



खबर संक्षेप



फाइनेंसर साहिल हत्याकांड में आरोपी दो दिन के रिमांड पर

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा फाइनेंसर साहिल हत्या मामले में एक अन्य आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। डीघल चौकी प्रभारी एएसआई संदीप कुमार ने बताया कि बीती आठ अप्रैल को डीघल गांव में काले रंग की स्कॉर्पियो गाड़ी में सवार होकर आए बदमाशों ने साहिल उर्फ सोनू पर ताबड़तोड़ गोलीचलाकर उसकी हत्या कर दी थी। मामले में कार्रवाई करते हुए एक अन्य आरोपी को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान प्रवीण निवासी खरखड़ी नाहर नजफगढ़ दिल्ली के तौर पर की गई है। आरोपी को दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

बिजली अदालत व उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक आज

झज्जर। उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा अधीक्षण अभियंता कार्यालय में मंगलवार को बिजली अदालत व उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक का आयोजन सुबह 11 बजे से दोपहर दो बजे तक किया जाएगा। यह अदालत फोरम के चेयरमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल झज्जर की अध्यक्षता में होगी।

गांव नूना माजरा में पंप पर खड़ा ट्राला चोरी

बहादुरगढ़। गांव नूना माजरा में एक फिलिंग स्टेशन परिसर से ट्राला चोरी हो गया। जीपीएस चेक करने पर गाड़ी की लोकेशन केएमपी पर मिली। पुलिस को दी शिकायत में लोवा खुर्द निवासी रवींद्र का कहना है कि उसके पास एक निवासी अमित चलाता है। गत 18 अप्रैल को अमित गांव नूना माजरा में स्थित जय मां फिलिंग स्टेशन पर गाड़ी खड़ी करके कुछ दिन की छुट्टी पर चला गया। आज सोमवार को सुबह मैं पंप पर गया तो ट्राला नजर नहीं आया। इसके बाद जीपीएस चेक किया तो गाड़ी की लोकेशन केएमपी पर पाई गई।

ट्रेन से कटकर एक और युवक की मौत

बहादुरगढ़। छोटूराम नगर फाटक के पास ट्रेन की चपेट में आने से एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान नहीं हो पाई है। पुलिस ने शव नागरिक अस्पताल में रखवा दिया है। हादसा रविवार की रात करीब साढ़े 9 बजे हुआ। मृतक की उम्र करीब 35 वर्ष आंकी जा रही है। शनिवार को भी यहां छोटूराम नगर के नजदीक डेढ़ घंटे के अंतराल में दो लोगों की मौत हुई थी।

पैसों के लेनदेन में की थी राजेंद्र की हत्या, महिला सहित 4 काबू

बहादुरगढ़। मांडोटी निवासी राजेंद्र की हत्या के मामले में थाना आसोदा पुलिस ने एक महिला सहित चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों को दो दिन के रिमांड पर लिया गया है। चरखी दादरी निवासी प्रवीण ने अपने मामा राजेंद्र के चार दिन से लापता होने की शिकायत दर्ज कराई थी। जांच के दौरान सोनीपत के मोहना क्षेत्र की नहर में उनका शव मिला। उप निरीक्षक ओम सिंह के नेतृत्व में टीम ने खुलासा किया कि हत्या पैसों के लेनदेन के विवाद में की गई थी। पुलिस ने सोनू, सागर निवासी सोनीपत और रोहित निवासी जींद व एक महिला को गिरफ्तार। आरोपियों की निशानदेही पर वारदात में प्रयुक्त गाड़ी और मृतक का मोबाइल बरामद किया।

एक बार फिर बजट नहीं हो सका पारित, पार्षदों ने सवाल उठाए

तीसरी बार बुलाने पर पार्षद तो आए लेकिन शहर का बजट नहीं हुआ पास

■ वाइस चेयरमैन ने नाराज होकर पार्षदों को दो बार से नहीं आ रहे थे बैठक में

■ पार्षदों का आरोप-केवल दो पेज का बजट प्रस्ताव दिया, वाईवाइज दे कार्यों का ब्योरा

■ अब बजट की विस्तृत रिपोर्ट तैयार कर बुलाएंगे बैठक

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

बजट के लिए दो बार स्थगित होने के बाद सोमवार को नगर परिषद की तीसरी बैठक भी बे-नतीजा रही। हालांकि इस बैठक में अधिकांश पार्षद आए जल्द लेकिन बजट पर सहमति नहीं बन सकी और इस तरह से बैठक स्थगित हो गई। पार्षदों ने अधिकांश, चेयरपर्सन और वाइस चेयरमैन पर गंभीर आरोप लगाते हुए बजट प्रक्रिया पर सवाल खड़े किए।

दरअसल, इससे पहले बुलाई गई दो विशेष बजट बैठकों में पार्षद शामिल नहीं हुए थे। उस दौरान पार्षदों ने वाइस चेयरमैन पालेराम शर्मा के खिलाफ नाराजगी जताते हुए बैठकों का बहिष्कार किया था। हालांकि सोमवार को हुई बैठक अधिकांश पार्षद आ गए। हालांति को देखते हुए नगर परिषद में पुलिस बल की भी तैनाती की गई थी। काफी देर तक चर्चाओं के बाद



बहादुरगढ़। बैठक के बाद इकट्ठे हुए पार्षद।

पार्षद बाहर निकले और कई तरह के आरोप लगाए। पार्षदों ने कहा कि शहर के लिए बीते चार वर्षों में जितना बजट पास हुआ है, वो विकास के रूप में नजर नहीं आया। उन्होंने शहर की खराब सड़कों, जल निकासी की कमजोर व्यवस्था और स्ट्रीट लाइट वितरण में गड़बड़ी जैसे मुद्दों को उठाया।

पार्षद सत्यप्रकाश छिकारा ने कहा कि करीब 150 करोड़ के बजट को महज दो पन्नों में समेट दिया है। न कोई डिटेल्स दी और न कुछ बताया। बजट में वाई-वाइज विकास कार्यों की विस्तृत सूची दी जाए ताकि यह स्पष्ट हो सके कि किस क्षेत्र में कितना काम प्रस्तावित है। जितना बजट हो, वो वार्डों में खर्च भी होना चाहिए। लेकिन हकीकत तो ये है कि शहर में काम नहीं हो रहे। पार्षद अशोक शर्मा ने कहा कि बजट की मीटिंग के लिए तो कह रहे हैं कि पार्षदों को आना चाहिए लेकिन

यह है प्रस्तावित आय व व्यय

बता दें कि नगर परिषद ने वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए 149 करोड़ 44 लाख 25 हजार रुपए की आय का अनुमान लगाया है। इसके अनुसार सरकारी वार्ड से 72 करोड़ 60 लाख, टैक्स से 14 करोड़ 35 लाख, स्टॉप इंस्टीटूट व सेस से 23 करोड़ 51 लाख, किराये से 51 लाख, दुकानों की बिक्री से 4 करोड़ 11 लाख, विकास शुल्क से 9 करोड़ 27 लाख, बिल्डिंग फीस से 3 करोड़, अन्य वार्ड से साढ़े 12 करोड़ 90 लाख और ब्याज से 4 करोड़ रुपए की आय होगी। हालांकि एक अप्रैल 2025 से 31 मार्च 2026 तक बहादुरगढ़ नगर परिषद की आय 137 करोड़ 74 लाख 23 हजार 791 हुई है। जबकि वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए 148 करोड़ 50 लाख रुपए के खर्च का बजट बनाया गया है। इसमें वेतन आदि पर 21 करोड़ 45 लाख, बिजली बिल, फर्नीचर व प्रचार आदि पर साढ़े 6 करोड़ 10 लाख, सफाई आदि कार्यों पर करीब 44 करोड़ 91 लाख, पार्को, कम्प्यूटिटी सेंटर, स्ट्रीट लाइट व नालों की रिपेयर पर 23 करोड़ 13 लाख और विकास कार्यों पर 35 करोड़ 67 लाख खर्च होगा।

समय-समय पर हाउस मीटिंग भी तो होनी चाहिए ताकि पार्षद अपने वार्ड के काम बता सकें। न अधिकारी और न चेयरपर्सन, कोई कुछ नहीं करता। इसलिए बैठक को स्थगित किया गया है। जो खासियां हैं, उन्हें दूर करो और फिर बैठक की जाए। पार्षद सुनैना मलिक ने कहा कि हमने बजट का विरोध नहीं



बहादुरगढ़। बैठक में मौजूद अधिकारी, चेयरपर्सन व पार्षद।

काम नहीं हो रहे। पार्षद मनीषा धनखंड ने कहा कि बीते चार सालों में केवल बजट को लेकर मीटिंग हुई है। मीटिंग में कहते हैं कि आए हो तो बजट को पास करके जाओ। यह सही नहीं है। कार्यों में पारदर्शिता जरूरी है। हर दो महीने में बैठक होनी चाहिए, ताकि विकास कार्यों पर और जनता की समस्याओं पर चर्चा हो सके।

