हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, मंगलवार 24 मार्च 2026

11 अटेली झंडा चौक से गांव नांगल तक निकाली...

12 परिवार और खेतीबाड़ी संभालकर विकसित...

रेवाड़ी से जयपुर वाया नीमराणा नई रेल लाइन के फाइनल लोकेशन सर्वे को मिली मंजूरी

महेंद्रगढ़-नारनौल को औद्योगिक क्षेत्र नीमराणा से रेल कनेक्टिविटी से जुड़ने की जगी आस

केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव की रेल संपर्कों को मजबूत करने के लिए विशेष पहल का मिलेगा लाभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

दक्षिण हरियाणा और राजस्थान के बीच रेल कनेक्टिविटी को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया गया है। रेल मंत्रालय ने रेवाड़ी से जयपुर तक वाया नीमराणा प्रस्तावित नई रेल लाइन परियोजना के लिए फाइनल लोकेशन सर्वे (एफएलएस) को मंजूरी प्रदान कर दी है। करीब 191 किलोमीटर लंबी इस प्रस्तावित रेल लाइन के लिए सर्वे कार्य पर लगभग 5.73 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे। इस मंजूरी के साथ अब परियोजना के क्रियान्वयन की दिशा में प्रक्रिया तेज हो गई है और जल्द ही विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (डीपीआर) तैयार की जाएगी। इस मंजूरी के बाद अब महेंद्रगढ़ और नारनौल के बीच और जिला के इन दोनों शहरों के जुड़ाव के बाद नीमराणा से रेल कनेक्टिविटी करने की आस जग गई है। ऐसे में अब जिला के सत्ताधारी नेता इस मांग पर भागदौड़ करें तो रोजगार के साथ-साथ रेल सुविधा का लाभ महेंद्रगढ़ जिला के लोगों को भी मिल सकता है।

नारनौल। रेलवे स्टेशन। फोटो : हरिभूमि

नई मंजूरी से यह होगा लाभ

इस नई रेल लाइन से हरियाणा और राजस्थान के औद्योगिक क्षेत्रों को बड़ा लाभ मिलने की उम्मीद है। विशेष रूप से नीमराणा स्थित जापानी औद्योगिक क्षेत्र को सीधी रेल कनेक्टिविटी मिलने से माल ढुलाई आसान और सस्ती होगी, जिससे उद्योगों की लागत घटेगी और निवेश को बढ़ावा मिलेगा। वहीं, आम यात्रियों के लिए भी यह परियोजना राहत भरी साबित होगी। वर्तमान में रेवाड़ी से जयपुर के बीच यात्रा के लिए लंबा मार्ग तय करना पड़ता है, लेकिन नई रेल लाइन बनने के बाद दूरी और समय दोनों में कमी आएगी तथा सीधी रेल सुविधा उपलब्ध होगी। इस परियोजना के तहत मार्ग में पड़ने वाले कई कस्बों और ग्रामीण क्षेत्रों को पहली बार रेल नेटवर्क से जोड़ा जा सकेगा, जिससे स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर बढ़ेंगे और क्षेत्रीय विकास को गति मिलेगी। विशेषज्ञों का मानना है कि फाइनल लोकेशन सर्वे की मंजूरी इस बात का संकेत है कि केंद्र सरकार इस परियोजना को लेकर गंभीर है। यदि आगामी चरणों में डीपीआर और भूमि अधिग्रहण प्रक्रिया समय पर पूरी होती है, तो आने वाले वर्षों में यह रेल लाइन उत्तर भारत के लिए एक महत्वपूर्ण परिवहन कॉरिडोर बन सकती है।

रोजगार के साथ रेलवे सुविधा का यह मिल सकेगा लाभ

राजस्थान के औद्योगिक क्षेत्र नीमराणा से महेंद्रगढ़ जिला सटा है। महेंद्रगढ़ और नारनौल के बीच रेलवे लाइन नहीं है। अटेली, नारनौल व निजामपुर रेलवे स्टेशन एक ही लाइन पर है। अभी जिला के लोगों को रोजगार की तलाश में गुरुग्राम जाना पड़ रहा है। कारण, वहां पहुंचने की राह आसान और सुलभ है। ऐसे में महेंद्रगढ़ को नारनौल से जोड़ते हुए आगे नीमराना या बहरोड़ तक नई रेल कनेक्टिविटी से जोड़ा जाता है तो युवाओं के लिए रोजगार के नए द्वार खुलेंगे। नया व्यापार भी हो सकता है। लॉजिस्टिक हब का भी औद्योगिक क्षेत्र नीमराणा से जुड़ाव आसान हो जाएगा। रेल लाइन बनने से स्थानीय व्यापारियों को अपने उत्पादों को बड़े बाजारों तक पहुंचाने में सुविधा होगी। परिवहन लागत कम होगी और औद्योगिक विकास को गति मिलेगी। रेल लाइन के आसपास नए कस्बों और बाजारों का विकास होगा। इससे जमीन के दाम बढ़ेंगे और निवेश के नए अवसर पैदा होंगे। यहीं नहीं, जिला में शायद ही ऐसा कोई परिवार हो, जिनकी रिश्तेदारी बहरोड़, अलवर, कोटपुतली व जयपुर रूट पर ना हो। रिश्तेदारियों में भी आसानी से कम बजट में पहुंचा जा सकेगा।

खबर संक्षेप

किसानों के खेतों से केबल चोरी

मंडी अटेली। गांव चंदपुरा में जैतपुर को जाने वाले सड़क मार्ग पर किसानों के खेतों से केबल चोरी होने का मामला सामने आया है। जानकारी के अनुसार किसान सुरेंद्र के खेत से लगभग 70 मीटर केबल चोरी कर ली गई, जबकि किसान अशोक के खेत से लगभग 100 मीटर केबल चोर उखाड़कर ले गए। केबल चोरी होने से दोनों किसानों को हजारों रुपये का नुकसान हुआ है। उन्होंने प्रशासन से मांग की है कि चोरी की घटनाओं पर अंकुश लगाया जाए और दोषियों को जल्द से जल्द गिरफ्तार किया जाए।

बेवल गांव में निःशुल्क कैम्प कल

नारनौल। बेवल गांव में 25 मार्च को निःशुल्क नेत्र जांच व ऑपरेशन शिविर आयोजित किया जाएगा। शिविर का उद्घाटन प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट करेंगे। डॉ. सोमबीर सिंह व निहाल सिंह ने बताया कि गांव के रॉयल पैलेस में समाजसेवी स्वर्गीय उमराव यादव की स्मृति में मिसरी देवी आई हॉस्पिटल निमराणा बहरोड़ के नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. बिरेन्द्र सिंह यादव की टीम के तत्वावधान में शिविर का आयोजन किया जाएगा।

कार की टक्कर से दिव्यांग युवक घायल

नारनौल। नांगल चौधरी क्षेत्र में तेज रफ्तार कार की टक्कर से ट्राईसाइकिल पर जा रहा एक दिव्यांग युवक के गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर कार चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। ढाणी मामराज (कांवी) निवासी मनोज कुमार ने बताया कि 19 मार्च शाम करीब वह अपने भाई विजयपाल व संदीप के साथ घूमकर घर लौट रहे थे। उसका भाई विजयपाल, दिव्यांग है। नेशनल हाईवे-148 बी के सर्विस रोड पर एक कार ने विजयपाल को टक्कर मार दी।

दो दिन मौसम साफ रहने के बाद सोमवार सुबह हुई बूंदाबांदी

मौसम में फिर से आया बदलाव बूंदाबांदी से किसानों की चिंता बढ़ी

- खेतों में पड़ी है किसानों की कटाई की गई सरसों व पकाव की ओर गेहूं की फसल
- मौसम विभाग का पूर्वानुमान, मार्च महीने के अंत तक रहेगा परिवर्तनशील मौसम

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

मार्च माह के अंतिम दिनों में मौसम ने एक बार फिर करवट बदल ली है, जिससे किसानों की चिंता बढ़ती जा रही है। पिछले दो दिनों तक मौसम साफ रहने के बाद सोमवार सुबह अचानक बूंदाबांदी शुरू हो गई। इस अप्रत्याशित बदलाव ने खासकर उन किसानों की परेशानी बढ़ा दी है, जिनकी सरसों व गेहूं की फसल कटकर खेतों में ही पड़ी हुई है। इस समय क्षेत्र में रबी फसलों की कटाई जोरों पर चल रही है। जिसमें सरसों की कटाई लगभग जिले में पूरी हो चुकी है, जबकि गेहूं की कटाई जारी है तथा कुछ किसानों ने अपनी गेहूं फसल काट ली है और उसे खेतों में सुखाने के लिए रखा हुआ है, ताकि बाद में आसानी से मंडियों तक पहुंचाया जा सके, लेकिन अचानक हुई हल्की बारिश से फसल के भीगने व खराब होने का खतरा पैदा हो गया है। यदि मौसम इसी तरह बना रहा, तो अनाज की गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है। जिससे किसानों को आर्थिक नुकसान उठाना पड़ सकता है।

किसानों का कहना है कि इस समय साफ मौसम उनके लिए अत्यंत जरूरी है। बारिश के कारण न केवल गेहूं कटाई कार्य प्रभावित हो रहा है, बल्कि खेतों में नमी बढ़ने से फसल को समेटने में भी दिक्कतें आ रही हैं। कई किसानों ने चिंता जताते हुए कहा कि यदि बार बार मौसम बदलता रहा, तो मेहनत पर पानी फिर सकता है। मौसम विभाग के अनुसार मार्च महीने के अंत तक मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा। विभाग ने बीच बीच में हल्की बारिश व बादल छाए रहने की संभावना जताई है। ऐसे में किसानों को सतर्क रहने और आवश्यक सावधानियां बरतने की सलाह दी गई है, ताकि संभावित नुकसान को कम किया जा सके।

