं। यह भी देखा जा रहा है, मध्यवर्गीय परिवारों में अधिकतर एक के बजाय दो गाड़ियां होती हैं, लेकिन सेहत के प्रति जागरूक लोग छोटी दूरी के लिए साइकिल का इस्तेमाल कर रहे हैं, इससे प्रदूषण नहीं होता, साथ ही ऊर्जा के संसाधनों की भी बचत होती है।

अपनी प्राथमिकता तय करें

समय के बदलाव के हिसाब से हमें जीना सीखना चाहिए। आज हमें अपने आपको मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल के लिए तैयार करना होगा। इसके लिए सबसे पहले हम अपनी प्राथमिकताओं को समझें और तय करें। अनावश्यक सामान और फिजूल की बातों से मुक्त हों। घर में सिर्फ वही सामान रखें, जो जरूरी और उपयोगी हों। सामान को कम करने के लिए दिमागी रूप से तैयार रहें। अपने जरूरी कामों और लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें, इससे हम अव्यवस्था से दूर रहेंगे।

अपनाएं साधारण और शांत जीवनशैली

हमें साधारण और शांत जीवनशैली अपनाने की भरसक कोशिश करनी चाहिए, जिसमें कम चीजों के बावजूद हमें खुशी और संतोष मिले। हमें अपने समय को सही दिशा में निवेश करना चाहिए। हर दिन की शुरुआत सकारात्मक सोच के साथ करें। घर के लिए खरीदारी करते समय सामानों की सूची बना लें, उसी के अनुसार जरूरी सामानों की खरीदारी करें ताकि फिजूल की चीजें घर ना आएं। कुछ लोग दिखावे के लिए अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह घर में कर लेते हैं, इससे बचें। आज लोग यह समझने लगे हैं कि असली खुशी वस्तुओं और धन के संग्रह से नहीं मिलती, इसके लिए मन का सुकून बहुत जरूरी है। यदि हम जीवन में सच्ची खुशी चाहते हैं तो धन के प्रदर्शन और अनावश्यक वस्तुओं के खरीदने से बचें। ऐसा करने से हमें एक मानसिक शांति और खुशी मिलेगी, इससे हमें कुछ रचनात्मक करने का अवसर मिलेगा, जो हमें एक पहचान दे सकता है।

बदल रही है सोच और आदतें

बीते जमाने में महिलाओं के पास बस एक-दो महंगी साड़ी होती थी, जो त्योहारों में या शादी में पहनी जाती थी, लेकिन नए जमाने में बहुत सी महिलाएं नई-नई साड़ी या तरह-तरह की फैंसी पोशाकें पहनने लगीं। लेकिन इधर यह सोच बदली है। देखने में आ रहा है, अब बॉलीवुड एक्ट्रेसेस भी एक बार पहनी हुए ड्रेस को दोबारा पहन कर लोगों के सामने सादगी की मिसाल पेश कर रही हैं। एक्ट्रेस आलिया भट्ट ने मनीष मल्होत्रा की दिवाली पार्टी में अपनी मेहंदी का लहंगा दोबारा पहना। यह देखकर लोगों ने ना केवल प्रशंसा की, बल्कि वे भी इस अच्छी आदत को अपना रहे हैं। महानगरों में अधिकतर लोग फ्लैट्स में रहते हैं। उनके पास इतनी जगह नहीं होती कि वह ढेर सारा सामान रख सकें। ऐसे में बर्तन, वस्त्र, घरेलू उपकरण या अन्य सामान जरूरतमंदों में बांट देते हैं। इस नेक काम में कुछ लोग स्वयंसेवी संस्थाओं की मदद भी करते हैं। आजकल लोग समय के साथ ऐसी चीज खरीदने लगे हैं, जिनकी वाकई में जरूरत होती है। यहां तक कि नई पीढ़ी अब शादी-ब्याह में ब्राइडल ड्रेस, ज्वेलरी आदि किराए पर लेने लगी है। छोटे बच्चे भी माता-पिता की सादगी भरी जीवनशैली से सीख लेकर उन्हीं के पदचिन्हों पर चल रहे हैं।

किसी हादसे या दिल पर चोट पहुंचाने वाली बात पर मन का उदास होना स्वाभाविक है, लेकिन जब छोटी-छोटी बातों से आपका मूड बिगड़ा रहे, तनाव में रहे, आप उदास दिखें तो यह सही नहीं है, इस तरह आप एंग्जाइटी का शिकार हो सकती हैं। इससे कैसे बचें, उपयोगी सलाह।

क्या अकसर होता है आपका मूड ऑफ!

सलाह
प्रतिभा अग्निहोत्री

बहुत से लोगों का मूड अकसर बिगड़ा रहता है। जरा सा कुछ उनके मन माफिक नहीं हुआ कि मूड ऑफ! वह खामोश होकर बैठ जाएंगे, बेचैन से दिखेंगे। मूड जब देखो तब ऑफ ना रहे, सही रहे, आप खुश दिखें, इसके लिए आप क्या करें, जानें-

प्रकृति के नजदीक जाएं: अमेरिका से प्रकाशित होने वाले सिटीज जर्नल के अनुसार पौधों की कटाई, छंटाई और खुदाई के दौरान हमारा ध्यान आस-पास की चिंताओं और परेशानियों से हट जाता है। जब भी आपका मूड सही ना हो, मन उदास हो तो आप अपने घर के गार्डन अथवा नजदीक के पार्क में जाएं और वहां के फूलों, पत्तियों और पेड़ों को गौर से देखें, आप एक ताजगी महसूस करेंगी, बहुत जल्दी आपका मूड सही हो जाएगा।

सुबह की चाय: विभिन्न शोधों के अनुसार चाय स्वाभाविक मूड बस्टर फ्लेवोनॉयड्स का बहुत अच्छा स्रोत होता है, इसलिए सुबह की चाय मानसिक और शारीरिक थकावट दूर करके ताजगी देने वाली होती है। यदि संभव हो तो अपने पार्टनर के साथ बालकनी या गार्डन में बैठकर प्रकृति का आनंद लेते हुए साथ-साथ चाय पिएं, इस दौरान आप चाय पीते-पीते अपने मन की बात अपने पार्टनर से कहकर मन हल्का कर सकती हैं।

मनचाहा काम करें: लिखना, पढ़ना, संगीत सुनना, पेंटिंग या गायन आदि कार्य जिन्हें करने से आपके मन को सुकून मिलता हो, उन्हें करने का प्रयास करें। यदि आप मूवी की शौकीन हैं तो मूवी देखें, हो सकता है शुरुआत में आपका कुछ भी करने का मन न हो, फिर भी आप स्वयं को व्यस्त रखने का प्रयास करें। कुछ समय पश्चात आपका मूड एकदम सही हो जाएगा।

घर को व्यवस्थित करें: शोध बताते हैं कि अगर घर या कमरे में सब कुछ अस्त-व्यस्त है तो मूड उखड़ जाता है, हम तनावग्रस्त हो जाते हैं, इसलिए जब भी आपको अपना मूड बिगड़ा दिखे तो आप अपने घर, कमरे या कवर्ड को व्यवस्थित करें, बेड की चादर बदलें, घर के फर्नीचर की जगह बदलें, फ्लॉवर बेस में ताजे फूल लगाएं, किचेन की चीजों को व्यवस्थित करें। इससे घर में आपको नवीनता लगेगी, आप काफी हद तक बेहतर फील करेंगी।

