



विशेष  
विश्व स्वास्थ्य दिवस



महिलाएं परिवार की देखभाल में ऐसी खो जाती हैं कि स्वयं पर उनका ध्यान जाता ही नहीं। ऐसी स्थिति में उनका स्वास्थ्य गिरता जाता है, वे बीमार हो जाती हैं। परिवार के सदस्यों की देखभाल के साथ अपना ध्यान रखना भी जरूरी है। इसीलिए इस वर्ष विश्व स्वास्थ्य दिवस की थीम है-टूगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइड। हम प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपना कर स्वयं और पूरे परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

## अपनों को संभालते हुए स्त्रियां खुद को भी संभालें

कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

सेहत को जीवन का सबसे बड़ा धन कहा गया है। अच्छे स्वास्थ्य से ही क्वालिटी ऑफ लाइफ को आंका जाता है। हेल्थ प्रॉब्लम्स की दस्तक ही जीवन को हर फ्रंट पर मुश्किल बना देती है। यूं तो हर इंसान का ही मेंटली, इमोशनली और फिजिकली फिट रहना आवश्यक है, पर महिलाओं का शारीरिक रूप से स्वस्थ और भावनात्मक मोर्चे पर मजबूत होना और भी जरूरी है। उनके हिस्से अपनों की देखभाल का जिम्मा भी होता है। स्त्रियों को घर के बच्चों-बुजुर्गों की केयर से जुड़ी भाग-दौड़ करनी होती है। महिलाओं को ही शारीरिक परेशानी या मानसिक उलझनों से जूझते हुए अपनों की हर जरूरत का ख्याल रखना होता है। बावजूद इसके स्त्रियां अपने ही स्वास्थ्य को दोयम दर्जे पर रखती हैं, जबकि उन्हें अपनों को संभालते हुए खुद को भी संभालना चाहिए।

### साइंटिफिक अप्रोच अपनाएं

महिलाएं अपनों को लेकर बहुत भावुक होती हैं। घर के बड़े-बुजुर्ग हों या बच्चे-युवा, सबकी केयर में खुद की अनदेखी करती रहती हैं। व्यस्तता की स्थिति में महिलाओं की हेल्थ बिगड़ती है। ऐसे में महिलाएं स्वास्थ्य के मामले में इमोशन फीलिंग्स की बजाय साइंटिफिक अप्रोच को अपनाएं। यह स्पष्ट रूप से समझ लें कि हर इंसान का शरीर एक बायोलॉजिकल मशीन ही है। महिला-पुरुष के फर्क से परे इसे हर हाल में देखभाल की जरूरत होती है। गौरतलब है कि इस साल वर्ल्ड हेल्थ-डे की थीम भी 'टूगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइड' ही है। यह विषय स्वास्थ्य से संबंधित चीजों को साइंटिफिक सोच के साथ समझने का आह्वान करता है। इसीलिए सेहत संभालने के लिए घर-परिवार की जिम्मेदारियों के साथ ही, हेल्थ से जुड़े फैक्ट्स और साइंस आधारित गाइडलाइंस को भी फॉलो करें। प्रैक्टिकली देखा जाए तो इस वर्ष की थीम, भावनाओं में बहने के बजाय वैज्ञानिक समझ से जोड़कर अपनों और अपनी देखभाल की संतुलित समझ रखने की बात लिए हैं। परिवार में किसी के बीमार होने पर डॉक्टर्स भी

तो यही कहते हैं कि मरीज की देख-भाल के साथ-साथ महिलाएं खुद की सेहत का भी ध्यान रखें। महिलाओं को ठीक रहना, सब कुछ ठीक से संभालने की पहली शर्त है।

### संतुलित लाइफस्टाइल चुनें

घर-परिवार के कामों की व्यस्तता के बीच कई महिलाएं कठिन त्रत, उपवास करती हैं तो कई सुबह-सुबह की भागदौड़ में नाश्ता तक नहीं कर पातीं। बहुत-सी कामकाजी महिलाएं घर और वर्कप्लेस, दोनों की जिम्मेदारियां साधती हैं। लेकिन उन्हें अपनी संभाल की सुध नहीं रहती। आज भी महिलाएं



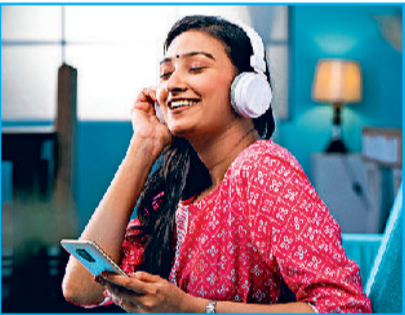
त्योहारों, बच्चों के एग्जाम्स, अपनों की हारी-बीमारी और सामाजिक-पारिवारिक आयोजनों में खुद को पूरी तरह भुला देती हैं। ध्यान रहे, समय गुजर जाता है लेकिन आपका शरीर, मन-मस्तिष्क हर तरह की अनदेखी को याद रखता है। यह आम-सी अनदेखी बड़ी बीमारियों की जड़ बन जाती है। आज के समय में सही समय पर भोजन न करना, बड़ी उम्र की महिलाओं में ही नहीं, युवतियों में भी डाइजेशन और एसिडिटी

साथ ही घर-दफ्तर की भाग-दौड़ में स्त्रियां एक्सरसाइज के लिए भी समय नहीं निकाल पातीं। हाउसवाइम्स तो घर के काम को ही कसरत समझती हैं। जबकि कुछ वक्त निकालकर योग, कसरत, ध्यान और प्राणायाम करना हेल्थ से सही रखने के लिए बेहद जरूरी है। देखने में आता है कि आराम करने, ताजा भोजन करने और फिजिकल एक्टिविटी करने के लिए घर के दूसरे सदस्यों को प्रोत्साहित करने वाली स्त्रियां खुद इन आम सी बातों को भी नहीं अपनातीं। जबकि आज की जटिल जीवनशैली में तो बैलेंस्ड लाइफस्टाइल अपनाना सभी के लिए आवश्यक हो चला है।



### भावनात्मक सेहत की संभाल

स्त्रीमन को अपराधबोध भी बहुत जल्दी घेरता है। अपनों की देखभाल में जरा-सी चूक होना उन्हें गिल्ट के घेरे में ले आता है। ऐसी मनःस्थिति हार्मोनल चेंज की बड़ी वजह बनती है। कई घरों में उनकी संभाल-देखभाल की भागीदारी के लिए सराहना के दो शब्द तक नहीं कहे जाते। जिसके चलते वे उदास और कमतर महसूस करती हैं। अपनों का यह बर्ताव भी मनोभावों पर नेगेटिव असर डालता है। मन की हेल्थ पर दुष्प्रभाव डालने वाली ऐसी बातें बहुत से साइंटिफिक रिसर्च में भी सामने आ चुकी हैं। इतना ही नहीं, थका-उलझा सा मन शरीर को भी बीमार बना देता है। हर पल की चिंता दिल की सेहत की विगाड़ती है। हर दिन अपनी जिम्मेदारियां निभाने की भाग-दौड़ से महिलाएं अच्छी नींद भी नहीं ले पातीं। इससे ना सिर्फ तनाव और अवसाद बढ़ता है बल्कि नींद की कमी तो हेल्थ के हर पहलू को प्रभावित करती है। कई महिलाओं को रिसर्तों की उलझनें, डिलीवरी में देखभाल की कमी और परिजनों के नेगेटिव कमेंट्स भी गहरा मेंटल ट्रॉमा देते हैं। ऐसे में वे इमोशनल विड्रॉल का शिकार हो जाती हैं। भावनात्मक अलगाव को इस मनोस्थिति में स्त्रियां



अपने इमोशंस को शेयर करना छोड़ देती हैं। इससे उन्हें अकेलापन और डिप्रेशन घेर लेते हैं। इसीलिए महिलाओं का अपनी इमोशनल सेहत की केयर करना भी जरूरी है। इसलिए प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपनाएं और स्वस्थ रहें।

## मन का सुकून छीनती मारिकिंग

सोशल स्टेटस मेंटेन करने का दबाव लोगों को ऐसी इमेज के साथ जीने के लिए बाध्य करने लगता है, जो वे वास्तव में होते ही नहीं हैं। इस तरह फेक इमेज यानी मारिकिंग के साथ जीने से मन-जीवन का सुकून खोने लगता है।