पार्षद प्रतिनिधि हरि मोहन धाकरे ने कहा कि हम जनता के काम करना चाहते हैं, लेकिन हमें काम नहीं करने दिया जा रहा। हम बजट के खिलाफ नहीं लेकिन बजट के आंकड़े मनाहंत हैं। न सफाई हो रही न कोई काम हो रहा। इसका खामियाजा वार्डों की जनता को भुगताना पड़ रहा है। वहीं, नगर परिषद के ईओ संजय रोहिल्ला ने कहा कि बजट में मौजूद खासियों को दूर कर जल्द ही अगली बैठक बुलाई जाएगी।

साइबर ठगी : जिले में ठगों के जाल में फंसकर चार नागरिकों ने करीब 45 लाख रुपये गंवाए, पुलिस ने दी सतर्क रहने की सलाह

शेयर बाजार में प्रॉफिट का लालच देकर 19 लाख ठगे

बहादुरगढ़। साइबर ठगों ने शेयर मार्केट में मोटा मुनाफा दिलाने का झांसा देकर सांखोल निवासी एक युवक से करीब 19 लाख रुपये की ठगी कर ली। ठगों ने फेसबुक पर दिए गए विज्ञापन के जरिए संपर्क साधा, व्हाट्सएप ग्रुप में जोड़कर विश्वास बनाया और फर्जी एप के माध्यम से रकम हड़प ली। शिकायत के आधार पर साइबर थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पीड़ित का कहना है कि पिछले साल जुलाई में उसने फेसबुक पर एक विज्ञापन देखा, जिसमें शेयर मार्केट में निवेश कर अच्छा मुनाफा देने का दावा किया गया था। लिंक पर क्लिक करते ही उसे एक व्हाट्सएप ग्रुप में जोड़ लिया गया। इसके बाद एक व्यक्ति ने कॉल कर खुद को कंपनी प्रतिनिधि बताते हुए एप वीडियो ग्रुप में शामिल करने और एक एप इंस्टॉल कराने को कहा। एप इंस्टॉल करते समय उससे पैसों का जानकारी लेकर अकाउंट बनाया गया और मुनाफे की गारंटी दी गई। शुरुआत में विश्वास जीतने के लिए ठगों ने एक लाख रुपये निवेश करवाकर एप में मुनाफे के साथ बड़ी हुई रकम दिखाई। इसके बाद ठगों के कहने पर उसने अलग-अलग तरीकों में अगस्त माह के अंत तक लाखों रुपये निवेश किए। जब उसने पैसों निकालने की कोशिश की तो केवल एक लाख रुपये ही वापस मिले। बाकी रकम निकालने के लिए ठग बहाने बनाते रहे और अधिक निवेश करने का दबाव डालते रहे। इसी बहाने उससे अलग-अलग समय पर करीब 9 लाख रुपये और ठग लिए गए। बाद में जिस एप के जरिए निवेश दिखाया जा रहा था, वह भी प्ले स्टोर से गायब हो गई। इस तरह 19 लाख रुपये की धोखाधड़ी कर दी गई। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

टेलीग्राम पर पार्ट टाइम जॉब के नाम पर महिला ने 6.31 लाख रुपये गंवाए

■ ठगों ने विश्वास जीतने के लिए पहले टास्क के नाम पर 2-3 हजार रुपये महिला को दिए

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

शहर के बसंत विहार क्षेत्र में रहने वाली एक महिला साइबर ठगी का शिकार हो गई। टेलीग्राम पर पार्ट टाइम जॉब का झांसा देकर ठगों ने उससे करीब 6 लाख 31 हजार रुपये ठग लिए। पीड़िता की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पुलिस को दी शिकायत में

फैक्ट्री मालिक के खाते से 2 लाख 40 हजार साफ

बहादुरगढ़। सेक्टर-6 निवासी एक फैक्ट्री संचालक के साथ साइबर ठगी का मामला सामने आया है। अज्ञात ठगों ने संभवतः मोबाइल से छेड़छाड़ कर उनके बैंक खाते से 2 लाख 40 हजार रुपये निकाल लिए। मूल रूप से मध्य प्रदेश के रहने वाले दत्तात्रेय पांडे ने बताया कि एक मार्च की शाम वह एमआईई स्थित अपनी फैक्ट्री में मौजूद थे। इसी दौरान उनके मोबाइल पर खाते से 50 हजार रुपये कटने का मैसेज आया। इससे पहले कि वह कुछ समझ पाते, लगातार 49,999 रुपये, 1,000 रुपये, 99 हजार रुपये और 40 हजार रुपये की निकासी के मैसेज भी आ गए। उन्होंने तुरंत बैंक में कॉल कर अपना खाता ब्लॉक करवाया, लेकिन तब तक कुल 2,39,999 रुपये की ठगी हो चुकी थी। पीड़ित के अनुसार, उन्हें इस बात की जानकारी नहीं है कि ठगी कैसे हुई, हालांकि शक है कि किसी ने उनके कॉल और मैसेज को किसी अन्य नंबर पर फॉरवर्ड कर वारदात को अंजाम दिया। इस दौरान उनके कर्मचारियों ने बताया कि जब वे उन्हें कॉल कर रहे थे तो कॉल किसी अन्य व्यक्ति के पास जा रही थी।

फेसबुक के जरिये मुनाफे के जाल में फंसा साढ़े 17 लाख हड़पे

बहादुरगढ़। स्टॉक मार्केट में निवेश के नाम पर एक और शख्स से साढ़े 17 लाख से अधिक रूपयों की ठगी का मामला सामने आया है। वारदात टाटा पौल्टिस में रह रहे विकास के साथ हुई है। पुलिस को दी शिकायत में विकास का कहना है कि गत 19 जनवरी को उन्होंने फेसबुक पर एक स्टॉक मार्केट संबंधित पेज देखा। उस पर क्लिक किया तो व्हाट्सएप ज्वाइन करने का लिंक आया। इसके बाद उसे एक ग्रुप में जोड़ लिया गया। ग्रुप में स्टॉक मार्केट के बारे में बताया जाता। पहले से शामिल कुछ लोग प्रॉफिट के बारे में जानकारी देते। फिर ग्रुप के अंदर एक एप का लिंक डाला गया। उसने क्लिक कर उसे इंस्टॉल कर लिया। वह बिलकूल ट्रेडिंग की अन्य एप की ही तरह था। शुरुआत में 96 हजार, फिर एक लाख 44 हजार लगाए, जिसका अच्छा प्रॉफिट दिखाई दिया। फिर उसने एक लाख निकाले तो निकासी हो गई। इस पर विश्वास हो गया। बाद में 25 फरवरी तक कमी हजारों में तो कमी लाखों में रुपये जमा कराए। कुल 17 लाख 66 हजार 36 रुपये चले गए। जब वापस निकालने लगा तो नहीं निकले और एप भी बंद हो गई। तब जाकर ठगी का आभास हुआ। इसके बाद ऑनलाइन शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने मामले में छानबीन शुरू कर दी है। लोगों से भी सतर्क रहने की अपील की है।

फैक्ट्री में सबमर्सिबल ठीक करते वक्त करंट से युवक की मौत

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

एमआईई पार्ट-ए क्षेत्र में सबमर्सिबल पंप ठीक करते समय संदिग्ध परिस्थितियों में एक व्यक्ति की मौत हो गई। प्रारंभिक तौर पर करंट लगने से मौत की आशंका जताई जा रही है। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल के शवगृह में रखवाया है और मामले में जांच शुरू कर दी है।

मृतक की पहचान 45 वर्षीय चुन्ना के रूप में हुई है, जो मूल रूप से उत्तर प्रदेश का निवासी था और वर्तमान में छोटूराम नगर में परिवार के साथ रहता था। वह लंबे समय से एमआईई क्षेत्र में सबमर्सिबल, मोटर, पंप और नल लगाने का कार्य करता था। जानकारी के अनुसार, रविवार को चुन्ना अपने साथी योगेश कुमार के साथ एमआईई पार्ट-ए स्थित एक फैक्ट्री में सबमर्सिबल पंप ठीक कर रहा था। रविवार के फैक्ट्री में काम शुरू करने से पहले एमसीबी भी बंद कर दी गई थी। इसके बावजूद अचानक बैंक करंट आने से चुन्ना को जोरदार झटका लगा और वह मौके पर ही बेसुध होकर गिर पड़ा। परिचितों ने आरोप लगाया है कि फैक्ट्री प्रबंधन ने सबमर्सिबल में जमीनी अर्थिंग करवा रखी थी, जिसकी जानकारी काम करने वालों को नहीं दी गई, जिससे हादसा हुआ। घटना की सूचना मिलते ही एमआईई चौकी पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। पुलिस परिजनों के बयान दर्ज कर रही है। बताया जा रहा है कि चुन्ना तीन भाइयों में मंझला था और अपने पीछे पत्नी व दो बच्चों को छोड़ गया है।

