हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, मंगलवार, 25 नवंबर 2025

11 नारनौल की आईटीआई में आयोजित किया 108...

12 कोरोना के नाम पर किलोमीटर स्कीम बसों को 60 करोड़...

फसल बदलाव, एंट्री डिलिट, एक ही रकबे में दो फसल दर्ज करने की सुविधा

फसल पंजीकरण पोर्टल की खामियां दूर, किसानों को मिली राहत
अब आपत्ति, फसल बदलाव व डिलिट का विकल्प फिर से सुचारू

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

प्रदेश के किसानों के लिए राहत भरी खबर है। लंबे समय से फसल पंजीकरण पोर्टल की तकनीकी खामियों से परेशान किसानों को अब बड़ी सुविधा मिलने जा रही है। विभाग ने पोर्टल की समस्याओं को दूर कर दिया है, जिसके बाद फसल बदलाव, एंट्री डिलिट, एक ही रकबे में दो फसल दर्ज करने की सुविधा तथा आपत्ति दर्ज करने जैसे सभी विकल्प दोबारा सुचारू रूप से उपलब्ध करा दिए गए है। रबी सीजन के पंजीकरण के दौरान आने वाली इन तकनीकी अड़चनों के कारण भारी संख्या में किसान अपनी फसल का सही पंजीकरण नहीं कर पा रहे थे।

फसल का पंजीकरण अनिवार्य

राज्य सरकार द्वारा यह अनिवार्य किया गया है कि किसान अपनी उपज को सरकारी समर्थन मूल्य पर बेचने के लिए फसल का पंजीकरण अवश्य करें। इसी के तहत रबी सीजन 2025-26 के पंजीकरण शुरू होते ही किसानों का बड़ा हिस्सा ऑनलाइन पोर्टल पर पहुंचा, लेकिन पिछले कई दिनों से पोर्टल पर गंभीर तकनीकी समस्या आ रही थी। कई किसानों ने शिकायत की थी कि पोर्टल पर न तो फसल में बदलाव किया जा रहा था और न ही गलत एंट्री को हटाया जा सकता था। वहीं कुछ किसानों को एक ही रकबे में दो फसलों की जानकारी जोड़ने में मुश्किल आ रही थी। सबसे ज्यादा परेशानी आपत्ति दर्ज करने के विकल्प के न चलने से हो रही थी। गलत फसल दर्ज होने पर किसान आपत्ति दर्ज करके संशोधन करा सकें, लेकिन यह सुविधा भी बंद पड़ी थी।

नारनौल। ऑनलाइन आवेदन करने आए ग्रामीण।

अब किसान

- अपनी फसल में बदलाव कर सकते है
- गलत एंट्री डिलिट कर सकते है
- एक रकबे में दो फसलें दर्ज कर सकते है
- आपत्ति दर्ज कर सकते है
- फसल विवरण का संशोधित प्रिंट निकाल सकते है

विभाग ने सुधारी खामियां, पोर्टल फिर से चालू

लगातार मिल रही शिकायतों के बाद कृषि विभाग ने पोर्टल की तकनीकी टीम को समस्या समाधान के लिए निर्देश दिए। बैकएंड में कुछ तकनीकी अपडेट के चलते विकल्प अस्थायी रूप से प्रभावित हो रहे थे। अब विभाग ने पूरी खामी दूर कर दी है और पोर्टल को फिर से सुचारू कर दिया गया है।

समय पर पंजीकरण जरूरी

फसल पंजीकरण की अंतिम तिथि का इंतजार न करें और जल्द से जल्द अपनी फसल का पंजीकरण करा लें। पोर्टल अब सुचारू है और किसी भी प्रकार की समस्या आने पर किसान हेल्पलाइन या स्थानीय क्रॉप रजिस्ट्रेशन केंद्र से सहायता ले सकते है। साथ ही सुझाव है कि किसान मोबाइल नंबर व आधार विवरण सही ढंग से दर्ज करें ताकि किसी भी सूचना या आपत्ति से संबंधित संदेश समय पर मिल सके।

किसानों ने ली राहत की सांस

किसानों ने पोर्टल ठीक होने पर राहत की सांस ली है। कई किसानों ने बताया कि गलत प्रविष्टि के कारण उनका पंजीकरण अटक गया था और सरकारी खरीद केंद्र पर उपज बेचने को लेकर चिंता बढ़ रही थी। पोर्टल के विकल्प बंद होने की वजह से किसानों को कई बार केंद्रों के चक्कर भी लगाने पड़े। पोर्टल की तकनीकी खराबी से पंजीकरण की गति धीमी पड़ गई थी। अब पोर्टल सुचारू होने के बाद पंजीकरण में तेजी आने की उम्मीद है।

डिजिटल सुविधा में सुधार आवश्यक

यह पूरा मामला एक बार फिर यह दिखाता है कि कृषि से जुड़े डिजिटल पोर्टलों की मजबूती कितनी महत्वपूर्ण है। हजारों किसान हर सीजन अपनी फसल का पंजीकरण कराते है ऐसे में थोड़ी सी तकनीकी समस्या भी बड़े पैमाने पर असर डालती है। विशेषज्ञों का मानना है कि भविष्य में ऐसे पोर्टलों की क्षमता और तकनीकी व्यवस्थाओं को और मजबूत करना होगा ताकि किसानों को किसी भी प्रकार की परेशानी न उठानी पड़े। फसल पंजीकरण पोर्टल के पुनः सुचारू होने से किसानों की बड़ी समस्या का समाधान हो गया है। फसल बदलाव, डिलिट, आपत्ति व अन्य तकनीकी विकल्प उपलब्ध होने से अब किसान अपनी फसल का पंजीकरण आसानी से कर सकेंगे और समर्थन मूल्य पर उपज बेचने की प्रक्रिया में किसी प्रकार की बाधा नहीं आएगी। विभाग के त्वरित सुधार कदमों ने किसानों को राहत प्रदान की है और रबी सीजन के लिए तैयारी अब सुचारू रूप से आगे बढ़ सकेगी।

खबर संक्षेप

सरकार की नीतियों के खिलाफ प्रदर्शन कल

नारनौल। संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर किसान आंदोलन की पांचवीं वर्षगांठ पर ऑल इंडिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेंटर की ओर से सरकार की मजदूर विरोधी व पूंजीपति परस्त नीतियों के खिलाफ 26 नवम्बर को चितवन वाटिका संगठन से जुड़े लोग एकत्रित होंगे। यहां से महावीर चौक होते हुए लघु सचिवालय पहुंचकर प्रदर्शन करेंगे। मजदूर विरोधी लेबर कोड्स की प्रतियां फूंककर ज्ञापन उपायुक्त को दिया जाएगा। जिला प्रधान मास्टर सुबेसिंह ने बताया कि प्रदर्शन में आंगनबाड़ी, मिड डे मील, आशा वर्कर, भवन निर्माण कारीगर मजदूर, ग्रामीण सफाई कर्मचारी, ग्रामीण चौकीदार, ग्राम पंचायत ट्यूबवेल ऑपरेटर जलकर्मी, एजुसैट स्कूल चौकीदार, क्रैच वर्कर्स शामिल होंगे।

श्रीश्याम कॉलोनी में सुंदरकांड पाठ आज

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को मोहनलाल अग्रवाल, मनीष अग्रवाल के निवास स्थान श्रीश्याम कॉलोनी गली नंबर एक में सुंदरकांड पाठ किया जाएगा। मंडल के सदस्य तरुण सोनी ने बताया कि सुंदरकांड पाठ की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल करेंगे।

छात्रवृत्ति योजना परीक्षा 30 को

नारनौल। राष्ट्रीय साधन सह योग्यता छात्रवृत्ति परीक्षा का आयोजन 30 नवंबर को किया जाएगा। बता दें कि राष्ट्रीय साधन सह योग्यता छात्रवृत्ति परीक्षा (एनएमएमएस) शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली की ओर से चलाई जा रही एक योजना है। जिसका उद्देश्य सरकारी विद्यालयों में पढ़ रहे गरीब बच्चों का चयन कर उनका शैक्षिक विकास करना है। देश में तकरीबन एक लाख मेधावी छात्रों को नौवीं से 12वीं क्लास तक की स्कूली पढ़ाई पूरी करने के लिए प्रति माह एक हजार रुपये स्कॉलरशिप दी जाती है।

उत्पादन में गिरावट होने से नहीं हो रही पर्याप्त मात्रा में आपूर्ति

सब्जियों पर पड़ रही शादी सीजन की मार, महंगे हुए दाम

शादी सीजन के चलते ही नहीं, रात के तापमान में गिरावट आना भी सब्जियों को पहुंचा रहा नुकसान

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

एकतरफ जहां इन दिनों शादी सीजन का लोग इंजॉय कर रहे हैं, वहीं दूरी तरफ सब्जी की बढ़ रही कीमतों आम आदमी की टेंशन बढ़ा रही हैं। सबसे ज्यादा असर टमाटर कीमतों पर पड़ा है। इसके अलावा अन्य सब्जियों की कीमतें भी बढ़ गई हैं। मटर 100 रुपये प्रति किलो बेचे जा रहे हैं। कोई भी सब्जी 40 रुपये से कम भाव में नहीं बेची जा रही हैं। इन हालातों में आम आदमी की सब्जी खाने की मुश्किलें बढ़ गई हैं।

बाजार विशेषज्ञों का कहना है कि शादी सीजन में सब्जियों की मांग बढ़ जाती है, जिससे कीमतें बढ़ जाती हैं। इसके अलावा, ठंडे मौसम के कारण सब्जियों का उत्पादन भी प्रभावित होता है, जिससे कीमतें और भी बढ़ जाती हैं।

इससे आमलोगों को परेशानी हो रही है। एक गृहिणी नीता देवी ने बताया कि सब्जियों के दाम अचानक बढ़ जाने से रसोई का बजट बिगड़ गया है। पांच लोगों के परिवार में एक समय की सब्जी का खर्च 80 से 100 रुपये तक आ रहा है। किसानों का कहना है कि अनुकूल मौसम न होने से उपज मिल रही कम है। किसान रोहतास यादव, जिलेसिंह का कहना है कि सब्जी की पुरानी फसल खत्म हो चुकी है। नई फसल तैयार की जा है, लेकिन, उपज उम्मीद के अनुसार नहीं मिल रही है।

नारनौल। पुलिस लाइन के सामने सब्जी बेचते हुए। फोटो : हरिभूमि

तापमान भी पड़ रहा भारी

सब्जी विक्रेता सुभाष सैनी ने बताया कि सब्जियों पर शादी सीजन ही नहीं, तापमान की भी मार पड़ रही है। आजकल रात को भारी ठंड पड़ रही है तथा न्यूनत्तम तापमान 6 डिग्री तक चला गया है। ऐसे में टमाटर की सब्जी सबसे ज्यादा प्रभावित होती है। टमाटर के साथ–साथ अन्य कई सब्जियां भी विकसित नहीं हो पाती हैं और इससे उत्पादन पर असर पड़ता है।

बाहर से आती हैं सब्जी

नारनौल शहर में आसपास में सब्जी उत्पादन किसानों की अक्सर कमी रहती है। हालांकि पिछले कुछ समय से कुछ आसपास के किसान सब्जी बौने लगे हैं, लेकिन यह पूर्ति में अपर्याप्त होती है। इस कारण नारनौल की मंडी में सब्जियां कोटपूतली एवं अन्य जगहों से मंगवाई जाती है। बाहर से सब्जी मंगवाने पर ट्रांसपोर्ट का खर्चा बढ़ जाता है, जिसका असर भी सब्जियों पर पड़ता है।

थोक बाजार में स्टॉक सीमित

सब्जी विक्रेता सुभाष सैनी, रोहतास, कन्हैया, सुंदर एवं भगवत आदि का कहना है कि इस समय त्योहारी माहौल और विवाह सीजन के चलते मांग अचानक बढ़ गई है। इससे थोक बाजार में स्टॉक सीमित होने के बावजूद खरीदारों की भीड़ बढ़ रही है, जिससे दामों में उछाल स्वाभाविक है। यदि आपूर्ति सामान्य नहीं हुई, तो आने वाले दिनों में कीमतों में और बढ़ोतरी देखी जा सकती हैं।

सब्जियों के दाम: प्रति किलोग्राम में

फूल गोभी	40	बैंगन	40	आल प्याज	60	अदरक	100
खीरा	40	हरी जोआ मिर्च	120	मशरूम	200	टिंडा	60
गाजर	40	हरा धनिया	160	मूली	20	घीया	40
मटर	100	बंद गोभी	40	टमाटर	80	आंवला	80
शिमला मिर्च	120	हरी सामान्य मिर्च	60	प्याज	25	पालक एक गड्डी	10
चकुंदर	80	कच्ची हल्दी	160	आलू	25	मेथी एक गड्डी	10
बताऊ	40	कोला	40	लहसुन	200		

हर रोज लगेगी भव्य प्रदर्शनी

जिलास्तरीय गीता महोत्सव 29 नवंबर से 1 दिसंबर तक

- आईटीआई में तीन दिन गीतामय रहेगा माहौल
- कला, संस्कृति, ज्ञान व आध्यात्मिकता का दिखेगा अनूठा संगम