### लाइफस्टाइल

चेतन्या

हाल के वर्षों में वचुअल वर्ल्ड में ही नहीं, असली दुनिया में भी अपनी एक अलग सी छवि पेश करने का दबाव देखने को मिल रहा है। बहुत सी महिलाएं इमेज मैकिंग के इस फेर में एक मुखांडी पहने रहती हैं। इस बनावटी छवि के कारण तनाव भी झेलती हैं। सोशल कैमोफ्लेजिंग की यह आदत आगे चलकर खुद को ही धोखा देने की स्थितियां बना देती है। इसी को मारिकिंग कहा जाता है। मारिकिंग के दुष्प्रभाव: असल में औरों के मुताबिक ढल जाने की इस कोशिश में यह समझना आवश्यक कि मारिकिंग से स्ट्रेस, डिप्रेशन और दूसरों से अपनी तुलना करने की नेगेटिव सोच जड़ें जमा लेती है। जो हर तरह से आपके व्यक्तित्व को नुकसान पहुंचाती है। मन का सुकून छीनती है। हर उम्र की महिलाओं को समझना चाहिए कि दूसरों को छलने वाली मारिकिंग असल में अपने आपको साथ ही फरेब करने वाला व्यवहार बन जाता है।

सहज इमोशंस की अनदेखी: मारिकिंग, कहीं ना कहीं अपनी सहज भावनाओं को दबा देने वाला बर्ताव है। वही कहना जो कोई सुनना चाहे। वैसा ही व्यवहार करना, जो दूसरों के मन भाए। उसी तरह से रहना-जीना, जो दूसरों को अच्छा लगे। यह सब सोशल कैमोफ्लेजिंग का ही हिस्सा है। इसी के चलते

सामाजिक दबाव के कारण बनने वाली यह मारिकिंग की आदत वास्तविक व्यक्तित्व ही भुला देती है। सेल्फ अवेयरनेस के बिना खुद का अस्तित्व अधूरा सा हो जाता है। दूसरों की स्वीकार्यता पाने की सोच अपने सहज व्यवहार से दूर कर देती है। सच्चे इमोशंस को जताने की हिम्मत छीन लेती है। समझना जरूरी है कि सच्चे भावनाओं को छिपाने के पीछे डर का एक अनदेखा सा घेरा होता है। बावजूद इसके कई महिलाएं मारिकिंग के आवरण को चुनती हैं। खुद को परफेक्ट दिखाने के लिए पहना जा रहा यह मुखांडी सबसे अधिक भावनात्मक मोर्चे पर ही चोट करता है। नकली इमेज का घेरा: दूसरों की खुशी देने के लिए नकली इमेज के फेर में पड़ना सचमुच एक गलत च्वाइस है। अपने हों या पराए, उनकी नजर में स्वीकार्यता पाने के लिए जानाबूझकर डेवलप की गई मारिकिंग क्षमता, असल में आपको अक्षम बना देती है।



इसीलिए सोशललाइजेशन का जो दायरा आपके मन पर दिखावटी-बनावटी बने रहने का दबाव बनाता हो, उससे दूरी ही भली है। सामाजिक अपेक्षाओं के अनुरूप पूरी तरह से बदल जाना अपने व्यक्तित्व भावों की अनदेखी ही तो है। जो सीधे-सीधे आपकी अवास्तविक छवि बनाने वाला बर्ताव है। यह नकली इमेज मन को थकाने वाली होती है। मरिक्का को असहज रखती है। कुछ खोने की एंजाइटी हर समय घेरे रहती है। कोई गलती पकड़े जाने की चिंता सताती रहती है। दिल और दिमाग बेवजह अलर्ट मोड में रहने



लगते हैं। जिसके खामियाजे आपको हर पहलू पर झेलने पड़ते हैं। आवश्यक है कि इस फेक इमेज के घेरे में आने की सोच से भी दूर रहा जाए।

हेल्थ पर दुष्प्रभाव: जब आप असली विचार या भावनाएं साझा करना छोड़ देती हैं तो दिलो-दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। इसीलिए सामाजिक आयोजन हों, पारिवारिक मेल-मिलाप या कामकाजी संसार की जिम्मेदारियां। हर जगह, हर मामले में अपने विचार और रिप्लेण्स देने की आदत रखनी चाहिए। आखिर कोई कितनी देर औरों के मुताबिक रह सकता है? खुद को अपने ही असली व्यक्तित्व से अलग प्रस्तुत करना बहुत असुविधाजनक होता है। देखने में आता है कि बहुत सी महिलाएं लंबे समय तक मारिकिंग करने से बर्नआउट का भी शिकार हो जाती हैं। जिससे बेवजह की थकान, स्ट्रेस, डिप्रेशन और घबराहट का सामना करती हैं। दूसरों की स्वीकार्यता और प्रशंसा के फेर में अपनी रोजमर्रा की एक्टिविटीज से दूर हो जाती है। आम जीवन में सब कुछ औरों के मुताबिक ना तो किया जा सकता है और ना ही यह करना सही है। यह स्थिति शारीरिक और मानसिक सेहत को बहुत नुकसान पहुंचाती है। इसीलिए मारिकिंग छोड़िए और मन का सुकून चुनिए।

अपने बच्चों के सामने पैसे की कमी का रोना सही नहीं है। इससे वे मनी एंजायटी का शिकार हो सकते हैं। कहीं आप भी तो अंजाने में ऐसा नहीं करतीं, इससे कैसे बचें, जानिए।

## अपने बच्चों को न बनाएं मनी एंजायटी का शिकार



बच्चे के सामने ना करें पैसे को लेकर झगड़ा: कुछ पति-पत्नी बच्चों के सामने ही एक-दूसरे को फिजूलखर्च, कमाई में ठीक से ध्यान ना देना और बचत पर ध्यान ना देने जैसे आरोप लगाते हुए झगड़ते हैं। मम्मी-पापा के बीच पैसे को लेकर ऐसी खींचतान और बहस से बच्चा घबरा जाता है। उसे लगता है कि मम्मी-पापा के पास पैसे नहीं हैं, इसीलिए उनका झगड़ा होता है। अगर आपको ऐसे इश्यूज पर डिस्कशन करना ही है तो बच्चे के सामने कभी न करें।

पैसे की कमी की चिंता: माना कि तरह-तरह की फाइनेंसियल इमरजेंसी पर विचार-विमर्श करना, उनके बारे में चिंता रखना और अपनी वित्तीय स्थिति का आकलन करना जरूरी है। लेकिन इसका भी एक तरीका होता है। जब आप बच्चों के सामने ऐसा कुछ कहते हैं कि 'भगवान ना करें कल को बीमारी आ जाए या नौकरी चली जाए तो हम तो दाने-दाने को मोहताज हो जाएंगे।' तो बच्चे का सहम जाना स्वाभाविक ही है। ये बातें पॉजिटिव तरीके से या बच्चे की अनुपस्थिति में भी डिस्कस की जा सकती हैं।

आचरण-बातचीत में अंतर: कई बार माता-पिता अपने बच्चों की किसी भी डिमांड पर हाथ की तंगी, रोजगार में गड़बड़ी आदि की बातें कह देते हैं। बच्चा मन मसोसकर रह जाता है। लेकिन जब बच्चा देखता है कि उसके खिलौने या गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

बच्चे के सामने ना करें पैसे को लेकर झगड़ा: कुछ पति-पत्नी बच्चों के सामने ही एक-दूसरे को फिजूलखर्च, कमाई में ठीक से ध्यान ना देना और बचत पर ध्यान ना देने जैसे आरोप लगाते हुए झगड़ते हैं। मम्मी-पापा के बीच पैसे को लेकर ऐसी खींचतान और बहस से बच्चा घबरा जाता है। उसे लगता है कि मम्मी-पापा के पास पैसे नहीं हैं, इसीलिए उनका झगड़ा होता है। अगर आपको ऐसे इश्यूज पर डिस्कशन करना ही है तो बच्चे के सामने कभी न करें।

पैसे की कमी की चिंता: माना कि तरह-तरह की फाइनेंसियल इमरजेंसी पर विचार-विमर्श करना, उनके बारे में चिंता रखना और अपनी वित्तीय स्थिति का आकलन करना जरूरी है। लेकिन इसका भी एक तरीका होता है। जब आप बच्चों के सामने ऐसा कुछ कहते हैं कि 'भगवान ना करें कल को बीमारी आ जाए या नौकरी चली जाए तो हम तो दाने-दाने को मोहताज हो जाएंगे।' तो बच्चे का सहम जाना स्वाभाविक ही है। ये बातें पॉजिटिव तरीके से या बच्चे की अनुपस्थिति में भी डिस्कस की जा सकती हैं।

आचरण-बातचीत में अंतर: कई बार माता-पिता अपने बच्चों की किसी भी डिमांड पर हाथ की तंगी, रोजगार में गड़बड़ी आदि की बातें कह देते हैं। बच्चा मन मसोसकर रह जाता है। लेकिन जब बच्चा देखता है कि उसके खिलौने या गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