अकेहड़ी मदनपुर के 104 वर्षीय चंद्र सिंह से मिले डीसी, कहा

बुजुर्गों का सम्मान करना हमारी संस्कृति का हिस्सा

चंद्र सिंह लंबे समय तक खाप प्रधान के साथ-साथ समाजसेवा के कार्यों से जुड़े रहे

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

सोमवार को लघु सचिवालय स्थित कार्यालय में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने गांव अकेहड़ी मदनपुर निवासी 104 वर्षीय चंद्र सिंह से शिष्टाचार भंश कर उनका हालचाल जाना। इस दौरान उन्होंने चंद्र सिंह को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया और उनके उत्तम स्वास्थ्य व दीर्घायु की कामना की। ग्रामीणों ने भी डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल का पगड़ी पहनाकर सम्मान किया।



झज्जर। 104 वर्षीय चंद्र सिंह को सम्मानित करते डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

डीसी ने कहा कि चंद्र सिंह जैसे वरिष्ठ नागरिक समाज के लिए प्रेरणास्रोत हैं, जिनका जीवन अनुभव और समाजसेवा युवा पीढ़ी को नई दिशा देने का कार्य करता है। उन्होंने कहा कि बुजुर्गों का सम्मान करना हमारी संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है और सरकार और प्रशासन संदेव वरिष्ठ नागरिकों के सम्मान के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने वरिष्ठजन चंद्र सिंह से आशीर्वाद लिया। गौरतलब है कि चंद्र सिंह लंबे समय तक क्षेत्र में खाप प्रधान के साथ साथ समाज सेवा के कार्यों से जुड़े रहे हैं और उन्होंने सामाजिक समरसता व जनहित के कार्यों में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। इस अवसर पर दयाकिशन जांगड़ा, ओम साहब, दिलबाग, मानसिंह, जमीन सिंह, कृष्ण कुमार, नारायण सिंह सहित अन्य भी मौजूद रहे।

मांडोटी में जोहड़ में डूबने से 11 वर्षीय बालक की मौत

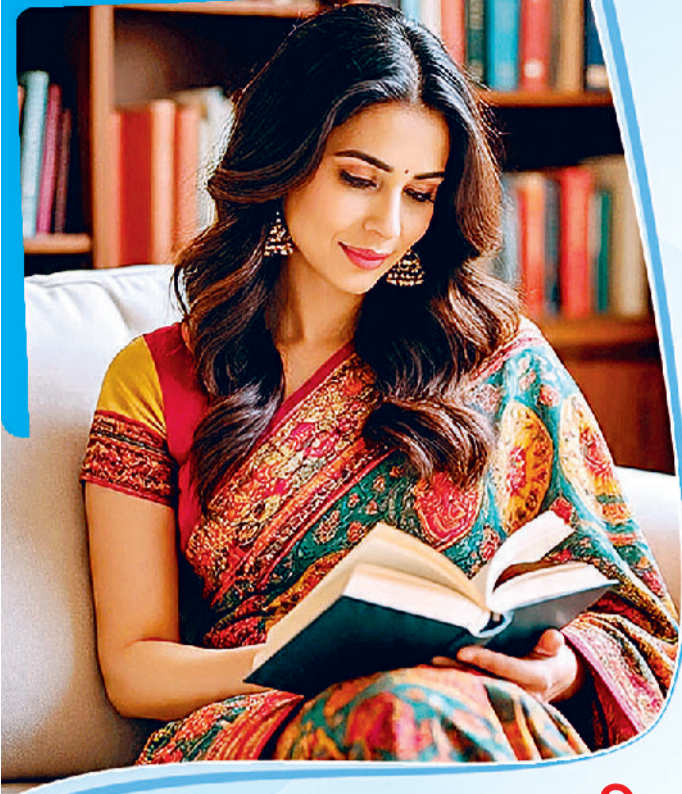
■ यश दो बच्चों के साथ गांव के जोहड़ पर गया था। आशंका जताई जा रही है कि पैर फिसलने से हादसा हुआ

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

गांव मांडोटी में सोमवार को दर्दनाक हादसा हो गया। गांव के जोहड़ में डूबने से 11 वर्षीय बालक की मौत हो गई। मृतक की पहचान यश के रूप में हुई है। प्रातः जानकारी के अनुसार, यश सोमवार दोपहर दो अन्य बच्चों के साथ गांव के जोहड़ पर गया था। आशंका जताई जा रही है कि खेलते या नहाते समय वह जोहड़ में डूब गया।

कुछ देर बाद जब ग्रामीणों को घटना का पता चला तो उन्होंने तुरंत जोहड़ में सच अभियान चलाया। कड़ी मशकत के बाद बालक को पानी से बाहर निकाला गया और तुरंत अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। घटना की सूचना मिलते ही मांडोटी चौकी पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर की। प्रारंभिक तौर पर पांव फिसलकर हादसा होने की बात सामने आई है। बाकी परिजनों के बयान के आधार पर पुलिस आगामी कार्रवाई करेगी। उधर, मांडोटी चौकी प्रभारी सुनील कुमार ने कहा कि दोपहर को हादसा हुआ था। शव बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में रखवा दिया गया। मंगलवार को शव का पोस्टमार्टम कराया जाएगा।

सहेली



विशेष : विश्व पुस्तक दिवस, 23 अप्रैल

स्पेशल : अप्रैल-स्ट्रेस अवैरनेस मंथ

किताबें पढ़कर एक अलग ही आनंद मिलता है, सिर्फ आनंद ही नहीं मिलता एक अलग तरह की दृष्टि भी मिलती है। हम बहुत कुछ गहराई से देखने-समझने लगते हैं। किताबें अंतर्ज्ञान बढ़ाकर हमें जागरूक बनाती हैं। सशक्त बनने के लिए हर स्त्री का किताबें पढ़ना जरूरी है।

अपने लिए भी बदलाव की धुरी बनें स्त्रियां

वर्कलेस और घर की जिम्मेदारियों के बीच महिलाओं के पास अपने लिए कोई समय ही नहीं बचता है। इससे वे अस्वस्थ हो जाती हैं। महिलाओं का परिवार के साथ अपना ध्यान रखना भी जरूरी है। वे अपने जीवन में एक संतुलन बैठाएं और स्वस्थ-सुखी जीवन जिएं।

आवरण कथा
कल्पना मनोरेमा, साहित्यकार



किताबें केवल आनंद ही नहीं

एक अलग नजरिया भी देती हैं

किताबें केवल पढ़ने का ही सुख नहीं देती, देखने की दृष्टि भी बदल देती हैं। बदली हुई दृष्टि ही बदलते समय को गहराई से देख सकती है। एक ही काम, एक ही दिनचर्या, एक ही जीवन, किताबों के बिना भी चलता है, लेकिन किताबों के साथ वही जीवन समझ में आने लगता है, उसके भीतर छिपे अर्थ धीरे-धीरे समझ में आने लगते हैं। कहने का आशय यह है कि साहित्य मनुष्य को उसके भीतर के सत्य से परिचित कराता है।

पढ़ने से मिलती है नई दृष्टि
एक स्त्री, जो दिन भर घर के कामों में लगी रहती है जैसे रसोई, सफाई, बच्चों की देखभाल। वह इन सबको अपने कर्तव्य की तरह निभाती है। उसका दिन एक निश्चित ढर्रे में बीताता है, जिसमें उसके लिए उठने के जगह बहुत कम होती है। लेकिन उसे पढ़ने का अवसर मिला, तो संभव है कि वह इन्होंने कामों को एक अलग नजर से देखे। वह यह समझे कि उसका श्रम अदृश्य क्यों है, उसका समय उसका अपना क्यों नहीं है, और उसका मौन कब, कैसे उसकी आदत बन गया?

आप बनती हैं जागरूक
स्त्री को किताबें पढ़ने का समय जरूर निकालना चाहिए, क्योंकि किताबें उसे उसके काम से अलग नहीं करती, बल्कि उसी काम के भीतर एक नई जागरूकता भर देती हैं। किताबें स्त्री को यह नहीं सिखाती कि क्या करना है, बल्कि यह समझाने का साहस और बुद्धि देती हैं कि जो वह कर रही है, उसका क्या अर्थ है, क्या महत्व है? पढ़ना किसी निर्देश का पालन करना नहीं, अपने ही जीवन को नए प्रश्नों के साथ देखना है। यही वह बिंदु है, जहां पढ़ना, जीवन को केवल जीने से आगे बढ़ाकर उसे समझने की प्रक्रिया में बदल देता है।

समझ में आते हैं जीवन के नए अर्थ
स्त्री न तो घर की शोभा मात्र है, न वह भोग की वस्तु है। वह स्वयं एक संपूर्ण व्यक्तित्व है। यह समझ केवल बाहर से ही