नारनौल। बूंदाबांदी के दौरान आसमान में छाए बादल व खेत में पड़ी कटाई की गई सरसों की फसल। फोटो : हरिभूमि

बदलते मौसम ने बढ़ाई चिंता

मार्च माह के अंतिम दौर में मौसम के लगातार बदलते मिजाज ने किसानों की चिंता बढ़ा दी है। पिछले दो दिनों तक मौसम साफ रहने के बाद सोमवार सुबह अचानक हुई बूंदाबांदी ने हालात बदल दिए। वहीं आसमान में छाए बादलों से आगे भी बारिश की आशंका को बढ़ा दिया है। किसानों का कहना है कि यदि इस समय बारिश तेज हो गई, तो खेतों में पड़ी फसल भीगकर खराब हो सकती है। जिससे दानों की गुणवत्ता प्रभावित होगी। इससे उन्हें मंडियों में उचित दाम मिलने में भी परेशानी हो सकती है। किसानों ने बताया कि वे मौसम साफ होने का इंतजार कर रहे थे, ताकि फसल को सुरक्षित रूप से घर या मंडी तक पहुंचाया जा सके, लेकिन मौसम ने उनकी योजना पर पानी फेर दिया।

क्या कहते हैं मौसम विशेषज्ञ

मौसम विशेषज्ञ डॉ. चन्द्र मोहन ने बताया कि एक नया कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से मौसम में आंशिक बदलाव आया है। जिससे क्षेत्र में बूंदाबांदी हुई। यह मौसम सोमवार रात को आगे निकल गई। इसके बाद 25 मार्च व उसके बाद 28 मार्च को एक के बाद एक पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से लगातार मौसम में बदलाव देखने को मिलेगा। कुल मिलाकर मार्च महीने के अंतिम दिनों व अप्रैल महीने के पहले पखवाड़े में लगातार मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा और बीच-बीच में तापमान में गिरावट देखने को मिलेगी।

बारिश के चलते फसल कटाई बाधित, किसान परेशान

कनीना। क्षेत्र में पिछले चार दिन से मौसम लगातार परिवर्तनशील बना है और कभी हल्की तो कभी तेज बारिश हो रही है। सोमवार को प्रातः के समय हुई हल्की बारिश से सरसों की कटी हुई फसल में नुकसान हो रहा है इस बारे में किसान दिनेश कुमार, राजेश, कृष्ण सिंह, राजपाल, अमित कुमार व राकेश कुमार ने बताया कि इस समय तेज हवाओं के साथ बारिश हो रही है जिससे सरसों की कटी हुई फसल इधर-उधर उड़ जाती है वहीं गेहूं की फसल जो खड़ी हुई थी, पकने को तैयार थी वह आड़ी तिरछी गिर गई है जिससे उसका पकाव भी सामान्य नहीं होगा। इसके अलावा अगर मौसम खराब नहीं होता तो अब तक सरसों की फसल काट ली जाती। किसानों का कहना है कि मौसम परिवर्तन के चलते फसल पकाई के समय बड़ी दिक्कत हो रही है, इससे पहले जब बाजरे की फसल खरीफ सीजन के दौरान कटाई किए जाने के बाद खराब हो गई थी।

कनीना। खेतों में काटी गई सरसों की फसल। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। कैंटीन का उद्घाटन करते विधायक। फोटो : हरिभूमि

नई अनाज मंडी में अटल श्रमिक किसान कैंटीन का किया उद्घाटन

श्रमिकों, किसानों व जरूरतमंद लोगों को मात्र 10 रुपये में मिलेगा पौष्टिक भोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नई अनाज मंडी प्रांगण में अटल श्रमिक किसान कैंटीन का उद्घाटन सोमवार विधायक ओमप्रकाश यादव ने किया। लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि अटल श्रमिक किसान कैंटीन के माध्यम से श्रमिकों, किसानों व जरूरतमंद लोगों को मात्र 10 में पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया जाएगा।

यादव ने बताया कि कैंटीन में आमतौर पर दाल, रोटी, चावल व सब्जी जैसी पौष्टिक खाद्य सामग्री उपलब्ध कराई जाएगी। यह कैंटीन भारतीय खाद्य सुरक्षा व मानक प्राधिकरण के मानकों के अनुरूप संचालित होगी। जिसमें साफ सफाई और गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जाएगा।

उन्होंने कहा कि इस योजना की शुरुआत देश के पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के जन्मदिवस के अवसर पर की गई थी। जिसका उद्देश्य कोई भूखा न सोए के संकल्प को साकार करना है। किसान जब अपनी फसल बेचने के लिए अनाज मंडी में आएंगे, तो उन्हें इस कैंटीन का सीधा लाभ मिलेगा। विधायक का नई अनाज मंडी पहुंचने पर फूलमाला व पगड़ी पहनाकर स्वागत किया गया। मौके पर मार्केट कमेटी अध्यक्ष बाबूलाल पटीकरा व वाइस चेयरमैन सुरेश चौधरी आदि मौजूद रहे।

रास्ता रोककर युवक पर किया हमला

महेंद्रगढ़। गांव ढाढोत के पास एक युवक पर हमला कर गंभीर रूप से घायल करने का मामला सामने आया है। हमलावरों ने कैंपर गाड़ियों से रास्ता रोककर पहले उसकी गाड़ी को टक्कर मारी और फिर लाठी-डंडों तथा लोहे की रॉड से हमला कर दिया। घायल को पहले सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां से उसकी गंभीर हालत को देखते हुए पीजीआईएमएस रोहतक रेफर कर दिया गया। मामले को लेकर गांव बलाना निवासी रामौतार नामक एक व्यक्ति ने पुलिस चौकी माधोगढ़ को शिकायत दी है। शिकायत में बताया कि 20 मार्च को दोपहर करीब एक बजे उसका चाचा सुरेश कुमार कैंपर गाड़ी से गांव सोहला से अपने गांव बलाना की ओर आ रहा था। रास्ते में एक अन्य गाड़ी उसका पीछा करने लगी। जब वह गांव ढाढोत के सरकारी स्कूल के पास पहुंचा, तो सामने से तेज गति से आई एक कैंपर गाड़ी ने उसकी गाड़ी को टक्कर मारकर रोक लिया, जबकि दूसरी गाड़ी पीछे खड़ी कर दी गई। इसके बाद कई लोग गाड़ियों से उतरकर हाथों में लाठी-डंडे व लोहे की रॉड लेकर आए और उसकी गाड़ी के शीशे तोड़ दिए। आरोप है कि हमलावरों ने उसे गाड़ी से बाहर खींचकर बुरी तरह पीटा, जिससे उसके हाथ-पैर समेत शरीर के कई हिस्सों में गंभीर चोटें आईं। घटना के दौरान घायल ने शोर मचाया तो आसपास के लोग मौके पर इकट्ठा होने लगे। लोगों को आते देख हमलावर मौके से फरार हो गए और जाते समय जान से मारने की धमकी भी दी। घटना की सूचना डायल-112 के माध्यम से पुलिस को मिली थी। पुलिस मौके पर पहुंची और घायल को एंबुलेंस से अस्पताल में भर्ती कराया।

- ग्रामीणों ने की ट्रांसफार्मर हटाने की मांग

महेंद्रगढ़। गांव डुलाना में मृत मोर को मिट्टी देते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

बिजली की चपेट में आने से मोर की मौत

महेंद्रगढ़। गांव डुलाना के बस स्टैंड के समीप ग्राम पंचायत की ओर से पार्क बनाया हुआ है। जिसमें सुबह-सायं ग्रामीण, बुजुर्ग, युवा घूमते है और व्यायाम भी करते है। इस पार्क के बिजली निगम की ओर से दो ट्रांसफार्मर लगाए गए है और 11 हजार की वोल्टेज की एसटी लाइन भी पार्क के बीचोंबीच गुजर रही है। जिससे पार्क में बहुत सारे पेड़ भी खराब हो गए तथा वर्षा के मौसम में पेड़ों में करंट भी दौड़ता है। वहीं पार्क में व्यायाम करते समय सैनिक को भी करंट लग गया था। छह मार्च व 23 मार्च को राष्ट्रीय पक्षी करंट में चपेट में आकर मौत हो गई। बिजली निगम के कर्मचारियों की मौजूदगी मे ग्रामीणों ने मृत मोर को मिट्टी दीई। इस लाइन को शिफ्ट करवाने के लिए 27 जनवरी को जनपरिवेदना बैठक नारनौल में मुद्दा उठाया गया था। तीन फरवरी को गांव डुलाना में रात्रि ठहराव डीसी को भी मुद्दा उठा चुके है व वीरवार को भी समाधान शिविर में भी ज्ञापन सौप चुके है, लेकिन समस्या का आज तक कोई समाधान नहीं किया गया। विधानसभा सत्र में भी 24 फरवरी को विधायक ने यह मुद्दा विधानसभा सत्र में रखा था। इसके जवाब में पंचायत व विकास मंत्री कृष्ण लाल पवार ने कहा कि घरों, स्कूलों व सार्वजनिक स्थलों से किसी प्रकार की भी एसटी व एलटी बिजली लाइनों को अब बिजली निगम अपने खर्च पर हटाकर सुरक्षित स्थान पर स्थानांनतरित करेगा। इसके बाद भी हमारी समस्या का निदान नहीं हुआ है। पार्क में बिजल की लाइन लगभग 300 फीट है। इस मौके पर पूर्व सरपंच रिसाल सिंह, राजेश पंच, रामबीर, जितेंद्र, रामकिशन, राकेश, मुकेश, नवीन, महेंद्र, धनबीर, बलबीर चौकीदार, सुदेश, डॉ. धर्मेंद्र, वीरेंद्र, श्रीचंद, मा. भूपेंद्र, गिरीराज थानेदार आदि ग्रामीण उपस्थित रहे।