### मेकअप सटिटा गुप्ता

मेकअप करने के बाद उसे लंबे समय तक टिकाने के लिए मेकअप स्प्रे का उपयोग किया जाता है। इसे आमतौर पर सेटिंग स्प्रे कहा जाता है। यह मेकअप को अच्छी तरह सेट कर देता है, जिससे मेकअप जल्दी खराब नहीं होता और चेहरा लंबे समय तक अट्रैक्टिव दिखाई देता है। आजकल अधिकतर महिलाएं मेकअप के बाद इस स्प्रे का इस्तेमाल करती हैं। इस बारे में कुछ यूजफुल सजेरेंस।

कैसे करें अल्ट्रा-मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल करना बहुत आसान है। सबसे पहले अपना पूरा मेकअप कर लें जैसे फाउंडेशन, कॉम्पैक्ट पावडर, ब्लश, आई मेकअप और

### प्रिक्वेंशन डॉ. ज्योति गुप्ता

जकल फिटनेस के बारे में लोगों में काफी जागरूकता बढ़ गई है। खासकर यंग पुरुषों और महिलाओं के बीच फिटनेस का चलन तेजी से बढ़ रहा है। फिट रहने और वेट कंट्रोल के लिए नियमित व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन कुछ महिलाएं वजन जल्दी कम करने के लिए या स्लिम दिखने के लिए जरूरत से ज्यादा व्यायाम करती हैं।

ज्यादा एक्सरसाइज है हार्मोनल: महिलाओं को यह समझना जरूरी है कि अगर व्यायाम बहुत ज्यादा किया जाए या बहुत कम खाना खाया जाए, तो शरीर में हार्मोन का संतुलन बिगड़ सकता है। इससे आगे चलकर प्रजनन क्षमता यानी गर्भधारण करने की क्षमता पर असर पड़ सकता है। इसलिए महिलाओं को अपने शरीर के अनुयाय डाइट और व्यायाम करना चाहिए और इसके लिए विशेषज्ञ की सलाह लेना काफी जरूरी है।

## सेटिंग स्प्रे से आपका मेकअप रहेगा लॉन्ग लास्टिंग



लिपरिस्टिक। जब मेकअप पूरी तरह हो जाए, तब अंत में मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल करें। स्प्रे लगाने से पहले बोलत को हल्का-सा हिला लें ताकि उसमें मौजूद सभी तत्व अच्छी तरह मिल जाएं। इसके बाद स्प्रे को चेहरे से लगभग 8 से 10 इंच की दूरी पर रखें और हल्के-हल्के पूरे चेहरे पर स्प्रे करें। स्प्रे करते समय आंखें बंद रखें। स्प्रे लगाने के बाद चेहरे को हाथ से न छुएं और उसे अपने आप सूखने दें। इससे मेकअप अच्छे से सेट हो जाता है और चेहरा ज्यादा स्मूद और नेचुरल दिखाई देता है।

कैसे करना चाहिए स्प्रे का यूज: मेकअप स्प्रे का उपयोग सभी महिलाएं कर सकती हैं, लेकिन कुछ महिलाओं के लिए यह ज्यादा

फायदेमंद होता है। जिन महिलाओं को लंबे समय तक मेकअप रखना पड़ता है, जैसे ऑफिस, पार्टी या शादी-समारोह में जाना होता है, उनके लिए मेकअप स्प्रे बहुत उपयोगी होता है। इसके अलावा जिनकी स्किन ऑयली होती है और जिनका मेकअप जल्दी फैल जाता है, वे भी मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल कर सकती हैं। गर्मियों के मौसम में भी

मेकअप जल्दी खराब हो जाता है, इसलिए इस मौसम में मेकअप स्प्रे काफी मदद करता है। ब्राइडल मेकअप या हेवी मेकअप करने वाली महिलाओं के लिए भी यह बहुत अच्छा विकल्प है।

मेकअप स्प्रे के फायदे: यह मेकअप को

लंबे समय तक टिकाए रखता है। इससे मेकअप जल्दी खराब नहीं होता और बार-बार टच-अप करने की जरूरत भी कम पड़ती है।

सेटिंग स्प्रे आपके चेहरे को फ्रेश और ग्लोइंग लुक देता है। कई बार पावडर या फाउंडेशन लगाने के बाद चेहरा थोड़ा पावडरी दिखाई देता है, लेकिन मेकअप स्प्रे लगाने से यह समस्या कम हो जाती है और मेकअप ज्यादा नेचुरल लगता है। यह पसीने और नमी के कारण मेकअप को फैलाने से भी बचाता है। कुछ मेकअप स्प्रे, स्किन को हल्की नमी भी देते हैं, जिससे चेहरा सूखा नहीं लगता। कुल मिलाकर कह सकते हैं कि मेकअप स्प्रे मेकअप को लंबे समय तक टिकाने और चेहरे को फ्रेश बनाए रखने में बहुत मदद करता है। अगर आप चाहती हैं कि आपका मेकअप पूरे दिन सुंदर और साफ दिखाई दे, तो मेकअप के बाद मेकअप स्प्रे का उपयोग जरूर करें।

### (मेकअप आर्टिस्ट मीनाक्षी खन्ना से बातचीत पर आधारित)



फर्टिलिटी को ऐसे रखें हेल्दी: महिलाओं को फिट रहने के लिए मध्यम स्तर का व्यायाम करना चाहिए, जैसे वॉक करना, योग करना या हल्की स्ट्रेच ट्रेनिंग करना। पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स लेना भी बहुत जरूरी है। अगर किसी महिला के पीरियड्स अनियमित हो जाएं तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। जो महिलाएं गर्भधारण की योजना बना रही हैं, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेकर ही अपना फिटनेस रूटीन और वजन नियंत्रित करना चाहिए। डॉक्टर उन्हें यह बता सकते हैं कि उनके लिए कितना व्यायाम सुरक्षित है। इससे उनकी प्रजनन क्षमता भी सुरक्षित बनी रह सकती है। प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

## क्या ओवर वर्कआउट से फर्टिलिटी होती है प्रभावित



फर्टिलिटी पर पड़ता है असर: कुछ महिलाएं जल्दी वजन कम करने के लिए क्रेश डाइट, फेड डाइट, लिक्विड डाइट, इंटरमिटेड फास्टिंग या कीटो डाइट जैसी डाइट अपनाती हैं। जब बहुत कम कैलोरी वाली डाइट के साथ बहुत ज्यादा व्यायाम किया जाता है, तो शरीर में ऊर्जा की कमी हो

सकती है। इससे प्रजनन से जुड़े हार्मोन और ओव्यूलेशन यानी अंडाणु बनने की प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। जब शरीर पर बहुत ज्यादा शारीरिक दबाव पड़ता है, तो इसका असर हार्मोन, मासिक धर्म, ओव्यूलेशन और गर्भधारण की क्षमता पर पड़ सकता है। फर्टिलिटी से करें कंसल्ट: जो महिलाएं बहुत ज्यादा या कठोर वर्कआउट करती हैं, उन्हें गर्भधारण करने में परेशानी हो सकती है। हालांकि हर महिला को ऐसी समस्या नहीं होती। फिर भी किसी तरह की सख्त डाइट या फिटनेस रूटीन अपनाने से पहले विशेषज्ञ से सलाह लेना जरूरी है, ताकि यह समझा जा सके कि आपके शरीर के लिए क्या सही है।

खबर संक्षेप

समाधान शिविर में एसडीएम ने सुनीं लोगों की समस्याएं

महेन्द्रगढ़। लघु सचिवालय स्थित एसडीएम कार्यालय के कोर्ट रूम में सोमवार को एसडीएम योगेश सैनी की अध्यक्षता में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। समाधान शिविर के दौरान एसडीएम ने आमजन की समस्याएं सुनीं और संबंधित अधिकारियों को उनके समाधान के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एसडीएम योगेश सैनी ने विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए कि आमजन प्रशासन पर विश्वास करके अपनी समस्याएं लेकर समाधान शिविर में आते हैं, इसलिए प्राथमिकता के आधार पर लोगों की छोटी से छोटी समस्या का भी समाधान किया जाना चाहिए।

सिसोट वासी गुरुपाल का आकस्मिक निधन

महेन्द्रगढ़। सिसोट निवासी गुरुपाल पुत्र स्वर्गीय सतपाल यादव का बीमारी के चलते आकस्मिक निधन हो गया। वह मात्र 37 वर्ष के थे और पिछले कुछ समय से अस्वस्थ चल रहे थे। उनका अंतिम संस्कार उनके पैतृक गांव सिसोट में किया गया। वे अपने पीछे अपनी पत्नी और दो पुत्र छोड़ गए हैं। उनकी अंतिम यात्रा में सुभाष पंच, प्रधान शमशेर सिंह, ओमप्रकाश, जगदीश यादव, श्रीपाल, कृष्ण भगत, दयाचंद आदि शामिल हुए।