हाइड्रेट रहें: रिसर्च के अनुसार शरीर में पानी की कमी से कब्ज और लो ब्लड प्रेशर की समस्या हो जाती है, जिसका सीधा असर मूड पर भी पड़ता है, इसलिए दिन में कम से कम 10 ग्लास पानी अवश्य पिएं। इससे आप स्वयं को तरोताजा महसूस करेंगी। यदि खाली पानी नहीं पी पाती हैं तो इसमें नीबू का रस, मिंट लीव्स डालकर एक जग या बोतल में रखें और इस फ्लेवर्ड पानी को छानकर पिएं। गर्मी के मौसम में आप शरीर को शर्बत, जूस, शेक्स पीकर और तरबूज, खरबूज जैसे फलों का सेवन करके भी हाइड्रेट रख सकती हैं। इससे आपका मूड सही रहेगा।

योगा और एक्सरसाइज करें: योगा, वॉकिंग और एक्सरसाइज करने से हमारा शरीर एकदम फिट और फाइन रहता है। जब भी आपका मन कुछ अपसेट हो तो आप वॉकिंग करने चली जाएं या फिर घर पर ही योगा करें, इससे आपके अंदर डोपामाइन हार्मोन रिलीज होगा और मन की उदासी काफी हद तक दूर हो जाएगी।

हमेशा सकारात्मक रहें: मनोवैज्ञानिक कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'जब मूड सही ना हो तो आप अपने जीवन की अच्छाइयों, अच्छी घटनाओं और अपने से जुड़े अच्छे लोगों के बारे में सोचें, इससे आपके मन के नकारात्मक विचार गायब होंगे।' शोध बताते हैं कि परिस्थितियां कितनी भी विपरीत हों परंतु सकारात्मक विचारों से उन पर सुगमता से विजय पाई जा सकती है।

रिश्ते तो बहुत से लोगों के होते हैं, लेकिन जीवन में एकाध लोग ही ऐसे होते हैं, जिनसे रिश्ते बहुत अलग और खास होते हैं। ये रिश्ते शब्दों में बयां नहीं किए जा सकते, बस अहसास किए जा सकते हैं। ये रिश्ते हमें संरक्षित करते हैं, हमारा संबल और मनोबल होते हैं।

तुमसे कुछ अनूठा और खास है रिश्ता

संबंध
अंजू जैन

हमारी जिंदगी में एक या दो लोग ऐसे जरूर होते हैं, जिनको देखकर हमारे मुख से अनायास ही निकल जाता है, 'कुछ खास और अनूठा है तुमसे मेरा रिश्ता।' यह रिश्ता ऐसा होता है, जो समय की कसौटी पर तपकर 'रूहानी' बन जाता है। चाहे बचपन की सहेली हो, पति-पत्नी हों, मां-बेटी हों या ननद-भाभी, इनसे प्रेम पगा ऐसा रिश्ता हो जाता है, जो हमारे अस्तित्व को मुकम्मल करता है। इस रिश्ते के अहसास बहुत गहरे होते हैं। ऐसे रिश्ते की और क्या पहचान होती है, जानिए-

यह रिश्ता उपयोग नहीं अहसास के लिए है: अकसर हम रिश्तों का महत्व उसकी उपयोगिता से आंकते हैं, लेकिन जो अनूठे रिश्ते होते हैं, वे 'उपयोग' के लिए नहीं, 'अहसास' के लिए होते हैं। ये वे लोग होते हैं, जो आपकी सफलता पर आपसे ज्यादा खुश होते हैं, आपकी विफलता में आपके सबसे मजबूत संबल बनते हैं। यह ऐसा गहरा रिश्ता होता है, जिसमें खुद को साबित करने की जरूरत नहीं पड़ती। इसमें पति-पत्नी के बीच की स्वीकृत खामोशी कभी असहज नहीं लगती या दो भाइयों और सहेलियों के बीच का भरोसा 'चाहे कुछ भी हो जाए, साथ खड़े हैं', यही रिश्तों की गहराई होती है, सच्चा प्यार होता है।

बिन कहे सुन लेना: गहरे रिश्तों की पहली पहचान खामोशी है। जब आप दुखी हों और सामने वाला सिर्फ आपकी आंखों को देखकर आपकी पीड़ा समझ ले, तो समझिए यह रिश्ता रूहानी है। यहां शब्दों के सहारे की कोई जरूरत नहीं पड़ती।

कभी नीचा नहीं दिखाएगा: अनूठा रिश्ता वह होता है, जहां आप अपनी बड़ी से बड़ी गलती बिना डरे साझा कर सकें। यह रिश्ता आपको सुधार सकता है, डांट सकता है, लेकिन आपको कभी नीचा नहीं दिखाएगा।

छोटी-छोटी बातों का जश्न: गहरे रिश्तों में खुश रहने के लिए किसी बड़े उत्सव की जरूरत नहीं होती। साथ बैठकर चाय पीना, पुरानी यादें ताजा करना या बस चुपचाप टहलना भी एक बड़ा जश्न बन जाता है।

वक्त और फासले बेअसर: कुछ दोस्त-सहेलियां सालों बाद मिलती हैं, लेकिन बातचीत वहीं से शुरू होती है, जहां छोड़ी थी। गहरे रिश्तों पर न तो वक्त की धूल जमती है, ना ही दूरी कोई मायने रखती है।

एक-दूसरे की खुशियों में निवेश: जब दो सहेलियों, ननद-भाभी या मां-बेटी का गहरा रिश्ता होता है, तो उनकी जीत निजी नहीं रह जाती। एक की कामयाबी दूसरे की आंखों में चमक बनकर दिखती है। जलन और प्रतिस्पर्धा के लिए यहां कोई जगह नहीं होती।

मीठा ही नहीं कहे कड़वा सच भी: गहरा रिश्ता वह नहीं है, जो सिर्फ मीठा बोले बल्कि वह है, जो कड़वा सच भी प्यार से कहे। जो आपकी गलतियों पर पर्दा डालने के बजाय आपको आईना दिखाए, वही आपका सच्चा हितैषी है। यही सच्चे रिश्ते की पहचान है।

संकट में सबसे पहला ख्याल: जब जीवन में कोई बड़ा संकट आता है, तो जिस व्यक्ति का चेहरा आपके दिमाग में सबसे पहले आता है, वही आपका सबसे गहरा रिश्ता होता है। वह आपका 'सेफ हेवन' (सुरक्षित ठिकाना) होता है।

बिना शर्त स्वीकार्यता: आप जैसे हैं, अपनी खामियों, सनक और खूबियों के साथ आपको स्वीकार करे, आपको उस रिश्ते में रहने के लिए कोई मुखौटा पहनने की जरूरत नहीं पड़े, यही सच्चा-गहरा रिश्ता है। इस बात को हम समझें कि रिश्तों में दरार तब आती है, जब हम सामने वाले को अपनी इच्छा के अनुसार ढालना चाहते हैं। रिश्तों की खूबसूरती इसी में है कि आप व्यक्ति को उसकी खूबियों और खामियों के साथ वैसा ही स्वीकार करें, जैसा वह वास्तव में है।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

बहुत फायदेमंद है मेनीक्योर-पेडीक्योर

मेनीक्योर और पेडीक्योर केवल नाखूनों की सफाई ही नहीं है बल्कि यह सेल्फ केयर की एक जरूरी कड़ी है, जिससे स्वास्थ्य लाभ होता है, सुंदरता में निखार आता है, रक्त संचार बढ़ता है और आत्मविश्वास भी बढ़ता है। इनके फायदों के बारे में यहां बता रहे हैं।

बेहतर ब्लड सर्कुलेशन: जब आप मेनीक्योर और पेडीक्योर करवाती हैं तो शरीर में बेहतर रक्त संचार होता है, जिससे त्वचा में निखार आता है। इससे आपकी स्किन टाइट होती है जिससे चेहरे और हाथों-पैरों की झुर्रियां कम दिखती हैं और आप जवां दिखती हैं। शरीर में बेहतर रक्त संचार दिल की सेहत के लिए भी लाभदायक होता है।