विभागीय कार्रवाई की मांग

बिना तलाक लिए दूसरी शादी करने के आरोप में शिक्षक के खिलाफ शिकायत

दताल के राजकीय मिडिल स्कूल में कार्यरत शिक्षक पर दूसरी शादी का आरोप, पहले से चल रहे हैं दहेज व तलाक के मुकदमे

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

नांगल चौधरी क्षेत्र के गांव दताल स्थित राजकीय विद्यालय में कार्यरत एक शिक्षक पर बिना तलाक दूसरी शादी करने का आरोप लगा है। इस मामले में पीड़ित पति ने जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सहित, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी और स्कूल मुखिया को शिकायत देकर संबंधित शिक्षक के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की मांग की है।

राजस्थान के शाहपुर निवासी शिकायतकर्ता ने बताया कि उसकी शादी चार नवंबर 2022 को कोटपुतली क्षेत्र के गांव मोहनपुरा निवासी एक युवती के साथ हिंदू रीति-रिवाज से हुई थी। शादी के बाद दोनों के बीच विवाद हो गया और पत्नी ने दहेज उत्पीड़न का मामला दर्ज करा दिया, जिसका मुकदमा कोटपुतली न्यायालय में विचाराधीन है। इसके अलावा दोनों के बीच तलाक का मामला भी पारिवारिक न्यायालय में लंबित है।

शिकायत में आरोप लगाया गया है कि तलाक का मामला विचाराधीन होने के बावजूद नांगल चौधरी के दताल गांव के राजकीय स्कूल में कार्यरत शिक्षक ने उसकी पत्नी को बहला-फुसलाकर 17 जनवरी 2025 को दूसरी शादी कर ली। इस संबंध में कोर्ट के आदेश के बाद पुलिस थाना सरूंड में मामला भी दर्ज कराया गया है।

तथ्यों को छिपाकर शिक्षक ने की दूसरी शादी

शिकायतकर्ता ने शिक्षा विभाग को दी शिकायत में कहा है कि सरकारी शिक्षक होते हुए आरोपित ने तथ्यों को छिपाकर दूसरी शादी की है, जो गंभीर मामला है। इसलिए संबंधित शिक्षक के खिलाफ विभागीय स्तर पर जांच कर उचित कार्रवाई की जाए। इस मामले की शिकायत जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी नारनौल को भी भेजी गई है। अब शिक्षा विभाग की ओर से मामले की जांच के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।

पुलिस पहरे में सुलझा विवाद ट्यूबवेल का किया कनेक्शन

- लंबे समय से पड़ोसी किसानों की आपत्ति के चलते नहीं डल पा रही थी बिजली लाइन
- निगम के सामने लंबा सड़क मार्ग व नहर किनारे छोटा रास्ता दो विकल्प थे

हरिभूमि न्यूज ⏭ मंडी अटेली

गांव सैदपुर में करीब एक साल से अटका ट्यूबवेल कनेक्शन आखिरकार सोमवार को प्रशासनिक हस्तक्षेप के बाद चालू हो गया। बिजली निगम के एसडीओ दीपक कुमार व सब इंस्पेक्टर राम लखन सिंह की मौजूदगी में पुलिस बल के बीच किसान जयसिंह के कुएं पर कनेक्शन स्थापित किया गया। लंबे समय से पड़ोसी किसानों की आपत्ति के चलते बिजली लाइन नहीं डल पा रही थी, जिससे किसान परेशान था। निगम के सामने लंबा सड़क मार्ग व नहर किनारे छोटा रास्ता दो विकल्प थे।

तकनीकी व व्यावहारिक स्थिति को देखते हुए नहर वाले मार्ग से लाइन बिछाई गई। इस दौरान कुछ विरोध भी हुआ, लेकिन पुलिस की निगरानी में कार्य शांतिपूर्वक पूरा कराया गया। अधिकारियों ने साफ किया कि बिजली जैसी मूलभूत सुविधा के लिए आवश्यकता पड़ने पर लाइन खेतों के ऊपर या किनारे से भी निकाली जा सकती है। यह घटनाक्रम क्षेत्र के किसानों के लिए संदेश है कि जनहित के कार्यों में सहयोग जरूरी है।

कनेक्शन मिलने के बाद जयसिंह ने राहत जताते हुए कहा कि अब उसकी सिंचाई व्यवस्था सुचारू हो सकेगी।

मंडी अटेली। सैदपुर में पुलिस के पहरे में ट्यूबवेल कनेक्शन लगवाते हुए।

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

सुकून भरी जिंदगी के लिए मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल

कवर स्टोरी
एस. भाग्यम शर्मा

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

लोग चाहते हैं सस्टेनेबल लाइफस्टाइल

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

अपनी प्राथमिकता तय करें

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

अपनाएं साधारण और शांत जीवनशैली

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

बदल रही है सोच और आदतें

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

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

क्या अकसर होता है आपका मूड ऑफ!

सलाह
प्रतिभा अग्निहोत्री

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

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

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

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

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

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

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

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

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

तुमसे कुछ अनूठा और खास है रिश्ता

संबंध
अंजू जैन

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

बहुत फायदेमंद है मेनीक्योर-पेडीक्योर

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

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

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

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

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

डाइट सजेशन
संध्या पांडेय
चीफ डाइटीशियन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

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

डिलीवरी के बाद कैसी हो मां की डाइट-लाइफस्टाइल

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

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

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

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

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

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

प्रस्तुति: विनीता

मंडी अटेली। शहीद ए आजम भगतसिंह व शहीदों को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए व नारनौल में पदयात्रा निकलते माय भारत युवा स्वयंसेवक तथा शहीदों को नमन करती कांग्रेसी नेता व अन्य। फोटो : हरिभूमि

मेरा भारत मेरी जिम्मेदारी के तहत शहीद दिवस पर सिविक सेंस चैलेंज व प्रेरणादायक पदयात्रा निकाली

अटेली झंडा चौक से गांव नांगल तक निकाली नशा मुक्ति यात्रा, शहीदों को सेवा समिति ने दी श्रद्धांजलि

मुख्य अतिथि ने बताया कि शहीदों का सम्मान करना हम सभी का कर्तव्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

शहीदी दिवस के अवसर पर शहीद ए आजम भगतसिंह सेवा समिति के तत्वावधान में सोमवार को अटेली झंडा चौक से नांगल गांव के प्राथमिक स्कूल तक नशा मुक्ति पदयात्रा का आयोजन किया गया, इनमें अनेक लोग शामिल हुए। यात्रा के गांव में पहुंचने पर गांव में मुख्य मार्ग पर शहीद सूबेदार शीशराम को श्रद्धांजलि देकर गांव के प्राथमिक स्कूल में शहीदे आजम भगतसिंह की शहादत पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान चेयरमैन अमरजीत यादव मुख्य अतिथि रहे। मार्केट कमेटी सचिव यदुराज यादव वशिष्ठ अतिथि और सुनील सरपंच विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद हुए।

समारोह को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि ने बताया कि शहीदों का सम्मान करना हम सभी का कर्तव्य है। विशिष्ट अतिथि यदुराज यादव ने कहा कि भगतसिंह के विचारों को लेकर चले और अंग्रेजी हुकूमत उनके शरीर को खत्म कर सकी परंतु उनके विचार आज भी जीवित है। सामाजिक चिंतक डॉ. जितेंद्र पाल ने बताया कि हम सब अत्याचार के खिलाफ बोले किस से डरे नहीं तभी शहीदी दिवस मनाना सार्थक है,परंतु वर्तमान में देश में धर्म के नाम पर उन्माद फैला हुआ है जिसे रोकना जरूरी है। शहीदे आजम भगत सिंह सेवा समिति के प्रधान अरुण यादव ने बताया कि समिति का मुख्य उद्देश्य शहीद भगत सिंह के विचारों तक जन-जन तक पहुंचाना है। मंच संचालन सैदपुर के सरपंच विकास यादव ने किया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य मंत्री के पीए विकास यादव, जीतराम सरपंच पाली, नरेंद्र सरपंच चिमनवास, नरेंद्र सरपंच भांडोर, पूर्व सरपंच नांगल लीलाराम, गढ़ी रूथल सुरेश एडवोकेट, प्रदीप पूर्व सरपंच सराय, धर्मेंद सरपंच आदि मौजूद थे।

शहीदी दिवस पर सिविक सेंस चैलेंज व पदयात्रा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के माय भारत केंद्र के जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव के मार्गदर्शन शहीद दिवस के अवसर पर पदयात्रा का आयोजन किया। माय भारत युवा स्वयंसेवक हरीश कुमार शर्मा ने बताया कि कार्यक्रम की शुरूआत महान स्वतंत्रता सेनानी भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव के सर्वोच्च बलिदान को श्रद्धांजलि अर्पित कर की गई। यह पदयात्रा डोहर खुर्द, जाखनी, खटोटी कलां, खटोटी खुर्द होते हुए विकसित भारत 2047 के संकल्प को सिद्ध करने के लिए मेरा भारत मेरी जिम्मेदारी थीम के तहत आयोजित हुई।