जरूरी है पढ़े हुए को जीवन में उतारना

केवल किताबों तक पहुंचना पर्याप्त नहीं, दृष्टि तब सही मायने में बनती है, जब पढ़ा हुआ जीवन में उतरता है। कई बार शिक्षित स्त्रियों का जीवन भी पुराने ढर्रे पर चलता रहता है। इसका कारण केवल परिस्थितियां नहीं, वे मान्यताएं हैं जो भीतर गहरे बैठ जाती हैं। पढ़ा हुआ और जिया हुआ अलग-अलग रह जाते हैं। ऐसे में किताबें एक हलचल पैदा करती हैं। यही हलचल धीरे-धीरे भीतर एक धीमी, लेकिन स्थायी स्वतंत्रता को जन्म देती है। यह प्रक्रिया तेज नहीं होती। यह धीरे-धीरे, लगभग अनदेखे ढंग से घटित होती है। पहले केवल प्रश्न उठते हैं, फिर उन प्रश्नों के साथ जीने की आदत बनती है, और फिर एक दिन वही प्रश्न दृष्टि में बदल जाते हैं।



साथ जीने की आदत बनती है, और फिर एक दिन वही प्रश्न दृष्टि में बदल जाते हैं।

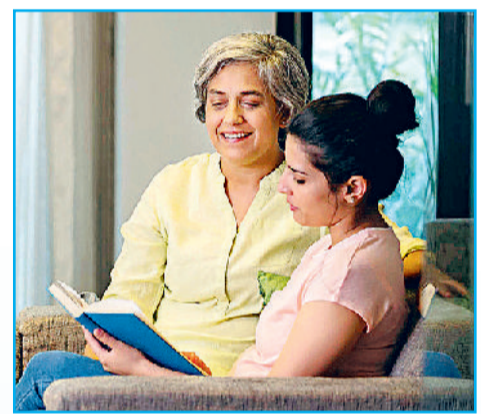
नहीं जाती, भीतर से जगती है और किताबें इस चेतना को संभव बनाती हैं। जब कोई स्त्री पढ़ती है, तो वह केवल दूसरों की कहानियों नहीं पढ़ती, वह धीरे-धीरे अपने ही जीवन को पढ़ना शुरू करती है। उसे एहसास होने लगता है, उसकी थकान केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि एक साझा संरचना का हिस्सा है। उसका संघर्ष अकेला नहीं, अनेक स्त्रियों का साझा संघर्ष है। यहीं से स्त्री के भीतर एक सूक्ष्म परिवर्तन जन्म लेता है, जहां वह केवल पढ़ती नहीं, अपने ही जीवन को नए अर्थों में समझने लगती है। नारी के जीवन की कठिनाई केवल उसकी दुर्बलता नहीं, उसकी संवेदना की शक्ति भी है। जब यह समझ भीतर बैठती है, तो वह अपनी भावनाओं को बोझ नहीं, एक ऊर्जा के रूप में देखने लगती है।

पढ़ना केवल एक क्रिया नहीं
यह प्रश्न की महत्वपूर्ण है कि क्या स्त्री को पढ़ने की परिस्थितियां मिलती हैं? पढ़ना केवल अक्षरों को देखना नहीं, यह समय, एकांत और मानसिक अवकाश मांगता है। अनेक

स्त्रियों का समय टुकड़ों में बंटा होता है। वे लगातार काम में लगी रहती हैं, उन्हें अपने लिए समय निकालना भी एक तरह का अपराधबोध बन जाता है। ऐसे में किताबें पास होकर भी दूर रह जाती हैं। इसलिए साक्षरता से आगे बढ़कर हमें उन सामाजिक संरचनाओं को देखना होगा, जो स्त्री को अपने लिए समय लेने से रोکتती हैं। जब वह बिना अपराधबोध के अपने समय में ठहर पाती है, तभी पढ़ना संभव हो पाता है। पढ़ना केवल एक क्रिया नहीं, बल्कि अपने अस्तित्व को महत्व देने का एक शांत निर्णय भी है।

किताबें भीतर एक रोशनी जलाती हैं

किताबें स्त्री के जीवन में कोई बाहरी बदलाव थोपती नहीं, वे भीतर एक धीमी रोशनी जलाती हैं। यह रोशनी उसे अपने ही अनुभवों को देखने, समझने और स्वीकारने की क्षमता देती है। हर स्त्री किताब तक पहुंचने, यह बहुत जरूरी है। पर उससे भी अधिक जरूरी है कि वह अपने जीवन को पढ़े। ज्ञान का



उद्देश्य केवल जानना नहीं, जानना है। जब यह जागरण होता है, तो जीवन वैसा ही रहते हुए भी बदल जाता है। किताब और स्त्री का संबंध बनने में परिवार का सहयोग बहुत जरूरी है। जब स्त्री पढ़ती है, तो वह केवल ग्रहण नहीं करती, वह भीतर ही भीतर रचने लगती है। कभी शब्दों में, कभी व्यवहार में, कभी अपने निर्णयों में। उसका जीवन धीरे-धीरे एक ऐसी कथा में बदलने लगता है, जिसे भले ही वह लिखे या न लिखे, पर वह एक अर्थपूर्ण संरचना ग्रहण कर लेती है।

जरूरी बात
डॉ. नोनिका शर्मा

घर और बाहर दोनों मोर्चों पर जुझने वाली स्त्रियां आसानी से तनाव के घेरे में आ ही जाती हैं। वर्कलेस और घर की जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाने की फिक्र और आया-धापी महिलाओं को तनाव के स्याह घेरे में लिए रहती है। ऐसे में जीवन से जुड़ी भाग-दौड़ से तो दूरी नहीं बनाई जा सकती, लेकिन तनाव को समझना और इससे बचने के प्रयास बहुत जरूरी हैं। आवश्यक है अवैरनेस: हाल के वर्षों में तनाव के शिकार लोगों के आंकड़े तेजी से बढ़े हैं। हेल्थ और सेफ्टी एक्जीक्यूटिव के आंकड़ों के अनुसार 35-54 आयु वर्ग के बड़ों की देखभाल करने वाली, गृहिणी और कामकाजी भूमिका निभा रही महिलाएं पुरुषों की तुलना में काफी अधिक तनाव का अनुभव करती हैं। आंकड़े बताते हैं कि तनाव का अनुभव करने वाली महिलाओं की संख्या समान आयु के पुरुषों की तुलना में 50 प्रतिशत अधिक है। बावजूद इसके स्ट्रेस को लेकर जागरूकता का अभाव है। तनाव को स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या समझा ही नहीं जाता। इसके कारणों पर गौर नहीं किया जाता। तनाव के कारणों और इलाज के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सन् 1992 से हर वर्ष अप्रैल को तनाव जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है।

महीने भर स्ट्रेस से पैदा हो रही समस्याओं पर खुलकर बातचीत करने के लिए कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। साथ ही मित्रों, परिवारों, सहकर्मियों और पेशेवर लोगों के साथ अपनी मानसिक और भावनात्मक स्थिति के बारे में खुलकर बात करने का परिवेश बनाने की भी कोशिशें की जाती हैं। **अपनी देखभाल को दें प्राथमिकता:** हमारा सामाजिक-परिवारिक ढांचा ही ऐसा है कि महिलाएं खुद को देखभाल को कभी प्राथमिकता नहीं दे पातीं। इसके कारण घर-दफ्तर की भागम-भाग में लगी महिलाएं कई शारीरिक समस्याओं की गिरफ्त में आ जाती हैं। कमर दर्द, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा, थायरॉइड जैसी व्याधियां आम हो चली हैं। नेशनल फेमिली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट कहती है कि देश की आधी आबादी अपने खान-पान का ध्यान नहीं रखती है। 32 से 58 वर्ष की महिलाओं के बीच हुए इस सर्वे के अनुसार 83 प्रतिशत महिलाएं किसी तरह का व्यायाम नहीं करतीं और 57 फीसदी महिलाएं खाने में फल-सब्जी का कम उपयोग करती हैं।



आराम करने, किसी बात के लिए न कहने और सहजता से जीने के मामले में भी महिलाएं जरा पीछे ही हैं। वहीं एक्सरसाइज से दूरी खान-पान में लापरवाही, शरीर और मन दोनों को सेहत बिगाड़ती है। ऐसी सभी बातें तनाव की भी जड़ हैं। ऐसे में अपनी देखभाल करते हुए स्ट्रेस से जुझने के मोर्चे पर महिलाएं स्वयं अपना हाथ थामें। **स्वयं को संभालें:** घर-परिवार और वर्कलेस दोनों ही जगहों पर परफेक्शन की उम्मीद, महिलाओं के लिए

कितनी ही तनाव की वजह बनती हैं। बढ़ती उम्र और जिम्मेदारियों के साथ ऐसी उलझनों भावनात्मक विखराव भी लाती हैं। इन तनाव भरी परिस्थितियों को जीते हुए बहुत-सी स्त्रियां अवसाद के स्याह अंधेरे में खो जाती हैं, जिससे नॉंद न आना, बात-बात पर गुस्सा आना, चिड़चिड़ापन