संक्रमण की रोकथाम: आपके हाथ-पांव दिन में बार-बार जमीनी सतह के संपर्क में आने से गंदगी, धूल, मिट्टी आदि से खराब हो जाते हैं, जिसकी वजह से आपके नाखून गंदे हो जाते हैं और आपकी त्वचा अकसर खराब हो जाती है। नियमित मेनीक्योर और पेडीक्योर नाखूनों को साफ और सुव्यवस्थित रखने में मदद करते हैं, जिससे नाखूनों में फंगल और जीवाणु संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है। नाखूनों के इर्द-गिर्द मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने से और क्यूटिकल की उचित केयर से फंगल और अन्य प्रकार के संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है। पैरों के नाखूनों को साफ रखने, छोटा रखने और नियमित रूप से काटने से आपके नाखून अंदर की तरफ बढ़ते हैं जिससे हर तरह के संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है और हाथों को भी यही फायदा मिलता है। हमारे नाखूनों में नियमित रूप से गंदगी जमा होती रहती है या कुछ न कुछ फंसा रहता है और उन्हें साफ और पॉलिश रखने से काफी फायदे होते हैं। मेनीक्योर और पेडीक्योर में पोषक क्रीम और तेलों का प्रयोग किया जाता है जोकि मॉयश्चराइज करते हैं, जिससे नाखून टूटते नहीं हैं और इनमें धब्बे भी नहीं पड़ते हैं।

तनाव होता है कम: मेनीक्योर और पेडीक्योर में मसाज के दौरान मांसपेशियां रिलेक्स होती हैं, जिससे तनाव कम होता है। मसाज के प्रेशर और मूवमेंट से तनाव रिलीज हो जाता है और इससे सेहत और तंदुरुस्ती को प्रमोट करने में मदद मिलती है। मसाज आपके हाथों और पैरों की नसों को शांत करती है, जिससे तनाव को संतुलित किया जा सकता है।

नाखून-त्वचा के लिए यूजफुल: मेनीक्योर और पेडीक्योर नाखूनों को गहराई से साफ करते हैं। इस तकनीक से सारी गंदगी साफ हो जाती है। क्यूटिकल को ट्रिम करने से हैंगनेल (नाखूनों के आसपास की त्वचा) में होने वाली पीड़ा को रोका जा सकता है और नाखूनों को मजबूत और स्वास्थ्यवर्धक तरीके से बढ़ने में मदद मिलती है।

डाइट सजेशन
संध्या पांडेय
चीफ डाइटीशियन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

डिलीवरी के बाद केवल शिशु ही नहीं मां को भी अपनी हेल्थ का ध्यान रखना चाहिए। डॉक्टर की सलाह के अनुसार मां को अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में बदलाव लाने की जरूरत होती है। इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

डिलीवरी के बाद कैसी हो मां की डाइट-लाइफस्टाइल

जब कोई महिला मां बनती है तो नवजात शिशु की देखभाल के साथ अपनी सेहत के प्रति भी उसकी जिम्मेदारियां बढ़ जाती हैं। डिलीवरी के बाद की इस अवस्था को लैक्टेशन पीरियड कहा जाता है। जन्म के बाद शुरुआती छह महीने तक शिशु पूरी तरह मां के दूध पर निर्भर रहता है। ऐसे में उसे पर्याप्त पोषण की जरूरत होती है। यह तभी संभव होगा, जब मां हेल्दी डाइट और लाइफस्टाइल अपनाएं।

शरीर को चाहिए पर्याप्त पोषण: डिलीवरी के बाद अकसर महिलाओं के शरीर में खून की कमी हो जाती है, उनके शरीर में हार्मोन संबंधी बदलाव भी आते हैं। ऐसे में रिकवरी के लिए उन्हें पर्याप्त मात्रा में पोषण की जरूरत होती है। इस दौरान पौष्टिक और संतुलित आहार खाने से उनकी सेहत में तेजी से सुधार होता है। नवजात शिशु को फीड कराने वाली मांओं को रोजाना लगभग 300-400 अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत होती है, जिसकी आपूर्ति के लिए उन्हें अपनी डाइट में प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और विटामिंस से युक्त फूड्स को शामिल करना चाहिए। उनकी डाइट में रोजाना कैल्शियम की मात्रा 1000 से 1300 मिलीग्राम के बीच होनी चाहिए। इसके लिए अपनी डेली डाइट में दूध, दही, पनीर और हरी सब्जियां शामिल करें।

प्रोटीन भी है जरूरी: डिलीवरी के बाद अपनी सेहत की रिकवरी और नवजात शिशु के पोषण के लिए महिलाओं को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन की भी जरूरत होती है। इसके लिए उन्हें हर तरह की दालों, सोयाबीन और स्प्राउट्स का सेवन करना चाहिए। मिल्क प्रोडक्ट्स से भी उनके शरीर को प्रोटीन का पोषण मिल जाता है। ड्राय फ्रूट्स और कई तरह के सीड्स का सेवन भी सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

बढ़ाएं लिक्विड की मात्रा : नवजात शिशु को फीड कराने वाली महिलाओं को पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। उन्हें रोजाना कम से कम एक लीटर दूध और आठ से दस ग्लास तक पानी पीना चाहिए। संतरा, अनार, मौसंबी और अंगूर जैसे फलों का सेवन भी फायदेमंद होता है। लेकिन जूस निकालकर पीने के बजाय सीधे इन फलों का सेवन अधिक फायदेमंद होता है।

हर्ब्स-मसाले भी हैं फायदेमंद : फल, दूध, सब्जियों के अलावा डिलीवरी के बाद महिलाओं को कुछ और चीजों को शामिल करना फायदेमंद होता है। मसलन, गुड़, जीरा, गोंद, हल्दी, सोंठ, मेथी से बने लड्डू और अजवाइन का पानी आदि। ये चीजें इंफेक्शन से बचाव में मददगार होने के साथ शरीर के इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाती हैं। अजवाइन का पानी पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के साथ पेट में बनने वाली गैस को भी दूर करता है।

अपनाएं स्वस्थ जीवनशैली: शिशु की देखभाल की वजह से अकसर मां की नींद बाधित होती है, जिसकी वजह से उन्हें कई तरह की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याएं परेशान करती हैं। ऐसी समस्याओं से बचाव का बेहतर तरीका यही है कि दिन के वक्त जब बच्चा सो रहा होता है तो उसी दौरान आप भी अपनी अधूरी नींद पूरी कर लें। शरीर को फिट रखने के लिए रोजाना वॉक करें। घी-तेल और मिर्च-मसाले के अत्यधिक सेवन से बचें। अगर इन बातों का ध्यान रखेंगी तो अपने शिशु के साथ आप भी पूरी तरह स्वस्थ रहेंगी।

प्रस्तुति: विनीता

पांचवें नवरात्र के दिन मां भीमेश्वरी देवी मंदिर में उमड़ा आस्था का सैलाब

स्कंदमाता का गुणगान कर मांगलिक कार्यों की पूर्ति का मांगा आशीर्वाद

बाजारों में व्रत एवं उससे जुड़ी वस्तुओं की जमकर खरीदारी हो रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। मां भीमेश्वरी देवी की प्रतिमा, मां भीमेश्वरी देवी मंदिर में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़। फोटो : हरिभूमि