इस पदयात्रा का उद्देश्य युवाओं को गर्व के साथ प्रेरित व प्रोत्साहित करना रहा, ताकि वे देश के लिए जीएं और अपने कर्तव्यों का पालन करें। मेरा भारत मेरी जिम्मेदारी अभियान के तहत युवाओं को स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक समरसता, डिजिटल साक्षरता तथा जनहित के कार्यों में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया गया। इस पहल के माध्यम से यह संदेश दिया कि देश का प्रत्येक नागरिक अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से पालन करें, सार्वजनिक संपत्ति की रक्षा करें तथा समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने में अपनी भूमिका निभाए। इस मौके पर सरपंच प्रतिनिधि महिपाल, लेखाकार महेंद्र सिंह, स्वयंसेवक अमित, भीमसिंह, हंसराम, नरेश, रोशनलाल, सरपंच प्रतिनिधि रणसिंह व माय भारत युवा स्वयंसेवक उपस्थित रहे।

सुभाष पार्क में चलाया स्वच्छता अभियान

जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने बताया कि शहीद दिवस के उपलक्ष्य में सुभाष पार्क में स्वच्छता अभियान का आयोजन किया गया। इसमें माय भारत युवा स्वयंसेवकों ने श्रमदान कर सिविक सेंस के लिए जागरूक किया। स्लम एरिया टैलेंट नारनौल के युवाओं ने पार्क में स्थित स्मारक की साफ सफाई की। इसके साथ ही युवाओं को यह भी प्रेरित किया गया कि वे अपने आसपास के क्षेत्र में स्वच्छता बनाए रखें, प्लास्टिक मुक्त भारत के निर्माण में सहयोग करें।

वीरों के अदम्य साहस व बलिदान को नमन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

महिला कांग्रेस जिला अध्यक्ष डॉ. राजवती ने कार्यकर्ताओं के साथ शहीद दिवस के अवसर पर देश के महान स्वतंत्रता सेनानी भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरु सहित सभी वीर शहीदों को श्रद्धांजलि दी। उन्होंने शहीदों की स्मृति में पुष्प अर्पित कर उनके अद्वितीय बलिदान व देशभक्ति को याद किया। इस अवसर पर डॉ. राजवती ने कहा कि शहीदों का त्याग हमें हमेशा याद रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि नमन है उन वीरों को जो हंसते हंसते सूली पर चढ़ गए, अपने बलिदान से आजादी की अलख जगाकर, हमको आजाद सांसे दे गए। उनके आदर्शों से प्रेरणा लेकर हमें देश व समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाना चाहिए। शहीदों ने अपने प्राणों की आहुति देकर हमें संदेश दिया कि देश के लिए जीवन सर्वोपरि है। कार्यकर्ताओं ने भी भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। इस मौके पर संदीप राव, सुरेश फौजी, रितु गुप्ता, जयंती, रामचंद्र, फूलसिंह नंबरदार, अरुण आदि उपस्थित रहे।

महेंद्रगढ़। शहीद भगत सिंह के चित्र पर पुष्पार्पित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

राव सुल्तान स्कूल में मनाया शहीदी दिवस

महेंद्रगढ़। राव सुल्तान सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल निम्बेहड़ा में शहीदों को नमन किया। संस्था निदेशक एडवोकेट सतपाल यादव, प्राचार्य राजकुमार शर्मा, उप प्राचार्य रामकुमार ने भारत के वीर स्वतंत्रता सेनानियों भगत सिंह, सुखदेव राजगुरु के चित्र पर पुष्प अर्पित किए। इसी दिन 1931 को लाहौर में तीनों को फांसी दी गई थी। यह दिन स्वतंत्रता संग्राम के वीरों को श्रद्धासुमन देने और उनकी देशभक्ति को याद करने के लिए समर्पित है। हम सभी उनके चरणों में श्रद्धा सुमन अर्पित करते हैं और उनको कोटि-कोटि नमन करते हैं।

धनौन्दा शहीद स्मृति समारोह आयोजित

नारनौल। गांव धनौन्दा शहीद स्मृति समारोह आयोजित कर देश के शहीदों को नमन किया गया। मुख्य अतिथि बसपा नेता अतरलाल एडवोकेट ने शहीद भगतसिंह, राजगुरु, सुखदेव के चित्रों पर पुष्प अर्पित कर समारोह का शुभारम्भ किया। अध्यक्षता राजेन्द्र सिंह नम्बरदार ने की। मुख्य अतिथि अतरलाल ने कहा कि शहीद दिवस मनाने से समाज में नई चेतना जागरूकता व देशभक्ति की भावना आती है। उन्होंने शहीद दिवस पर छुट्टी घोषित करने के लिए केंद्र व हरियाणा सरकार का धन्यवाद किया। राजेन्द्र नम्बरदार, सुभाष यादव, ओमप्रकाश व कैलाश सेठ ने क्रांतिकारियों की शहादत को नमन करते हुए कहा कि शहीदों की शहादत हमेशा अमर रहेगी। इस मौके पर किशनपाल, मुकेश, मीरसिंह वैद्य, नवीन जांगड़ा, परमजीत, राकेश यादव आदि मौजूद थे।

नारनौल। शहीदों को नमन करते मुख्य अतिथि अतरलाल व अन्य। फोटो :

नारनौल। शहीदों को नमन करते संगठन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

शहीदों को अर्पित की श्रद्धांजलि

नारनौल। ऑल इंडिया डेमोक्रेटिक यूथ आर्गेनाइजेशन, ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर व एआईयूटीयूसी की ओर से वाल्मीकि भवन में महान क्रान्तिकारी शहीद ए आजम भगतसिंह, राजगुरु व सुखदेव को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस अवसर पर किसान संगठन एआईकेकेएमएस के जिला सचिव डॉ. व्रतपाल सिंह की अध्यक्षता में सभा का आयोजन किया गया। जिसे कामरेड दलीप सिंह, महावीर प्रसाद सैनी एडवोकेट, पूर्व बार प्रधान मंजीत सिंह यादव, लालसिंह एडवोकेट, स्कीम वर्कर्स फेडरेशन ऑफ इंडिया की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष कृष्णा देवी, मास्टर चमनलाल, सत्यवीर सिंह, मुकेश कुमार, पवन कुमार ने सम्बोधित किया। सभा का संचालन छाजूराम रावत ने किया। इस मौके पर कामरेड अभय सिंह, हंसराज गणियार, सुरेश चन्द नंगली, ताजपाल, सत्यपाल कौशिक, सुरेन्द्र कुमार, सत्यपाल सिंह, सूबेदार होशियार सिंह पीटीआई, हरिसिंह, अभिमन्यु, जसवंत सिंह, नरपत सिंह, राजाराम, घनश्याम, मास्टर मूलचंद, रिटायर्ड कर्मचारी संघ के जिला प्रधान घनश्याम शर्मा, श्यामलाल आदि मौजूद थे।

आईटीआई में वीर सपूतों को दी श्रद्धांजलि

नारनौल। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में शहीदी दिवस के अवसर पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया। यह दिवस अमर शहीद भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव के सर्वोच्च बलिदान को याद करने के लिए मनाया गया। कार्यक्रम की शुरूआत संस्थान के प्रधानाचार्य विनोद कुमार खनगवाल ने दीप प्रज्ज्वलित व शहीदों के चित्रों पर पुष्प अर्पित कर की। प्रधानाचार्य ने कहा कि 23 मार्च 1931 को इन वीर सपूतों ने हंसते हंसते फांसी के फंदे को चूम लिया था, ताकि हम एक आजाद देश में सांस ले सकें। जिले के विभिन्न संस्थान से आए हुए विद्यार्थियों ने देशभक्ति से ओत प्रोत गीत, कविताएं और ओजस्वी भाषण प्रस्तुत किए। इस अवसर पर निबंध व भाषण प्रतियोगिता भी आयोजित की गई। जिसमें प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वालों को पुरस्कृत किया। संस्थान के एनसीसी प्रभारी व जिला युवा मामलों के नोडल अधिकारी मेजर वीरेंद्र सेकवाल ने कहा कि युवाओं को इन महान क्रांतिकारियों के जीवन से प्रेरणा लेनी चाहिए। इस मौके पर नीरज यादव, शक्ति सिंह सहित स्टाफ व विद्यार्थी मौजूद थे।

नारनौल। कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी व स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

भारत विकास परिषद ने मनाया शहीदी दिवस

शहीदों के चित्र पर पुष्पार्पित करते हुए।

महेंद्रगढ़। भारत विकास परिषद ने वीर शहीदी दिवस मनाया। इस दौरान सभी सदस्यों ने श्रद्धासुमन अर्पित कर शहीदों को याद किया। परिषद के सदस्य रमेश टौंक ने विस्तार से शहीद ए आजम भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव के जीवन यात्रा तथा स्वतंत्रता संग्राम आंदोलन के बारे में विस्तार से बताया कि किस तरह महज 22-23 वर्ष की आयु में नौजवानों ने अपने देश की स्वतंत्रता के लिए अपने प्राणों की आहुति दी, जिसकी बदौलत आज हम स्वतंत्र है। इस मौके पर शाखा अध्यक्ष रतनलाल माधोगढ़िया, श्यामसुंदर सैनी, नवीन राव, वीर विक्रम भालोठिया, प्रवीण दीवान, डॉ. भंवर सिंह कसाना, अमित भार्गव, भारत खुराना, उमा आदि मौजूद थे।