याददाशत में कमी जैसी परेशानियां भी पैदा होती हैं। 2026 के ग्लोबल स्लीप सर्वे में सामने आया है कि फेमिली ड्यूटीज के कारण 39 प्रतिशत महिलाओं की नींद खराब होती है। कई महिलाएं 4 घंटे की गहरी नींद के लिए भी संघर्ष करती हैं। ग्लोबल स्लीप सर्वे के मुताबिक भारत में महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक अनिद्रा से जूझ रही हैं। ऐसे में स्ट्रेस देने वाली नकारात्मक भावनाओं और परिस्थितियों से बचने के लिए जिंदादिली के साथ हर हालात को जीने का जज्बा लाएं। तनाव के घेरे में आने पर अकेले जुझने के बजाय अपने-से बात करना और पेशेवर सलाह लेना बेहद जरूरी है। ध्यान रहे कि यह तभी संभव है, जब स्त्रियां स्वयं अपने मन को संभालने को लेकर सजग होंगी।

विकास के नाम पर आज जिस तरह प्राकृतिक दोहन हो रहा है, यह एक बड़ी चिंता का विषय है। समय रहते हम न चेतें तो पृथ्वी का अस्तित्व खतरे में पड़ जाएगा। इसलिए बहुत जरूरी है, हम अपनी प्राकृतिक संपदा बचाएं, धरा हरी-भरी रहे। महिलाएं इस काम में बड़ी भूमिका निभा सकती हैं।

सरोकारी सोच से रहेगी धरा हरी-भरी

सजगता
चेतव्या

पृथ्वी और स्त्री दोनों ही जीवन का आधार हैं। सृजन और पोषण का भाव दोनों के ही हिस्से आया है। इतना ही नहीं, धरा के समान ही महिलाएं भी बहुत सहनशील होती हैं। मां धरती अन्न, जल, वायु और सुरक्षा देकर जीवन सहजती हैं। ठीक इसी तरह स्त्रियां भी रिश्तों-नातों को सींचती हैं। यही वजह है कि मदर अर्थ की रक्षा में महिलाओं की भागीदारी बहुत अहम हो जाती है। स्त्रियों में बचाने, सहेजने की एक नेचुरल समझ होती है। आज ही नहीं आने वाले काल को लेकर हम सजग रहती हैं। समझना जरूरी है कि धरती के रंग बचाने के लिए भी वर्तमान की सजगता ही आने वाले काल को सहेज सकती है। हमारी पोषक मां, धरती मां ही हमारी शक्ति है। इसीलिए उर्जा के नए स्रोत तलाशने से लेकर जीवनशैली से जुड़े बदलावों तक, हर फ्रंट पर सही कवायद किए बिना भूमि के रंग सहेजना मुश्किल है। **इस साल की थीम 'अवर पॉवर-अवर प्लेनेट':** पृथ्वी दिवस 2026 की थीम 'अवर पॉवर-अवर प्लेनेट' है। हमारी शक्ति, हमारा ग्रह' विषय रियूएबल एनर्जी पर फोकस करता है। दो साल के लिए चुने गए इस विषय के तहत पिछले साल भी यह संदेश दिया गया था कि इस ग्रह पर बसने वाले है। इसी को बचाने की शक्ति रखते हैं। साझी कोशिशों और सजगता ही पृथ्वी को एक स्वस्थ ग्रह बना सकते हैं। इन साझे प्रयासों को बल देने में स्त्रियों का रोल महत्वपूर्ण



है। घर से लेकर परिवेश तक, महिलाएं अवैरनेस लाने और बेरंग-शुष्क कुदरत को सार-संभाल के भावों की नमी लौटाने के लिए बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी को साथ ला सकती हैं। ऐसे में परिवार से हुई शुरुआत परिवेश तक बड़ा बदलाव ला सकती है। **अनदेखी का दंश:** आखिर मां धरती की बिगड़ती सेहत को लेकर हम कब चेतेंगे? इसानों को सशक्त बनाने वाले इस प्लेनेट की दृष्टि होती आबोहवा की सुध कब लेंगे? उजड़ती धरती और प्रदूषित होते हवा-पानी की चेतावनी के बावजूद हम भविष्य की चिंताओं से मुंह फेरे बैठे हैं। धरती मां अपने स्वाधैय बच्चों की हर ज्वायवती सह रही है। जबकि धरती के रंग छीनने का मतलब इंसान द्वारा अपनी ही जिंदगी को बेरंग करने जैसा है। याद रहे कि जिस धरा के आंचल में हम सब कुछ मिलता है, उसकी बेहतरी से ही मानवीय जीवन की बेहतरी भी जुड़ी है। पेड़-पौधों के बिना कुदरत का सूना अंगण और तेज रफ्तार तस्करी के नाम पर अशुद्ध होते जल-थल, वायु के साथ ही दूसरे जीव-जंतुओं की मौजूदगी के बिना इंसानों का जीवन भी

कितना अधूरा-सा होगा। कहावत भी है कि 'धरा नहीं होगी तो सब धरा रह जाएगा।' प्रकृति पूजन की रीत वाले भारतीय समाज में धरती के दोहन की मानसिकता सचमुच दुःखद है। हमारे यहां तो पौराणिक और सांस्कृतिक रूप से भी पृथ्वी को देवी माना गया है। कितने ही पर्वों पर पृथ्वी और प्रकृति को ही पूजा जाता है। ऐसे में धरती की बिगड़ती आबोहवा की अनदेखी का दंश खुद इंसानों के लिए भी घातक ही है।

जरूरतों पर भारी इच्छाएं: तकलीफदेह है कि धरती मां के बच्चे अपनी आवश्यकताएं पूरी करने की बजाय धरा की झोली ही खाली करने लगे हैं। अपनी चाहतों के फेर में पृथ्वी की गौद सूनी करने का दुस्साहस करने लगे हैं। संसाधनों का सीमित इस्तेमाल करने के बजाय सुविधाजनक जीवनशैली से जुड़ी अंतहीन फेहरेस्त को पूरा करने के लिए कुदरत के हर हिस्से को चोट पहुंचाने लगे हैं। प्रकृति से सिर्फ अधिक से अधिक लेने-जुटाने का सोच रखने वाला इंसान लौटाने का भाव ही भुला चुका है। ऐसे में आवश्यकताओं और इच्छाओं का फर्क समझना जरूरी है।

स्किन केयर
शशांक इंदर, कॉन्सेल्टेंट

आमतौर पर फेस वॉशिंग को स्किन केयर का सबसे ईजी स्टेप माना जाता है। साफ-सुथरी और ग्लोइंग स्किन पाने की चाहत में अधिकतर महिलाएं दिन में कई बार चेहरा धोती हैं। सही तरीके से चेहरा धोने से त्वचा ताजा, साफ और स्वस्थ दिखती है। लेकिन लगभग 80 प्रतिशत महिलाएं चेहरा धोने में गलतियां करती हैं। यही वजह है कि कई बार चेहरा धोने के बावजूद उनकी त्वचा ग्लोलेस, डल और बेजान-सी दिखती है, जिसकी वजह से वे टेंशन में रहती हैं। **फेस वॉशिंग करें ऐसे:** चेहरा धोते समय की गई कुछ गलतियों की वजह से हमारी त्वचा को फायदे की बजाय नुकसान पहुंचता है और ज्यादातर महिलाएं य गलतियां अनजाने में कर बैठती हैं। **पहले हाथ करें साफ:** चेहरा धोने से पहले अपने हाथों को साबुन से जरूर साफ कर लें। गंदे हाथों से चेहरा धोने से गंदगी चेहरे पर फैल सकती है, जिससे चेहरे के रोमाइड बंद हो सकते हैं।

हेल्दी रहने के लिए आपको यह समझना भी जरूरी है कि शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट के अलावा किन पोषक तत्वों की भी विशेष तौर पर जरूरत होती है? इस बारे में दे रहे हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेरेंस।

न्यूट्रिएंट्स से भरपूर हो आपकी डाइट

डाइट सजेरेशन
राजकुमार 'दिनाकर'

हमेशा हेल्दी और एनर्जेटिक रहने के लिए हमारे खाने की आदतें सही होना जरूरी है। बैलेंसड डाइट के लिए आप अपने भोजन को मुख्य रूप से तीन वर्ग में विभाजित कर सकते हैं। उर्जा देने वाला भोजन, शरीर को मजबूत बनाने वाला भोजन और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाला भोजन। यहां हम आपको इसी आधार पर प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट के अलावा डाइट में शामिल किए जाने वाले जरूरी न्यूट्रिएंट्स के बारे में बता रहे हैं। **फाइबर:** घुलनशील फाइबर वाले खाद्य जैसे-ओट्स, मटर, बींस, सेब, रसेदार फल, गाजर और जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल बनने से रोکتते हैं और कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से

क्लीनिंग करें ऐसे फेस दिखेगा ग्लोइंग

हो जाते हैं और कील, मुंहासे निकल आते हैं। इससे त्वचा संबंधी अनेक समस्याएं हो सकती हैं। **चुनें सही फेस वॉश:** चेहरे को धोने के लिए ज्यादा फेस वॉश का उपयोग नुकसान पहुंचा सकता है। ज्यादा फेस वॉश लगाने से त्वचा का नेचुरल ऑयल खत्म हो जाता है और त्वचा रूखी-रूखी लगने लगती है। चेहरा धोने के लिए एम्टर के दाने के बराबर फेस वॉश काफी होता है। इसे अपनी हथेली पर डाल कर आपस में रगड़कर झाग बनाएं और साफ अंगुलियों की मदद से गीले चेहरे पर समान रूप से लगाएं। इसे आहिस्ता से गोलाकार गति में लगाएं क्योंकि इसके जोर से रगड़ने से त्वचा में घाव हो सकते हैं। इसके बाद इसे गुनगुने पानी से धो डालें। फेस वॉश का चयन करते समय अपनी स्किन टाइप का ध्यान रखें, क्योंकि गलत फेस वॉश इस्तेमाल करने से नुकसान