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

10वें अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव के उपलक्ष्य में इस बार तीन दिवसीय जिला स्तरीय गीता महोत्सव 29 नवंबर से एक दिसंबर तक आईटीआई मैदान में मनाया जाएगा। इसी महोत्सव की तैयारियों को लेकर सोमवार को लघु सचिवालय में अतिरिक्त उपायुक्त उदय सिंह ने अधिकारियों तथा विभिन्न सामाजिक संगठनों की बैठक ली। एडीसी ने बताया कि 29 नवंबर से एक दिसंबर तक आईटीआई में गीता महोत्सव भव्य, गरिमामय व जन सहभागिता के साथ मनाया जाएगा। तीनों दिन कला, संस्कृति, ज्ञान और आध्यात्मिकता का अनूठा संगम देखने को मिलेगा।

इस आयोजन से पहले 28 नवंबर को राजकीय पीजी कॉलेज के छोटे सभागार में एक सेमिनार का आयोजन भी किया जाएगा। इसमें गीता पर व्याख्यान होगा। गीता महोत्सव के दौरान लगने वाली प्रदर्शनी में भाग लेने के लिए कोई भी स्वयं सहायता समूह या संगठन जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी के कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं। इस दौरान विभिन्न विभाग भी अपनी प्रदर्शनी लगाएंगे। वहीं जिला के विभिन्न स्वयं सहायता समूह अपने उत्पाद की बिक्री कर सकेंगे। इस प्रदर्शनी में नागरिकों को अपनी हस्तकला तथा पाक कला का प्रदर्शन करने का मौका मिलेगा। उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे इस कार्यक्रम को और अधिक भव्य बनाने के लिए व्यक्तिगत रूचि लेकर काम करें। घर घर तक गीता के ज्ञान के पहुंचने का यह बहुत बड़ा माध्यम है। बैठक में एसडीएम अनिरुद्ध यादव, नगराधीश डॉ. मंगल सेन, सीएमओ डॉ. अशोक कुमार के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

यादव सभा चुनावों की शिकायत की सुनवाई 12 को होगी

महेंद्रगढ़। यादव सभा के चुनाव को लेकर चल रहे कोलिजियम चुनाव, जो 27 अक्टूबर को होने थे, शिकायत के बाद स्थगित कर दिए गए थे। स्टेट रजिस्ट्रार ने इस संबंध में आदेश जारी करते हुए 24 नवंबर को अगली सुनवाई के लिए तारीख निर्धारित की थी। अब इस मामले में सुनवाई 12 दिसंबर को होगी। बता दें कि यादव सभा की चुनाव प्रक्रिया का शेड्यूल जारी हो चुका और कॉलेजियम के 78 वार्डों में 55 पर उम्मीदवारों ने अपने आवेदन जमा करवाए थे, जिनमें से 6 फॉर्म कुछ कमियों के चलते रिजेक्ट कर दिए गए, जबकि 44 वार्डों में एक-एक ही उम्मीदवार ने आवेदन किया था और 9 वार्डों में दो या दो से अधिक उम्मीदवारों ने अपना फार्म जमा करवाया था। इसको लेकर बैरावास निवासी सुरेंद्र कुमार और सिगड़ा निवासी सुरेंद्र कुमार ने स्टेट रजिस्ट्रार को शिकायत दी थी। जिस कारण स्टेट रजिस्ट्रार ने 24 नवंबर तक इस चुनाव प्रक्रिया पर रोक लगा दी थी। आज इस मामले में सुनवाई नहीं हो पाई। अब 12 दिसंबर को सुनवाई होगी। यादव सभा कार्यकारिणी का कार्यकाल 31 अक्टूबर को समाप्त हो चुका है। इसको लेकर सभा के सदस्यों प्रदीप बालरोडिया, शुभराम यादव, राजकुमार यादव, अनिल कुमार आदि ने जिला रजिस्ट्रार, स्टेट रजिस्ट्रार और रजिस्ट्रार जनरल को लिखित में इस संबंध में पत्र भेजा है और यादव सभा में एडमिनिस्ट्रेटर नियुक्त करने की मांग की है। उन्होंने कहा कि यादव सभा कार्यकारिणी का कार्यकाल समाप्त हो चुका है। सभा का कार्यकाल समाप्त होने के कारण सभा के संबंधित कई महत्वपूर्ण फैसले व वित्तीय कार्य प्रभावित हो रहे हैं। अगर कार्यकाल समाप्त होने के बाद भी यादव सभा महत्वपूर्ण फैसला ले रही है और वित्तीय लेनदेन कर रही है तो यह भी जांच का विषय होना चाहिए। इस संबंध में प्रशासनिक अधिकारियों का उदासीन रवैया है। इसको लेकर जल्द ही मुख्यमंत्री के संज्ञान में इस मामले को लाया जाएगा।

सड़क हादसे में इकबालपुर नंगली के युवक की मौत

नारनौल। आकोली-बहरोड़ रोड पर बीती देर रात हुए सड़क हादसे में इकबालपुर नंगली निवासी एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब 39 वर्षीय कुलदीप पुत्र विजयसिंह के रूप में हुई है। पुलिस ने मृतक का नारनौल के नागरिक अस्पताल से पोस्टमॉर्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया। पीड़ित पिता विजय सिंह ने बताया कि उसका बेटा कुलदीप शनिवार को अपने खेतों में पानी देने के लिए गया था और देर शाम तक घर नहीं लौटा। जब उसकी तलाश में जुटे हुए थे, तभी सुबह हादसे की सूचना मिली। उन्होंने बताया कि कुलदीप पैदल ही खेतों की ओर गया था। सुबह ग्रामीणों ने सड़क किनारे एक युवक का शव पड़ा देखा और इसकी जानकारी पास के लोगों को दी। सूचना मिलते ही कुलदीप के परिजन मौके पर पहुंचे। जहां उन्हें शव की पहचान की। मौके पर मौजूद लोगों के अनुसार मृतक के शरीर पर गंभीर चोटों के निशान मिले, जिससे प्रतीत होता है कि किसी अज्ञात वाहन ने उसे टक्कर मारकर दी और मौके से फरार हो गया। इसके उपरांत घटना की सूचना पुलिस को दी गई। थाना नांगल चौधरी की टीम मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की।

सूर्यकांत को मुख्य न्यायाधीश बनाने पर बार में अधिवक्ताओं ने बांटे लड्डू

नारनौल। जिला बार एसोसिएशन में सोमवार को अधिवक्ताओं ने लड्डू बांटकर जस्टिस सूर्यकांत को सर्वोच्च न्यायालय का मुख्य न्यायाधीश नियुक्त किए जाने पर खुशी का इजहार किया। इस अवसर पर बार एसोसिएशन के प्रधान संतोख सिंह यादव की अध्यक्षता में कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें प्रधान ने कहा कि जस्टिस सूर्यकांत का देश के सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश पद पर नियुक्त होना हरियाणा सहित पूरे देश के लिए गौरव की बात है। उन्होंने बताया कि जस्टिस सूर्यकांत मध्यम वर्गीय परिवार से संबंध रखते हैं। वर्ष 1984 में उन्होंने कानून की पढ़ाई पूरी की और अपनी मेहनत व योग्यताओं के बल पर आज सर्वोच्च पद तक पहुंचे हैं। कार्यक्रम में बार एसोसिएशन के उपप्रधान विकास सांगवान, सचिव प्रदीप यादव, सहसचिव चंद्र देव, कोषाध्यक्ष सुगन सिंह, ऑडिटर कार्तिक यादव, लाइब्रेरियन परमिंद्र यादव रघुनाथपुरा, वरिष्ठ अधिवक्ता भानी शंकर भारद्वाज आदि मौजूद थे।

नारनौल। मुख्य न्यायाधीश बनाने पर बार में लड्डू बांटकर खुशी व्यक्त करते अधिवक्ता।

साइड को लेकर रोडवेज बस चालक व परिचालक से मारपीट

हरिभूमि न्यूज ⏭ कनीना

नारनौल से कनीना आ रही राज्य परिवहन की बस के साइड लेनदेन को लेकर कनीना मंडी मोड़ पर बोलेरो गाड़ी में सवार व्यक्तियों ने बस के चालक व परिचालक को मारपीट कर घायल कर दिया। जिनकी शिकायत पर पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ केस दर्ज किया है। इस बारे में वार्ड 12 निवासी महेश कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह हरियाणा रोडवेज में बतौर चालक के पद पर कार्यरत है। शिकायतकर्ता ने बताया कि रविवार दोपहर करीब 3:30 बजे परिचालक महेश वासी कोटिया के साथ नारनौल बस स्टैंड से सवारियां लेकर कनीना के लिए चला था। जब बस 4:30 बजे कनीना मंडी मोड़ के पास पहुंची तो पीछे से एक बोलेरो चालक ने गाड़ी बस के आगे लगा दी। गाड़ी से उतरकर साइड न देने की बात कहते हुए बस के चालक व परिचालक के साथ मारपीट की। जिससे वह घायल हो गए। आरोपितों ने फोन कर मौके पर पांच से सात व्यक्ति और बुला लिए। चालक महेश कुमार ने रोहित, दामोदर, विमला देवी पर मारपीट की पुलिस को शिकायत दी।

आरोपियों की तलाश जारी

थाना इंचार्ज निरीक्षक संदीप हुड्डा ने बताया कि रोडवेज चालक व परिचालक से मारपीट के आरोपियों की तलाश की जा रही है, शीघ्र ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

निजामपुर, नारनौल, अटेली, कुंड, रेवाड़ी, कोसली स्टेशनों पर करेगी ठहराव

रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी व जयपुर-भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन

एक दिसंबर से एक जनवरी तक किया जाएगा संचालन

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

रेलवे की ओर से यात्रियों की सुविधा हेतु रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी दो जोड़ी व जयपुर-भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन किया जाएगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी शशि किरण के अनुसार गाड़ी संख्या 09633 रेवाड़ी-रींगस एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा एक, दो, चार, छह, सात, 13, 14, 15, 20, 21, 25, 27, 28, 29, 30, 31 दिसम्बर को (15 ट्रिप) रेवाड़ी से 22:50 बजे रवाना होकर 01:35 बजे रींगस पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09634 रींगस-रेवाड़ी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा दो, पांच, सात, आठ, 14, 15, 16, 21, 22, 26, 28, 29, 30, 31, दिसम्बर व एक जनवरी, 2026 को (15 ट्रिप) रींगस से 02:20 बजे रवाना होकर 05:20 बजे रेवाड़ी पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में अटेली, नारनौल, डाबला, नीम का थाना, कावंट व श्रीमाधोपुर स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इस रेलसेवा में डेमू रैक के 16 डिब्बें होंगे।

गाड़ी संख्या 09637 रेवाड़ी-रींगस स्पेशल रेलसेवा एक, चार, छह, सात, 13, 14, 15, 20, 21, 25, 27, 28, व 31 दिसम्बर को (13 ट्रिप) रेवाड़ी से 11:45 बजे रवाना होकर 14:45 बजे रींगस पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09638 रींगस-रेवाड़ी स्पेशल रेलसेवा एक, चार, छह, सात, 13, 14, 15, 20, 21, 25, 27, 28 व 31 दिसम्बर को (13 ट्रिप) रींगस से 15:05 बजे रवाना होकर 18:20 बजे रेवाड़ी पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में कुंड, काठूवास, अटेली, नारनौल, अमरपुर जोरासी, निजामपुर, डाबला, मांवडा, नीम का थाना, कावंट व श्रीमाधोपुर स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इस रेलसेवा में आठ साधारण श्रेणी व गार्ड श्रेणी के दो डिब्बों सहित कुल 10 डिब्बें होंगे।

नारनौल। रेलवे स्टेशन। फोटो : हरिभूमि

जयपुर से प्रतिदिन 07:00 बजे होगी रवाना

गाड़ी संख्या 09733 जयपुर-भिवानी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा एक दिसंबर से 31 दिसंबर तक (31 ट्रिप) जयपुर से प्रतिदिन 07:00 बजे रवाना होकर 14:20 बजे भिवानी पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09734 भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा एक दिसंबर से से 31 दिसंबर तक (31 ट्रिप) भिवानी से प्रतिदिन 16:05 बजे रवाना होकर 23:25 बजे जयपुर पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में ढेहर का बालाजी, नींदर बैनाड, चौमू, सामोद, गोविन्दगढ मलिकपुर, रींगस, श्रीमाधोपुर, कावंट, नीम का थाना, मांवडा, डाबला, निजामपुर, नारनौल, अटेली, कुंड, रेवाड़ी, कोसली, झाडली व चरखी दादरी स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इस रेलसेवा में नौ साधारण श्रेणी व दो गार्ड डिब्बों सहित कुल 11 डिब्बें होंगे।

हरिभूमि
रोहतक,मंगलवार
25 नवंबर 2025

सहेली

किसी पर भी ऐसी बड़ी विपदा आ सकती है कि वह टूट जाए, जीवन में एकदम अकेला हो जाए। अगर वह स्त्री है तो उसके जीवन का संकट और गहरा हो जाता है। ऐसी स्थिति में समझदारी के साथ धैर्य और साहस से काम लिया जाए तो हम बड़े से बड़े संकट से उबर सकते हैं। आशा की नई किरणों से जीवन में छाए अंधेरे को छांटकर, खूबसूरत जिंदगी जी सकते हैं।