आजाद चौक युवा संगठन ने शहीदों को किया नमन

नारनौल। शहीद दिवस के पावन अवसर पर आजाद चौक युवा संगठन ने आजाद चौक परिसर में अमर शहीद चंद्रशेखर आजाद को पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर क्षेत्र के युवाओं व गणमान्य नागरिकों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया और देश के वीर सपूतों के बलिदान को याद करते हुए उनके बताए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के दौरान संस्था के संरक्षक विजय जिंदल ने कहा कि भारत की आजादी शहीदों के त्याग, बलिदान और संघर्ष का परिणाम है। संगठन के प्रधान लोकेश शर्मा ने कहा कि शहीद दिवस हमें उन वीरों की याद दिलाता है, जिन्होंने हंसते हंसते देश के लिए अपने प्राण न्यौछावर कर दिए। इस मौके पर संस्था के महासचिव भगत सिंह सैनी, अशोक सैनी, पुनीत जिंदल, यादराम सैनी आदि उपस्थित रहे।

आरपीएस डिग्री कॉलेज में शहीदी दिवस पर हुआ कार्यक्रम

महेंद्रगढ़। बनाए हुए पोस्टर दिखाते विद्यार्थी।

महेंद्रगढ़। आरपीएस डिग्री कॉलेज के मानविकी विभाग में देश के वीर सपूतों को नमन करने व श्रद्धांजलि अर्पित करने के लिए 'शहीदी दिवस' के उपलक्ष्य में कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में देशभक्ति की भावना को जागृत करना और देश की आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति देने वाले महान शहीद भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरु के अतुलनीय बलिदान से उन्हें अवगत कराना था। इस अवसर पर आयोजित स्केचिंग प्रतियोगिता में निखिल ने प्रथम, तनुजा ने द्वितीय, ईशा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं पोस्टर मेकिंग में शंकर व प्रिया संयुक्त रूप से प्रथम, प्रेरणा व प्रीति तृतीय स्थान पर रही।

शहीद भगत सिंह के चित्र पर पुष्पार्पित करते हुए।

जीनियस एकेडमी में मनाया शहीदी दिवस

महेंद्रगढ़। जीनियस एकेडमी में शहीदी दिवस मनाया गया। इस दौरान शहीद भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव के चित्र पर पुष्पार्पित करके उन्हें श्रद्धांजलि दी गई व स्वतंत्रता प्राप्ति में उनके अमूल्य योगदान को याद किया। 23 मार्च 1931 को अंग्रेजों ने शहीद भगत सिंह व उनके साथी राजगुरु और सुखदेव को फांसी पर लटका दिया गया था। भारत की आजादी के लिए आज ही के दिन हंसते-हंसते फांसी के फंदे पर झूलने वाले महान स्वतंत्रता सेनानियों के बलिदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता। एकेडमी डॉयरेक्टर अमित यादव ने कहा कि शहीदी दिवस के रूप में मनाया जाने वाला यह दिन यू तो भारतीय इतिहास के लिए काला दिन माना जाता।

स्वास्थ्य मंत्री के कार्यालय अटेली में मनाया गया शहीदी दिवस

भगत सिंह व राव तुलाराम के चित्र पर पुष्प अर्पित करते हुए।

मंडी अटेली। स्वास्थ्य मंत्री आरती राव के कार्यालय अटेली में सोमवार को शहीदों की याद में शहीदी दिवस श्रद्धा एवं सम्मान के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व स्वास्थ्य मंत्री आरती राव के निजी सचिव विकास यादव ने किया। इस दौरान उपस्थित लोगों ने भगत सिंह तथा राव तुलाराम के चित्र के समक्ष पुष्प अर्पित कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी। कार्यक्रम की शुरुआत शहीदों के सम्मान में दो मिनट का मौन रखकर की गई। इस दौरान सभी ने देश के लिए अपने प्राण न्योछावर करने वाले वीर सपूतों को नमन किया। कार्यक्रम में उपस्थित गण मान्य लोगों ने कहा कि देश की आजादी और अखंडता के लिए शहीदों का बलिदान अतुलनीय है।

शहीदी दिवस पर वीरांगनाओं को किया सम्मानित

महेंद्रगढ़। यदुवंशी शिक्षा निकेतन में अनहद शक्ति फाउंडेशन की ओर से शहीदी दिवस कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य शहीदों के बलिदान को याद करना और उनके परिवारों तथा वीरांगनाओं को सम्मानित कर उनका हौंसला बढ़ाना था। इस अवसर पर समाज में देशभक्ति और साहस का संदेश भी दिया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मेजर जनरल अरविंद यादव रहे, जबकि इसकी अध्यक्षता विधायक कंवर सिंह यादव ने की।

इस दौरान लगभग 80 वीरांगनाओं को शॉल व स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया गया। मुख्यातिथि मेजर जनरल अरविंद यादव ने कहा कि महेंद्रगढ़ वीर सैनिकों की खान है और यहां के जवानों का देश के प्रति यागदान अतुलनीय है। उन्होंने शहीदों के बलिदान को न केवल याद रखने की आवश्यकता पर बल दिया।

स्कूल निदेशक ने दी शुभकामनाएं

मॉडर्न स्कूल के विद्यार्थियों का नवोदय स्कूल में चयन

महेंद्रगढ़। जवाहर नवोदय विद्यालय करीरा में कक्षा छठी के दाखिले के लिए 13 दिसंबर 2025 को परीक्षा आयोजित की गई थी। इस परीक्षा में मॉडर्न वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भोजावास के आठ विद्यार्थी अपीयर हुए थे। मॉडर्न वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भोजावास के आठ विद्यार्थियों में से अंचल पुत्री सुनील कुमार गांव गोमला व अभिमन्यु पुत्र विनोद कुमार गांव भोजावास ने यह परीक्षा पास की। जवाहर नवोदय विद्यालय करीरा में कक्षा छठी में दाखिले के लिए चयनित दोनों विद्यार्थियों को संस्था निदेशक राजकुमार यादव, हवासिंह यादव, प्रबंधन समिति सदस्य नवीन कुमार, प्राचार्य अनिल कुमार, उपप्राचार्य शकुंत शहरावत, वरिष्ठ अध्यापक राकेश कुमार, रामसिंह ने मेडल पहनाकर व पुरस्कार देकर सम्मानित किया। निदेशक राजकुमार यादव ने दोनों विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को शुभकामना दी। उन्होंने कहा कि हमारे विद्यालय में सैनिक स्कूल, मिलिट्री स्कूल, नवोदय स्कूल, स्पोर्ट्स स्कूल राई, नीट, जेईई, एनडीए, क्लैट, सीए फाउंडेशन आदि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करवाई जाती है।

निकिता सैनी ने फाइन आर्ट में जीता स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

■ निकिता की उपलब्धि से उनके परिवार में खुशी का माहौल

कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से फाइन आर्ट में ग्रेजुएशन स्वर्ण पदक नारनौल की निकिता सैनी ने हासिल किया है। शिक्षक मुकेश कुमार दहिया की बेटी की यह सफलता उनके अटूट समर्पण, कठिन परिश्रम और कला के प्रति गहरी लगन का परिणाम है।

पढ़ाई के दौरान उन्होंने निरंतर उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विश्वविद्यालय में शीर्ष स्थान हासिल किया और स्वर्ण पदक अपने नाम किया। निकिता की इस उपलब्धि से न केवल उनके परिवार में खुशी का माहौल है, बल्कि पूरे क्षेत्र में गर्व की भावना है। सामाजिक व शैक्षणिक जगत से जुड़े लोगों ने भी इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए इसे युवाओं के लिए प्रेरणादायक बताया है।

निकिता के पिता मुकेश कुमार ने बताया कि निकिता बचपन से ही कला के प्रति रुचि रखती थीं और अपनी मेहनत व लगन से उन्होंने इस मुकाम को हासिल किया है। उनकी इस सफलता ने यह सिद्ध कर दिया है कि यदि लक्ष्य स्पष्ट हो और मेहनत सच्ची हो, तो सफलता अवश्य मिलती है। निकिता सैनी की यह उपलब्धि निश्चित रूप से क्षेत्र के अन्य विद्यार्थियों को भी उच्च लक्ष्य निर्धारित कर उन्हें प्राप्त करने के लिए प्रेरित करेगी।

इस मौके पर दिनेश सैनी, दिनेश कुमार, शिक्षक बंसी लाल, डॉ संजय शर्मा, डॉ जितेन्द्र भारद्वाज, भीमसेन शर्मा, डॉ मनोज यादव, योगेन्द्र सिंह, अजय शर्मा, औशीन शुक्ला, प्रेमलता सैनी सहित अनेक गणमान्य लोगों ने निकिता को बधाई देते हुए इसे क्षेत्र के शानदार उपलब्धि बताया है।

आयुषी कौशिक बनी यूनिवर्सिटी टॉपर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ अटेली मंडी

एडवोकेट उमेश कौशिक की बेटी आयुषी कौशिक ने निजी कॉलेज से बीटेक (सीएसई) प्रथम सेमेस्टर की परीक्षा में यूनिवर्सिटी टॉपर बनकर प्रथम स्थान हासिल किया है। इस उपलब्धि से परिवार व क्षेत्र में खुशी का माहौल है। आयुषी सुरेश चंद शर्मा की पौत्री हैं।

क्षेत्र के लोगों ने छात्रा को बधाई देते हुए कहा कि इस सफलता के पीछे परिवार के अच्छे संस्कार, बड़ों का मार्गदर्शन और उनकी निरंतर मेहनत, अनुशासन को प्रमुख कारण है। शुरू से ही पढ़ाई में अव्वल रहने वाली आयुषी ने अपनी लग्न और कड़ी मेहनत के बल पर यह मुकाम हासिल किया है। परिजनों और क्षेत्र के गणमान्य लोगों ने आयुषी को इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। उनकी इस सफलता से क्षेत्र के अन्य विद्यार्थियों को भी प्रेरणा मिलेगी और वे भी शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए उत्साहित होंगे।