आरपीएस कॉलेज में हुआ पोषण आहार पर विशेष व्याख्यान

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

आहार संबंधी भ्रांतियों को दूर करने और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आरपीएस डिग्री कॉलेज के वनस्पति विज्ञान विभाग द्वारा एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज के निदेशक डॉ. महेश यादव ने किया। कार्यक्रम में प्राचार्य डॉ. देवेन्द्र कादयान ने भी शिरकत की। वनस्पति विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. डीआर भारद्वाज ने नागरिक अस्पताल नारनौल से आई मुख्य वक्ता सुश्री निक्की का स्वागत किया। इस व्याख्यान का विषय डिक्कोड योर डाइट: स्मार्ट ईटिंग इन ए कंप्यूजिंग वर्ल्ड रहा।



महेन्द्रगढ़। व्याख्यान में भाग लेते हुए।

फोटो: हरिभूमि

मुख्य वक्ता आहार विशेषज्ञ सुश्री निक्की ने आधुनिक दौर में खान-पान से जुड़ी जटिलताओं पर प्रकाश डालते हुए बताया कि एक साधारण और संतुलित आहार शरीर को ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करता है। उन्होंने प्रोटीन, कार्ब्स, फैट्स और विटामिन के सही संतुलन को

समझने के सरल तरीके साझा किए। कार्यक्रम के अंत में एक प्रश्नोत्तर सत्र का भी आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों ने अपनी आहार संबंधी जिज्ञासाओं को शांत किया। आरपीएस ग्रुप की चेरयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव और सीईओ मनीषा राव ने इस सफल आयोजन पर विभाग को बधाई दी।

हकैवि में शोध प्रविधि कार्यक्रम का शुभारंभ शोध में कृत्रिम बुद्धिमत्ता के जिम्मेदार एवं नैतिक उपयोग की आवश्यकता: प्रो. टंकेशवर कुमार



महेन्द्रगढ़। केंद्रीय विश्वविद्यालय के समाजशास्त्र विभाग द्वारा सोमवार को भारतीय सामाजिक विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएसएसआर) प्रायोजित 'दस दिवसीय शोध प्रविधि कार्यक्रम' का उद्घाटन किया गया। भारतीय सामाजिक विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएसएसआर) नई दिल्ली द्वारा प्रायोजित इस कार्यक्रम में देशभर से चयनित 38 प्रतिभागियों ने भाग लिया, जिन्हें सामाजिक विज्ञान में उन्नत शोध पद्धतियों, शोध नैतिकता तथा विश्लेषणात्मक प्रक्रियाओं के महान अध्ययन हेतु एक संगठित अकादमिक मंच प्रदान किया गया। यह कार्यक्रम कुलपति, प्रो. टंकेशवर कुमार के संरक्षण में आयोजित किया गया। मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान संकाय की अधिष्ठाता डॉ. पायल चंदेल कार्यक्रम में उपस्थित रही। इसका संवादन समाजशास्त्र विभागाध्यक्ष एवं कार्यक्रम निदेशक, डॉ. टी. लॉनकोई डियामन्युगन के निदेशन में सम्पन्न हुआ। जबकि सह-पाठ्यक्रम निदेशक के रूप में सहायक प्राध्यापक सुश्री तन्वी माटी ने दायित्व निभाया। कार्यक्रम के आयोजन में सह-प्राध्यापक डॉ. रीमा गिल, सहायक प्राध्यापक डॉ. सुधरनी तथा डॉ. कश्मीरा खानन की सक्रिय सहभागिता रही। उद्घाटन सत्र का संवादन इतिहास एवं पुरातत्व विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. अमिर्जन कुमार द्वारा किया गया। कार्यक्रम का समापन सह-प्राध्यापक डॉ. रीमा गिल द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।

भारतीय जनता पार्टी जिला कार्यालय में उत्साह पूर्वक मनाया भाजपा का स्थापना दिवस

भाजपा ने देश को एक मजबूत सरकार दी : विधायक

हरिभूमि न्यूज नारनौल

भारतीय जनता पार्टी जिला कार्यालय में सोमवार को कार्यकर्ताओं ने पार्टी का स्थापना दिवस बड़ी धूमधाम से मनाया। भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव की अध्यक्षता में सर्वप्रथम पार्टी के झंडे के साथ ध्वजारोहण किया गया। कार्यक्रम में विधायक ओमप्रकाश यादव विशेष रूप से मौजूद रहे।



नारनौल। स्थापना दिवस कार्यक्रम में भाग लेते भाजपा विधायक व अन्य।

कि आजादी के बाद 1952 में जनसंघ की स्थापना हुई, लेकिन जैसा कि हमारा विचार है हमारा संस्कार है कि राष्ट्र सर्वप्रथम। उन्होंने कहा कि जब अमरजेंसी लगी, उसके बाद सभी देश के नेताओं को लाखों करोड़ों लोगों को ईंदिरा गांधी ने आपातकाल के दौरान जेलों के अंदर दूस दिया और पूरे देश

को जेल बना दिया। जनसंघ ने अपने आपको राष्ट्र के लिए आहूत करते हुए जनता पार्टी का निर्माण हुआ, लेकिन जनता पार्टी की सरकार के बाद जब एक विषय आया कि या तो आप संघ से जुड़े रहे या जनता पार्टी से जुड़े रहे, तब भारतीय जनता पार्टी का निर्माण छह अप्रैल 1980 में हुआ। उस समय

यह रहे मौजूद

इस मौके पर मार्केट कमेटी चेयरमैन बाबूलाल यादव, जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार, महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष भारती सैनी, नगर परिषद चेयरपर्सन कमलेश सैनी, पूर्व जिला अध्यक्ष दयाराम यादव, मनीष मितल, जिला महामंत्री किशन बोहरा, योगेश शास्त्री, जिला उपाध्यक्ष वासुदेव यादव, जोगिंद्र राजपूत, सपना गुप्ता, मनीष संधी, विकास अग्रवाल, सरला यादव, संजय अमन, जिला प्रमोरी युवा मोर्चा मंजीत यादव, जगदीश पासी, हेमंत चौबे, रमेश जांगिड़, सुरेश शर्मा, मंजू सोनी, सरोज बाला, सरोज कश्यप, राकेश यादव, जेपी सैनी, संजय सैनी, नरेंद्र हिमरिया, वैद्य किशन वशिष्ठ, सतवीर, रोशनलाल, सुरेंद्र सोनी, मदनलाल गोगिया, संजय, सुरेश गुप्ता, महेश सैनी आदि मौजूद रहे।

प्रथम अधिवेशन में अटल बिहारी वाजपेयी ने कहा था कि अंधेरा छटेगा, सूरज निकलेगा, कमल खिलेगा और उस दिन भारतीय जनता पार्टी की स्थापना हुई, लाखों करोड़ों कार्यकर्ताओं ने अपने जीवन को आहूत किया। विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी के कार्यकर्ता समर्पित सिपाही हैं, भाजपा ने देश को एक मजबूत सरकार दी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत मजबूत हो रहा है, मुख्यमंत्री नाबब सिंह सैनी के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी प्रदेश में भी मजबूत हो रही है।

मोजावास व नांगल चौधरी के जलपान कार्यक्रम में शिरकत करने पहुंची स्वास्थ्य मंत्री विकास कार्यों की लंबी लकीर खींचकर पारदर्शी राजनीति करना मेरा मकसद

हरिभूमि न्यूज नांगल चौधरी

विकास कार्यों की कलम से लंबी लकीर खींचकर पारदर्शी राजनीति करना मकसद मेरा मकसद है, किसी दूसरे की लकीर को छोटा करके आगे निकलना मेरे संस्कारों में नहीं, क्योंकि मेरे बुजुर्गों ने मुझे यही सिखाया है। उक्त विचार स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने जनसंपर्क कार्यक्रम में व्यक्त किए हैं। उन्होंने सोमवार को एडवोकेट अनिल मांढी की शिक्षण संस्था श्रीराम सीनियर स्केंडरी स्कूल नांगल चौधरी व भोजावास में मिट्टी जांगड़ा के आवास पर आयोजित जलपान कार्यक्रम में शिरकत की है। इस दौरान उन्होंने भाजपा सरकार की उपलब्धियों से ग्रामीणों को अवगत कराया।