अकेले हैं तो क्या गम है नजरिया बदलें और खुश रहें

कवर स्टोरी
प्रतिभा अग्निहोत्री

अपने इकलौते युवा बेटे को एक दुर्घटना में खोने से गीता बहुत दिनों तक अपसेट रहीं, लेकिन फिर उन्होंने अपने आपको संभाला। अब वह जिंदादिली से अपना जीवन जी रही हैं। छोटे-बड़े किसी भी समारोह में पहुंचकर वह अपने मधुर स्वभाव से वहां का वातावरण खुशनुमा बना देती हैं, उनसे मिलकर हर इंसान सकारात्मकता से भर उठता है। गीता बताती हैं, 'पति के देहांत के बाद बेटा ही एकमात्र सहारा था। एक पल को ऐसा लगा था, मानो अब सब कुछ खत्म हो गया। अपने दुखों के बारे में सो च ते - सो च ते कभी-कभी तो मुझे इतना तनाव हो जाता था कि रात में नींद नहीं आती थी। खाना नहीं बनाती थी और यदि किसी तरह बन गया तो खाने की इच्छा ही नहीं होती थी। इसी तरह दिन गुजर रहे थे, फिर एक दिन लगा कि इंसान का जन्म बहुत मुश्किल से मिलता है। और एक मैं हूं कि अपनी इस जिंदगी को यूं ही बर्बाद किए जा रही हूं। इस तरह तो एक दिन बीमार होकर बेड पर आ जाऊंगीं फिर क्या होगा? बस उस दिन से दुःख, अवसाद और तनाव को हटाकर मैं यथार्थ में आ गई। लगा कि अभी तो बहुत कुछ करना शेष है, और उसी दिन से मेरा जीवन को देखने का नजरिया ही बदल गया।

तनाव को ना हावी होने दें: वास्तव में अकेलापन कोई समस्या नहीं है बल्कि हमारे ही नकारात्मक विचारों से उत्सर्जित तरंगों द्वारा निर्मित एक अहसास, मनोभाव और विचार है। काउंसलर कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'अवसाद की शुरुआत तनाव से होती है। जब यह तनाव निरंतर मन-मस्तिष्क पर हावी रहता है तो इंसान अकेलेपन का शिकार हो जाता है। यह स्थिति लंबे समय तक रहती है तो फिर इंसान अवसाद में आ जाता है। इसलिए जरूरी है कि हम खुद पर अकेलेपन को हावी नहीं होने दें।'

वेबएमडी के एक सर्वे के अनुसार अकेलेपन के कारण 26 प्रतिशत तक समय पूर्व मृत्यु की और 32 प्रतिशत स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए आवश्यक है कि जैसे ही यह खालीपन आपके मन-मस्तिष्क में जगह बनाने लगे तो सचेत होकर स्वयं को सकारात्मक दिशा में लगा दें ताकि समस्या और अधिक गंभीर न हो।

दोस्तों और परिवार से मिलें: मनोवैज्ञानिकों के अनुसार दोस्तों और परिवार के सदस्यों से मिलना-जुलना बेहद जरूरी है। जब हम अपने प्रियजनों और इष्टमित्रों से मिलते हैं तो डोपामाइन हार्मोन रिलीज होता है, जो हमारे विचारों में सकारात्मकता का समावेश करता है, इसलिए जब भी समय मिले, अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय अवश्य बिताएं। अपनी सखियों के साथ घूमने जाएं, उन्हें भोजन पर बुलाएं, गेम खेलें परंतु केवल उन्हीं दोस्तों के साथ, जिनसे मिलकर आपको खुशी मिलती हो।

नजरिया हो सकारात्मक: जब भी अकेलेपन के तनाव के कारण अवसाद में जाने लगें तो जीवन को देखने का नजरिया बदलें। अपनी ही स्थिति पर हरदम दुःखी होते रहने की अपेक्षा अपने से कमतर लोगों को देखें, आप पाएंगी कि आपसे अधिक सुखी इस संसार में कोई दूसरा नहीं है। सुखी इंसान सौ प्रतिशत वही है, जो हाथ-पैर और दिलो-दिमाग से पूरी तरह फिट है। हमें यह समझना चाहिए कि सुख-दुख जीवन के दो पहलू हैं, जिसमें कभी एक पहलू कमजोर होता है तो कभी दूसरा।

नकारात्मक लोगों से बनाएं दूरी: नकारात्मकता जहां आपके सोचने-समझने की शक्ति को क्षीण करके मन-मस्तिष्क को तनावग्रस्त करती है, वहीं सकारात्मकता असीम ऊर्जा का संचार करके मनुष्य की रचनात्मक शक्ति में वृद्धि करती है। इसके लिए आवश्यक है कि आप नकारात्मक लोगों से दूर रहें, क्योंकि ये लोग निराशा से भरे होते हैं, अपने निराशा भरे विचार आपके पास छोड़ते हैं, जिससे आप भी प्रभावित होती हैं। गृहिणी अनीता कहती हैं, 'मैं नेगेटिव लोगों से दो फुट की दूरी बनाकर रखती हूं, क्योंकि ऐसे लोग जब भी मिलते हैं, मेरे अच्छे खासे दिमाग में अपना कचरा छोड़ जाते हैं, जिससे जीवन में रुकावटें आती हैं।'

छोटी-छोटी खुशियों को सेलिब्रेट करें: जीवन के प्रति सदैव सकारात्मकता से भरपूर रहने वाली अनुभा कहती हैं, 'मेरे लिए हर नया दिन एक उत्सव जैसा होता है। अपनी मीटिंग के सफल हो जाने पर मनचाही मूवी देख लेने पर, दी गई समय सीमा में कार्य पूर्ण हो जाने पर या सप्ताहांत का अवकाश, मुझे असीम खुशी देता है, क्योंकि मेरी नजर में खुश होना या खुशी मनाना एक अहसास है, जिसके लिए किसी बड़ी घटना, कार्य या बहुत पैसे का होना जरूरी नहीं है।'

खुशी देना सीखें: किसी सहेली की कोई रेसिपी या पेंटिंग, सिंगिंग की तारीफ या किसी के विवाह, जन्मदिन की वर्षगांठ पर मैसेज के स्थान पर फोन कॉल करके बधाई देना, आपको सकारात्मकता से भर देगा। किसी भूखे को खाना खिलाना, गार्ड या मेड को गरमा-गरम चाय पिलाने से उसके चेहरे पर आई खुशी आपको ऊर्जा से भर देगी।

जीवन को सरलतम तरीके से जिएं: कुछ लोग बेवजह का अहंकार पालकर अपने जीवन को दुरुह बना लेते हैं। इसकी अपेक्षा आप जीवन को जितने सरल तरीके से जिएंगी, जीवन आपको उतना ही खूबसूरत लगेगा। अपने एकाकी जीवन में अपनी सोच में बदलाव लाकर, उसे सकारात्मक बनाकर आप अपने बेशकीमती जीवन को खूबसूरत बना सकती हैं।

फिट रहना है जरूरी

हम सदियों से सुनते आए हैं, निरोगी काया इस जीवन का सबसे बड़ा सुख है। इसके लिए आवश्यक है कि आप प्रतिदिन कम से कम 40 मिनट स्वयं को दें। इस अवधि में आप इच्छानुसार वॉकिंग, जिमिंग, योगा अथवा व्यायाम करें।

आहार हो पौष्टिक

अकसर देखा जाता है कि अकेला इंसान अपने लिए भोजन बनाने में आलस्य करता है या एक टाइम बनाकर दो या तीन टाइम तक बासी खाना खाता है। ऐसा करने की अपेक्षा हरदम पौष्टिक और ताजा भोजन खाने का प्रयास करें।

बच्चों को ना रखें डरा-धमका कर

कुछ पैरेंट्स अपने बच्चों को बहुत डरा-धमकाकर रखते हैं। इससे वे डरे-सहमे रहते हैं। उनके व्यक्तित्व का विकास बाधित होता है। पैरेंट्स बच्चों की परवरिश में किन बातों का ध्यान रखें कि वे दब्बू ना बनकर निर्भीक-साहसी बनें और सफल हों।

परवरिश
रेखा शाह आरबी

अकसर यह देखा जाता है, जब कभी छोटे बच्चे ज्यादा तंग-परेशान करते हैं तो पैरेंट्स यह कहकर उन्हें डराते हैं, 'चुपचाप सो जाओ, नहीं तो भूत आकर ले जाएगा।' इस तरह अलग-अलग तरीकों से बच्चों को डराया जाता है। हमें यह समझना चाहिए, बच्चों का मन बहुत कोमल होता है, वे डर जाते हैं। उनके मन में हमेशा के लिए भय का बीजारोपण हो जाता है। पैरेंट्स को यह अनुमान ही नहीं होता कि बच्चे के भीतर बचपन में एक डर समा रहा है। पैरेंट्स अलग-अलग डर से बच्चों को डराते हैं। ऐसा करना गलत है, उनके व्यक्तित्व विकास में बाधक है।

जीवन भर रहता है प्रभाव: हम सब जीवन भर किसी न किसी डर का सामना करते रहते हैं। ऐसा कोई भी नहीं है, जो किसी बात से डरता ना हो। कभी-कभी हमारे जीवन में ऐसे अनेक अवसर आते हैं कि हम अपने जीवन में बहुत आगे बढ़ सकते हैं, लेकिन अपने डर के कारण हम उन मौकों को गंवा देते हैं। बाद में जब उसी काम को करके दूसरों को सफल होते देखते हैं तो सोचते हैं, 'काश! हमने भी यह प्रयास किया होता।' यह 'काश' की नींव हमारे बचपन में हमारे पैरेंट्स रखते हैं, मतलब हम सफल होंगे या असफल।

पैरेंट्स से सीखता है डरना: हमें याद रखना चाहिए कि जब हम जन्म लेते हैं तो हमारे भीतर किसी वस्तु या स्थान के प्रति कोई भय नहीं होता है। एक छोटा बच्चा मात्र दो चीजों से डरता है- एक तेज आवाज और दूसरे नीचे गिरने से। बाकी दुनिया के सारे डर बच्चा अपने भाई-बहनों और माता-पिता से सीखता है। जब भी कोई शिशु नई वस्तु या किसी नई परिस्थिति में पड़ता है तो पैरेंट्स की तरफ देखता है। जब वह पैरेंट्स को भयभीत देखता है तो वह भी सहम जाता है। यदि निडर देखता है तो वह भी निडरता का व्यवहार करने लगता है। आप एक शिशु के सामने कोई खूंखार जानवर खड़ा कर दीजिए, वह भयभीत नहीं होगा। क्योंकि उसे नहीं मालूम कि वह खतरनाक है या नहीं। वह उस खूंखार जानवर के साथ अपने माता-पिता के व्यवहार को ऑब्जर्व करता है। यदि माता-पिता डरते हैं तो वह भी डरता है, यदि नहीं डरते हैं तो बच्चा भी नहीं डरता है। दुनिया भर के डर, बच्चों को अपने माता-पिता और परिजनों द्वारा मिलते हैं। हम कई बार अपने अनुचित डर के कारण भी पिछड़ते और कुंठित होते चले जाते हैं। यानी बच्चों को सारे डर अपने परिवार से ही मिलते हैं। निडरता और साहस भी अपने परिवार से मिलता है। अगर बचपन से ही बच्चों पर ध्यान दिया जाए, उन्हें गैर जरूरी चीजों से डराया ना जाए तो उनका ज्यादा बेहतर तरीके से विकास होगा। इसलिए जरूरी है, बच्चे डरकर नहीं रहें, खुलकर बोलें और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करें, ताकि उनका सर्वांगीण विकास हो।

बात-बात पर डांटने का पड़ता है बुरा असर

कुछ बच्चों को अपनी बात किसी के सामने निर्भय होकर रखने में एक डर लगता है। बच्चा यही सोचता है कि सामने वाला उसके बारे में क्या सोचेगा? इस तरह वह खुलकर कभी बोल ही नहीं पाता। यह एक सामाजिक डर है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बचपन में कई बार पैरेंट्स बच्चों को डांट कर चुप कराते रहते हैं। उन्हें उनकी मन की बात नहीं कहने देते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि आगे चलकर बच्चा किसी के सामने कोई बात कहने में संकोच करता है। अपनी बात खुलकर कभी नहीं कह पाता।

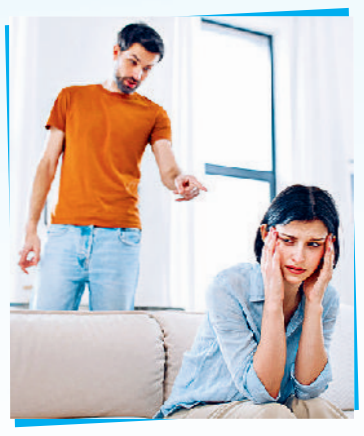
स्पेशल: इंटरनेशनल-डे फॉर द एलिमिनेशन ऑफ वॉयलेंस अगेंस्ट वुमेन, 25 नवंबर

देश-दुनिया में आज भी महिलाओं के प्रति समाज का नजरिया प्राय: अमानवीय बना हुआ है। उनके विरुद्ध शारीरिक-मानसिक हिंसा होती ही रहती है। आज का दिन स्त्रियों के विरुद्ध होने वाली हर तरह की हिंसा के उन्मूलन को लेकर जागरूकता लाने से जुड़ा है। ऐसे में हर किसी को अपनी भूमिका निभानी चाहिए।