हो सकता है। ड्राय स्किन के लिए क्रीम आधारित फेस वॉश और सेंसिटिव स्किन के लिए माइल्ड क्लींजर उपयोग करना चाहिए। **गुनगुना पानी है बेस्ट:** गरम पानी से चेहरा धोने से त्वचा की प्राकृतिक नमी खत्म हो जाती है। इससे बचने के लिए त्वचा ज्यादा तेल स्क्राबिंग करने लगती है जो कि कील-मुंहासों का कारण बनता है। अगर आप ठंडे पानी से चेहरा धोती हैं तो स्किन पोर्स सिकुड़ जाते हैं, जिससे चेहरा सही तरह से साफ नहीं हो पाता है। अगर आप कील मुंहासों से

परेशान हैं तो ठंडे पानी से मुंह धोने से परेशानी बंद सकती है, क्योंकि ठंडा पानी त्वचा की सूजन जरूर कम करता है। लेकिन मुंहासों से होने वाली सूजन को कम नहीं कर सकता। इसलिए चेहरा धोने के लिए हमेशा गुनगुना पानी का इस्तेमाल करें और चेहरा रगड़ने की बजाय थपथपाकर सुखें। गुनगुना पानी रोमाइडों को खोलकर चेहरे से तेल और गंदगी को पूरी तरह हटा देता है और चेहरे का प्राकृतिक तेल और नमी भी बनाए रखता है।

बार-बार न करें फेस क्लीनिंग: चेहरे को सुबह और शाम दो बार धोना बेहतर होता है। सुबह चेहरा धोने से रात की गंदगी और ऑयल क्लीन हो जाता है जबकि शाम को चेहरा धोने से दिन भर की धूल, मिट्टी और प्रदूषण हट जाता है। इससे अधिक यानी दिन में बार-बार चेहरा धोना त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे आपकी त्वचा रूखी और खिंची-खिंची सी लगती है क्योंकि बार-बार चेहरा धोने से चेहरे की त्वचा में मौजूद प्राकृतिक तेल और नमी गायब हो जाती है जिससे चेहरे की सुरक्षा परत कमजोर हो जाती है।

एंजाइम्स रिच फूड: कच्चे फलों में मौजूद एंजाइम्स पाचन क्रिया दुरुस्त करते हैं। मिरचूआ, कोकोनट वाटर, फ्रूट सलाद, बटर मिलक, कच्चे बादाम, सूशो जैसे खाद्य पदार्थ शरीर में एंजाइम्स के लिए हेल्पफुल होते हैं। **एल्केलाइन फूड:** एल्केलाइन फूड्स इम्युनिटी बढ़ाते हैं। इसके लिए ब्रोकली, बदंगोभी, फूलगोभी, स्पाउटस, सेलरी, शलगम और पालक खाएं। नींबू सबसे अच्छा एल्केलाइन फूड माना जाता है, जो

एंसिडिटी, कफ, कोल्ड, फ्लू और हंट बर्न से बचाता है। **पानी:** अपने शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स में संतुलन के लिए प्रतिदिन 10 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए। यह शरीर के जोड़ों के लिए लुब्रिकेंट बढ़ाने में मदद करता है। पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है और आंखों की नमी बरकरार रखता है। इससे शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है और शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालता है। इसलिए प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ और शुद्ध पानी पीना चाहिए।



बचाते हैं। अधुलनशील फाइबर जैसे गेहूं, चोकर, नट्स, बींस, टमाटर, फूलगोभी आदि में मौजूद फाइबर, पाचन को दुरुस्त रखता है। **मिनरल्स:** शरीर में पर्याप्त कैल्शियम की



मौजूदगी का मतलब है मजबूत दांत और हड्डियां। इससे शरीर में मांसपेशियों की अच्छी वृद्धि होती है और हार्ट भी हेल्दी रहता है। कैल्शियम के लिए आपको दूध और दुग्ध उत्पादों के अलावा पालक, सफेद बींस, ब्रोकली और लाल बींस खाने चाहिए। **आयोडीन मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और थाइरॉइड से होने वाले बुरे प्रभावों से हमारे शरीर की रक्षा करता है। इसे आप नमक, मछली, बटर और गहरे रंग की हरी सब्जियों से हासिल कर सकते हैं।** **जिंक** मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के बीच बैलेंस बनाता है। इसके लिए काजू, बादाम, मटर, अंडे, अदरक को अपने भोजन में जरूर शामिल करना चाहिए।

खबर संक्षेप

डीसी ने सुनी समाधान शिविर में समस्याएं

झज्जर। सोमवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने आमजन की समस्याएं सुनते हुए शीघ्र समाधान के निर्देश दिए। उन्होंने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि समाधान शिविर में प्राप्त प्रत्येक शिकायत का समयबद्ध एवं संतोषजनक निपटारा सुनिश्चित किया जाए। इन शिविरों का मुख्य उद्देश्य नागरिकों की समस्याओं का एक ही स्थान पर त्वरित समाधान करना है, ताकि लोगों को विभिन्न कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें। समाधान शिविर में लगभग एक दर्जन शिकायतें प्राप्त हुईं।

लू से बचाव के लिए सावधानी बरतें नागरिक

झज्जर। दिन प्रतिदिन गर्मी के बढ़ते प्रभाव के चलते डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने जिलावासियों से सावधानी बरतने की अपील की है। उन्होंने कहा कि अत्यधिक गर्मी के दौरान विशेषकर बच्चों, बुजुर्गों, किसानों और बीमार व्यक्तियों को सतर्क रहने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि बचाव ही सबसे बेहतर उपाय है। उन्होंने कहा कि हीट वेव एडवाइजरी के अनुसार दोपहर 12 बजे से शाम 3 बजे तक की तेज धूप से बचें, हल्के रंग के डीले और सूती कपड़े पहने, बाहर निकलते समय सिर को कपड़े, टोपी या छतरी से ढकें। नियमित रूप से पानी का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें, भले ही प्यास न लगी हो, लस्सी, छाछ, नींबू पानी, ओआरएस जैसे पेय पदार्थों का सेवन करें। इसके अलावा नागरिक काम करते समय बीच-बीच में आराम करें और छायादार स्थान पर ठहरें, घर का बना ताजा भोजन करें और जंक फूड से परहेज करें।

पुलिस ने लापता शस्त्र को खोज निकाला

बहादुरगढ़। पुलिस लगातार अपराधियों पर कार्रवाई के साथ-साथ मानवीय कार्य भी कर रही है। थाना सेक्टर-6 बहादुरगढ़ पुलिस को सूचना मिली कि एक व्यक्ति बिना बगल घर से चला गया है और वह मानसिक रूप से अस्वस्थ है। परिजनों ने किसी अनहोनी की आशंका जताई। पुलिस टीम ने दूरत कार्रवाई करते हुए सीसीटीवी फुटेज खंगाले और कार्फो प्रयासों के बाद व्यक्ति को दिल्ली के उत्तम नगर क्षेत्र से सकसुल बरामद कर लिया। बाद में उसे परिजनों के हवाले कर दिया गया। परिजनों ने राहत की सांस लेते हुए पुलिस का धन्यवाद किया।

जानलेवा हमले का एक आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा जानलेवा हमला करने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। शहर थाना प्रभारी निरीक्षक बलदेव ने बताया कि जयभगवान की शिकायत पर जानलेवा हमले का मामला दर्ज किया गया था। इस मामले में त्वरित कार्रवाई करते हुए एसएसआई रवि कुमार की टीम ने एक आरोपी को पकड़ा है। पकड़े गए आरोपी की पहचान समुद्र निवासी रहनिवा कॉलोनी के तौर पर की गई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

झाड़ली पावर प्लांट शिफ्टमंडल ने डीसी को दी कार्यक्रमों की जानकारी

हरिभूमि न्यूज झज्जर

सोमवार को गांव झाड़ली स्थित जिंदल पावर प्लांट का एक शिफ्टमंडल डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल से शिफ्टाचार भेंट करने के लिए पहुंचा। प्लांट हेड अनिल कुमार ने उपयुक्त को प्लांट द्वारा संचालित सीएसआर गतिविधियों की विस्तृत जानकारी दी। शिफ्टमंडल ने बताया कि जिंदल पावर प्लांट द्वारा क्षेत्र में शिक्षा, स्वास्थ्य, परिवारण संरक्षण और सामाजिक विकास से जुड़े विभिन्न कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि कंपनी का उद्देश्य आसपास के गांवों के समग्र विकास