नांगल चौधरी। सरकार की उपलब्धियों से अवगत कराती स्वास्थ्य मंत्री।

फोटो: हरिभूमि

पहली बार लोकसभा चुनाव लड़ा और जीत हासिल की, लेकिन इसके बाद हुए परिसमन में महेन्द्रगढ़ को भिवानी लोकसभा के साथ जोड़ दिया जिस कारण राजनीतिक दूरियां उत्पन्न हो गईं। जनता के आग्रह पर राव इंद्रजीत सिंह ने दुबारा से महेन्द्रगढ़ जिले में राजनीतिक सक्रियता को स्वीकार करते हुए मुझे अटेली मंडी से चुनाव लड़ाया है। उन्होंने कहा कि जिले के चारों हलके मेरी कर्म स्थली हैं तथा जनता के बीच रहकर

समस्याओं का निवारण करना प्राथमिकता है, लेकिन यह पहल कुछ नेताओं को हजम नहीं हो रही और पेट दर्द का शिकार होने लगे हैं। इसमें मेरा कोई कसूर नहीं उनकी मानसिकता का ही परिणाम है। कहा कि किसी की रेखा को छोटी करके राजनीति करना मेरा राजनीतिक मकसद नहीं, अपितु अपनी रेखा को बड़ी करके नया अध्याय लिखना प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि लोकसभा चुनावों में भाजपा प्रत्याशी

ये रहे मौजूद

इस मौके पर विधायक ओमप्रकाश यादव, सीएमओ डॉ. अशोक कुमार, जिला प्रधान यतेंद्र राव, पूर्व जिला प्रधान दयाराम, छत्रपाल रावत, राजेंद्र सरपंच, मनदीप एडवोकेट, अमय सिंह गुर्जर, दिनेश मास्टर, चेयरमैन दिनेश जेलदार, राजपाल मुंगरकर, बाबूलाल पटेलकर, बुधराम जिंदड़, पूर्णचंद गोठड़ी, मंडल प्रधान कर्मवीर, लक्ष्मण जागीरदार आदि मौजूद रहे।

चौधरी धर्मबीर सिंह भिवानी जिले से पिछड़ गए थे, बावजूद महेन्द्रगढ़ जिले के चारों हलकों में बंपर वोट देकर जिताने का काम किया है। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री नाबब सिंह के दिशा-निर्देशों में अस्पतालों में मरीजों की सुविधाएं तेजी से बढ़ रही हैं। सभी नागरिक अस्पतालों में डायलासिस व अन्य गंभीर बिमारियों का इलाज निशुल्क मुफ्त उपलब्ध है तथा बीते एक साल में 1500 से अधिक चिकित्सकों की भर्ती हुई हैं। जिससे जनता को सुलभता पूर्वक सकारात्मक उपचार तथा दवाइयां मुहैया होने लगी हैं।



नारनौल। चौधरी देवीलाल के चित्र पर पुष्प अर्पित करते नेताजी अतरलाल व अन्य।

धनौदा में मनाई पूर्व उपप्रधानमंत्री चौधरी देवीलाल की पुण्यतिथि

हरिभूमि न्यूज नारनौल

बहुजन समाज पार्टी के तत्वावधान में देश के पूर्व उप प्रधानमंत्री चौधरी देवीलाल की पुण्यतिथि गांव धनौदा में धूमधाम से मनाई गई। इस अवसर पर बहुजन समाज पार्टी के वरिष्ठ नेता समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होकर चौधरी देवीलाल के चित्र पर पुष्प अर्पित कर कार्यक्रम की शुरुआत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता बहुजन समाज पार्टी के जिला जोन प्रभारी पंडित लालचंद शर्मा ने की। नेताजी अतरलाल ने कहा कि चौधरी देवीलाल किसानों व कर्मरों के मसीहा थे।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर ओमप्रकाश यादव, पवन प्रजापत, प्रोफेसर सुभाषचंद्र यादव, प्रोफेसर नवीन जांगड़ा, मुकेश कुमार, गुरुदत्त पंच, राजबीर गौड़, प्रशांत, बीरसिंह, दीपक, राजकुमार, सोनू, परमजित कौशिक आदि उपस्थित थे।

नैतिकता के साथ जनहितैषी शासन के लिए प्रेरित करता रहेगा।

राष्ट्रपति अवाई से सम्मानित कैप्टन ओमपाल सिंह ने कार्यकर्ताओं से चौधरी देवीलाल के जीवन व कार्यों का अनुसरण करने का आह्वान किया। बसपा जिला जोन प्रभारी पंडित लालचंद शर्मा ने चौधरी देवीलाल को गरीब, किसान और पिछड़ों का रहनुमा बताते हुए उनके जनकल्याणकारी कार्यों की चर्चा की। सतपाल सिंह थानेदार ने कहा कि चौधरी देवीलाल ने गांवों में अनुसूचित जाति चोपाल और पिछड़ा वर्ग चोपालों का निर्माण करवाया।

चौधरी देवीलाल को किया नमन

नारनौल। इंडियन नेशनल लोकदल कार्यकर्ताओं ने किसान, मजदूर और कर्मरों के मसीहा देश के पूर्व उपप्रधानमंत्री जननायक स्व. चौधरी देवीलाल की 25वीं पुण्यतिथि के अवसर पर उन्हें भावमयी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस दौरान महेन्द्रगढ़ में चौधरी देवीलाल पार्क व निजामपुर चौक पर कार्यकर्ताओं ने एकत्रित होकर महान उनकी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर प्रसाद वितरण किया। इनमें नेताओं व कार्यकर्ताओं ने चौधरी देवीलाल के जीवन और उनके जनहितकारी कार्यों को याद करते हुए कहा कि वे हमेशा गरीब, किसान और मजदूर वर्ग की आवाज बने रहे। इस मौके पर महेन्द्रगढ़ में जिला प्रधान सुरेंद्र कौशिक, जसबीर दिल्ली, नवजीत सिंह दिल्ली, बल्लू शैखवत, बिल्लू यादव चेयरमैन, महिला जिला प्रधान उर्मिला यादव, लालसिंह तंवर, कप्तान सुरेंद्र सिंह, अनिल कौशिक एडवोकेट, रामकिशन यादव, सूबेदार पृथ्वी सिंह, सुनील कुमार, बिक्रम सिंह, दलीप सिंह आदि तथा निजामपुर चौक पर सतबीर बडेसर, छोटेलाल गहनी, देशराम यादव, सत्यनारायण गुप्ता, कप्तान सुखबीर, धर्ममोपाल शर्मा घातासेर, अशोक सैनी, निहाल सिंह, नरसिंह दायमा, सूबेदार जगराम, राजबीर छिलरो, संदीप भाकर, मजोड़, संदीप आदि मौजूद थे।



चौधरी देवीलाल के जीवन और उनके जनहितकारी कार्यों को याद करते हुए कहा कि वे हमेशा गरीब, किसान और मजदूर वर्ग की आवाज बने रहे।

एमएससी बॉटनी प्रथम में यदुवंशी ने यूनिवर्सिटी टॉप-10 में बनाई जगह

प्रियंका ने 5वां, नेहा ने 7वां, प्रिया ने 8वां, निधि ने 9वां व प्रियंका ने 10वां स्थान पाया

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

ईंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी मीरपुर रेवाड़ी द्वारा एमएससी बॉटनी प्रथम सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया, जिसमें यदुवंशी डिग्री के विद्यार्थियों ने एमएससी बॉटनी प्रथम सेमेस्टर में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में अपना स्थान बनाया है। इन मेधावी विद्यार्थियों में प्रियंका पुत्री दीप सिंह (87.85 प्रतिशत, 5वां स्थान), नेहा पुत्री सुनील (85.54 प्रतिशत, 7वां स्थान), प्रिया पुत्री राजेश (84.92 प्रतिशत, 8वां स्थान), निधि पुत्री श्यापाल (86 प्रतिशत, 9वां स्थान) तथा प्रियंका



महेन्द्रगढ़। टॉप टेन सूची में शामिल छात्राएं।

फोटो: हरिभूमि

पुत्री दिनेश (84.62 प्रतिशत, 10वां स्थान) शामिल हैं। कॉलेज प्रबंधन एवं स्टाफ ने इन सभी विद्यार्थियों को उनकी इस उपलब्धि पर हार्दिक बधाई दी है। यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन एवं पूर्व विधायक वरुण बहादुर सिंह ने विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह उपलब्धि विद्यार्थियों की मेहनत, शिक्षकों के मार्गदर्शन और संस्थान की गुणवत्ता का परिणाम है।

परिणाम है। हमें पूर्ण विश्वास है कि ये विद्यार्थी भविष्य में भी इसी प्रकार सफलता के नए आयाम स्थापित करेंगे। ग्रुप के वाइस चेयरमैन करण सिंह यादव, डायरेक्टर विजय सिंह, डॉ. प्रदीप यादव एवं कॉलेज प्राचार्य बबूरुमान ने भी विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