महिलाओं के विरुद्ध हिंसा मिले अपनों का साथ

मुद्दा
डॉ. मोनिका शर्मा

हर वर्ष मनाया जाने वाला 'इंटरनेशनल-डे फॉर द एलिमिनेशन ऑफ वॉयलेंस अगेंस्ट वुमेन', स्त्रियों के विरुद्ध होने वाली हिंसा के उन्मूलन को लेकर जागरूकता लाने से जुड़ा है। महिलाओं के खिलाफ वॉयलेंस को रोकने और जेंडर आधारित हिंसा के खिलाफ कार्रवाई का आह्वान करने के लिए इस दिन दुनिया भर में सजगता लाने के प्रयास किए जाते हैं। हर जगह स्त्रियों के साथ समान और सम्मानजनक व्यवहार करने के भाव को बल देने से जुड़ी कोशिशें की जाती हैं। गौरतलब है कि हर साल 25 नवंबर से शुरू हुई जागरूकता लाने वाली यह मुहिम भी सोलह दिन तक चलती है। वॉयलेंस अगेंस्ट वुमेन को लेकर सजगता लाने, संवेदनशील सोच को बढ़ावा देने और हिंसा खत्म करने वाली 16 दिनों की यह मुहिम 10 दिसंबर को अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस के साथ समाप्त होती है।



घर-परिवार में मिले सपोर्ट: महिलाओं के आत्मसम्मान को चोट पहुंचाने वाले हिंसक व्यवहार पर लगाम लगाने के लिए समाज में संवेदनाएं पोषित करने का प्रयास किया जाता है। हिंसा की शिकार हर महिला को अपनों का साथ मिले तो स्थितियां बदल सकती हैं।

ना बनाएं उपहास का विषय : घर में किसी महिला के साथ होने वाला हिंसक बर्ताव, मजाक का विषय नहीं होता। देखने में आता है कि कई घरों में पीड़ादायी हरकतें, अपनों के लिए एक आम-सी बात बन जाती है। 'आज फिर?', 'अरे! उसने फिर तुम पर हाथ उठाया क्या?', 'अरे हमेशा रोने की आदत है रे तुम्हें तो।' जैसे शब्दों-वाक्यों के संग हंसकर टाल दिया जाने वाला बर्ताव मान लिया जाता है। सवाल यह है कि अपने ही स्त्रीमन की पीड़ा को नहीं समझेंगे तो हालात बदलेंगे कैसे? यह दुर्व्यवहार सीधे-सीधे एक स्त्री के मानवाधिकार का हनन है। इंसान होने के नाते मान के साथ जीने के अधिकार पर किया जाने वाला हमला है। इसे भी गंभीरता से लिया जाना आवश्यक है।

बढ़ावा बिल्कुल ना दें: यह एक कड़वा सच है कि कई घरों में महिलाओं के अपने ही उनके खिलाफ हिंसा को बढ़ावा देते हैं। कई परिवारों में शारीरिक हिंसा भले न की जाए, साइकोलॉजिकली महिलाओं को खूब प्रताड़ित किया जाता है। हमारे यहां बेटे के नकारात्मक व्यवहार पर पर्दा डालने वाले सास-ससुर भी हैं और पति की प्रताड़ना झेलती बेटी की शिकायतों के बावजूद चुप रहने वाले माता-पिता भी। बहू-बेटियों के साथ होने वाले हिंसक बर्ताव को जाने-अनजाने बढ़ावा दिया जाता है।

पुरुषों की भूमिका हो सकती है अहम: भाई, पिता हों या ससुर, देवर, जेठ, ननदोई या फिर बेटे, घर-परिवार में किसी महिला के साथ होने वाली हिंसा का विरोध पुरुषों को करना चाहिए। ऐसे में सहज रूप से विरोध जताने से लेकर खुद हिंसा ना करने और हिंसा की शिकार किसी महिला की मदद करने तक, पुरुषों का रोल बेहद अहम हो सकता है। ऐसे प्रयास से इस दंश का खात्मा कोई मुश्किल काम नहीं है।

बहू-बेटी में ना करें फर्क

हमारे परिवेश में महिलाओं के खिलाफ होने वाली हिंसा में घरेलू हिंसा सबसे ऊपर है। इसके पीछे बहू और बेटी में फर्क करने की मानसिकता भी जिम्मेदार है। माता-पिता के घर में प्यार-मान पाने वाली बेटी का दूसरे घर की बहू बनते ही दोयम दर्जे के व्यवहार से सामना होता है। आज भी यह भेदभाव बहुत से घरों में कायम है। असल में घर के भीतर होने वाली हिंसा के लिए कोई एक वजह नहीं होती। बहुत से सामाजिक और पारंपरिक सोच से उपजे कारण इसके पीछे होते हैं।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

सर्दियों में ऐसे करें पैरों की स्किन केयर

सर्दियां आते ही वातावरण में नमी की कमी की वजह से पैरों की त्वचा रूखी और बेजान लगने लगती है। इस दौरान पैरों की एड़ियां भी फटने लगती हैं या पैरों में खुजली और इरिटेशन होने लगती है। इसके कारण कई बार चलने में भी परेशानी होने लगती हैं। इससे बचाव के लिए पैरों की एक्स्ट्रा केयर करने की जरूरत होती है। इस मौसम में पैरों की देखभाल के लिए घरेलू उपाय काफी कारगर साबित हो सकते हैं।

स्किन रहेगी मॉयश्चराइज: अपने पैरों के प्रभावित एरिया और दरारों पर जैतून का तेल लगाने से त्वचा को पोषण मिलता है। इससे रूखेपन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। जैतून के तेल को गुनगुना करके पैर के तलवों की मालिश करने से पैरों की अकड़न दूर होती है। आप एक बाउल में थोड़ा जैतून का तेल लेकर उसे हल्का गर्म करें। अब इसमें लैवेंडर एसेंशियल ऑयल की तीन-चार बूंदें मिक्स करें। इसके बाद इस ऑयल से अपने पैरों की मालिश करें। इससे आपको कुछ ही देर में आराम का अहसास होगा। जैतून ऑयल में विटामिन-ई होता है इसलिए इसे लगाने से आपके पैर मुलायम होंगे और आप रिलैक्स महसूस करेंगी। गर्म पानी में व्हाइट विनेगर डालें और फिर पांच मिनट के लिए पैरों को इसमें भिगोएं। अब आप जैतून के तेल की कुछ बूंदों को क्यूटिकल्स पर लगाएं और इसे लगभग 10 मिनट तक फिर पानी में भीगने दें। जैतून का तेल पैरों की त्वचा को मॉयश्चराइज रखने में मदद करता है। आप इस तेल को एक जेंटल मॉयश्चराइजर के रूप में भी उपयोग कर सकती हैं। यह उन्हें क्रैक होने से बचाता है और डेड स्किन साफ करता है।

स्किन ऐसे रहेगी सॉफ्ट: सर्दियों में पैरों की त्वचा को नरम बनाए रखने के लिए नहाते वक्त पैर धोने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। लेकिन गर्म पानी का इस्तेमाल कतई न करें क्योंकि इससे पैर ड्राय हो सकते हैं, जिससे स्किन फट सकती है। गुनगुने पानी से ब्लड सर्कुलेशन सही रहता है।

मसाज करें: सोने से पहले पैरों की हल्के हाथ से मसाज करें। इसके लिए सरसों या नारियल तेल को एक कटोरे में गुनगुना कर लें। इस तेल से पंजों और पैर के बाकी हिस्सों की मालिश करें। इससे पैरों में ब्लड सर्कुलेशन तेज होगा, जिससे पैरों में गर्माहट आएगी और पैर सुंदर दिखेंगे। पैरों की देखभाल के लिए हाइड्रो थेरेपी भी लाभदायक साबित होती है। इसके लिए आपको पहले ठंडे पानी में पैरों को 2 मिनट तक डुबोकर रखना होगा। फिर पैरों को 1 मिनट के लिए गर्म पानी में डुबोना होगा। ऐसा ही 15-20 मिनट तक करती रहें। फिर पैरों को पानी से निकाल लें और तौलिए से अच्छी तरह पोंछ कर मोजे पहन लें।

जब एंग्जायटी सताए ऐसे करें बचाव

अलग-अलग वजहों से अनेक महिलाएं एंग्जायटी की शिकार हो जाती हैं। इससे बचाव के लिए आपको अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में सुधार करना होगा। यहां आपको बता रहे हैं, इससे रिलेटेड बहुत ही यूजफुल सजेशंस।

सजेशन
निकिता चौहान

आजकल की भाग-दौड़ भरी लाइफस्टाइल में मानसिक तनाव एक सामान्य समस्या बन गई है। महिलाओं में यह समस्या काफी ज्यादा देखी जा रही है, क्योंकि वर्किंग महिलाएं हों या हाउसवाइफ, उनके पास घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारी होती हैं। इस वजह से कई महिलाएं एंग्जायटी, तनाव या चिंताग्रस्त रहने लगती हैं। इसके कारण उनकी रोजमर्रा की जिंदगी भी प्रभावित होने लगती है।

हो सकते हैं कई कारण: डॉक्टर्स के अनुसार महिलाओं में चिंता के कई कारण हो सकते हैं, जैसे- हार्मोनल बदलाव। पीरियड्स, प्रेग्नेंसी और मेनोपॉज के दौरान हार्मोनल बदलाव की वजह से यह समस्या और बढ़ जाती है। इसके अलावा, काम का दबाव, परिवार की जिम्मेदारियां और सामाजिक अपेक्षाएं भी तनाव को जन्म देती हैं। अगर आप या आपके परिवार या दोस्तों में कोई महिला बार-बार घबराहट, बेचैनी या तनाव महसूस करती है, तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह संकेत हो सकते हैं कि उन्हें मेंटल हेल्थ कंसल्टेशन की जरूरत है। ऐसे समय में तुरंत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेना बहुत जरूरी है, क्योंकि सही डायग्नोसिस और उपचार से एंग्जायटी को प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है। इसलिए अपने और अपने संपर्क में रहने वाली महिलाओं की मानसिक स्थिति पर ध्यान दें, खुलकर उनसे बात करें, उन्हें सहारा दें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से मदद लेने से ना हिचकिचाएं। इससे न केवल चिंताओं से मुक्ति मिलेगी, बल्कि खुशहाल जीवन जीने में मदद मिलेगी।

संतुलित आहार लें: ताजे फल, सब्जियां, दालें, नट्स, और साबुत अनाज से भरपूर आहार आपकी मानसिक सेहत के लिए लाभकारी हैं। विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन-डी और मैग्नीशियम से भरपूर भोजन चिंता को कम करने में मदद करते हैं।

कैफीन-शक्कर का सेवन सीमित करें: अधिक कैफीन और शक्कर शरीर में एड्रेनलीन हॉर्मोन को बढ़ाते हैं, जिससे चिंता बढ़ सकती है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड: मछली, अलसी, अखरोट में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड दिमाग की कार्यक्षमता सुधारते हैं और तनाव को कम करते हैं।

पर्याप्त पानी पिएं: डिहाइड्रेशन से मानसिक थकावट और चिंता बढ़ सकती है। इसलिए पानी खूब पिएं, नारियल पानी-जूस भी पिएं।

व्यायाम-योगाभ्यास: रोजाना 30 मिनट की हल्की-फुल्की एक्सरसाइज या योगाभ्यास करने से मानसिक तनाव कम होता है। रोज एक किलोमीटर की वॉक करें, यह एंग्जायटी रोकती है। साथ ही ध्यान, मानसिक स्थिति को शांत करता है और तनाव को कम करता है।

पर्याप्त नींद लें: नींद की कमी से भी चिंता और तनाव बढ़ता है, इसलिए डेली सात से आठ घंटे अच्छी नींद बहुत जरूरी है।

(क्लिनिकल डाइटीशियन-कंसल्टेंट न्यूट्रिशनिस्ट कनिका मल्होत्रा से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

नांगल चौधरी। कार्यकर्ता बैठक में वोट चोर गद्दी छोड़ आंदोलन की रूपरेखा बनाते पार्टी के नेतागण। फोटो: हरिभूमि

वोट चोर गद्दी छोड़ आंदोलन 27 को

नांगल चौधरी। कांग्रेस के जिला प्रधान सत्यवीर झुकिया की अध्यक्षता में कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित हुई। जिसमें पार्टी के जिला संयोजक राजेश कुमार, विधायक मंजू चौधरी के पुत्र एडवोकेट अभय सिंह, वरिष्ठ नेता राव होशियार सिंह मुख्य रूप से मौजूद रहे। उन्होंने कार्यकर्ताओं को आंदोलन को सफल बनाने की जिम्मेवारी सौंपी। भाजपा ने लोकतंत्र प्रणाली पर कब्जा कर लिया तथा चुनावों की पारदर्शिता को खत्म कर दिया। इवीएम को हाईजेक करके चुनाव परिणामों को बदलना आरंभ कर दिया। जिसके प्रमाण संसद में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने उजागर कर दिए हैं। बावजूद चुनाव आयोग कार्रवाई करने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहा है, उल्टा प्रमाणों को झुठलाने के लिए भ्रामक बयानबाजी करते हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा की भ्रष्ट नीतियों के खिलाफ पूरे देश में आक्रोश है।

आरपीएस स्कूल में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

शिक्षा के अलावा खेलों में भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

आरपीएस स्कूल में सोमवार को एक दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में बच्चों ने विभिन्न खेलों में हिस्सा लेकर अपना दमखम दिखाया। प्रतियोगिता में बच्चों के साथ अभिभावकों ने भी बचपन कि यादों को ताजा करते हुए खेलों में अपना जोहर दिखाकर नकद पुरस्कार जीते। वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने दीप प्रज्ज्वल कर किया। अध्यक्षता प्राचार्य बाबूलाल यादव व विंग हैड राजेश्वरी ने की। वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में दौड़, रस्सा कस्सी, तीन टांग की दौड़, रस्सी कूद, लॉन्ग जंप, कबड्डी, गोला फेंक जैसे अनेक खेलों का आयोजन किया गया।