सुखदेव, भगत सिंह व राजगुरु आज अधिक प्रासंगिक : सत्यव्रत

नारनौल। सांस्कृतिक अहीरवाल के कार्यालय में सोमवार शहीदी दिवस पर एक परिचर्चा का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य कंवरसिंह यादव ने की। इस दौरान परिचर्चा में उपस्थित सभी लोगों ने शहीदों को याद करते हुए भारत माता के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी और उन्हें गौरवपूर्ण ढंग से याद किया। सांस्कृतिक अहीरवाल के निदेशक सत्यव्रत शास्त्री ने चर्चा में भाग लेते हुए कहा आज देश में बलिदान दिवस के उपलक्ष्य में अनेक कार्यक्रम आयोजित किया जा रहे हैं, लेकिन इन तीनों शहीदों के जीवन चरित्र, उनके किए कार्यों की चर्चा कम है। दुर्भाग्यवश उनके खिलाफ गवाही करने वाले लोगों को न तो चिन्हित किया जाता और नहीं जन सामान्य में उनके जीवन के विषय में जानकारी ही प्रकाशित की जा रही। आज देश भर में एक प्रतिशत लोग भी इन तीनों शहीदों के जीवन को नहीं जानते और न बातों को जानते कि इनको फांसी के फंदे पर चढ़ने के लिए किन लोगों ने गवाही दी थी। इन भरी जवानी में देश पर बलिदान होने की इच्छा रखने वाले युवकों को अंग्रेजों से फांसी की सजा से छुड़ाने के लिए किन लोगों ने प्रयास किए थे। सजा में कुछ कमी आज भी युवाओं के धधकते हृदय में प्रश्न है कि क्या उनकी फांसी को टालने में कौन सहायक हो सकते थे। वे कौन लोग थे? जो यह नहीं चाहते थे कि भगत सिंह राजगुरु सुखदेव लंबे समय तक जीवित रहे।

खबर संक्षेप

महेंद्रगढ़ से झज्जर के लिए नई बस सेवा शुरू

महेंद्रगढ़। क्षेत्र के लोगों के लिए राहत भरी खबर है। बस स्टैंड से सीधी झज्जर के लिए नई रोडवेज बस सेवा शुरू कर दी गई है। यह बस प्रतिदिन दोपहर 1:30 बजे महेंद्रगढ़ बस स्टैंड से रवाना होकर शाम 3:30 बजे झज्जर पहुंचेगी। वहीं झज्जर से सुबह दस बजे बस चलकर इसी रूट पर महेंद्रगढ़ दोपहर एक बजे पहुंचेगी। झज्जर डिपो की ओर से महेंद्रगढ़ के लिए दूसरी बस वाया बहू झोलरी चलाई है।

बेटी को घोड़ी पर बैठाकर निकाला बनवारा

नारनौल। गांव गहली में लड़का लड़की का भेदभाव मिटाते हुए बेटियों को समानता का दर्जा देते हुए समाज में एक अच्छा संदेश देने के लिए रूपचंद व राजवण की पौत्री तथा सतबीर बडेसरा की बेटी प्रियंका का बनवारा घोड़ी पर बैठाकर पूरे रंग चाव से निकाला गया। बेटी प्रियंका पीडब्ल्यूडी विभाग में एसडीसी पद पर कार्यरत है। परिवार सदस्यों ने कहा कि आज बेटियां समाज में हर क्षेत्र में अपना परचम लहरा रही हैं। हमें बेटियों को भी समान अवसर व सुविधाएं प्रदान करनी चाहिए।

पुलिस व कमांडो टीम ने शहर में की गश्त

नारनौल। आमजन की सुरक्षा सुनिश्चित करने व कानून व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से पुलिस ने शहर के विभिन्न हिस्सों में सघन पैदल गश्त की। इस विशेष गश्त के दौरान पुलिस बल ने शहर के प्रमुख मार्केट, पार्कों व अन्य भीड़भाड़ वाले सार्वजनिक स्थानों पर जाकर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। सुरक्षा व्यवस्था को आपात स्थिति से त्वरित निपटने के लिए इस गश्त में पुलिस के जवानों के साथ विशेष कमांडो की टीम भी तैनात रही।

पुलिस का डोर टू डोर नशा मुक्त अभियान

महेंद्रगढ़। पुलिस की ओर से डोर टू डोर नशा मुक्त अभियान के तहत शहर के वार्ड नंबर एक व वार्ड नंबर 12 में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य समाज के सभी वर्गों, विशेषकर युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना और उन्हें एक स्वस्थ व अपराध मुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित करना था।

अभियान की रणनीति में टीबी मित्र तैयार करना, गांव-गांव जागरूकता फैलाना

प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट का टीबी उन्मूलन अभियान : गांव गांव में जागरूकता व सक्रिय सहयोग का बनाया प्लान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट ने वर्ष 2026 में राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम के तहत टीबी के खिलाफ एक व्यापक व परिणामोन्मुखी अभियान चलाने की घोषणा की है। ट्रस्ट के अध्यक्ष एवं कार्यक्रम संयोजक डॉ. संजय शर्मा ने बताया कि ट्रस्ट स्वास्थ्य व परिवार कल्याण मंत्रालय के सहयोग से जिले के महाविद्यालयों, बड़े शिक्षण संस्थानों, स्कूलों व अन्य सामाजिक संस्थाओं को केंद्र में रखकर ग्रामीण और शहरी क्षेत्र में टीबी उन्मूलन अभियान को संचालित करेगा। इस अभियान का उद्देश्य केवल लोगों को टीबी के लक्षण व बचाव के उपाय बताना नहीं, बल्कि संभावित मरीजों की पहचान, उनके इलाज में सहयोग, दवाइयों के नियमित सेवन व मानसिक समर्थन सुनिश्चित करना है। अभियान की रणनीति में टीबी मित्र तैयार करना, गांव-गांव जागरूकता फैलाना, मरीजों की निगरानी और शंकाओं का समाधान करना शामिल है। ट्रस्ट का मानना है कि टीबी के खिलाफ लड़ाई केवल स्वास्थ्य कर्मियों तक सीमित नहीं रह सकती, बल्कि समाज के हर व्यक्ति की भागीदारी जरूरी है। कार्यक्रम के सहसंयोजक नरोत्तम सोनी ने बताया कि इसके लिए प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट स्वास्थ्य विभाग, जिला प्रशासन, विभिन्न सामाजिक संस्थाओं, युवाओं, नागरिकों के सहयोग से एक सांझा रणनीति तैयार करेगा और इस मानवीय आपदा से निपटने में नैतिक दायित्व का निर्वहन करेगा। इस प्रोजक्ट के लिए विशेष क्रियान्वन अधिकारी के रूप में ओशिन शुक्ल व दिनेश शर्मा को नामित किया गया है।

समाज की सोच में सकारात्मक बदलाव

ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा ने कहा कि टीबी पूरी तरह ठीक होने वाली बीमारी है, बशर्ते समय पर पहचान व नियमित उपचार हो। यह अभियान केवल स्वास्थ्य कार्यक्रम नहीं, बल्कि सामाजिक जिम्मेदारी का अभियान है। जनसहभागिता से ही टीबी मुक्त भारत का सपना साकार होगा। शर्मा ने बताया कि अभियान का लाभ ग्रामीण व शहरी दोनों क्षेत्रों के लोगों तक पहुंचेगा और टीबी के प्रति समाज की सोच में सकारात्मक बदलाव आएगा।

टीबी मित्रों की तैनाती

ट्रस्ट ने अभियान को सशक्त बनाने के लिए विशेष प्रशिक्षण प्राप्त स्वयंसेवकों को टीबी मित्र के रूप में तैनात करने का निर्णय लिया है। ये टीबी मित्र गांव-गांव जाकर लोगों को टीबी के लक्षण, बचाव व समय पर जांच की जानकारी देंगे। मरीजों को जांच केंद्र व उपचार केंद्र तक पहुंचाने में सहायता करेंगे। इनका काम संभावित मरीजों की पहचान कर उन्हें परीक्षण व उपचार केंद्र तक पहुंचाने में सहायता करना रहेगा।

मरीजों की निगरानी व शंका समाधान

अभियान के दौरान ट्रस्ट मरीजों की नियमित निगरानी करेगा, ताकि दवाइयां बीच में न छूटें। टीबी मित्र मरीजों की शंकाओं का समाधान करेंगे। उपचार के दौरान लगातार प्रेरित व सहयोग देंगे।

इस तरह बनेंगे टीबी मित्र

स्थानीय स्तर पर अभियान के सक्रिय वाहक ट्रस्ट के विशेष टीबी मित्र विशेष जागरूकता अभियान चलाएंगे। अभियान का दूसरा मुख्य स्तंभ जिले के शिक्षण संस्थान व ग्रामीण क्षेत्र में विशेष जागरूकता अभियान है। इसके अंतर्गत स्कूल, महाविद्यालय व शिक्षण संस्थानों में संवाद सत्र, कार्यशालाएं आयोजित की जाएंगी। टीबी के लक्षण, समय पर जांच, दवाइयों का पूरा कोर्स, निःशुल्क इलाज के बारे में जानकारी दी जाएगी।

एंटीबायोटिक टेबलेट की डिमांड बढ़ने से मरीजों पर मंडराया खतरा

मेडिकल स्टोरों पर डॉक्टर की पर्ची बिना धड़ल्ले से बिक रहीं दवाइयां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| निजामपुर