देवनगर, खातोदड़ा व देवराली में चलाया नशा मुक्त अभियान

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

समाज को नशामुक्त बनाने और आमजन को नए कानूनों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से पुलिस द्वारा चलाए जा रहे डोर टू डोर नशा मुक्त अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। टीम ने गांव देवनगर, खातोदड़ा और देवराली का भ्रमण कर ग्रामीणों के साथ सीधा संवाद स्थापित किया। महिला निरीक्षक के नेतृत्व में पुलिस टीम ने गांव चामेधड़ा (देवनगर) के आंगनवाड़ी केंद्र और गांव खातोदड़ा व देवराली के पंचायत घर में लोगों से मुलाकात की। टीम ने विशेष रूप से युवाओं को नशे के गंभीर दुष्परभावों के बारे में विस्तार से समझाया और उन्हें इस



महेन्द्रगढ़। नशा मुक्ति की शपथ लेते ग्रामीण।

फोटो: हरिभूमि

साामाजिक बुराई से दूर रहकर एक स्वस्थ जीवन अपनाने के लिए प्रेरित किया। मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 के बारे में भी महत्वपूर्ण जानकारी दी गई। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित सभी लोगों को भविष्य में कभी नशा न करने और दूसरों को भी इसके प्रति जागरूक करने की शपथ दिलवाई गई।

नशा मुक्ति के साथ-साथ पुलिस टीम ने ग्रामीणों को नए आपराधिक कानूनों की भी विस्तृत जानकारी दी। कार्यक्रम के दौरान गांव के सरपंच कृष्ण सहित कई अन्य गणमान्य व्यक्ति और ग्रामीण मौजूद रहे।

पोता स्कूल के दो विद्यार्थियों ने उत्तीर्ण की एनएमएमएस की परीक्षा



कनीना। एनएमएमएस परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित करते शिक्षक।

कनीना। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पोता के विद्यार्थी लोकेश कुमार व ईशा का एनएमएमएस की परीक्षा में चयन होने पर शिक्षकों एवं अभिभावकों ने सुशीला जताई है। उनके श्रेष्ठ प्रदर्शन करने पर विद्यालय ने आयोजित समारोह में विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। विद्यालय के प्राचार्य सतीश कुमार व पंकज कुमार ने बताया कि बीते समय आयोजित की गई परीक्षा में महेन्द्रगढ़ जिले के 83 विद्यार्थी शामिल हुए थे। जिनमें से एक ही विद्यालय के दो विद्यार्थियों का चयन होने पर बड़ी उपलब्धि मानी जा रही है। इस विद्यार्थियों को 12वीं कक्षा तक 48 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी। इस मौके पर शिक्षक एवं विद्यार्थी उपस्थित थे।

दृष्टिबाधित कन्या विद्यालय का किया दौरा



नारनौल। दृष्टिबाधित कन्या विद्यालय का निरीक्षण करते हरियाणा मानवाधिकार आयोग के अध्यक्ष ललित बत्रा।

नारनौल। हरियाणा मानव अधिकार आयोग के अध्यक्ष एवं पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश ललित बत्रा ने सोमवार को खडखडी मोहल्ला स्थित दृष्टिबाधित कन्या विद्यालय का दौरा किया। उन्होंने विद्यालय की व्यवस्थाओं का बारीकी से निरीक्षण किया। साथ ही छात्राओं के साथ संवाद कर उन्हें उनके अधिकारों के प्रति जागरूक भी किया। इस मौके पर न्यायमूर्ति बत्रा ने छात्राओं के मौलिक अधिकारों पर विशेष बल दिया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक बालिका को शिक्षा, सुरक्षा और सम्मान के साथ जीने का उतना ही अधिकार है जितना समाज के किसी भी अन्य नागरिक को। उन्होंने कहा कि दिव्यांगता किसी भी व्यक्ति के मानवाधिकारों के आड़े नहीं आनी चाहिए और यह राज्य का संवैधानिक कर्तव्य है कि वह इन छात्राओं के लिए बाधा रहित वातावरण और समान अवसर सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि अपने अधिकारों को पहचान करना ही सशक्तिकरण की पहली सीढ़ी है। ऐसे में वे आत्मविश्वास के साथ अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए निरंतर अध्ययन पर ध्यान केंद्रित करें। मानव अधिकार आयोग की कार्यपालनी पर प्रकाश डालते हुए न्यायमूर्ति बत्रा ने बताया कि आयोग नागरिकों के अधिकारों के एक सरोवर के रूप में कार्य करता है। उन्होंने कहा कि आयोग का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि किसी भी स्तर पर मानवाधिकारों का उल्लंघन न हो।

**नीलामी सूचना**  
रा.व.म. विद्यालय छात्रावासी बौबीपुर (3917) खण्ड नांगल चौधरी जिला महेन्द्रगढ़ के जर्जर भवन के कमरों एवं बरामदे को तोड़ने एवं पुराने सामान की नीलामी खुली बोली द्वारा 27 अप्रैल 2026 सोमवार को प्रातः 10 बजे विद्यालय प्रांगण में लगाई जाएगी। इच्छुक बोलीदार को 10000 रुपये की राशि शिक्केरीटी स्वरूप स्कूल मुख्यालय पर जमा करवानी होगी। बोली की शेष शर्तें मौके पर बता दी जाएगी और स्कूल कमेटी का फॉरसला अंतिम होगा।  
प्राचार्य एवं प्रधान (एसएससी) रा.व.म. विद्यालय छात्रावासी बौबीपुर  
संपर्क : 9416716905  
Email: gssschhaprabhibpur@gmail.com

खबर संक्षेप



समाधान शिविर में 58 ने रबी समस्याएं

नारनौल। समाधान शिविरों की कड़ी में सोमवार को 58 नागरिकों ने अपनी समस्याएं अधिकारियों के समक्ष रखी। इस अवसर पर एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने शिकायतें सुनीं। शिविर में मुख्य रूप से परिवार पहचान पत्र, प्रॉपर्टी आईडी, बिजली, पानी, पुलिस संबंधी शिकायतें प्राप्त हुईं। उन्होंने बताया कि हर सोमवार व बीरवार को सुबह 10 बजे से 12 बजे तक जिला स्तर पर लघु सचिवालय व उपमंडल स्तर पर भी समाधान शिविर नियमित रूप से आयोजित किए जाते हैं। इस मौके पर डीएमसी नगर परिषद रणवीर सिंह, जिला राजस्व अधिकारी राकेश कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

आठवें पोषण पखवाड़ा 9 से 23 अप्रैल तक

नारनौल। भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की ओर से इस वर्ष नौ अप्रैल से 23 अप्रैल तक देशव्यापी आठवें पोषण पखवाड़ा का आयोजन किया जाएगा। इस वर्ष के अभियान का मुख्य विषय (थीम) जीवन के पहले वर्षों में मरिस्टिक विकास को अधिकतम करना रखा गया है। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि इस पखवाड़े का उद्देश्य परिवारों और समुदायों के बीच उन प्रथाओं के प्रति जागरूकता बढ़ाना है।

परिवार नियोजन शिविर लगाया

महेन्द्रगढ़। नागरिक अस्पताल में वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ जयप्रकाश के मार्गदर्शन में परिवार नियोजन कैंप का आयोजन हुआ। पीपीसी इंचारज स्वास्थ्यकर्मी रणसिंह मालड़ा ने जानकारी देते हुए बताया कि पांच महिलाओं और एक पुरुष ने अपना रजिस्ट्रेशन करवाया। लैब जांच और महिला विशेषज्ञ डॉ रितिका और डॉ पूजा से जांच करवाने के उपरांत स्पेशलिस्ट सर्जन डॉ कंवर सिंह चौहान ने पांच महिलाओं की नसबंदी और एक पुरुष की नलबंदी का ऑपरेशन किया।

निःशुल्क चिकित्सा शिविर आज

नांगल चौधरी। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के नजदीक एक निजी अस्पताल में निःशुल्क चिकित्सा एवं परामर्श शिविर आयोजित होगा। जिसमें मरीजों के विभिन्न चिकित्सा करने के बाद उन्हें दवाइयां उपलब्ध कराई जाएंगी। डॉ. दीपक शर्मा ने बताया कि सुबह आठ बजे मरीजों के पंजीकरण प्रक्रिया आरंभ कर दी जाएगी। इसके बाद 10 बजे विशेषज्ञ चिकित्सकों की टीम शूगर, नजला, चर्म, कान की बीमारियों का उपचार करेंगे।

जानलेवा हमला करने वाला गिरफ्तार

नारनौल। थाना अटेली पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए सिलारपुर गांव में दो युवकों पर उडे व सर्जिकल ब्लेड से जानलेवा हमला करने के मामले में आरोपित सचिन निवासी सिलारपुर को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपित के कब्जे से वारदात में इस्तेमाल किया गया डंडा और सर्जिकल ब्लेड भी बरामद कर लिया है।