प्रतियोगिता में आरपीएस ग्रुप के सीईओ मनीष राव ने प्रतिभागियों में जोश व उमंग भरते हुए खेलों को रोमांचक बना दिया।

नारनौल। खेलकूद प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

संस्था की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि शिक्षा के साथ खेलों में भी खिलाड़ियों को आगे लाने के लिए हर संभव प्रयास किए जा रहे हैं। इसी का परिणाम है कि आज महेंद्रगढ़ के विद्यार्थी शिक्षा के अलावा खेलों में भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं। खेलों के बाद सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें सीईओ मनीष राव ने सभी वितेजा छात्र छात्राओं को मेडल पहनाकर सम्मानित किया। खेलकूद प्रतियोगिता में बच्चों के अभिभावकों की भी रस्सा कस्सी व 100 मीटर की दौड़ करवाई गई। जिसमें विजेताओं को नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

अभिभावकों की दौड़ प्रतियोगिता में प्रियंका प्रथम, मनीषा द्वितीय व पिंकी तृतीय रही। पुरुषों में जगत सिंह प्रथम, हिमांशु द्वितीय व चंद्रमोहन तृतीय रहा। वरिष्ठ नागरिकों की दौड़ में कुसुम व निर्मला विजेता रही। सीईओ मनीष राव ने प्रथम विजेता को पांच हजार, द्वितीय को तीन हजार व तृतीय को 1100 रुपये का नकद पुरस्कार दिया। प्राचार्य बाबूलाल यादव ने भी विद्यार्थियों को बताया कि एक अच्छा खिलाड़ी एक अच्छा विद्यार्थी भी होता है। वह अनुशासन का पालन करते हुए अपने शिक्षकों के मार्गदर्शन में अपने लक्ष्य प्राप्ति के लिए कड़ी मेहनत करता है।

यह रहे विजेता

लड़कों की 100 मीटर दौड़ में अक्षित प्रथम, अंश द्वितीय व दिक्षांत तृतीय रहा। 100 मीटर लड़कियों में दीपिका प्रथम, मानशी द्वितीय, काव्या तृतीय रही। लड़कों की 200 मीटर दौड़ में वंश प्रथम, कार्तिक द्वितीय व आरव तृतीय रहा। 200 मीटर लड़कियों में हिमांशी प्रथम, दीपिका द्वितीय व साक्षी तृतीय रही। 400 मीटर दौड़ में दक्ष प्रथम, विनय द्वितीय व अदित्य तृतीय स्थान पर रहा। लड़कों की कबड्डी प्रतियोगिता में येलो हाउस प्रथम, ब्लू हाउस द्वितीय व ग्रीन हाउस तृतीय रहा। लड़कियों की कबड्डी प्रतियोगिता में रेड हाउस प्रथम, ब्लू हाउस द्वितीय व येलो हाउस तृतीय रहा। लॉन्ग जंप लड़कों में देवांक प्रथम, यश द्वितीय व यनक तृतीय रहा। लॉन्ग जंप लड़कियों में अंचल प्रथम, निकिता द्वितीय व अंशु तृतीय स्थान पर रहा। तीन टांग दौड़ लड़कों में यश प्रथम, गौरव द्वितीय व विपुल तृतीय रहा। तीन टांग दौड़ लड़कियों में हिमांशी प्रथम, साक्षी द्वितीय व मनस्वी तृतीय रही। लड़कियों की गोला फेंक प्रतियोगिता में कृति यादव प्रथम, यशमी द्वितीय व जीया तृतीय रही। लड़कों की गोला फेंक प्रतियोगिता में पार्थ प्रथम, हर्ष लांबा द्वितीय व रूपेश तृतीय रहा।

राव सुल्तान सिंह मेमोरियल स्कूल के विद्यार्थियों ने भ्रमण का उठाया लुत्फ

महेंद्रगढ़। भ्रमण के दौरान मस्ती करते बच्चे। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

राव सुल्तान सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल निम्बेहड़ा के विद्यार्थियों ने एक दिवसीय भ्रमण किया। संस्था चेयरपर्सन सुषमा यादव ने बताया कि विद्यालय के बच्चों का एक दिन का शैक्षणिक भ्रमण प्रतापगढ़ झज्जर के लिए निश्चित किया गया। उन्होंने बताया कि बच्चों ने वहां बहुत आनंद उठाया।

हरियाणवी संस्कृति को देखकर बच्चों के चेहरे पर एक अलग प्रकार की मुस्कान थी। विभिन्न प्रकार के झूले हरियाणवी, ड्रेस में फोटो खिंचवाया और पूरी तरह से हमारे प्रदेश की चाहे वह खाने की खिचड़ी, दलिया, मक्खन बजरे, मक्के की रोटी पूर्णतया हरियाणवी पहनावे में खाना तैयार करती औरतें एवं हरियाणवी नृत्य संगीत बड़ा ही मनमोहक दृश्य रहे। बच्चों ने पूरे समय का बड़ा ही आनंद उठाया। इस प्रकार के भ्रमण से बच्चा बहुत कुछ सीखना है और उनके मन जो एक झिझक होती है, वह धीरे-धीरे खत्म हो जाती है। बच्चों ने अनुशासन में रहकर पूरा आनंद उठाया। विद्यालय सभी बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करता है।

न्यायालय सहायक कलैक्टर द्वितीय श्रेणी, सतनाली।
मुकदमा अनुवान कृष्णा देवी आदि बनाम नारायण सिंह वगैरा मौजा जडवा
तकसीम
मिसल न०-431/आर.एन.टी/तकसीम
आगामी ता० पेशी 16.12.2025

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि उपरोक्त अनुवान मुकदमा मेरे न्यायालय में विचाराधीन है। यह कि 2 मोति सिंह पुत्रान गुगन सिंह पुत्र श्योनाथ सिंह 3 अशोक कुमार पुत्रान सुबे सिंह पुत्र प्रहलाद सिंह वासीयान जडवा 5 गीता देवी पत्नी राकेश सिंह पुत्र भुरा सिंह वासी हरि नगर धारूहेडा 7 अंजु कंवर पुत्री 8 प्रीतम 9 विष्णु सिंह पुत्रान रोहतश सिंह पुत्र जैल सिंह 10 नवदीप कुमार पुत्र कमल सिंह उर्फ कवंल सिंह पुत्र जुगलाल 11 माया देवी विधवा 12 गीता कंवर पुत्री 15 रेनु बाला पत्नी विजय सिंह पुत्र शायर सिंह 16 कान्ता देवी पत्नी राज कुमार पुत्र बहादुर सिंह 17 रमेश बाई पुत्री बिमला बाई पुत्री राम सिंह 18 केसु सिंह पुत्र बाघ सिंह पुत्र श्योनाथ सिंह 20 सत्यवीर सिंह 21 मामन सिंह पुत्रान सादल सिंह पुत्र बाघ सिंह 24 राजेश सिंह 25 विकम सिंह पुत्रान केसु सिंह पुत्र बाघ सिंह 26 राजबाला पत्नी रतन सिंह पुत्र रामकिशन 27 बिमला देवी पत्नी केसु सिंह पुत्र बाघ सिंह 28. महेश कुमार 29 सुरेश कुमार पुत्रान बिमला पुत्री राम सिंह 30 लखपती देवी पत्नी अशोक कुमार पुत्र सुबे सिंह 31 छोटी देवी पत्नी सुरेश कुमार पुत्र सुबे सिंह 33 कृष्ण सिह पुत्र गोमजी सिंह पुत्र रामनाथ सिंह 35 होश्यार सिंह 36 हरि सिंह 38 पूर्ण सिंह 39 रणधीर सिंह 44 सलाब बाई 45 कैलाश बाई 46 सुमन बाई 47 लीला बाई पुत्रीवां जैलसिंह पुत्र रामनाथ सिंह 48 राजु सिंह पुत्र जैल सिंह पुत्र रामनाथ सिंह 49 रतन सिंह 50 महाबीर सिंह पुत्रान बगडावत सिंह पुत्र रामनाथ सिंह 51 रतनी देवी विधवा जगन सिंह पुत्र बाघ सिंह 52 सुरेन्द्र सिंह 53 बिजेन्द्र सिंह 54 महेन्द्र सिंह पुत्रान नारायण सिंह पुत्र गुगन सिंह 56 बिन्दु सिंह पुत्रान मोती सिंह पुत्र गुगन सिंह वासीयन जडवा 58 कुलबीर 59 सुरेन्द्र पुत्रान रघुबीर सिंह पुत्र जुगलाल वासीयान हासावास कला जिला भिवानी 62 सुमन पुत्री भवर सिंह पुत्र बगडावत सिंह 63 भुप सिंह पुत्र बगडावत सिंह पुत्र रामनाथ सिंह 64 सरोज देवी विधवा भवर सिंह पुत्र बगडावत सिंह, 65 राकेश पुत्र भुप सिंह पुत्र बगडावत सिंह 66 नीलम देवी विधवा 68 चचंल पुत्रीयां 69 ललीत 70 तेजेन्द्र सिह पुत्रान वीर सिंह पुत्र जैल सिंह 74 विनोद सिंह 75 संजय कुमार पुत्रान भवर सिंह पुत्र बगडावत सिंह 76 प्रवीन पुत्र मातु सिंह पुत्र बगडावत सिंह 77 रणबीर सिंह 78 बलजीत सिंह 80 प्रदीप सिंह पुत्रान धर्मचन्द पुत्र जुगलाल 81 सन्तोष देवी विधवा 82 मजु बाई 83 प्रिती बाई 84 खुशबु बाई 85 हिना बाई 86 कविता बाई पुत्रीयां 87 प्रवीन पुत्र प्रभाती सिंह पुत्र बगडावत सिंह 92 आशा कंवर पुत्री 93 अजय सिंह 94 विजय सिंह पुत्रान शायर सिंह पुत्र बगडावत सिंह वासीयान जंडवा उपतहसील सतनाली जिला महेन्द्रगढ। उक्त सभी को इस न्यायालय में पैरवी हेतु पेश होना है। उपरोक्त सभी को इस नोटिस द्वारा सूचित किया जाता है कि आप दिनांक 16.12.2025 को असालतन या वकालतन में पेश हावें। अन्यथा आपके खिलाफ एक तरफा कार्यवाही अमल में लाई जावेगी। उपरोक्त मसुलान में से अगर कोई मसुलान न्यायालय में हाजीर हो चुका है तो उसे आने की आवश्यकता ना है।

हस्ता/- सहायक कलैक्टर
द्वितीय श्रेणी, सतनाली।

शिक्षामंत्री 1 को एसडी स्कूल में करेंगे मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित

- सामाजिक संगठन वाईएसएफ की ओर से संचालित की गई आर्थिक रूप से कमजोर व मेधावी विद्यार्थी प्रोत्साहन योजना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

प्रदेश के शिक्षामंत्री महिपाल ढांडा एक दिसंबर को एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ककराला में आयोजित समारोह में शिरकत कर आर्थिक रूप से कमजोर व मेधावी 102 विद्यार्थियों को सम्मानित करेंगे। यह जानकारी विद्यालय परिसर में आयोजित पत्रकार सम्मेलन में सामाजिक संगठन युवा एवं सेवा फाउंडेशन के सदस्यों डॉ. योगेश वशिष्ठ, डॉ. सुनील कुमार, डॉ. रोहित व विद्यालय के चेयरमैन जगदेव यादव ने दी। उन्होंने बताया कि वाईएसएफ की ओर से संचालित किए जा रहे समुत्कर्ष प्रोजेक्ट के तहत मेधावी व आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों को सहयोग प्रदान की दिशा में काम किया जा रहा है। उनका मानना है कि व्यक्ति निर्माण से राष्ट्र निर्माण किया जा सकता है। अगस्त, सितंबरए व अक्टूबर माह में तीन समारोह आयोजित हो चुके हैं। जिनके माध्यम से आर्थिक रूप से पिछड़े विद्यार्थियों की मदद की गई है। एक दिसंबर को आयोजित समारोह के मुख्य अतिथि शिक्षामंत्री महिपाल ढांडा होंगे व विशिष्ट अतिथि महेश जोशी होंगे। समारोह की अध्यक्षता चेयरमैन जगदेव यादव करेंगे।

संसाधनों के अभाव में कोई भी विद्यार्थी शिक्षा से वंचित न रहे, इसलिए सरकार व सामाजिक संगठनों की ओर से लगातार सकारात्मक प्रयास किए जा रहे हैं।

कनीना। समारोह को लेकर जानकारी देते चेयरमैन जगदेव यादव व अन्य।

सता रही चिंता

उन्होंने बताया कि डॉ. अम्बेडकर का पूरा जीवन समाज को शिक्षित, संगठित व संघर्ष करने में लगा दिया। उनका मानना था कि शिक्षा सामाजिक परिवर्तन लाने का शक्तिशाली हथियार है, जो व्यक्ति को निडर, संगठित और संघर्ष के लिए प्रेरित करती हैं। केंद्र सरकार की ओर से लागू की गई नई शिक्षा व्यक्ति के चहुंमुखी विकास पर केंद्रित है। इस मौके पर कुलदीप सिंह, संजय कुमार, सुनील कुमार, नरेश कुमार, सुनील देव, आरएस यादव, वेदप्रकाश, राजकुमार उपस्थित थे।