नवरात्र पर्व के चलते श्रद्धा एवं आस्था का सैलाब मंदिरों में उमड़ रहा हैं। अल-सुबह ही मंदिरों में पूजा-अर्चना के साथ श्रद्धालु अपनी दिनचर्या को प्रारंभ कर रहे हैं। नगर के मंदिरों में भी नियमित रुप से धार्मिक कार्यक्रम हो रहे हैं। वहीं बेरी स्थित मां भीमेश्वरी देवी मंदिर की बात करें तो यहां निरंतर श्रद्धालुओं की भीड़ परिवार सहित पहुंच रही हैं। श्रद्धालु मां के दर्शन करते हुए अपने परिवार की मंगल कामना की दुआ कर रहे हैं। स्कंदमाता का गुणगान कर मांगलिक कार्यों की पूर्ति का आशीर्वाद मांगा। सोमवार को भी हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने माता के दर्शन कर अपने परिवार की सुख समृद्धि की कामना की। उधर, बाजारों में व्रत एवं उससे जुड़ी वस्तुओं की जमकर खरीदारी हो रही हैं। किराणे की दुकानों पर विशेष रुप से व्यापारियों की ओर से नवरात्र पर्व से जुड़े सामान को लेकर साज सज्जा की गई हैं। नवरात्र के पांचवें दिन श्रद्धालुओं ने मां के स्कंदमाता स्वरूप की पूजा अर्चना की।

अलसुबह ही श्रद्धालु लग गए कतारों में

बेरी में नवरात्र महोत्सव के पांचवें दिन माता भीमेश्वरी देवी के दर्शन करने के लिए सुबह चार बजे मां की आरती के बाद दर्शनों का सिलसिला प्रारम्भ हुआ जो दिनभर जारी रहा हैं। वहीं नवरात्रों की अष्टमी ज्यों ज्यों नजदीक आती जा रही है बेरी की ओर जाने वाले मार्ग और कस्बे की गलियों में श्रद्धालुओं की कतारें लगनी शुरू हो गई हैं। देश के दूर-दराज के क्षेत्रों से लोग मां भीमेश्वरी देवी की पूजा अर्चना के लिए पहुंच रहे हैं। श्रद्धालुओं की बढ़ती भीड़ से कस्बे में काफी रौनक बनी हुई है।

गोमाता की सेवा करना सबसे बड़ा पुण्य कार्य : प्रदीप शर्मा

■ संस्था द्वारा झाड़ली गांव में आमजन रोटी बैंक चलाया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। गोमाता को बची हुई सब्जी व अन्न सामग्री खिलाते हुए संस्था सदस्य।

आम जन विकास सेवा समिति द्वारा सोमवार को निकटवर्ती गोशाला पहुंच कर गोमाता की सेवा की गई। समिति अध्यक्ष प्रदीप शर्मा ने बताया की उनकी संस्था द्वारा झाड़ली गांव में आमजन रोटी बैंक चलाया जा रहा है। इस दौरान सब्जी मंडी से सहयोग स्वरूप दान की गई सब्जी की मात्रा अधिक होने पर उसे क्षेत्र की गोशालाओं में पहुंच कर गऊओं को खिला दिया जाता है। उन्होंने कहा कि गोमाता की सेवा करना सबसे बड़ा पुण्य का कार्य है।

शिविर में ग्रामीणों ने करवाई स्वास्थ्य जांच

झज्जर। स्वास्थ्य जांच शिविर में लोगों की स्वास्थ्य जांच करते हुए चिकित्सक। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज रिसर्च एंड हॉस्पिटल गिरावड़ द्वारा सोमवार को क्षेत्र के गांव भापड़ौदा में एक स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में अस्पताल के मेडिसिन विभाग, सर्जरी, नेत्र रोग, ईएनटी, हड्डी रोग, स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग के चिकित्सकों द्वारा सेवाएं दी गई।

शिविर में पहुंचे लोगों ने अपनी स्वास्थ्य जांच कराते हुए सुविधा का लाभ उठाया। इस दौरान चिकित्सकों द्वारा जरुरतमंद लोगों में निःशुल्क दवाइयां वितरित की तथा उन्हें आवश्यक परामर्श दिए। कम्युनिटी मेडिसिन विभाग के प्रोफेसर डॉ. चरण सिंह ने बताया कि संस्थान के संस्थापक डॉ. नरेंद्र सिंह के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर के दौरान लोगों को स्वास्थ्य की उचित देखभाल के संबंध में भी जानकारी दी गई।

झज्जर। स्कॉलरशिप टेस्ट देते हुए विद्यार्थी।

मेगा स्कॉलरशिप टेस्ट में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। इंडो-अमेरिकन स्कूल में सोमवार को मेगा स्कॉलरशिप टेस्ट का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों की प्रतिभा को प्रोत्साहित करने व उन्हें बेहतर शैक्षणिक अवसर प्रदान करने के उद्देश्य से आयोजित विशेष परीक्षा में न केवल विद्यालय के विद्यार्थियों ने, बल्कि पूरे शहर निकटवर्ती गांवों के विद्यार्थियों ने भाग लेकर अपनी प्रतिभा दिखाई। टेस्ट में अंग्रेजी, गणित, विज्ञान, सामान्य ज्ञान एवं मानसिक क्षमता से संबंधित प्रश्न शामिल किए गए, ताकि विद्यार्थियों की बौद्धिक क्षमता एवं समझ का समग्र मूल्यांकन किया जा सके। विद्यालय निदेशक बिजेंद्र कादियान ने बताया कि इस प्रकार की मेगा स्कॉलरशिप परीक्षाएं विद्यार्थियों में प्रतिस्पर्धात्मक भावना को विकसित करती हैं। उन्होंने कहा कि इस मंच के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का एक सुनहरा अवसर मिलता है, जिससे उनका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। परीक्षा के दौरान शिक्षकों ने अनुशासन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और यह सुनिश्चित किया कि सभी विद्यार्थी शांतिपूर्वक एवं निष्पक्ष वातावरण में परीक्षा दे सकें। परीक्षा के परिणाम शीघ्र ही घोषित किए जाएंगे।

विधायक कुलदीप वत्स ने की शहर से सटे गांवों का सर्कल रेट बढ़ाने की मांग

■ डावला ग्राम पंचायत सदस्यों के साथ डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल से मिले विधायक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। डीसी के समक्ष अपनी बात रखते हुए विधायक कुलदीप वत्स एवं ग्राम पंचायत सदस्य। फोटो : हरिभूमि

शहर से सटे गांवों के लोगों ने जिला प्रशासन से सर्कल रेट बढ़ाने की मांग की है। सोमवार को बादली विधायक कुलदीप वत्स ने डावला ग्राम पंचायत के साथ डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल से मुलाकात करते हुए शहर से सटे विभिन्न गांवों के सर्कल रेट बढ़ाने की मांग की। उन्होंने कहा कि मौजूदा समय में बढ़ती महंगाई को देखते हुए जमीन के सरकारी रेट का पुनर्मूल्यांकन जरूरी है, ताकि विकास कार्यों के लिए अधिग्रहण होने की स्थिति में किसानों को उनकी जमीन का उचित और न्याय संगत मुआवजा मिल सके। उन्होंने डावला के अलावा सिलानी, सिकंदरपुर, कोट, सिलाना, तलाव, भदानी और कबलाना आदि गांवों के सर्कल रेट बढ़ाने की सिफारिश करते हुए कहा कि इन गांवों की स्थिति शहर के आसपास होने के कारण जमीन की कीमतों में लगातार बदलाव आया है, लेकिन सर्कल रेट अब भी वास्तविक बाजार मूल्य के अनुरूप नहीं हैं। वर्तमान महंगाई को देखते हुए यदि किसी भी विकास कार्य के लिए किसानों की जमीन का अधिग्रहण किया जाता है, तो उन्हें उनकी भूमि का उचित और न्यायसंगत मुआवजा मिलना चाहिए। प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि शहर के विस्तार और बढ़ती महंगाई के बीच ग्रामीण क्षेत्र की जमीनों का मूल्य काफी बढ़ा है, इसलिए सर्कल रेट का पुनर्निर्धारण समय की मांग है।