टाईगर क्लब की बैठक में लेखा-जोखा पेश

नारनौल। टाईगर क्लब परिवार की बैठक सोमवार को वरिष्ठ उपप्रधान राजेश सैनी के निवास पर सम्पन्न हुई। जिसमें कार्यकारिणी के मुख्य सदस्यों ने भाग लिया। अध्यक्षता क्लब प्रधान राकेश यादव व वरिष्ठ उपप्रधान राजेश सैनी ने संयुक्त रूप से की। कार्यक्रम संयोजक व कोषाध्यक्ष माता की चौकी टोट्ट सोनी ने चैत्र नवरात्रों में आयोजित माता की चौकी के कार्यक्रम का लेखा जोखा प्रस्तुत किया। इस अवसर पर सर्वसम्मति से फैसला लिया कि आगामी माता की चौकी धूमधाम से आयोजित की जाएगी। इस मौके पर सहसचिव प्रमोद सैनी, दरबार व्यवस्था प्रमुख प्रवीण यादव, सुनील शर्मा, नारायण शास्त्री आदि सदस्य उपस्थित थे।

**हरिभूमि**  
**आवश्यक सूचना**  
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-  
**महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड़ा पार्क के सामने, डाक्टर भगत उदेल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेन्द्रगढ़।**  
**नारनौल :- सत्य लाजा, प्रदम तल, तरुण कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल**  
**फोन : 8295738500, 9253681005**

हरियाणा-एनसीआर दिल्ली में हवाओं की दिशा में बदलाव से वातावरण अस्थिर

हरिभूमि न्यूज नारनौल

पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से क्षेत्र में सोमवार को मौसम में बदलाव देखने को मिला। वर्तमान में मध्य श्रेणी का पश्चिमी मौसम प्रणाली पूर्वी पाकिस्तान पर पहुंच गई है। जिसकी वजह से सम्पूर्ण मैदानी राज्यों विशेषकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में हवाओं की दिशा में बदलाव से वातावरण में अस्थिरता बनी हुई। जिससे लगातार बादलों

- 40 से 50 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से जिले में चल सकती हैं हवाएं
- हरियाणा में 9 अप्रैल को भी दिख सकता है बदले मौसम का असर

की आवाजाही देखने को मिली। हरियाणा के पश्चिमी और दक्षिणी हिस्सों में बिखराव वाली छिट-पुट बूंदवांदा हुई। सोमवार की

रात यह पश्चिमी मौसम प्रणाली भारत के उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर पहुंच गई।

जिससे दक्षिणी पंजाब व उत्तरी राजस्थान पर एक चक्रवातीय परिसंचरण तंत्र विकसित होने से बंगाल की खाड़ी और अरब सागर से प्रचुर मात्रा में नमी पहुंचने से हरियाणा एनसीआर दिल्ली पर गरज चमक के बादलों का निर्माण हो गया। जिसकी वजह से पहले

हरियाणा के पश्चिमी जिलों सिरसा, फतेहगढ़, हिसार, भिवानी, चरखी दादरी, दक्षिणी जिलों महेन्द्रगढ़, रेवाड़ी, गुड़गांव दसके बाद मध्यवर्ती जिलों जींद, कैथल, रोहतक, झज्जर व इसके बाद पूर्वी और उत्तरी जिलों पर सात व आठ अप्रैल को 40-50 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं, अंधड़, आंधी चलने और हल्की से मध्यम बारिश तथा कुछ स्थानों पर ओलावृष्टि की सम्भावना है।

हालांकि इस मौसम प्रणाली का आंशिक असर हरियाणा के उत्तरी जिलों पर नौ अप्रैल को भी रहेगा। यहां बिखराव वाली हल्की बारिश बूंदवांदा की गतिविधियों को दर्ज किया जाएगा। 9 और 10 तारिख को मौसम में थोड़ा बदलाव हो सकता है। तापमान में थोड़ी गिरावट देखने को मिल सकती है। 11 अप्रैल से तापमान में बढ़ोतरी देखने को मिल सकती है। इससे लोगों को गर्मी का अहसास होगा।

ये बोले मौसम विशेषज्ञ

मौसम विशेषज्ञ डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि यह मौसम प्रणाली नौ अप्रैल को रात को हरियाणा एनसीआर दिल्ली से आगे निकल जाएगी, वैसे ही उत्तरी हवाओं से सम्पूर्ण इलाके में 9-10 अप्रैल के दौरान दिन व रात के तापमान में गिरावट देखने को मिलेगी, जिससे आमजन को गर्मी में ठंड का अहसास होगा, लेकिन इसके बाद भी एक नया कमजोर पश्चिमी विक्षोभ उत्तरी पर्वतीय पर 11 अप्रैल को सक्रिय होने से पश्चिमी शुष्क व गर्म हवाओं से सम्पूर्ण मैदानी राज्यों विशेषकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अधिकतर स्थानों पर दिन व रात के तापमान में बढ़ोतरी देखने को मिलेगी। जिससे आमजन को एक बार फिर से गर्मी का अहसास होगा। यानी कबरे हुए तापमान में बढ़ोतरी देखने को मिलेगी। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अधिकतर स्थानों पर दिन के तापमान में हल्की बढ़त, लेकिन दिन के तापमान सामान्य से नीचे बने हुए हैं।

रेतीले टीलों में की चीकू, आम, सेब के साथ काजू-बादाम की खेती

छह एकड़ भूमि में 60 प्रजाति के फलदार पौधे लगाकर रामधन यादव बने उन्नत किसान

दलीप सिंह कनीना

गांव गुढ़ा-बुचावास की सीमा पर बसे किसान रामधन यादव ने रेतीले टीलों में चीकू, सेब, आम सहित काजू, बादाम उगा कर सफलता की पाताक फहराई है। उनके पहले की चर्चा आसपास के किसानों में हो रही है। उन्होंने किसानों को परंपरागत खेती की बजाय बागवानी की दिशा में काम करने के प्रेरणा प्रदान की है। उनका कहना है कि परंपरागत खेती की जगह कुछ नया कर सफलता हासिल की जा सकती है। किसान रामधन यादव का मानना है कि भारत वर्ष में जिले की भूमि बागवानी के लिए अति उत्तम



कनीना। रेतीले टीलों में उगाए गए चीकू के पौधे दिखाता किसान रामधन।

है। जहां तापमान अनुकूल है, वहीं सिंचाई के लिए इस्तेमाल होने वाला पानी भी शुद्ध है। विभिन्न प्रकार के बाग लगाए जा सकते हैं। उनकी ओर से छह एकड़ भूमि में ऑर्गेनिक खाद इस्तेमाल कर

टपका सिंचाई विधि अपनाई

किसान रामधन यादव ने बताया कि इस क्षेत्र में पानी की काफी समस्या है, इस परेशानी को देखते हुए उन्होंने टपका सिंचाई विधि अपनाई। जिसमें एक एकड़ में खपत होने वाले पानी का छह एकड़ भूमि पर उपयोग हो रहा है। बिजली की समस्या को देखते हुए सोलर सिस्टम लगाया है। दृश्यबल सिंचाई के लिए 15 किलोवाट तथा घरेलू उपयोग के लिए छह किलोवाट बिजली का सोलर सिस्टम प्रदेश सरकार की योजना अनुसार अनुदान पर लगाया गया है।

लाखों की लागत से काजू, बादाम, मौसमी, फालसा, सीताफल, चकोतरा, सेब, चीकू, आम,

किसानों को देते हैं प्रशिक्षण

एकीकृत बागवानी उत्कृष्टता केंद्र सुंदर की बागवानी अधिकारी डॉ. नंदा यादव व डॉ. मुकेश कुमार ने बताया कि उनकी ओर से समय समय पर प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर किसानों को उन्नत किसान के बीच तथा कृषि एवं बागवानी की नवीनतम जानकारी दी जाती है। सरकार की ओर से कृषि उपकरणों सहित फसलों पर दी जाने वाली सब्सिडी के बारे में बताया जाता है। किसानों को रियायती दर पर सब्जी फसल की पौधे दी जाती हैं, किसान उनका लाभ उठाकर दिनोंदिन उन्नति की ओर अग्रसर हैं।

लिची, केला, बेरी, पपीता, आड़ू, अमरूद, कीनू सहित 60 प्रजाति के फलदार पौधे लगाए गए हैं, जो