24 व 25 अप्रैल को किया जाएगा उल्टी झाड़ु विरोध प्रदर्शन नप के सफाई कर्मियों ने लंबित मांगों को लेकर किया प्रदर्शन, काले बिल्ले लगाए

27-28 को सांकेतिक मूख हड़ताल करेंगे

हरिभूमि न्यूज झज्जर

नगर परिषद के सफाई कर्मचारियों ने सोमवार को अपनी लंबित मांगों और अग्निशमन विभाग के समर्थन में काले बिल्ले लगाकर विरोध प्रदर्शन किया। सुबह करीब दस बजे सफाई कर्मचारी शहर के टाउनहाल परिसर में एकत्रित हुए। यहां से वे हाथों में उल्टी झाड़ु लिए हुए जुलूस की शकल में काले बिल्ले लगाकर अंबेडकर चौक तक पहुंचे। विरोध प्रदर्शन के दौरान नया सफाई कर्मचारी यूनियन के इकाई प्रधान शिवम चावरिया ने बताया कि सरकार के साथ कई दौर की वार्ताओं के बावजूद कर्मचारियों की लंबित मांगों का समाधान नहीं किया गया। सरकार ने अन्य विभागों में ठेका कर्मचारियों को हरियाणा कोशल रोजगार निगम में शामिल कर सुविधाएं दी हैं, लेकिन निकलते समय सिर को कपड़े, टोपी या छतरी से ढकें। नियमित रूप से पानी का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें, भले ही प्यास न लगी हो, लस्सी, छाछ, नींबू पानी, ओआरएस जैसे पेय पदार्थों का सेवन करें। इसके अलावा नागरिक काम करते समय बीच-बीच में आराम करें और छायादार स्थान पर ठहरें, घर का बना ताजा भोजन करें और जंक फूड से परहेज करें।



झज्जर। अंबेडकर चौक पर विरोध प्रदर्शन के दौरान सरकार विरोधी नारे लगाते हुए नप सफाईकर्मों।

फोटो : हरिभूमि

1-2 मई को पूर्ण हड़ताल

अनुसूचित व आउटसोर्स कर्मचारियों को नियमित करने, ठेका प्रथा समाप्त करने, समान काम के लिए समान वेतन देने, न्यूनतम वेतन 30 हजार करने, खाली पदों पर भर्ती, अडिक्ल सुविधाएं पुरानी पेशवा बहली और बकया भुगतान की मांग की। कहा कि स्मय रहते मांगों नहीं मानी गई तो वे 24 व 25 अप्रैल को उल्टी झाड़ु करके विरोध प्रदर्शन करेंगे और 27 व 28 को आठ-आठ घंटे की सांकेतिक मूख हड़ताल करेंगे। 1 व 2 मई को दो दिवसीय पूर्ण हड़ताल की जाएगी। यदि मांगों इस दौरान नहीं मानी गई तो अनिश्चितकालीन हड़ताल करेंगे। इस मौके पर इकाई सचिव विकास उज्ज्वल, जिला सचिव गौरव टॉक, ऑडिटर कृष्ण मुखेड़ा, जितेंद्र विकार, गुलाटी, शीतल, कमलेश, बबली, किरण, मनीषा, विनोद, बबिता, सुनीता, विद्या, राजेश, विक्रम, सूरज, दीपक, कृष्णा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़ में भी सफाई कर्मियों ने काले बिल्ले लगाकर जताया विरोध

हरिभूमि न्यूज झज्जर

हड़ताल पर चल रहे अग्निशमन विभाग के कर्मचारियों को सफाई कर्मचारियों का साथ लगातार मिल रहा है। उनकी हड़ताल के समर्थन में सफाई कर्मचारियों ने सोमवार को शहर में काले बिल्ले लगाकर काम करते हुए विरोध जताया। जगह-जगह प्रदर्शन किए। इससे पहले 16 अप्रैल को कर्मचारियों ने नगर परिषद के गेट पर तालाबंदी की थी। अब काले बिल्ले लगाकर विरोध जताया। विरोध जताने वालों में इकाई प्रधान राजेश सहित अन्य पदाधिकारी व कर्मचारी शामिल रहे।



बहादुरगढ़। राव तुलाराम पार्क में नारेबाजी करते कर्मचारी।

फोटो : हरिभूमि

कर्मचारियों ने कहा कि अग्निशमन कर्मचारियों की मांग जायज है, उनकी मांग पूरी होनी चाहिए। साथ ही ये भी कहा कि जब तक मांग पूरी नहीं होती, आंदोलन जारी रहेगा। अब मंगलवार को भी काले बिल्ले लगाकर काम करेंगे। इसके बाद 24

और 25 अप्रैल को प्रदेश के सभी शहरों में उल्टा झाड़ु प्रदर्शन किया जाएगा। फिर 27 और 28 अप्रैल को दो दिवसीय 8-8 घंटे की कार्मिक भूख हड़ताल होगी, जबकि एक और दो मई को दो दिवसीय पूर्ण हड़ताल की जाएगी।

जिले की अनाज मंडियों में गति पकड़ने लगा गेहूं उठान कार्य

अब तक 2 लाख 4 हजार 411 मीट्रिक टन गेहूं की आवक दर्ज

हरिभूमि न्यूज झज्जर

जिले की अनाजमंडियों में अब उठान कार्य गति पकड़ने लगा है। सोमवार को श्रमिक दिन भर उठान कार्य में जुटे नजर आए। अनाजमंडी सुपरवाइजर रणदीप सिंह ने बताया कि अभी तक 6 लाख 20 हजार क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है। इसमें से सरकार द्वारा निर्धारित खरीद एजेंसियों द्वारा 3 लाख 5000 क्विंटल गेहूं की खरीद की चुकी है। खरीदे गए गेहूं में से 1 लाख 90 हजार क्विंटल गेहूं का



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

फोटो : हरिभूमि

उठान हो चुका है। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने कहा कि मंडियों में रबी सीजन की फसलों की खरीद के साथ ही उपज की नियमानुसार लिफ्टिंग पर पूरा फोकस है। प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार किसानों की उपज निर्धारित मानकों के अनुरूप खरीदी जा रही है। जिले में गेहूं की 2 लाख 4 हजार 411 मीट्रिक टन की

आवक हो चुकी है जबकि 1 लाख 18 हजार 590 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद दर्ज की गई है। खरीद एजेंसियों को निर्देश दिए हैं कि भुगतान समय पर करें ताकि किसानों को आर्थिक परेशानियों का सामना न करना पड़े। लिफ्टिंग कार्य में तेजी लाने, खरीद एजेंसियों द्वारा स्टोरेज व्यवस्था को बेहतर करने के निर्देश दिए।

संयुक्त किसान मोर्चा सदस्यों ने दिया धरना धरनारत किसान नेताओं ने की नए नियम वापस लेने व मुआवजे की मांग

हरिभूमि न्यूज झज्जर

हरियाणा संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर विभिन्न किसान संगठनों के कार्यकर्ताओं व समर्थकों ने सोमवार को स्थानीय अनाज मंडी स्थित मार्केट कमेटी कार्यालय परिसर में धरना दिया। सुबह करीब 11 बजे से 2 बजे तक चले इस धरने में किसानों ने रबी फसलों की खरीद संबंधी नये नियमों को वापिस लेने, मंडियों में उठान प्रक्रिया तेज करने, 72 घंटे में किसानों को भुगतान करने व बेमौसमी बरसात और ओलावृष्टि से नष्ट हुई फसलों से क्षतिग्रस्त हुई फसल का मुआवजा देने, पिछले सीजन के बकया मुआवजे का



झज्जर। मार्केट कमेटी कार्यालय परिसर में धरनारत संयुक्त किसान मोर्चा के पदाधिकारी।

भुगतान करने और आगजनी की घटनाओं से जल कर खाक हुई फसलों का 60 हजार रुपये प्रति एकड़ की दर से मुआवजा देने की मांग की। संयुक्त किसान मोर्चा के नेशनल कांड़नेशन कमेटी सदस्य

जयकरण मांडौठी, जिला कमेटी सदस्य सुरेंद्र सिवाच, कैप्टन चरण सिंह, जगबीर सिंह, सुनील कुमार माजरा, दिलबाग सिंह दलाल, सुमित छिक्कारा, रमेश जाखड़, राजेंद्र जुलाना आदि ने कहा कि सरकार

परेशान हो रहे किसान

सरकार की मंशा न केवल किसानों को तंग करने की है बल्कि इसके माध्यम से वह मंडियों को बंद करना चाहती है। नई शर्तों से फसल खरीद में देरी हो रही है, रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया की खामियां और तकनीकी दिक्कतों के कारण किसानों को गेटपास के लिए बड़ी-बड़ी लाइनों लगाकर घंटों खड़ा रहना पड़ता है। वक्ताओं ने कहा कि सरकार ने किसानों को 72 घंटे में भुगतान करने का वायदा कर रखा है, परंतु उठान नहीं होने के कारण 10-10 दिन तक भुगतान नहीं हो पा रहा। इस मौके पर आंमबीर सिंह, राजपाल, पूरूमल, रणबीर, बलवान, पवन, संपाल कादियान सहित अन्य भी उपस्थित रहे। द्वारा मंडी में फसल बिक्री के नये नियम जबरदस्ती लागू किए हैं।