विद्यार्थियों का वास्तविक लक्ष्य निरंतर सीखना और आगे बढ़ना : सोमबीर

झज्जर। होनहार विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए शिक्षक।

झज्जर। एमआर स्कूल हसनपुर में सोमवार को वार्षिक परीक्षा परिणाम की घोषणा की। इस दौरान एक अध्यापक-अभिभावक बैठक का भी सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम में लगभग 90 प्रतिशत अभिभावकों ने उपस्थिति दर्ज कराते हुए अपने बच्चों के परीक्षा परिणाम की जानकारी ली। उन्होंने शिक्षकों के साथ बच्चों के सर्वांगीण विकास व पढ़ाई को लेकर आवश्यक सुझाव भी दिए जिन्हें शिक्षकों द्वारा नोट कर लिया गया। विद्यालय निदेशक सोमबीर कोडान ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उन्हें भविष्य में भी निरंतर परिश्रम करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों का वास्तविक लक्ष्य निरंतर सीखना और आगे बढ़ना है। परीक्षा परिणाम तो केवल एक पड़ाव है। कार्यक्रम के दौरान प्रत्येक कक्षा में प्रथम से पंचम स्थान प्राप्त करने वाले तथा सर्वाधिक उपस्थिति वाले विद्यार्थियों को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। प्राचार्या नेहा शर्मा ने बताया कि नए सत्र से वरिष्ठ कक्षाओं के लिए आईआईटी, एनडीए, नीट व एनटीएसई जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी भी विद्यालय परिसर में ही कराई जाएगी। इस मौके पर विद्यालय निदेशिका संगीता कोडान व उपनिदेशक सुभाषचंद्र यादव ने भी विद्यार्थियों को संबोधित किया।

इनेलो कार्यकर्ताओं के साथ नरवाना गए भूपेंद्र

बहादुरगढ़। इनेलो कार्यकर्ताओं के साथ नरवाना रवाना होते भूपेंद्र राठी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहीदी दिवस पर नरवाना में आयोजित होने वाले इनेलो के युवा सम्मेलन में भाग लेने के लिए युवा इनेलो नेता भूपेंद्र नफे सिंह राठी कार्यकर्ताओं के साथ रवाना हुए। उन्होंने शहीदों को नमन करते हुए युवाओं से उनके दिखाए मार्ग पर चलने का आह्वान किया। भूपेंद्र नफे सिंह राठी ने कहा कि शहीदी दिवस पर आयोजित इस सम्मेलन में पूरे प्रदेश में युवाओं की फौज पहुंचेगी। शहीद भगत सिंह, राजगुरू व सुखदेव ने देश को आजादी दिलाने के लिए छोटी सी उम्र में ही अपने प्राणों की आहूति दे दी थी। हमारा भी फर्ज बनता है कि उन्हें सच्ची श्रद्धांजलि देते हुए उनके दिखाए मार्ग पर चलें। उनके अनुसार इनेलो हमेशा से युवाओं और किसानों की आवाज रही है। जबकि भाजपा सरकार युवाओं के हितों के साथ खिलवाड़ कर रही है। उन्होंने दावा किया कि इनेलो की सरकार बनने के बाद युवाओं की सभी समस्याओं का प्रमुखता के आधार पर समाधान करवाया जाएगा।

समाज सेवा को समर्पित प्रतिभाओं का किया सम्मान

झज्जर। सामाजिक कार्यों में उल्लेखनीय कार्य करने वाली प्रतिभाओं के साथ अतिथि एवं आयोजक। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। इंडेप्थ विजन फाउंडेशन द्वारा एक सम्मान समारोह का आयोजन कर शिक्षा, कैंसर सेवा और महिला सशक्तिकरण को समर्पित प्रतिभाओं को सम्मानित किया। लघु सचिवालय परिसर स्थित संवाद भवन में आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में प्रवीण कुमार, जॉइंट कमिश्नर आयकर विभाग नई दिल्ली उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथियों में पॉजिट्रॉन हॉस्पिटल से जगप्रवेश दहिया, एमटूएम बिल्डटेक के निदेशक राकेश शर्मा, इरोस फार्मास्यूटिकल्स से सतबीर दीक्षित, मिस टीन हरियाणा सबूरी, विश्व हिंदू परिषद के जिलाध्यक्ष राकेश भारद्वाज, सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया से दिलबाग सिंह, विश्व हिंदू परिषद धर्म प्रचार प्रांत प्रमुख राजेश शर्मा, कप्तान सिंह, जूनियर डीएस स्कूल से अनुज फोगाट, रक्षित जांगड़ा, आईटीईएफ के सचिव अरविंद डागर, विकास धनखड़ एवं विक्रम सिंघल ने शिरकत की। मंच संचालन मनोज कुमार द्वारा किया गया। मुख्यातिथि प्रवीण कुमार ने कहा कि शिक्षा ही वह माध्यम है जो व्यक्ति को मुख्यधारा से जोड़कर उसे आत्मनिर्भर बनाती है। इस दौरान पॉजिट्रॉन हॉस्पिटल द्वारा संस्था को एक ई-रिक्शा भी भेंट किया गया जो भट्ठा पाठशाला के बच्चों के आवागमन में सहायक सिद्ध होगा। समारोह के दौरान विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट योगदान देने वाले व्यक्तियों को सम्मानित किया गया। प्रवासी मजदूर को आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से सिलाई मशीन भेंट की गई, जो महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक सराहनीय पहल है।

झज्जर। गुरुकुल महाविद्यालय के मुख्य द्वार पर उपस्थित शिक्षक एवं स्वयंसेवी। फोटो : हरिभूमि

स्वयंसेवियों ने किया गुरुकुल महाविद्यालय का शैक्षणिक भ्रमण

झज्जर। स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांसड स्टडीज इन टीचर एजुकेशन संस्थान द्वारा आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर में सोमवार को स्वयंसेवियों को गुरुकुल महाविद्यालय का भ्रमण कराया गया। यहां पहुंच कर उन्होंने भारतीय पारंपरिक शिक्षा पद्धति, अनुशासन और सादगीपूर्ण जीवन को करीब से समझा। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर सविता यादव और मुकेश रानी ने स्वयंसेवियों को समाज सेवा और पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाने के लिए प्रेरित किया। इसके उपरांत स्वयंसेवियों द्वारा नजदीक स्लम बस्ती में एक नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुति के माध्यम से लोगों को पर्यावरण संरक्षण की प्रेरणा दी। नाटक के माध्यम से प्राकृतिक संसाधनों के बचाव, कचरा प्रबंधन और टिकाऊ जीवन शैली अपनाने का संदेश दिया गया। इसके उपरांत कराई गई खेल गतिविधियों में डॉट टच द कलरमें लोपामुद्रा ने प्रथम, मोनाली ने द्वितीय और अनीशा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। मूक अभिनय में रिया, मोनाली, स्मृतिरानी, पलक और तुलसी की टीम विजेता रही जबकि दीपशिखा की टीम ने द्वितीय और लोपामुद्रा की टीम ने तृतीय स्थान हासिल किया। इसके अलावा स्वयंसेविकाओं द्वारा गांव के सार्वजनिक स्थानों की साफ-सफाई कर श्रमदान भी किया।

भाजपा प्रदेशाध्यक्ष ने राठी के निधन पर जताया शोक

बहादुरगढ़। संजीव सैनी की दादी के निधन पर शोक जताते मोहन लाल बड़ोली व अन्य। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ोली ने भाजपा चिकित्सा प्रकोष्ठ के जिला संयोजक रहे डॉ. ओमबीर राठी के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया। उन्होंने सेक्टर-6 स्थित उनके आवास पर पहुंचकर परिजनों को सांत्वना दी। इसके अलावा दुर्घटना में घायल हुए पूर्व शहरी मंडल अध्यक्ष ऋषि भारद्वाज का अस्पताल पहुंचकर हालचाल जाना और उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। बता दें कि हरिद्वार में आयोजित भाजपा के शिविर से लौटते समय डा. ओमबीर राठी का शामली के निकट एक सड़क दुर्घटना में निधन हो गया था। जबकि ऋषि भारद्वाज घायल हो गए थे। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ोली के साथ जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, भाजपा नेता दिनेश कौशिक, अशोक भारद्वाज, जिला प्रभारी कैप्टन भूपेंद्र, चेयरमैन विनोद कौशिक व प्रदीप गुप्ता आदि ने ओमबीर राठी के निधन पर गहरा दुख प्रकट किया। इसके अलावा बड़ोली ने भाजपा नेता संजीव सैनी की दादी के निधन पर भी शोक जताया।