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने करीब दो महीने पहले दवा विक्रेताओं को निर्धारित मापदंड तथा नियमों की पालना के निर्देश दिए थे। विभागीय अधिकारियों को नियमित चेकिंग व निर्देशों की अवहेलना पाई जाने पर सख्त कार्रवाई की हिदायत दी है। बावजूद धरातल पर स्थिति गंभीर बनी हुई है, अधिकांश मेडिकल स्टोरों पर बिना डॉक्टर की पर्ची दवाइयां उपलब्ध हैं। निजामपुर-नांगल चौधरी के मेडिकल स्टोरों पर 50 लाख तक की दवाइयां रोजाना बिना डॉक्टरों की पर्ची बिकने का अनुमान है जिसमें एंटीबायोटिक टेबलेट सर्वाधिक होती हैं। ऐसे में लोगों को रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने का खतरा बढ़ गया है। आपको बता दें कि स्वास्थ्य विभाग ने पांच हजार की आबादी पर उप स्वास्थ्य केंद्र तथा 10 हजार की आबादी पर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र स्थापित कर रखे हैं। पीएचसी में महिला चिकित्सक समेत दो डॉक्टर तथा अन्य कर्मियों की पोस्ट सैंक्सन हैं, बीते दिनों भर्ती प्रक्रिया पूरी होने के बाद सभी पोस्ट फ्लिप भी हो चुकी। लेकिन ग्रामीण पीएचसी पर मरीज ईलाज कराने को तैयार नहीं, क्योंकि यहां मरीजों को तत्काल राहत नहीं मिलती और चार/पांच दिन तक दवाई खाने के बाद ग्रामीण झोलाछाप डॉक्टरों के क्लीनिकों पर पहुंचते हैं। क्योंकि यहां अधिकतर मरीज दवाई की दो या तीन खुराक में स्वस्थ हो जाते हैं। इसके बाद स्वस्थ हुए मरीज उक्त क्लीनिक और डॉक्टरों की तारीफ करके अन्य मरीजों को भी यहीं इलाज कराने के लिए प्रेरित करते हैं। जिस कारण विभागीय प्राथमिक सेंटरों की 10-15 ओपीडी की संख्या तक सिमटने लगी है। कई गांवों में झोलाछाप डॉक्टरों ने मरीजों को ग्लूकोज, आंखों की जांच तथा अन्य बीमारियों का चेकअप करना शुरू कर दिया। वे पहले एंटीबायोटिक दवाई के प्रभाव से मरीज को स्वयं स्वस्थ करने के प्रयास करते हैं। हालात नाजुक होने पर निजी अस्पताल में उपचार कराने की सलाह देते हैं, जहां कमीशन तक वसूली करने की चर्चाएं हैं। शिकायत मिलने पर स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कड़ा संज्ञान लेते हुए दवा विक्रेताओं को चिकित्सक की पर्ची पर ही दवा बेचने तथा जैनरिक दवाइयों को अंकित करके रखने की हिदायत दी थी। विभागीय अधिकारियों को नियमित रूप से चैकिंग करने तथा प्रतिबंधित दवाइयां मिलने पर सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं। हालांकि बीते साल डब्लूएचओ ने एंटीबायोटिक दवाई पर शोध कराया था। जिसमें पाया कि एंटीबायोटिक का अंधाधुंध इस्तेमाल शारीरिक अंगों व रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करती है। डब्लूएचओ द्वारा प्रतिबंद लगाने पर विभाग ने एंटीबायोटिक कम यूज करने का अभियान चलाया था, किंतु गांवों में इस दवाई की खपत बढ़ने से स्थिति चिंताजनक बनी हुई है।

मेडिकलों पर ही ग्लूकोज और टीके लगाने का प्रबंध

दर्द व अन्य परेशानी से जूझ रहे मरीज तत्परता से राहत मांगते हैं। ऐसे पीड़ितों को मेडिकल स्टोरों पर ग्लूकोज, टीकों के साथ हैवी डोज एंटीबायोटिक दी जाती हैं। जिससे पीड़ति को तत्काल आराम मिलने लगता है, जिससे प्रभावित मरीज दोबारा उसी मेडिकल पर इलाज कराने पहुंचता है। ऐसे रोगियों का पांच-सात साल बाद रोग प्रतिरोधक क्षमता शुन्य होने लगती है और जानलेवा खतरा संभव है।

ट्रस्ट करेगा टीबी मित्रों की तैनाती

ट्रस्ट ने अभियान को सशक्त बनाने के लिए विशेष प्रशिक्षण प्राप्त स्वयंसेवकों को टीबी मित्र के रूप में तैनात करने का निर्णय लिया है। ये टीबी मित्र गांव-गांव जाकर लोगों को टीबी के लक्षण, बचाव व समय पर जांच की जानकारी देंगे। मरीजों को जांच केंद्र व उपचार केंद्र तक पहुंचाने में सहायता करेंगे। इनका काम संभावित मरीजों की पहचान कर उन्हें परीक्षण व उपचार केंद्र तक पहुंचाने में सहायता करना रहेगा। ट्रस्ट की ओर से इन टीबी मित्रों विशेष पहचान पत्र, कैप व प्रमाणपत्र प्रदान किए जाएंगे, ताकि यह पहल संगठित और प्रभावी बन सके।

समस्या बताते ही उपलब्ध हो जाती है टेबलेट

निजामपुर निवासी अशोक कुमार, बिक्रम सिंह, उमेद कुमार, राजकुमार ने बताया कि पीड़ति लोग मेडिकल स्टोरों पर पेट दर्द, जुकाम, सर दर्द, चक्कर आने, दस्त, खांसी, शारीरिक अकड़न जैसी समस्या बयान करते हैं। इसके बाद दवा विक्रेता बिना पर्ची के ही 20-25 टेबलेट पोलीथीन में भर देता है। जिनमें हैवी डोज वाली एंटीबायोटिक टेबलेट होती हैं, जिनके इस्तेमाल से पीड़ति को तत्परता से राहत मिलती है, किंतु दुबारा उससे भी हैवी दवा खानी पड़ती है।

कनीना। नारनौल मार्ग पर नांगल बस स्टैंड पर भरा गंदा पानी। फोटो : हरिभूमि

स्टेट हाईवे व अन्य मार्ग पर जलभराव से लोग परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

प्रदेश सरकार सड़क मार्गों को बनाने के लिए दिन-रात मेहनत कर रही है और करोड़ों रुपये खर्च कर रही है जिससे जनता को अच्छा लाभ मिले लेकिन लोगों की उदासीनता और लोक निर्माण विभाग भवन एवं सड़क के अधिकारियों की लापरवाही के चलते जनता को बड़ी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। मेजर डिस्टिक रोड और स्टेट हाईवे पर गर्मी के समय में भी गांव का गंदा पानी भरा हुआ है और सड़क को क्षतिग्रस्त कर रहा है लेकिन विभाग के अधिकारी इस ओर कोई ध्यान नहीं दे रहे हैं। लोक निर्माण विभाग के अधिकारी सड़क पर साथ लगते गांव और घरों के ग्रामीणों को ना तो इस बारे में जागरूक करते हैं और ना ही नोटिस करते हैं। उन घरों और गांव का गंदा पानी सीधा रोड पर आता है, जिससे इस गर्मी के समय में भी सड़क के ऊपर पानी भरा रहता है और सड़क को क्षतिग्रस्त कर रहा है लेकिन विभाग के अधिकारी आंख मुन्दे बैठे हैं। इस गंदे पानी से वाहन चालकों विशेष कर दो पहिया वाहन चालकों पर गंदे पानी के छीटें आने जाने के समय लगते हैं। वहीं कनीना को जिला मुख्यालय से जोड़ने वाले कनीना नारनौल मार्ग पर नांगल के बस स्टैंड पर हालात ऐसे खराब है कि वहां से बस चालक निकलने से भी गुरेज कर लिया है।

लोगों पर नाली बनाकर पानी छोड़ने का आरोप

स्टेट हाईवे और मेजर डिस्टिक रोड के दोनों तरफ सड़क मार्ग बनने के बाद भी विभाग की जमीन शेष बची हुई होती है लेकिन ग्रामीण वहां पर नाली बनाकर सीधा पानी रोड पर छोड़ देते हैं, जिससे रोड भी टूटा है और आने जाने वाले वाहनों पर गंदे पानी के छीटें भी लगते हैं लेकिन विभाग के अधिकारी इस और कोई ध्यान नहीं दे रहे। कनीना महेंद्रगढ़ स्टेट हाईवे पर बुचावास स्टैंड के पास घरों का गंदा पानी सड़क के साथ बिखराव कर रहा है। वहां चल रहे गंदे पानी से सड़क टूट रही है और गंदे पानी के छिंटें लग रहे हैं।

सूरज स्कूल में वार्षिक परिणाम और ग्रेजुएशन समारोह में किया सम्मानित

शिक्षकों ने अभिभावकों के साथ विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन का किया आंकलन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

सूरज स्कूल में वार्षिक परिणाम व ग्रेजुएशन समारोह आयोजित किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में अभिभावकों की उपस्थिति रही। विद्यार्थियों को बच्चों के वार्षिक परिणाम बताए गए। शिक्षकों ने अभिभावकों के साथ प्रत्येक विद्यार्थी के शैक्षणिक प्रदर्शन, व्यवहार व विकास पर चर्चा की। शिक्षकों ने अभिभावकों को बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक सुझाव दिए तथा उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने व अनुशासित व सकारात्मक वातावरण देने के लिए प्रेरित किया। अभिभावकों ने विद्यालय के वातावरण व शिक्षा को लेकर अपने सकारात्मक विचार प्रस्तुत किए। सूरज एजूकेशन ग्रुप डायरेक्टर संदीप प्रसाद ने कहा कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए सोशल मीडिया का सीमित व नियंत्रित उपयोग अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने अभिभावकों को बच्चों को अनावश्यक रूप से मोबाइल व सोशल मीडिया से दूर रखने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग से बच्चों की पढ़ाई, एकाग्रता व मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। प्राचार्य चंद्रपाल यादव ने कहा कि बच्चों की सफलता में विद्यालय व अभिभावकों दोनों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उन्होंने कहा कि यदि दोनों मिलकर बच्चों के मार्गदर्शन में सहयोग करें, तो विद्यार्थी जीवन में उच्चतम उपलब्धियां प्राप्त कर सकते हैं।