युवा एवं सेवा फाउंडेशन की ओर से आयोजित होने वाले इस समारोह में उन्होंने मेधावी छात्रों को प्रमाण पत्र व नकद राशि देकर सम्मानित किया जागए। समुत्कर्ष विद्यार्थी प्रोत्साहन उपक्रम कार्यक्रम के अंतर्गत कहा कि इस दिन डॉ. भीमराव अम्बेडकर के जीवन पर क्विज प्रतियोगिता का भी आयोजन किया जाएगा।

नारनौल की आईटीआई में आयोजित किया गया 108 कुंडीय यज्ञ

- महर्षि पतंजलि के चतुष्टय उपाय व्यक्ति को श्रेष्ठ जीवन जीने का दिखाते हैं मार्ग: स्वामी समर्पणानंद महाराज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा यह चार प्रकार के व्यवहार व्यक्ति को न केवल सामाजिक जीवन में, अपितु आध्यात्मिक जीवन के उत्थान में भी बहुत लाभ करते हैं। महर्षि पतंजलि द्वारा बताए गए भावना चतुष्टय के यह उपाय व्यक्ति को श्रेष्ठ जीवन जीने का मार्ग दिखाते हैं। उक्त विचार श्रीमद्भगवदभक्ति आश्रम दड़ौली के संत स्वामी समर्पणानंद महाराज ने पतंजलि परिवार द्वारा आयोजित 108 कुंडिय सामूहिक यज्ञ कार्यक्रम में कहे। पतंजलि परिवार द्वारा यह कार्यक्रम नारनौल के आईटीआई प्रांगण में किया गया। कार्यक्रम में यज्ञ ब्रह्मा स्वामी समर्पणानंद महाराज रहे, वहीं यज्ञ पुरोहित डॉ. निलेश मुदगल रहे। कार्यक्रम का मंच संचालन जिला संस्कृत शिक्षक एसोसिएशन के जिला प्रधान डॉ. वीरेंद्र शास्त्री ने किया। इस अवसर पर हरियाणा पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा सामूहिक हनुमान चालीसा के पाठ ने वातावरण को भक्तिमय कर दिया। साथ ही योगा कोच करण सिंह के योग साधकों प्रीति एवं पारी द्वारा योगासन का प्रदर्शन किया गया। आचार्य मदनगोपाल आर्य ने कहा कि प्रसन्न व्यक्तियों के साथ मित्रता का भाव होना चाहिए।

नारनौल। 108 कुंडीय यज्ञ में भाग लेते पूर्व डीईओ सुभाष सामरिया एवं आईटीआई के प्रिंसिपल विनोद खनगवाल आदि।

यज्ञ हमारे वैदिक सनातन संस्कृति के आधार

यज्ञ और योग हमारे वैदिक सनातन संस्कृति के आधार है। यह कार्यक्रम एडवोकेट चंद्रप्रकाश संघी के प्रेरणा से आयोजित किया गया। इस मौके पर पर्यावरण मित्र डॉ. रामनिवास यादव, रमेश चंद, एडवोकेट केशर सिंह, रीना देवी, डॉ. नितिन, रघुवीर सिंह, डॉ. कुमार गौरव, धनपत मालड़ा, डॉ. भंवर सिंह, डॉ. रोहतास आर्य, स्वाति देवी, डॉ. कृष्णा आर्या, सुनीता देवी, नीतू देवी आदि सहित सैंकड़ों यज्ञ प्रेमी उपस्थित रहे। इस अवसर पर रीना देवी और डॉ. नितिन की टीम द्वारा रोगियों हेतु निःशुल्क न्यूरोथैरेपी ट्रीटमेंट की व्यवस्था भी प्रदान की गई।

सहायक उपकरण जांच शिविर आयोजित

नारनौल। हुडा के सेक्टर एक स्थित संतोष मेमोरियल दिव्यांगजन एवं पुनर्वास केंद्र में सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय (भारत सरकार) के उपक्रम एलिम्को द्वारा दिव्यांगजन सशक्तिकरण हेतु निःशुल्क दिव्यांगजन सहायक उपकरण जांच शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रवीण संघी एवं नवीन संघी के सहयोग से मुख्य अतिथि जिला जेल अधीक्षक संजय बांगर द्वारा किया गया। शिविर में रोटरी क्लब नारनौल सिटी एवं रोटरी क्लब बेलाज का भी महत्वपूर्ण सहयोग रहा। रोटरी क्लब नारनौल के प्रधान राजकुमार चौधरी एवं रोटेरियन पवन गुप्ता विशेष रूप से उपस्थित रहे। संस्थान के प्राचार्य डॉ. आरएन यादव एवं स्कूल प्रिंसिपल अनीता सहित समस्त स्टाफ ने मिलजुल कर कार्यक्रम को सफल बनाया। मुख्य अतिथि ने संस्था के चेयरमैन मुकेश गुप्ता एवं डॉ. कुसुम गुप्ता को बधाई दी और संस्था से निरंतर जुड़े रहने का वायदा किया।

बाल विवाह रोकथाम पर निकाली रैली

नारनौल। रैली निकालते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

नारनौल। सोसायटी फॉर एजुकेशन एंड वैलफेयर एक्टिविटिज सेवा संस्था के तत्वावधान में देव उठनी से 26 जनवरी तक चलाए जा रहे 100 दिवसीय विशेष बाल विवाह रोकथाम अभियान के तहत जिले में बाल विवाह की रोकथाम पर शुरू किए गए विशेष अभियान के तहत सोमवार को मूसनौता जागरूकता रैली निकाली गई। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मूसनौत के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। सरपंच कृष्ण कुमार, पंचायत समिति सदस्य विक्रम, स्कूल के अध्यापकों, पुलिस विभाग के प्रतिनिधियों व सेवासंस्था से हेमंत सैनी, भावेश आदि मौजूद थे। इस कार्यक्रम का आयोजन सेवा संस्था की ओर से संचालित एक्सैस टू जस्टिस प्रोग्राम फॉर चिल्ड्रन परियोजना के तहत किया गया। सेवा संस्था के कार्यकर्ता हेमंत शर्मा ने बताया कि रैली का शुभारंभ प्राचार्य अजय कुमार ने किया। सेवा संस्था के प्रतिनिधि मोहित ने बताया कि बाल विवाह से बच्चों का भविष्य अंधकार में चला जाता, बच्चों को मानसिक व शारीरिक दुविधाओं से जूझना पड़ता है। सेवा संस्था प्रतिनिधि कुसुम व हेमंत शर्मा ने भी बाल विवाह से सम्बन्धित विशेष कानूनी व उनके तहत दोषियों की सजा से अवगत करवाया।

आरआरसीएम में हिंदी भाषण प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

आरआरसीएम विद्यालय में सदन अनुसार हिंदी भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता तीन ग्रुपों में हुई। प्रथम ग्रुप में अंश सुखदेव सदन से प्रथम, राघव सुखदेव सदन से द्वितीय और अश्मि भी सुखदेव सदन से तृतीय स्थान पर रही।

दूसरे ग्रुप में वंश सुखदेव सदन से प्रथम, अंशु चन्द्रशेखर सदन से द्वितीय स्थान पर रही। तीसरे ग्रुप में ऊषा चन्द्रशेखर सदन से प्रथम और रितिका राजगुरु सदन से द्वितीय स्थान पर रहे। सभी विजेता विद्यार्थियों को संस्था के चेयरमैन रोशनलाल ने बधाई दी।

इस भाषण प्रतियोगिता के जज प्रोफेसर डा. रणधीर यादव ने विजेता बच्चों को शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर संस्था के प्राधानाचार्य हरिप्रकाश शर्मा सहित सभी अध्यापकों ने बच्चों को बधाई दी।

महेंद्रगढ़। विजेताओं को सम्मानित करते हुए चेयरमैन रोशनलाल।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

तेरहवां पुरस्कार (सांत्वना पुरस्कार) (251 से अन्तिम विजेता तक)

❖ वंतिका सुपुत्री जितेंद्र, बाबा मस्तनाथ नगर, रोहतक ❖ अरविन्द कुमार सिंह पुत्र श्री रामनेवाज सिंह निवासी गिज्जी रोड़, देव नगर, सांपला, रोहतक ❖ दिलबाग सिंह फौगाट, सुपुत्र श्री राममेहर सिंह, विजय नगर, बाग वाली गली, रोहतक ❖ अरविन्द कुमार सिंह सुपुत्र स्व. श्री रामनेवाज सिंह, गिज्जी रोड, देवनगर, सांपला, रोहतक ❖ इंशीका फौगाट पुत्री श्री हरेन्द्र फौगाट निवासी गांव रिठाल फौगाट, जिला रोहतक ❖ अंकुश पुत्र श्री राम कृष्ण लाल निवासी 186/15, पंचकुला ❖ अक्षित पुत्र श्री सुभाष चंद निवासी 2700, जी.एफ /15, पंचकुला ❖ ईशिका सुपुत्री गगनदीप, नजदीक पुराना बस स्टैण्ड, कुम्हारों की गली, भिवानी ❖ प्रीत सुपुत्र सत्यनारायण, पुराना बस स्टैण्ड, भिवानी ❖ धर्मवीर शर्मा सुपुत्र श्री भगवान शर्मा, उत्तम नगर, भिवानी ❖ कार्तिक सुपुत्र श्री विरेन्द्र, पुराना बस स्टैण्ड, भिवानी ❖ राशि सुपुत्री श्री रविन्द्र, पुराना बस स्टैण्ड, भिवानी ❖ कनिका सुपुत्री श्री धीरेन्द्र, गुजरो की ढाणी, भिवानी ❖ इशीका फौगाट सुपुत्री श्री हरेन्द्र फौगाट, गांव रिठाल फौगाट, रोहतक ❖ रविन्द्र सुपुत्र श्री महेन्द्र सिंह, बीपीओ छुछकवास, रोहतक ❖ सुनील कुमार सुपुत्र श्री नन्दलाल, नजदीक राणा धीर मन्दिर, भुना, फतेहाबाद ❖ श्रीरामबिलास बंसल सुपुत्र श्री कन्हैया लाल रामबिलास किरयाना हिसार, भूना, फतेहाबाद ❖ हर्षिता सुपुत्री श्री कमलजीत बास बादशाहपुर बास हिसार ❖ अर्जुन सिंह सुपुत्र श्री लाजे राम बास बादशाहपुर, हांसी, हिसार ❖ शिवकुमार सुपुत्र श्री फतेह सिंह, बास, आजमशाहपुर, बास, हिसार ❖ राजेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री रामकिशन, खाण्डा खेड़ी, हांसी, हिसार ❖ विनीत सुपुत्र श्री कमलजीत बास बादशाहपुर बास, हिसार ❖ तेलु राम सुपुत्र श्री राम स्वरूप, बास, आजम शाहपुर, बास, हिसार ❖ राजसिंह सुपुत्र श्री चन्दर सिंह, नगली गोधा, जिला रेवाड़ी, हरियाणा ❖ ग़णसिंह, मार्डन हेयर ड्रेसर सुपुत्र श्री मदन लाल मोहनपुर नागल, रसुलपुर, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ सुरेश कुमार सुपुत्र श्री मुसडी लाल गांव बुयावास, झगडोली, महेन्द्रगढ़ ❖ रामानन्द यादव सुपुत्र श्री सिंहराम, गांव बचीनी, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री जगराम सुपुत्र श्री सोहनलाल यादव, गांव सिहोर, कनीना, महेन्द्रगढ़

आवश्यक सूचना :

1. सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
2. पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहतक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
3. पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
4. यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमानुसार टी.डी.एस. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.एस. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
5. पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। मूल प्रति को मिलान हेतू साथ में लाना अनिवार्य है।
6. अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रात: 11.00 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते है :- फोन : 9253681019-20

- कार्यालय पता -

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल, फोन : 8295738500, 9253681005

विजय इंटरनेशनल स्कूल में विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

विजय इंटरनेशनल स्कूल प्रांगण में गुरु तेग बहादुर सिंह शहादत दिवस के उपलक्ष्य में विज्ञान प्रश्नोतरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ विद्यालय संचालक महेंद्र सिंह के हाथों से किया गया। इस प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के बच्चों ने भाग लिया। अलग– अलग राउंड में विभाजित इस प्रतियोगिता में ब्लैक थ्रिप्स से लेकर इंडियन एन्टी माइक्रोबियल रेजिस्टेंस तक के सवाल पूछे गए, जिसमें छात्रों की वैज्ञानिक सोच की चमक साफ दिखी। चेयरमैन विजय सिंह टूमना ने बताया कि विज्ञान सिर्फ किताबों में नहीं, यह हमारे रोजमर्रा के सवालों का जवाब है। इस प्रश्नोतरी से बच्चों की खोजी प्रवर्ति को और प्रोत्साहन मिलेगा। इस प्रतियोगिता में मंच संचालन अध्यापक जोगेंद्र तथा प्राची सोनी ने किया तथा अध्यापक मनोज शर्मा व लता ने इस प्रतियोगिता को सुचारू रूप से करवाने में अहम भूमिका निभाई। प्राचार्य नत्थू सिंह ने इस प्रतियोगिता परिणाम की घोषणा करते हुए बताया कि रानी लक्ष्मी बाई हॉउस से हिमेश, ऋषभ, ज्योति, सोनू, नीतू, रक्षा व खुशी ने प्रथम स्थान तथा कल्पना चावला हाउस से रौनक, मुस्कान, सुमित, अवनि, तन्वी, पायल तथा वंशिका ने द्वितीय स्थान हासिल किया।