मौके पर ये मौजूद रहे

इस दौरान सतीश गौतम, नरेश भारद्वाज, जिला पार्षद अमित कसार, पार्षद अमित कौशिक, मंडल अध्यक्ष महावीर दलाल, संजय सैनी, पंकज गर्ग, सुदेश रंगा, पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, पूर्व चेयरमैन कर्मबीर राठी, विकास काजला, मनोज राठी व मनोज पांचाल आदि मौजूद रहे।

विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर 12वीं की राजनीति विज्ञान परीक्षा आयोजित

वैचारिक स्पष्टता पर केंद्रित था राजनीति विज्ञान का पेपर

■ मानचित्र पर आधारित प्रश्न अपेक्षित क्षेत्र से थे और हल करने में आसान थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। परीक्षा देकर केंद्र से बाहर निकलते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने सोमवार को विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर 12वीं की राजनीति विज्ञान परीक्षा आयोजित की। परीक्षा के बाद बाहर निकले विद्यार्थियों के चेहरे चमक रहे थे। उनके अनुसार परीक्षा का स्तर संतुलित और आसान रहा। प्रश्न सीधे एनसीईआरटी पाठ्यक्रम से पूछे गए थे। बता दें कि सोमवार को सुबह साढ़े 10 बजे से दोपहर डेढ़ बजे तक बहादुरगढ़ के विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों ने राजनीति विज्ञान की परीक्षा दी। इसमें बहुविकल्पीय प्रश्न (एमसीक्यू), लघु और दीर्घ वर्णनात्मक उत्तर, अनुच्छेद आधारित प्रश्न और निर्धारित पाठ्यक्रम पर आधारित मानचित्र और कार्टून आधारित प्रश्न जैसे विविध खंड शामिल थे। परीक्षा देकर निकली निक्की वर्मा ने बताया कि एमसीक्यू सरल और दीर्घ उत्तरीय प्रश्न महत्वपूर्ण विषयों से पूछे गए थे। परीक्षा छात्रों के अनुकूल थी और अच्छी तैयारी करने वाले छात्र इसे आत्मविश्वास के साथ पूरा कर पाए। छात्रा जाह्नवी दहिया के अनुसार पेपर संतुलित था, जो छात्रों को बहुत कठिन नहीं लगा। दिव्या दराल ने बताया कि अधिकांश प्रश्न सीधे थे, बहुत कम घुमावदार प्रश्न पूछे गए थे, जो समझ पर आधारित थे।

छात्रों के अनुकूल और स्कोरिंग पेपर था

-अनिल हुड्डा

पीडीएम पब्लिक स्कूल में राजनीति विज्ञान पढ़ाने वाले अनिल हुड्डा के अनुसार प्रश्न पूरी तरह से एनसीईआरटी किताबों और सिलेबस पर आधारित थे। बहुविकल्पीय और केस-आधारित प्रश्न सरल और स्पष्ट थे। मानचित्र पर आधारित प्रश्न अपेक्षित क्षेत्र से थे और हल करने में आसान थे। पेपर और वैचारिक स्पष्टता पर केंद्रित संतुलित था। छात्रों के अनुकूल और स्कोरिंग पेपर था

सैनीपुरा में जल्द बनेगा भव्य पार्क

बहादुरगढ़। सीएम नायब सैनी का आभार जताते जसबीर सैनी।

बहादुरगढ़। पूर्व पार्षद जसबीर सैनी ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सैनी के आदेशानुसार सैनीपुरा में बूस्टिंग स्टेशन के साथ भव्य दिव्यांग पार्क बनवाया जाएगा। यहां दिव्यांगों के साथ ही आमजन के लिए सभी मूलभूत सुविधाएं होंगी। जसबीर के अनुसार उनकी मांग का संज्ञान लेते हुए मुख्यमंत्री एस्टीमेंट बनाने के आदेश दिए थे। नगर परिषद ने 5 करोड़ दस लाख रुपये का एस्टीमेट सरकार को भेजा है। सीएम का आभार जताते हुए उन्होंने कहा कि शीघ्र ही इस कार्य की स्वीकृति सरकार से मिल जाएगी और काम शुरू हो जाएगा। जिसका शहर के हजारों लोगों को लाभ होगा।

शहीद यादगार कमेटी ने शहीद-ए-आजम भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरु के बलिदान की स्मृति में करवाया कार्यक्रम

प्रेरक प्रसंग सुनाकर शहीद भगत सिंह के सपनों का भारत बनाने का किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- सम्मेलन में कवियों ने अमर शहीदों को काव्यांजलि दी
- सरदार गुरमीत सिंह व राजनबीर सिंह आदि ने लोकनृत्य व लोकसंगीत से अपनी बात रखी

शहीद यादगार कमेटी ने सोमवार को सर छोटूराम धर्मशाला में शहीद-ए-आजम भगत सिंह सुखदेव व राजगुरु के बलिदान की स्मृति में विचार गोष्ठी एवं कवि सम्मेलन का आयोजन किया।

धर्मशाला के प्रधान बिजेंद्र जून के सानिध्य में हुई गोष्ठी की अध्यक्षता कमेटी के प्रधान धनराज तहलान ने की। जबकि मंच संचालन कलमवीर विचार मंच के संस्थापक कृष्ण गोपाल विद्यार्थी ने किया। विचार गोष्ठी में जयकरण दलाल, डॉ. अजय जैन, सतवीर दहिया, राकेश वत्स, सत्यपाल सहवाग, कृष्ण अहलावत, महेश दलाल, सुरेश सैनी, सुशील भारद्वाज, गुरमीत सिंह व अभिषेक आदि ने क्रांतिकारियों को अपने भावपुष्प अर्पित करने के अलावा उनके जीवन सें जुड़े प्रेरक प्रसंग सुनाकर शहीद भगत सिंह के सपनों का भारत बनाने का आह्वान किया। इससे पूर्व आयोजित कवि सम्मेलन में कवियों ने अमर शहीदों को काव्यांजलि दी। धर्मपाल धनखड़ के सानिध्य में हुए कार्यक्रम की शुरुआत अर्चना झा की सरस्वती वंदना से हुई। वेद भारती, विरेंद्र कौशिक, सुनीता श्री, अनिल भारतीय, राकेश वत्स, जगबीर कौशिक समचाना, नरेश वत्स, कौशल समीर, राजकुमार, मोहित कौशिक, मुकेश व्यास व सतवीर दहिया आदि ने अपनी कविताओं के माध्यम से क्रांतिकारियों को श्रद्धासुमन अर्पित किए। सरदार गुरमीत सिंह व राजनबीर सिंह आदि युवाओं ने लोकनृत्य व लोकसंगीत द्वारा अपनी बात रखी। गीतकार विद्यार्थी की रचना पर आधारित वेद भारती द्वारा संपादित एक संक्षिप्त वीडियो का लोकार्पण भी किया गया। धनराज तहलान ने कहा कि आजादी के 78 साल बाद भी भगत सिंह के सपनों का धर्म व जातपात के भेदभाव से मुक्त, शोषण रहित भारत नहीं बन पाना अत्यंत चिंता का विषय है।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम को संबोधित करते राकेश वत्स। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। शहीदों को श्रद्धांजलि देते कर्मबीर राठी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