जागरूकता कार्यक्रम में दी कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न की रोकथाम संबंधी जानकारी

हरिभूमि न्यूज झज्जर

स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज इन टीचर एजुकेशन में कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न की रोकथाम विषय पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। संस्थान की आंतरिक शिकायत समिति व महिला प्रकोष्ठ समिति द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में महिला सुरक्षा अधिकारी करमिंद्र कोर ने मुख्य रूप से शिरकत की। उन्होंने विद्यार्थियों व कर्मचारियों को पाँश एक्ट 2013 के प्रावधानों, आईसीसी की भूमिका, शिकायत दर्ज करने की प्रक्रिया



झज्जर। जागरूकता कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थियों व शिक्षकों को संबोधित करते मुख्य वक्ता।

फोटो : हरिभूमि

एवं कार्यस्थल पर सुरक्षित वातावरण के महत्व बारे विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि प्रत्येक संस्थान में 10 या उससे अधिक कर्मचारी होने पर आईसीसी का गठन अनिवार्य है।

शिकायत 90 दिन के भीतर दर्ज कराई जा सकती है। उन्होंने महिलाओं के अधिकारों एवं कानूनी सहायता के विभिन्न पहलुओं पर भी प्रकाश डाला। इस दौरान विद्यार्थियों व शिक्षकों ने

पाँश एक्ट से संबंधित कई प्रश्न भी पूछे जिनका संतोषजनक उत्तर मुख्य वक्ता द्वारा दिया गया। इस मौके पर प्राचार्या डॉक्टर संतोष ने मुख्य वक्ता को सम्मान स्वरूप पाँधा भी भेंट किया।

अनाज मंडी में 24 गेट पास जारी किए

बहादुरगढ़। क्षेत्र की अनाज मंडियों में गेहूं की आवक लगातार बनी हुई है। सोमवार को बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में 24 गेट पास जारी किए गए, जिनके माध्यम से 898 क्विंटल गेहूं की आवक दर्ज की गई। वहीं आसोदा की अनाज मंडी में 100 गेट पास काटे गए, जहां 4148 क्विंटल गेहूं मंडी में पहुंचा। मंडी अधिकारियों के अनुसार, अब तक बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में कुल 14,915 क्विंटल तथा आसोदा की अनाज मंडी में 1,39,120 क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है। दोनों मंडियों को मिलाकर अब तक 1,01,397 क्विंटल गेहूं की सरकारी खरीद की जा चुकी है। लिफ्टिंग की स्थिति पर नजर डालें तो बहादुरगढ़ मंडी में 38.3 प्रतिशत गेहूं का उठान हो चुका है।

पुलिस अधिकारियों को दंगा नियंत्रण का कराया अभ्यास

हरिभूमि न्यूज रोहताक

पुलिस लाइन में सोमवार को साप्ताहिक परेड का आयोजन किया गया, जिसमें जिले के सभी थाना प्रभारियों, पुलिस अधिकारियों और जवानों ने भाग लिया। इस परेड में जिला रोहताक के विभिन्न थाना-चौकियों, पुलिस कार्यालयों और अन्य इकाइयों में तैनात पुलिस कर्मियों की उपस्थिति रही। परेड का मुख्य उद्देश्य पुलिस बल को अनुशासन, समन्वय और आपात परिस्थितियों के लिए तैयार रखना था। इस दौरान जवानों को कानून-व्यवस्था की विवेक परिस्थितियों से निपटने के लिए विशेष प्रशिक्षण दिया गया। अभ्यास के दौरान दंगा नियंत्रण

(रायट कंट्रोल) से संबंधित उपकरणों के इस्तेमाल की जानकारी दी गई। पुलिस कर्मियों को हेलमेट, शील्ड, लाठी और अन्य सुरक्षा उपकरणों के सही उपयोग का अभ्यास कराया गया, ताकि किसी भी आपात स्थिति में वे प्रभावी ढंग से कार्रवाई कर सकें। अधिकारियों ने जवानों को निर्देश दिए कि वे हर समय सतर्क रहें और किसी भी चुनौतीपूर्ण स्थिति से निपटने के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार रहें। परेड के माध्यम से टीम बल और त्वरित प्रतिक्रिया क्षमता को भी मजबूत किया गया। पुलिस ने स्पष्ट किया कि कानून-व्यवस्था बनाए रखना उनकी सर्वोच्च प्राथमिकता है और इसके लिए पुलिस बल हर समय तैयार और सक्षम है।

21 अप्रैल से 5 मई तक चलाया जाएगा राष्ट्रीय कृमि मुक्ति अभियान

तीन लाख बच्चों को खिलाई जाएगी एल्बेंडाजोल

हरिभूमि न्यूज झज्जर

स्वास्थ्य विभाग द्वारा मंगलवार को मनाए जाने वाले राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस को सफल बनाने के लिए जिले में व्यापक तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। इस संबंध में सिविल सर्जन डॉक्टर मंजू कादियान ने स्वास्थ्यकर्मियों व अधिकारियों की बैठक ली। बैठक में उप सिविल सर्जन एवं कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर ममता त्यागी ने बताया कि अभियान के अंतर्गत जिले में 1 से 19 वर्ष तक के लगभग 3 लाख बच्चों और किशोरों को एल्बेंडाजोल



झज्जर। बैठक में अभियान संबंधी जानकारी देते हुए सिंदीप कुमार जांगड़ा।

की दवा खिलाई जाएगी, जिससे पेट के कीड़ों से बचाव हो सके। 21 अप्रैल से 5 मई तक राष्ट्रीय कृमि मुक्ति अभियान चलाया जाएगा।

जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर सिंदीप कुमार जांगड़ा ने बताया कि यह अभियान सरकारी व निजी स्कूलों, आंगनवाड़ी केंद्रों, कॉलेजों,

कोई भी बच्चा दवा लेने से वंचित न रहे

बैठक में सिविल सर्जन डॉक्टर मंजू कादियान ने तैयारियों को समीक्षा करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि अभियान में किसी प्रकार की कमी न रहे। उन्होंने कहा कि 21 अप्रैल से 5 मई तक चलने वाले इस अभियान में यह सुनिश्चित किया जाए कि कोई भी बच्चा दवा लेने से वंचित न रहे। उन्होंने अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि वे अपने 1 से 19 वर्ष तक के बच्चों को दवा देना अवश्य दिलवाएं, ताकि उनके शारीरिक और मानसिक विकास में सुधार हो सके। इस मौके पर सर्जन डॉक्टर शैलेंद्र डोगरा, उप सिविल सर्जन डॉक्टर कुलदीप, डॉक्टर बसंत दुबे, डॉक्टर निधि मोमिया, डीपीएम सुनीता अरोड़ा, आइसीसी आरिना, डेंटल सर्जन डॉक्टर शिखा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

आईटीआई संस्थानों, फैक्ट्रियों और ईट-भट्टों सहित विभिन्न स्थानों पर चलाया जाएगा। जो बच्चे किसी

कारणवश छूट जाएंगे, उन्हें माँप-अप राउंड के दौरान घर-घर जाकर दवा दी जाएगी।



झज्जर। नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करती पुलिस टीम।

फोटो : हरिभूमि

गांव पहुंची पुलिस, नशे के खिलाफ किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज झज्जर

नशा मुक्ति टीम द्वारा सोमवार को क्षेत्र के गांव सिलानी, दादरी तोए, उखलचना, कबलाना आदि गांवा में जागरूकता अभियान चलाया गया। इस अभियान का उद्देश्य ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों, आपातकालीन सेवा डायल 112 तथा साइबर क्राइम के प्रति जागरूक करना रहा। नशा मुक्ति टीम में तैनात मुख्य सिपाही सपना और उनकी टीम ने बताया कि नशा व्यक्ति के जीवन को अंधकार की ओर धकेल देता है। इससे न केवल शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ता है, बल्कि परिवार और समाज भी प्रभावित होता है। इसलिए प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि वह स्वयं नशे से दूर रहे और अपने आसपास के लोगों को भी

इसके दुष्परिणामों के बारे में जागरूक करे। वहीं टीम ने आपातकालीन परिस्थितियों में डायल 112 का उपयोग करने की अपील की और बताया कि यह सेवा नागरिकों की त्वरित सहायता के लिए उपलब्ध है। इसके साथ ही साइबर क्राइम के बढ़ते मामलों पर भी विस्तार से जानकारी दी गई। उन्होंने समझाया कि आज का युवा तकनीकी युग है। जिसमें इंटरनेट और मोबाइल का व्यापक उपयोग हो रहा है। साइबर टग लोगों को फर्जी लिंक, काले या संदेश भेजकर ठगी का शिकार बनाते हैं। किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें और किसी के साथ ओटीपी साझा न करें। जागरूकता ही नशे और साइबर अपराध से बचाव का सबसे प्रभावी माध्यम है।