महेंद्रगढ़। प्रश्नोतरी के विजेताओं को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

पीएम मोदी का कुरुक्षेत्र दौरा धार्मिक की दृष्टि से महत्वपूर्ण: राकेश शर्मा

नारनौल। प्रदेश प्रवक्ता एडवोकेट राकेश शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आगमन को लेकर हरियाणा में उत्साह का वातावरण है। पीएम मोदी कुरुक्षेत्र में गुरु तेग बहादुर जी के 350वे शहीदी दिवस कार्यक्रम में शामिल होंगे। राकेश शर्मा ने कहा कि गुरु तेग बहादुर जी का 350वां शहीदी दिवस का कार्यक्रम ऐतिहासिक होने वाला है, क्योंकि जिस कृतज्ञता से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सिख गुरुओं का सम्मान करते हैं, उसी को ध्यान में रखते हुए इस कार्यक्रम को हरियाणा सरकार एवं भाजपा ऐतिहासिक रूप देने का कार्य कर रही है। इस पूरे कार्यक्रम को लेकर प्रदेश भर में खुशी का माहौल है। वहीं दूसरी तरफ गीता जयंती को लेकर भी भारी उत्साह देखा जा रहा है। प्रधानमंत्री कई परियोजनाओं का उद्घाटन कर जनता को समर्पित करेंगे। वहीं अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव के अलावा ब्रह्मसरोवर की पवित्र आरती में भी शामिल होंगे। प्रवक्ता ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का कुरुक्षेत्र आगमन पूरे प्रदेश के लिए गौरव की बात है। उन्होंने कहा कि पीएम मोदी का कुरुक्षेत्र दौरा धार्मिक, संस्कृति व विकास की दृष्टि से हरियाणा के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण रहने वाला है।

खबर संक्षेप

अटेली थाने में हुआ पुलिस की पाठशाला कार्यक्रम

मंडी अटेली। थाना अटेली में पुलिस की पाठशाला कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल के 43 छात्रों ने भाग लिया। पुलिस की पाठशाला कार्यक्रम में पुलिस अधिकारियों द्वारा छात्रों को पुलिस की कार्य प्रणाली और अपराध की प्रकृति के बारे में जानकारी दी गई। कार्यक्रम का संचालन सेंट जॉन ब्रिगेड ऑफिसर डॉ. छत्रसिंह वर्मा प्रभाकर ने किया। एफआईआर प्रक्रिया की जानकारी प्रदान करते हुए थाना प्रभारी रामलखन ने कहा कि जब कोई व्यक्ति अपराध की शिकायत दर्ज कराना चाहता है।

हकेंवि में हुआ प्लेसमेंट एवं लाइव प्रोजेक्ट ड्राइव

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट प्रकोष्ठ द्वारा प्लेसमेंट एवं लाइव प्रोजेक्ट ड्राइव आयोजित किया गया। विश्वविद्यालय के बीटेक (कम्प्यूटर विज्ञान) एवं एमबीए के विद्यार्थियों के लिए आयोजित इस ड्राइव में वे स्पायर ने हिस्सा लिया। इस ड्राइव का संचालन ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट प्रकोष्ठ की निदेशक डॉ. दिव्या ने तथा उपनिदेशक डॉ. सुशील कुमार के समन्वय में किया गया। प्लेसमेंट ड्राइव में वे स्पायर के वरिष्ठ अधिकारी ऑनलाइन माध्यम से उपस्थित रहे।

समाधान शिविर में 54 शिकायतें आई

नारनौल। हरियाणा सरकार के निर्देश अनुसार लगाए जा रहे समाधान शिवरों की कड़ी में सोमवार को अतिरिक्त उपायुक्त उदय सिंह ने नागरिकों की शिकायतें सुनी। पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने पुलिस से संबंधित शिकायतें सुनी। इस अवसर पर कुल 54 शिकायतें प्राप्त हुई, जिनमें अधिकतर शिकायतों का मौके पर ही समाधान किया। एडीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि समाधान शिविर में आने वाली शिकायतों का मौके पर ही समाधान करें।

ट्रेकिंग अभियान का आयोजन

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय की नेशनल कैडेट कोर (एनसीसी) इकाई द्वारा एनसीसी के स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में खुडाना स्थित प्राचीन माता मंदिर तक ट्रेकिंग अभियान का आयोजन किया गया। इस ट्रेकिंग अभियान का नेतृत्व विश्वविद्यालय की एनसीसी इकाई के लेफ्टिनेंट रमेश कुमार (एएनओ) एवं डिप्टी एएनओ नरेश कुमार द्वारा किया गया। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के बड़ी संख्या में एनसीसी कैडेट्स एवं अधिकारी शामिल हुए।

प्रबंधक कमेटी की बैठक का आयोजन

मंडी अटेली। बहुउद्देश्यीय केंद्र प्राथमिक कृषि सहकारी समिति बाछौद की प्रबंधक कमेटी की बैठक सोमवार को बाछौद पैक्स के चेयरमैन दिनेश जेलदार की अध्यक्षता में हुई। आज की हुई कार्यवाही के लिखने का अधिकार पैक्स प्रबंधक कृष्ण कुमार को दिया। बैठक में रतिराम, रमेश, राजकुमार, योगेश छापड़ा, मोनू गुवानी व मुन्नी देवी बाछौद मौजूद रहे, जिसमें दी अटेली सहकारी विपणन समिति लि. का अधिकार भीलवाड़ा निवासी रतिराम पुत्र इंद्राज सिंह को चुनाव लड़ने व वोट डालने का अधिकार सर्वसम्मति से दिया गया।

प्रतियोगिता में मॉडर्न स्कूल ने जीते दो अवार्ड

महेंद्रगढ़। गीता महोत्सव की जिला स्तरीय प्रतियोगिताएं मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नारनौल में करवाई गई। जिसमें मॉडर्न स्कूल भोजावास ने दो स्थान प्राप्त किए। कक्षा छठी से आठवीं की निबंध लेखन प्रतियोगिता में परी पुत्री महेश कुमार कक्षा सातवीं ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। जिला स्तर पर दूसरा व तीसरा स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को संस्था के निदेशक राजकुमार यादव, हवासिंह यादव, प्रबंधन समिति के सदस्य मनोज कुमार, नवीन कुमार, संस्था के प्राचार्य अनिल कुमार ने सम्मानित किया।

दो बड़े हॉल, पार्किंग पार्क, वेटिंग रूम कांफ्रेंसिंग रूम व रसोई की मिलेगी सुविधा

82 लाख की लागत से तैयार हो रहा विश्रामगृह जिला स्तरीय बैठकों का हो सकेगा आयोजन

70 गुणा 35 फुट में बनाया जा रहा आधुनिक भवन, मिलेगी सुविधा जनवरी माह तक निर्माण होगा पूरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग प्रांगण में 82 लाख रुपये की लागत से विश्राम गृह का निर्माण कार्य चल रहा है। पब्लिक हेल्थ विश्राम गृह का 80 प्रतिशत कार्य पूरा किया जा चुका है। वर्तमान में भवन में फर्श, बिजली व पानी फिटिंग, रंग-रोगन, पार्क, पार्किंग का कार्य शेष है। जिम्मेदारों का दावा नए साल में विश्राम गृह का कार्य पूरा दिया जाएगा।

नवंबर 2024 में पब्लिक हेल्थ विश्राम गृह की टेंडर प्रक्रिया शुरू की गई थी। मार्च 2025 में विश्राम गृह का निर्माण कार्य शुरू कर दिया गया था। अप्रैल 2026 में विश्राम गृह तैयार दिया जाएगा। विश्राम गृह में अधिकारी, वीआईपी, राजनेता व आमजन ठहराव कर सकता है। इसके अलावा मीटिंग व प्रेसवार्ता भी कर सकते हैं।

महेंद्रगढ़। तैयार किया जा रहा नया विश्रामगृह। फोटो : हरिभूमि

ये रहेंगी सुविधाएं

जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग में बन रहे पब्लिक हेल्थ विश्राम गृह 70 गुणा 35 फुट का आधुनिक भवन बनाया जाएगा। भवन में दो बड़े हॉल, पार्किंग, पार्क, वेटिंग रूम, कांफ्रेंसिंग रूम व रसोई की सुविधा मिलेगी। इसका लगभग 80 प्रतिशत कार्य पूरा किया जा चुका है। 20 प्रतिशत कार्य शेष है। वर्ष 2026 में इसका कार्य पूरा दिया जाएगा। अधिकारी व आमजन मीटिंग बैठक कर सकेंगे।

बनाया जा रहा विश्रामगृह

जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की ओर से 82 लाख रुपये की लागत से पब्लिक हेल्थ विश्राम गृह बनाया जा रहा है। वर्ष 2026 में निर्माण कार्य पूरा कर दिया जाएगा। अधिकारी से लेकर आमजन बैठक कर सकेंगे।

-जीयाराम, एसडीओ, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, महेंद्रगढ़

रोडवेज कर्मचारी बोले, सरकार पहले 18 महीने का डीए फ्रिज हटाकर पैसे दे

किलोमीटर स्कीम बसों को 60 करोड़ की सहायता देने के विरोध में प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चे के बैनर तले रोडवेज कर्मचारियों ने प्रदर्शन करके महाप्रबंधक देवदत्त को उनके कार्यालय में परिवहन मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन प्रदर्शन की अध्यक्षता डिपो प्रधान सुरेश कोथल, नीरज व हंसराज ने की। संचालन डिपो सचिव मुकेश कलमाड़ी ने किया।

प्रदर्शन में शामिल कर्मचारियों को सम्बोधित करते हुए रोडवेज कर्मचारी नेताओं कृष्ण ऊण व जितेन्द्र यादव ने बताया कि प्रदेश सरकार रोडवेज विभाग की ओर धयान नहीं दे रही है। सरकार किलोमीटर स्कीम के मालिकों को कोरोना समय का 60 करोड़ रुपये देकर प्राइवेट मालिकों को फायदा पहुंचा रही है। उससे विभाग को बहुत बड़ा नुकसान हो रहा है तथा इसको लेकर रोडवेज कर्मचारियों में भारी रोष है। क्योंकि कोरोना काल का कर्मचारियों 18 महीने का डीए सरकार द्वारा फ्रिज किया हुआ है और प्राइवेट आपरेटर को कोरोना के नाम पर पैसे लुटा रही है। उन्होंने बताया कि आम गरीब व्यक्ति, व्यापारी, छात्र, छात्राओं की पसंद सस्ती एवं सुरक्षित परिवहन सेवा

नारनौल। बस स्टैंड पर प्रदर्शन करते कर्मचारी नेता। फोटो : हरिभूमि

दिन– प्रतिदिन पूंजीपतियों के हाथों में सौंपी जा रही है। एक ओर जहां परिवहन मंत्री हर गांव में सरकारी बस भेजने की बात करते हैं और दूसरी ओर किलोमीटर योजना की इलेक्ट्रॉनिक बसों व किलोमीटर स्कीम की बसों को रोडवेज विभाग में शामिल किया जा रहा। इन स्कीमों की बसों के परिणाम को देखें तो प्रमाण की आवश्यकता नहीं कि ये बसें रोडवेज विभाग को बड़े घाटे की ओर ले जा रही हैं और पूंजीपतियों को लाभ पहुंचा रही हैं, जबकि सरकारी बसों को चलाने के लिए चालकों व परिचालकों की बहुत कमी है।

इसी प्रकार बसों की मरम्मत के लिए वर्कशॉपों में कर्मचारी न के बराबर रह गए हैं। सरकार बेरोजगारी दूर करने की तो बात करती है, लेकिन रोडवेज विभाग में हजारों पड़ खाली पड़े हैं, जिन पर सरकार द्वारा भर्ती नहीं की जा रही। इससे चालक व परिचालकों व कर्मशाला के कर्मचारियों पर काम बोझ बहुत बढ़ गया है। कर्मचारियों का मानसिक उत्पीड़न किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि प्रदेश सरकार के पास किलोमीटर स्किम की ठेके की बसों को कोरोना समय मे खड़ी बसों को करोड़ों रुपये देने के लिए तो बजट है। दूसरी ओर आमजनता की सेवा करने वाले रोडवेज कर्मचारियों से अधिक कार्य लेकर बहुत कम वेतनमानों पर गुजारा करने को मजबूर किया जा रहा है। सरकार परिवहन कर्मचारियों की मांगों को जायज मानकर यूनियन नेताओं से समझौता तो लगातार कर रही है, लेकिन उन जायज मांगों को लागू नहीं कर रही है।