चेयरपर्सन राठी के कार्यालय में शहीदी को दी श्रद्धांजलि

बहादुरगढ़। सोमवार को चेयरपर्सन सरोज राठी के कार्यालय में शहीदी दिवस के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पूर्व चेयरमैन कर्मबीर राठी ने अमर शहीद भगत सिंह के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। रमेश राठी, पार्षद राजेश तंवर, दलजीत दलाल, मनमोहित गुप्ता, नरेंद्र लठवाल, नवीन, लीला प्रधान, सुमित बराही, संजय राठी, पवन खत्री, आशीष गुप्ता और धर्मेंद्र ने भी शहीदों को श्रद्धांजलि दी।

शहीद भगत सिंह की प्रतिमा की सफाई कर श्रद्धा सुमन अर्पित किए

झज्जर। कांग्रेस सेवादल के सदस्यों द्वारा सोमवार को शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में भगत सिंह चौक पर एकत्रित होकर शहीद भगत सिंह की प्रतिमा की साफ-सफाई की तथा उन्हें माल्यार्पण करते हुए नमन किया। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने शहीद भगत सिंह अमर रहें, इंकलाब जिंदाबाद, वंदे मातरम, भारत माता की जय आदि नारों के साथ आजादी के दीवानों को नमन किया।

इस दौरान कांग्रेस सेवादल के जिलाध्यक्ष रमेश जाखड़ ने शहीद भगत सिंह की जीवनी का वर्णन करते हुए उनकी दीवानगी, देशभक्ति, असेंबली में खाली जगह पर गोला फेंकना, शहीदों के परिवार के साथ

पत्राचार करने पर चर्चा की। इस मौके पर कैप्टन सतबीर बड़क, राजबीर राहड़, जयप्रकाश गुप्ता, धर्मपाल अहलावत, श्रीभगवान, मेहर सिंह जाखड़, सूबेदार रमेश फौगाट, लोकेश आदि मौजूद रहे।

वकीलों ने दी शहीदों को श्रद्धांजलि

बहादुरगढ़। एडवोकेट वेलफेयर ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष विक्रम छिल्लर समेत स्थानीय वकीलों ने शहीद भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव समेत तमाम क्रांतिकारियों को श्रद्धा-सुमन अर्पित करते हुए याद किया। इस अवसर पर एडवोकेट अशोक अहलावत, हुकुम राठी, सुमित देशवाल, प्रवीण दलाल, रणजीत व रोहित लोहचब आदि ने शहीदों के अद्वितीय साहस, त्याग और देशभक्ति को नमन किया।

वीर सपूतों को किया नमन

बहादुरगढ़। वरिष्ठ भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने सेक्टर-2 स्थित पार्क में शहीदों के चित्र पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने भगत सिंह व उनके साथियों के जीवन पर प्रकाश डाला। सुखबीर भारद्वाज, प्रवीण नई बस्ती, कपिल डबास, दर्शन दुजाना, चिरू जांगड़ा, प्रदीप निलौठी, दिलेर काजला व पंकज कसार आदि ने भी शहीदों को नमन किया।

शहीदी दिवस पर गांव डाबोदा में निकाली तिरंगा साइकिल यात्रा

बहादुरगढ़। सोमवार को गांव गांव डाबोदा कलां मेहंदीपुर के शहीद भगत सिंह स्टेडियम में बलिदान दिवस के मौके पर युवाओं ने पुष्प अर्पित कर शहीदों को नमन किया। इसके उपरांत गांव में तिरंगा साइकिल यात्रा निकालते हुए देशभक्ति के नारे लगाए।

कांग्रेसियों ने दी शहीदों को श्रद्धांजलि

बहादुरगढ़। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता नरेश जून ने शहीदी दिवस पर सरदार भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु को श्रद्धांजलि अर्पित की। युवाओं को शहीदों के सपनों का भारत बनाने में अपनी भूमिका अदा करनी चाहिए। धर्मेंद्र राठी ने कहा कि इन महान क्रांतिकारियों का बलिदान और उनकी देशभक्ति भारत की आने वाली पीढ़ियों को भी प्रेरणा देती रहेगी।

शिविर में 88 युवाओं ने रक्तदान कर शहीदों को अर्पित किए पुष्प

- शिविर में 112 युवाओं ने पंजीकरण कराते हुए उत्साह दिखाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में शहीद भगत सिंह युवा मंच गोरिया, इंडेप्थ विजन फाउंडेशन, सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया तथा एम्स बाढ़सा के संयुक्त तत्वावधान में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 112 युवाओं द्वारा पंजीकरण करा कराते हुए उत्साह दिखाया। इस दौरान कुल 88 यूनिट रक्तत्रित की गई। शिविर में मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित ब्लॉक समिति चैयरमेन दीपक झांसवा ने कहा कि रक्तदान से शरीर में किसी प्रकार की कमजोरी नहीं आती, बल्कि यह मानवता की सबसे बड़ी सेवा है। राजकीय महाविद्यालय बहु से प्रोफेसर नरेंद्र ने बताया कि शरीर में आयरन की अधिकता दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ा सकती है, जबकि नियमित रक्तदान करने से यह अतिरिक्त मात्रा नियंत्रित रहती है। सभी रक्तदाताओं को आयोजकों द्वारा प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर शहीद भगत सिंह युवा मंच से विक्रम भूकर, अनिल भूकर, सर्वेश, मास्टर प्रवीण, नितिन, पूनम देशवाल, विकास कौशिक, मुकेश यादव, संजय नंबरदार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। रक्तदाता को प्रशस्ति पत्र देकर उत्साहवर्धन करते हुए अतिथि।

शिविर में 53 युवाओं ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में भारत उदय ट्रस्ट द्वारा शहर की सैनी धर्मशाला में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। ट्रस्ट के अध्यक्ष प्रदीप ने बताया कि शिविर में स्थानीय नागरिक अस्पताल की टीम ने सेवाएं दीं। इस दौरान कुल 53 युनिट रक्त एकत्रित किया गया। नर्सिंग अधिकारी कविता गुलिया ने बताया कि ये युनिट नागरिक अस्पताल में रहेंगी जो जरुरतमंदों के काम आएंगी। सभी रक्तदाताओं को आयोजक समिति पदाधिकारियों द्वारा प्रशस्त्रित पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर उपस्थित टीम सदस्यों में नर्सिंग अधिकारी ममता, काउंसलर अशोक, लैब टेक्नीशियन मीनाक्षी, रेड क्रॉस सोसायटी से दीपक सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

हवन के साथ हुआ भंडारा

बहादुरगढ़। शहर के निजामपुर रोड पर हिंदू राष्ट्रीय प्रवासी मंच द्वारा हवन के साथ भंडारे का आयोजन किया गया। मंच के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष बाबूलाल बर्मन ने बताया कि संगठन द्वारा हर साल इसी तरह भंडारे का आयोजन किया जाता है। इस अवसर पर जय सिंह, खजाना सिंह व धर्म सिंह देसवाल आदि मौजूद रहे।

एचडी स्कूल के वार्षिकोत्सव में होनहार विद्यार्थियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- पहली कक्षा के विद्यार्थियों ने राजस्थानी नृत्य और देशभक्ति गीत से बांधा समां

एचडी विद्यालय साल्हावास के प्री-प्राइमरी विंग में वार्षिक समारोह और परीक्षा परिणाम घोषणा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती की वंदना के साथ किया गया।