महेंद्रगढ़। खुशी जाहिर करते विद्यार्थी।

विद्या भारती स्कूल में छात्रा को किया सम्मानित

नारनौल। विद्या भारती पब्लिक स्कूल निजामपुर की छात्रा मानवी यादव पुत्री सुशील यादव बसीरपुर ने नवोदय स्कूल की प्रवेश परीक्षा में जिले में आठवीं रैंक प्राप्त कर विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। संस्था के चेयरमैन एडवोकेट राजकुमार यादव ने मानवी को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित करते हुए बताया कि स्कूल के विद्यार्थियों का पूर्व में भी सैनिक स्कूल, मिलिट्री स्कूल व नवोदय विद्यालय में चयन होता रहा है। वहीं प्रवेश लेने के इच्छुक विद्यार्थियों की अलग से कक्षाएं भी लगाई जाती है। विद्यालय की वाइस चेयरपर्सन डॉ. उषा यादव, प्रबंधक निदेशक एडवोकेट पीयूष यादव, निदेशक डॉ. रविन्द्रा यादव, प्राचार्य अजीत सिंह, किड्स ब्लॉक इंचार्ज विजय सोनी ने इस परिणाम के लिए छात्रों व अध्यापकों के कठिन परिश्रम की सराहना की व छात्रों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर मानवी के माता-पिता, स्टाफ व विद्यार्थी भी उपस्थित थे।

हकेवि के विद्यार्थी अवनीश का हुआ स्विटजरलैंड की कंपनी में चयन

48 लाख का पैकेज मिलने से कॉलेज परिवार में जश्न का माहौल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के सिविल इंजीनियरिंग विभाग के विद्यार्थी अवनीश यादव का चयन स्विट्जरलैंड स्थित प्रतिष्ठित बहुराष्ट्रीय कंपनी मेनबी जिनेवा में लगभग 48 लाख रुपये वार्षिक पैकेज पर हुआ है।

कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने विश्वास व्यक्त किया कि विश्वविद्यालय के विद्यार्थी भविष्य में भी इसी प्रकार उत्कृष्ट उपलब्धियां अर्जित कर संस्थान एवं देश का नाम वैश्विक स्तर पर गौरवान्वित करते रहेंगे। विश्वविद्यालय के समकुलपति प्रो. पवन कुमार शर्मा व कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार ने भी चयनित विद्यार्थी को इस उत्कृष्ट उपलब्धि के लिए बधाई दी। विश्वविद्यालय के स्कूल इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के डीन प्रो. विकास गर्ग, ट्रेनिंग एवं प्लेसमेंट सेल के उपनिदेशक डॉ. विकास सिवाच व डॉ. सुयश मिश्रा सहित विश्वविद्यालय के अन्य अधिकारी एवं संकाय सदस्य उपस्थित रहे। सभी ने अवनीश की उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त करते हुए उसे बधाई एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामना प्रदान की। विश्वविद्यालय के ट्रेनिंग एवं प्लेसमेंट सेल निदेशक डॉ. दिव्या ने भी अपने विचार सांझा किए।

महेंद्रगढ़। अवनीश यादव विश्वविद्यालय कुलपति व शिक्षकों के साथ। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम | इब्तिदा संस्था के कार्यक्रम में महिलाओं को स्वरोजगार का दिया प्रशिक्षण

परिवार और खेतीबाड़ी संभालकर विकसित किसान मिशन को कामयाब बना रही महिलाएं : मंजू चौधरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

इब्तिदा संस्था के तत्वाधान में शहर के विनायक गार्डन में अंतराष्ट्रीय महिला सशक्तिकरण दिवस समारोह आयोजित किया गया। जिसमें विधायक मंजू चौधरी मुख्य रूप से मौजूद रही, उन्होंने महिलाओं को शिक्षित और स्वाभिमानी बनने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में ग्रामीण महिलाओं को विकसित खेतीबाड़ी का प्रशिक्षण दिया तथा उन्हें बारिश के पानी का जोहड़ या पुराने बोरवेलों में स्टोरेज करने के लिए प्रेरित किया। जिससे गिरते भूजल स्तर पर अंकुश लगाना संभव हो पाएगा। उन्होंने कहा कि परिवार के साथ खेतीबाड़ी संभालने की ताकत केवल महिलाओं में हैं। विकसित खेतीबाड़ी मिशन की सफलता महिलाओं के योगदान पर ही निर्भर है। बावजूद समाज में पुरुष प्रधानता की विचारधारा बनी हुई है जिससे सामाजिक संकीर्णता को बढ़ावा मिल रहा है। इब्तिदा संस्था ने महिलाओं को सबल बनाने के मकसद से निजामपुर ब्लॉक में जल संरक्षण व स्वरोजगार प्रशिक्षण अभियान चलाया है। चिन्हित पांच गांवों में संस्था ने बारिश का पानी एकत्र करने के लिए जोहड़ व वाटर टैंक निर्माण किए हैं। छोटे किसानों को उन्नत किस्म के बीज वितरित करके उनकी पैदावार बढ़ाने में योगदान दिया जाता है। इसके अलावा बागवानी पौधे वितरित करके भूमिहीन किसानों की आमदनी बढ़ाने की मुहिम शुरू की है। महिलाओं को आचार बनाने, सिलाई सिखाने तथा खेतीबाड़ी का प्रशिक्षण दिया जाता है। पांच गांवों में करीब एक करोड़ की लागत से विकास कार्य प्रगति पर हैं। कार्यक्रम में संस्था के चेयरमैन डॉ उमेश अग्रवाल, निदेशक यतेश यादव, प्रोग्राम प्रबंधक राजेश अग्रवाल, प्रोजेक्ट संयोजक संयोग यादव, लोकेशन कॉर्डिनेटर नसरूद्दीन, वृषपति यादव, तारा जोशी, सरोज कुमारी ने विचार व्यक्त किए हैं।

नांगल चौधरी। महिला सम्मेलन में जलसंरक्षण के लिए प्रेरित करती विधायक मंजू चौधरी। व सम्मेलन में उपस्थित महिलाएं व विभिन्न गांवों के जनप्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

राव इंद्रजीत सिंह व आरती राव के प्रयासों से 50 सीटों को मंजूरी

नारनौल। रेवाड़ी के समीप गांव माजरा में नवनिर्माणाधीन एम्स में वर्ष 2026-27 के लिए 50 एमबीबीएस सीटों पर प्रवेश की केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने मंजूरी दे दी है। उक्त जानकारी देते हुए जिला के वरिष्ठ भाजपा नेता मनोज सेकवाल ने बताया कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह, प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के प्रयासों से सोमवार को ही यह पत्र प्राप्त हुआ है। जिसमें वर्ष 2026-27 के लिए 50 एमबीबीएस सीटों पर मंजूरी दी गई है। उन्होंने कहा कि केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अंडर सेक्रेटरी अरुण कुमार विश्वास की ओर से 23 मार्च को जारी पत्र में यह अनुमति मिली है। मनोज सेकवाल ने बताया कि केंद्रीय राव मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के प्रयासों से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दो साल पूर्व एम्स की नींव रखी गई थी। इसके बाद केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह व हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के प्रयासों से एम्स का कार्य युद्ध स्तर पर जारी है। केंद्रीय मंत्री ने जनता से वादा किया था कि 2026-27 में इसमें ओपीडी का काम शुरू हो जाएगा और अब 50 सीटों पर एमबीबीएस सीटों पर प्रवेश की मंजूरी दिलाकर उन्होंने यह दिखा दिया है कि उनकी कथनी और करनी में कोई फर्क नहीं है। सेकवाल ने कहा कि राव साहब जो कहते हैं वह करके दिखाते हैं।

पारदर्शिता व जवाबदेही सार्वजनिक संस्था के मूल आधार: प्रो. टंकेशवर

महेंद्रगढ़। केंद्रीय विश्वविद्यालय के आरटीआई प्रकोष्ठ की ओर से विश्वविद्यालय प्रणाली में आरटीआई का प्रभावी प्रबंधन एवं आरटीआई अधिनियम 2005 के प्रभावी क्रियान्वयन के माध्यम से पारदर्शिता और जवाबदेही में सुधार विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। जिसमें राजस्थान केंद्रीय विश्वविद्यालय के संयुक्त कुलसचिव डॉ. हरि सिंह परिहार मुख्य वक्ता रहे। कार्यक्रम की शुरूआत में आरटीआई प्रकोष्ठ प्रथम अपीलीय प्राधिकारी प्रो. विकास गर्ग स्वागत उद्बोधन दिया। कार्यशाला के संयोजक एवं केंद्रीय जन सूचना अधिकारी सीपीआईओ प्रो. राजीव कुमार सिंह ने अतिथियों का अभिनंदन करते हुए कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की तथा संस्थागत पारदर्शिता को सुदृढ़ करने में आरटीआई के प्रभावी क्रियान्वयन के महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने कहा कि पारदर्शिता