यह है कर्मचारियों की मांगें

कर्मचारियों की मुख्य मांगों में चालकों परिचालक, लिपिक, स्टोर कीपर, कैशियर के पद की वेतन विसंगति दूर करके पे ग्रे बढ़ाया जाए। पुरानी पेंशन बहाल की जाए। देय अर्जित अवकाश कटौती पत्र को वापिस लेकर पूर्व की तरह देय अर्जित अवकाश दिए जाएं। परिचालक, चालकों व कर्मशाला के कर्मचारियों के खाली पदों पर भर्ती की जाए। वर्ष 2002 के चालकों को नियुक्ति तिथि से पक्का किया जाए एवं पुरानी पेंशन योजना में शामिल किया जाए। चालकों की अड्डा इंचार्ज का नया पद सृजित करके प्रमोशन किया जाए। वंचित 2008 के परिचालकों को प्रमोशन की जाए। सभी प्रकार की पूर्ण प्रक्रिया पूरी करने वाले 2016 के चालकों को पक्का किया जाए। कर्मशाला के 2018 के ग्रुप डी के कर्मचारियों को कॉमन कैडर से बाहर करके तकनीकी पदों पर प्रमोशन दी जाए। जोखिम ड्यूटी करने वाले कर्मचारियों को जोखिम भत्ता दिया जाए। जूता, शिक्षा, वर्दी भत्ता महंगाई अनुसार बढ़ाए जाएं। इन मांगों को सरकार समय रहते बातचीत माध्यम से हल करे। अगर सरकार ने कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान नहीं किया तो प्रदेशभर के सभी डिपुओं के रोडवेज कर्मचारी 18 जनवरी 2026 को अम्बाला छावनी में परिवहन मंत्री के आवास पर न्याय मार्च निकालेंगे।

यह रहे मौजूद

इस मौके पर डिपो से संजीत कुमार, विरेन्द्र, अजय कुमार, अमीर सिंह, दीपक, बिजेंद्र, योगेश, जितेंद्र व मुकेश आदि सैंकडों कर्मचारी शामिल रहे।

गुरु तेग बहादुर ने समावेशी राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की

नारनौल। भगवान महावीर चौक पर गुरुतेग बहादुर व अमर कुशाल सिंह को नमन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶|नारनौल

गुरु तेग बहादुर ने वसुदेव कुटुंबकम के सिद्धांत पर आधारित समावेशी राष्ट्र का निर्माण विषय पर सांयकाल भगवान महावीर चौक पर आयोजित संगोष्ठी में गुरु तेग बहादुर व उनके शीश की रक्षा हेतु बलिदानी कुशाल सिंह दहिया के चित्र पर पुष्प वर्षा व दीप जलाकर बलिदान को नमन किया गया। संगोष्ठी का उद्देश्य युवाओं में साहस, सत्य, करुणा व मानवता के मूल्यों को बढ़ावा देना है। इस अवसर पर गुरु साहिब के त्याग व मानव सेवा के आदर्शों को नमन करते हुए शांति और एकता का संकल्प दिलवाया गया। मुख्य वक्ता सदस्य हरियाणा गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी तेजेंद्रपाल सिंह ने कहा एक महान योद्धा, आध्यात्मिक व्यक्तित्व व मातृभूमि के रक्षक गुरु श्री गुरु तेग बहादुर जी के सर्वोच्च बलिदान हेतु मानवता सदैव ऋणी रहेगी। उन्होंने धर्म, मातृभूमि व जनता के अधिकारों की रक्षा के लिए अपना सर्वस्व बलिदान कर दिया। उन्होंने समावेशी राष्ट्र के निर्माण में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया। विशेष आमंत्रित प्रोफेसर डॉ. जया शर्मा ने कहा गुरु तेग बहादुर ने वसुदेव कुटुंबकम के सिद्धांत पर आधारित समावेशी राष्ट्र के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की।

हिंद की चादर गुरुजी का बलिदान कर्तव्य परायणता, स्वतंत्रता व देश के प्रति प्रतिबद्धता का पाठ पढ़ाता है। आज की युवा पीढ़ी को गुरुजी के व्यक्तित्व से प्रेरणा पाकर मानवीय व नैतिक मूल्यों को जीवन में अपनाने की आवश्यकता है। संगोष्ठी में पांच प्यारों, सामाजिक कार्यकर्ताओं व शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट उपलब्धियां हेतु जसलीन कौर व चरणजीत सिंह को 107 बार रक्तदान करने पर सम्मानित किया गया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर देव शर्मा, विजेंद्र सिंह, चरणजीत सिंह, जया शर्मा, जसलीन कौर, भूपेंद्र कौर, मुन्नी देवी, डॉ. ममता शर्मा, तेजेंद्र पाल सिंह, मनमोहन सिंह, हरदीप सिंह, अमरजीत सिंह, प्रिंस, गुरदयाल सिंह, लक्की खालसा, जगमोहन सिंह, बलबीर सिंह, प्रोफेसर विजेंद्र शर्मा, राकेश सोनी, सतीश वाल्मीकि, सतीश कुमार, संजय सिंह, डॉ. आरके जांगड़ा आदि उपस्थित थे।

गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण सुनिश्चित करें आशा वर्कर

नांगल चौधरी। लिंगानुपात सुधार एवं गर्भवती महिलाओं के पंजीकरण को लेकर एसएमओ डॉ. अशोक यादव के दिशानिर्देशों में शहर के आंगनबाड़ी केंद्र 507 पर महिलाओं की बैठक बुलाई गई। जिसमें डॉ. विकास टेकवानी व बीएसी सुभाष यादव मुख्य रूप से मौजूद रहे। उन्होंने महिलाओं को पीएनडीटी एक्ट तथा असंतुलित लिंगानुपात के दुष्परिणामों ने अवगत कराया। आशा वर्करों को गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य पर विशेष नजर रखने की हिदायत दी। उन्होंने कहा कि आशा वर्कर व एएनएम स्टॉफ को नवविवाहित महिलाओं को सूचीबद्ध करना अनिवार्य है। 10 सप्ताह की गर्भवती महिलाओं का पोर्टल पर पंजीकरण करना होगा तथा नियमित रूप से पीएचसी व सीएचसी पर जांच कराएं। अल्ट्रासाउंड केंद्रों पर गंभीर बीमारियों की जांच करने की अनुमति है। यहां किसी भी सूरत में लिंग जांच नहीं कर सकते। विभाग व प्रशासनिक अधिकारियों को संदेहास्पद क्लीनिकों का औचक निरीक्षण करने व अवैध कार्यों की पुष्टि होने पर सख्त कार्रवाई का प्रावधान है।

नांगल चौधरी। बैठक करते डॉ. विकास टेकवानी व बीएसी सुभाष यादव।

कला एवं संस्कृति क्षेत्र में किए गए कार्यों के लिए अनिल कौशिक सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

वरिष्ठ रंगकर्मी व याहा के निदेशक अनिल कौशिक को कला एवं संस्कृति के उत्थान के लिए हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री लोक निर्माण विभाग रणवीर गंगवा ने स्किल यूनिवर्सिटी में सम्मानित किया। इस मौके पर विश्वविद्यालय के कुलगुरु दिनेश कुमार एवं गुरुग्राम विश्विद्यालय के कुलगुरु संजय कौशिक भी उपस्थित रहे।

बता दें कि अनिल कौशिक को रंगमंच एवं हरियाणा की संस्कृति को राष्ट्र स्तर पर पहचान दिलाने के लिए महामहिम राज्यपाल सहित अनेक राष्ट्रीय व अंतरास्ट्रीय सम्मान प्राप्त हो चुके हैं।

महेंद्रगढ़। रंगकर्मी अनिल कौशिक को सम्मानित करते मंत्री रणवीर गंगवा।

इससे पूर्व डीजीपी शत्रुजीत सिंह और डीजीपी ओपी सिंह ने नशे के विरुद्ध उनके चर्चित लाइट एंड साउंड शो राम गुरुकुल गमन के निर्माण व राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने के लिए पुलिस पदक सहित सम्मानित किया जा चुका है।

हरियाणा कर्मचारी महासंघ के ब्लॉक व तहसील स्तरीय चुनाव संपन्न

नारनौल। पद एवं गोपनीयता की शपथ लेते चुने गए पदाधिकारी।

नारनौल। हरियाणा कर्मचारी महासंघ के तहसील व ब्लाक के चुनाव पब्लिक हेल्थ यूनियन कार्यालय के प्रांगण में संपन्न करवाए गए, जिसमें चुनाव पर्यवेक्षक के रूप में हरियाणा कर्मचारी महासंघ राज्य उपप्रधान सुभाष यादव एवं जिला प्रधान शिवकुमार यादव की संयुक्त अध्यक्षता में संपन्न हुए, जिसमें सभी ब्लॉक व तहसील के पदाधिकारी मौजूद रहे। इस मीटिंग में नारनौल तहसील से पब्लिक हेल्थ प्रधान सुरेंद्र कुमार, बिजली बोर्ड वरिष्ठ उपप्रधान सतपाल सैनी, पब्लिक हेल्थ सचिव पवन कुमार, पब्लिक हेल्थ कैशियर मनोज कुमार शर्मा को चुना गया। अटेली ब्लॉक से रविंद्र कुमार चेयरमैन पब्लिक हेल्थ, भगत सिंह प्रधान बिजली बोर्ड, प्रवीण कुमार सचिव पब्लिक हेल्थ, विकास कुमार कैशियर बिजली बोर्ड को चुना गया।

रेलवे में शानदार सेवा के लिए लालचंद सैनी का किया अभिनंदन

नर नारायण सेवा समिति स्कूलों में करेगी स्टेशनरी और बैग वितरित

प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट ने लालचंद सैनी को पगड़ी व अंगवस्त्र पहनाकर सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नर नारायण सेवा समिति की बैठक समिति अध्यक्ष रामसिंह मधुर की अध्यक्षता में हुई। जिसमें भारत भूषण तयल ने आगामी कार्यक्रम का विषय रखते हुए कहा कि प्रत्येक वर्ष की भांति विभिन्न विद्यालयों में जाकर विद्यार्थियों को चरित्र निर्माण, नैतिक उत्थान व संस्कार का संदेश देने के साथ मेधावी एवं जरूरतमंद विद्यार्थियों को स्टेशनरी व बैग वितरित करने की बात रखी। जिस पर सभी सदस्यों ने अपनी सहमति व्यक्त की और जिले के प्रत्येक खंड में विभिन्न विद्यालय में जाने का प्रस्ताव पास किया गया। कार्यक्रम के अंत में रिटायर्ड रेलवे अधिकारी लालचंद सैनी का रेलवे में शानदार सेवा संपन्न करने के लिए सम्मान किया गया। वहीं रेलवे में शानदार एवं अनुकरणीय सेवा के बाद स्टेशन अधीक्षक के पद से सेवानिवृत्त हुए लालचंद सैनी का नगर की विभिन्न सामाजिक संस्थाओं ने भव्य अभिनंदन किया। इस अवसर पर प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट ने लालचंद सैनी को पगड़ी व अंगवस्त्र पहनाकर सम्मानित किया। ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा, ट्रस्टी डॉ. जितेन्द्र भारद्वाज व अमित शर्मा ने उनका स्वागत किया। इसी क्रम में नर नारायण सेवा समिति की ओर से लालचंद सैनी को पुष्पगुच्छ, लोई, अंगवस्त्र व सम्मान प्रतीक भेंट कर सेवानिवृत्ति पर अभिनंदन किया गया। इस मौके पर समिति के अध्यक्ष रामसिंह मधुर, उपाध्यक्ष श्यामसुन्दर, विजेंद्र सिंह, वरिष्ठ नागरिक संगठन प्रधान दुलीचंद शर्मा, शिवलाल वर्मा, कृष्णअवतार शर्मा, बेगराज गोयल, सहदेव सैनी, भारत भूषण तायल, सतवीर सिंह आदि मौजूद थे।

नारनौल। रिटायर्ड रेलवे अधिकारी लालचंद सैनी का सम्मान करते हुए।

रामचरितमानस चरित्र निर्माण, नैतिक उत्थान सहित संस्कारों की खानः तायल

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कांवी में नर नारायण सेवा समिति की ओर से चरित्र निर्माण, नैतिक उत्थान संदेश श्रृंखला अभियान की शुरूआत की। समिति प्रधान रामसिंह मधुर के नेतृत्व में समिति उपप्रधान श्यामसुंदर शर्मा व पूर्व प्राचार्य भारत भूषण तायल कांवी विद्यालय की प्रातः कालीन सभा में पहुंचे। विद्यालय प्राचार्य सुरेश कुमार की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम का संचालन प्राध्यापक डॉ. जितेंद्र भारद्वाज ने किया। भारत भूषण तायल ने चरित्र को सर्वोपरि बताते हुए रामचरित मानस के प्रसंग सुनाकर चरित्र निर्माण में सहायक बातें बताई। उन्होंने बताया कि रामचरित मानस चरित्र व संस्कार निर्माण की खान है। समिति प्रधान रामसिंह मधुर ने विद्यार्थियों को देव, दानव व रामायण के अनेक प्रसंगों के माध्यम से चरित्र निर्माण व नैतिक उत्थान की बातें बताई। पूर्व प्राचार्य श्यामसुंदर शर्मा ने विद्यार्थियों को प्राचीन गुरुकुल परंपरा का उदाहरण देते हुए चरित्र निर्माण व नैतिक उत्थान का संदेश दिया। अंत में मेधावी विद्यार्थियों को बैग व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर वरिष्ठ प्रवक्ता विष्णु कुमार, राजेश कुमार, मुंशीराम, सुनीता कुमारी, अशोक कुमार, डॉ. जितेंद्र कुमार, रामनिवास शास्त्री, अखिलेश तंवर, ललिता कुमारी, शिल्पा यादव, मंजीत सिंह, चारु वधवा, यशदेव, संदीप, अशोक, मंजू कुमारी आदि उपस्थित रहे।