यूकेजी के विद्यार्थियों द्वारा गणेश वंदना की प्रस्तुति के बाद स्वागत मैं खुश हूं गाना गाया। नर्सरी के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत जिंदगी एक सफर है सुहाना तथा पहली कक्षा के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत रामायण नाटक ने दर्शकों का मन मोहा। इसके अलावा पहली कक्षा के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत राजस्थानी नृत्य, देशभक्ति गीत ये देश है वीर जवानों का तथा पंजाबी गिद्धा की आकर्षक प्रस्तुति दी। इस दौरान नर्सरी, एलकेजी, यूकेजी व पहली कक्षा के परीक्षा परिणामों की घोषणा की गई व उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को आकर्षक पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस दौरान एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया, बलराज फोगाट, सचिव विशाल नेहरा, हेमंत गुलिया व प्राचार्या प्रीति राठी ने विद्यार्थियों के साथ स्मृति स्वरूप फोटो भी खिंचवाई गई। प्री-प्राइमरी प्रमुख सुमन मान ने बताया कि नर्सरी कक्षा के 41 विद्यार्थियों में से 32 विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। एलकेजी के 106 में से 92, यूकेजी के 106 में से 85 तथा पहली कक्षा के 125 में से 98 विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया।

युवाओं को प्राचीन गुरुकुल शिक्षा पद्धति से जुड़ने का संदेश दिया

- प्राचीन गुरुकुल महाविद्यालय का 110वां दो दिवसीय वार्षिकोत्सव का संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सोमवार को प्राचीन गुरुकुल महाविद्यालय का 110वां दो दिवसीय वार्षिकोत्सव का समापन हुआ। आचार्य विजयपाल ने मुख्यातिथियों को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। मुख्य वक्तओं ने प्राचीन गुरुकुल पद्धति के बारे में विस्तार से बताया और युवाओं को प्राचीन गुरुकुल शिक्षा पद्धति से जुड़ने का संदेश दिया।

ये रहे मौजूद

इस दौरान स्वामी देवव्रत, पंडित जगदेव विद्यालंकार, महंत प्रतापपुरी, स्वामी धर्मानंद, आचार्य प्रद्युम्न, आचार्य विष्णुमित्र, आचार्य इंद्रपाल, आचार्य रामवीर, स्वामी सच्चिदानंद, स्वामी शुद्धबोध, डॉक्टर राजकुंवार, डॉक्टर सुरेंद्र, स्वामी विश्वानंद, आचार्य विरजानंद, भजनोपदेशक कुलदीप के अलावा गुरुकुल महाविद्यालय के अधिष्ठाता आचार्य विजयपाल, मंत्री राजवीर छिक्कारा, कुलपति डॉक्टर योगानंद, प्रधान महेंद्र सिंह धनखड़ आदि मौजूद रहे।

नशा मुक्ति टीम ने लोगों को नशे के प्रति जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नशा मुक्ति टीम में शामिल उप निरीक्षक सत्य प्रकाश के नेतृत्व में लाइनपार क्षेत्र में जागरूकता अभियान चलाया गया। कार्यक्रम में उप निरीक्षक सत्य प्रकाश ने लोगों को नशे से होने वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक नुकसान के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि परिवार और समाज को भी गंभीर नुकसान पहुंचाता है। टीम ने सड़क सुरक्षा को लेकर भी जागरूक करते हुए हेलमेट पहनने, सीट बेल्ट लगाने, तेज गति से वाहन न चलाने और यातायात नियमों का पालन करने की अपील की।

अनावरण पार्क में महर्षि दयानंद की जीवनी का अनावरण

महर्षि दयानंद ने वेद विद्या के बल पर कुरीतियों का निस्वार्थ भाव से दमन किया: राहुल आर्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

थैंक्स भारत ट्रस्ट द्वारा बलिदान दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर-9ए स्थित महर्षि दयानंद पार्क में उनकी जीवनी का अनावरण किया गया। आत्म शुद्धि आश्रम के आचार्य विक्रम देव द्वारा वैदिक रीति-नीति से यज्ञ संपन्न कराया गया।

मुख्य यज्ञमान नीरज वत्स रहे। यज्ञ में अनेक लोगों ने पूर्ण श्रद्धा के साथ आहुतियां डालीं और देश की सुख-समृद्धि की कामना की। ट्रस्ट के संचालक राहुल आर्य ने महर्षि दयानंद के जीवन दर्शन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि महर्षि ने वेद विद्या के बल पर समाज में व्याप्त कुरीतियों का निस्वार्थ भाव से दमन किया। महर्षि दयानंद का राष्ट्र के प्रति योगदान अविस्मरणीय है। भगत सिंह जैसे महान क्रांतिकारी के भीतर देशभक्ति और क्रांतिकारी विचारों का बीजारोपण करने वाले उनके दादा आर्य अर्जुन सिंह भी स्वयं महर्षि दयानंद के अनन्य भक्त थे। मनीष आर्य ने महर्षि दयानंद की गौरवमयी महिमा का गुणगान किया। उन्होंने थैंक्स भारत ट्रस्ट की गतिविधियों की जानकारी दी। कार्यक्रम में देव आर्य, द्विज आर्य, हेमचंद्र आर्य, आर्यन आर्य और कार्तिक आर्य आदि ने ओजपूर्ण कविताओं के माध्यम से क्रांतिकारी विचारों को साझा किया। इस अवसर पर से वजीर सिंह राठी, दीपक शर्मा, आर्य सोमबीर कादयान, आर्य अशोक जून, आर्य वीरेन्द्र, आर्य रोहित, आर्य ओमवीर सिंह, आर्य मिलन, आर्य अमित राठी आदि उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। महर्षि दयानंद पार्क में हुए यज्ञ में आहुति डालते ट्रस्ट के सदस्य।

- संयुक्त किसान मोर्चे ने अमेरिकी हमलों के विरोध में किया प्रदर्शन

अमेरिका लंबे समय से दबाव बनाकर अपने हित साधता रहा: सतबीर सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

संयुक्त किसान मोर्चे के कार्यकर्ताओं और समर्थकों ने सोमवार को शहीद-ए-आजम भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव सिंह के शहादत दिवस को साम्राज्यवाद विरोधी दिवस के रूप में मनाया। अमेरिकी साम्राज्यवादियों द्वारा ईरान पर किए गए सैन्य हमले और दादागिरी के विरोध में जोरदार विरोध प्रदर्शन किया।

नारेबाजी के बीच संयुक्त किसान मोर्चे के राष्ट्रीय कोर्डिनेशन कमेटी सदस्य जयकरण मांडौठी ने कहा कि अमेरिकी साम्राज्यवादियों द्वारा ईरान पर हमलों की झड़ी लगा दी है, जिसका उद्देश्य मध्यपूर्वी देशों को बल प्रयोग के जरिए अपने आधीन कर के उन देशों के तेल (पेट्रोलियम) आदि संसाधनों को लूटना है। वे सभी अंतरराष्ट्रीय कायदे कानूनों को सरेआम ठेंगा दिखा रहे हैं। मोर्चे के नेता सतबीर सिंह दहिया ने बताया कि अमरीका लंबे समय से दबाव बनाकर अपने हित साधता रहा है। इस तरह की कार्रवाइयों से दुनिया में अशांति और युद्ध का खतरा बढ़ता है। धनराज तहलान ने सभी साम्राज्यवाद विरोधी, युद्ध विरोधी और शांतिप्रिय लोगों से अपील है कि वे इस जघन्य हमले के खिलाफ एकजुट हो कर आवाज उठाएं। विरोध प्रदर्शन में सतबीर सिंह दहिया, गोपाल कृष्ण, बिजेंद्र सैनी, सुरजीत दलाल, गुरमीत सिंह, रणबीर दलाल, कामरेड रामकिशन, रामबीर राठी, शमशेर सिंह, सतबीर सिंह, राजबीर छिल्लर, रविंद्र दलाल आदि शामिल रहे।

बहादुरगढ़। अमेरिकी हमले के खिलाफ नारेबाजी करते जागरुक नागरिक।