भरपूर मात्रा में पैदावार दे रहे हैं। जिनका टेस्ट भी उत्तम है। इंटरक्रॉप में उनकी ओर से गोभी, आलू व धनिया, मेथी, मूली, शलगम, ग्वारपाटा, टमाटर की पैदावार की जाती है। पेस्टीसाइड से बचने के लिए देसी विधि से गाय का गोबर, छाछ व नीम के पत्तों का घोल तैयार कर उसकी स्प्रे की जाती है, देसी खाद बाहर से खरीदकर न लाना पड़े। इसके लिए करीब 35 गाय रखी हुई हैं। प्रतिदिन करीब दो क्विंटल दुध का उत्पादन होता है। गोबर गैस प्लांट भी लगाया गया है, जिससे उत्पन्न होने वाली गैस से गायों का चारा पकाने के साथ साथ घरेलू कार्य में उपयोग किया जाता है।

सड़क हादसे में सब्जी विक्रेता की जान गई

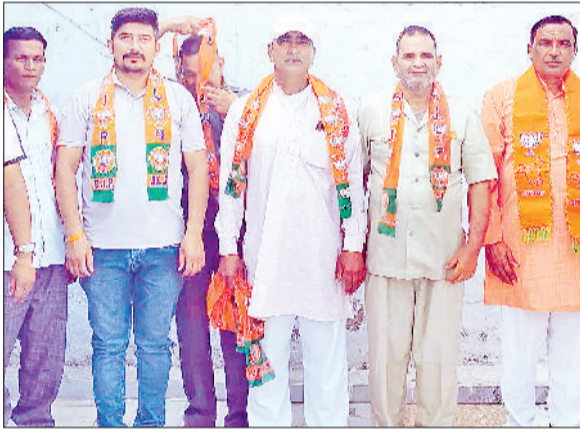
महेन्द्रगढ़। सब्जी बेचने को काम करने वाले गांव नूनी अव्वल के एक युवक को रविवार रात्रि को अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी। उसे अस्पताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। नूनी अव्वल निवासी करीब 37 वर्षीय बंटी महेन्द्रगढ़ में सब्जी बेचने का काम करता था। बीते रोज जब वह सब्जी बेचकर मोटरसाइकिल से गांव की ओर लौट रहा था। तब गुलावला बस स्टैंड के पास उसे अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी। उसके पिता राम अवतार को दिए बयान में बताया कि बंटी महेन्द्रगढ़ शहर में सीएससी कैटिन के पास सब्जी की रेहड़ी लगाता था। वह रात करीब 9 बजे सब्जी बेचकर अपनी मोटरसाइकिल से घर लौट रहा था। तब गुलावला बस स्टैंड से पहले शनि मंदिर के पास अज्ञात वाहन ने बंटी की बाइक को टक्कर मार दी। हादसे में गंभीर चोटें लगने से बंटी की मौत हो गई। बंटी अपने पीछे पांच बेटियों और एक बेटे को छोड़ गया है। उसकी असामयिक मृत्यु से परिवार सदमे में है। दूसरी ओर सडर महेन्द्रगढ़ में आवश्यक कार्रवाई शुरू कर दी है।

भाजपा स्थापना दिवस पर कार्यकर्ताओं में भरा जोश

हरिभूमि न्यूज मंडी अटेली

स्वास्थ्य मंत्री के अटेली स्थित कार्यालय में सोमवार को भारतीय जनता पार्टी का स्थापना दिवस मनाया गया। इस मौके पर अटेली मंडल के कार्यकर्ता और पदाधिकारी उपस्थित रहे। मंडल अध्यक्ष मुकेश कुमार गनियार ने कार्यकर्ताओं में नई ऊर्जा भरते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी केवल एक राजनीतिक दल नहीं, बल्कि एक विचारधारा, एक जन आंदोलन और राष्ट्र निर्माण का मजबूत संकल्प है।

उन्होंने कहा कि छह अप्रैल 1980 को स्थापित भाजपा आज करोड़ों कार्यकर्ताओं के अथक परिश्रम, समर्पण और संगठनात्मक मजबूती के बल पर विश्व की सबसे बड़ी राजनीतिक पार्टी बन चुकी है। भाजपा पार्टी अंत्योदय के सिद्धांत पर



मंडी अटेली। भाजपा स्थापना दिवस मनाते हुए। फोटो: हरिभूमि

कार्य करती है, जिसका मुख्य उद्देश्य समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक विकास और योजनाओं का लाभ पहुंचाना है। इसी वजह से आज पार्टी लगातार आगे बढ़ रही है।

अटेली में भाजपा का 47वां स्थापना दिवस मनाया

मंडी अटेली। अटेली में भाजपा पार्टी का 47वां स्थापना दिवस बड़े उत्साह और जोश के साथ मनाया गया। इस मौके पर भाजपा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य प्रदीप सराय के कार्यालय पर पार्टी का ध्वज फहराया गया। वहीं भाजपा कार्यकर्ता उपस्थित रहे और सभी ने संगठन की मजबूती के लिए एकजुट होकर कार्य करने का संकल्प लिया। अंत में सभी कार्यकर्ताओं ने संगठन को और अधिक सशक्त बनाने तथा देश के विकास में योगदान देने का संकल्प लिया।

इस मौके पर पूर्व मंडल अध्यक्ष कृष्ण शर्मा, कर्मवीर खींची, जितेंद्र, मीडिया प्रभारी हेमंत, नरेश, अमन, नीरज प्रदीप कमांडो आदि उपस्थित रहे।

अनिल कौशिक भरत मुनि लाइफटाइम अचीवर अवार्ड से सम्मानित किए गए

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

विश्व रंगमंच दिवस पर आयोजित थिएटर फेस्टिवल के समापन पर हरियाणा के वरिष्ठ रंगकर्मी एवं टीवी कलाकार अनिल कौशिक को भरत मुनि लाइफटाइम अचीवर अवार्ड से सम्मानित किया गया।

उनको यह सम्मान रेवाड़ी के विधायक लक्ष्मण सिंह यादव व आयोजकों द्वारा प्रदान किया गया। हरियाणा कला परिषद् एवं भरत मुनि कला केंद्र रेवाड़ी के सौजन्य से विश्व रंगमंच दिवस पखवाड़ा पर तीन दिवसीय नाट्य उत्सव का आयोजन बाल भवन सभागार में किया गया, जिसका समापन रविवार देर रात को हुआ। भरत मुनि कला केंद्र रेवाड़ी



महेन्द्रगढ़। अनिल कौशिक को अवार्ड से सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

द्वारा प्रतिवर्ष हरियाणा प्रदेश के एक श्रेष्ठतम रंगकर्मी को भरत मुनि लाइफटाइम अचीवर अवार्ड से सम्मानित किया जाता है। हरियाणा कला परिषद् के निदेशक व वाईसीओ के पद पर रहकर हरियाणा के रंगमंच को राष्ट्र

स्तर पर पहचान दिलाने के साथ साथ टीवी कार्यक्रमों में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करने वाले अनिल कौशिक को हरियाणा कला परिषद् व संस्था की ओर से यह सम्मान वर्ष 2025-26 के लिए प्रदान किया गया।

घरेलू गैस सिलेंडर का व्यावसायिक उपयोग करने वालों पर कसा शिकंजा

नारनौल। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने सोमवार को अवैध रूप से घरेलू गैस सिलेंडर का उपयोग करने वालों के खिलाफ कड़ा रुख आनाया है।

नारनौल क्षेत्र व नांगल चौधरी में एक विशेष टीम की ओर से छात्तार कार्रवाई की गई, जिसमें कुल 10 घरेलू गैस सिलेंडर जब्त किए गए। टीम इंचार्ज प्रीति यादव इन्स्पेक्टर के नेतृत्व में नारनौल से पांच सिलेंडर व कियर पाल इन्स्पेक्टर के नेतृत्व में नांगल चौधरी से पांच सिलेंडर जब्त किए गए। सहायक खाद्य आपूर्ति अधिकारी अरुण सैनी ने बताया कि जिला प्रशासन की यह कार्रवाई लगातार जारी रहेगी। उन्होंने बताया कि शादी-व्याह और सरकारी कार्यों के लिए मांग अनुसार व्यावसायिक सिलेंडर उपलब्ध कराए जा रहे हैं और संबंधित उपभोक्ताओं को संदेश भेजे जा रहे हैं। प्रशासन ने आम जनता से अपील की है कि वे घरेलू गैस का व्यावसायिक उपयोग न करें और नियमों का पालन करें। अन्यथा सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

निर्माणाधीन मकान से सामान चोरी

हरिभूमि न्यूज नारनौल

हुड़ा सेक्टर एक में निर्माणाधीन मकान से एक चोर ने हजारों रुपये का जलापूर्ति का सामान चुरा लिया। चोरी की यह वारदात सीसीटीवी में दर्ज है। दशमेश नारवासी लवनेश गर्ग ने बताया कि वह शहर के हुड़ा सेक्टर एक में फेज टू में मकान बना रहा है। मकान तीन मंजिल में निर्माण का काम लगभग पूरा हो गया। अब

वहां पर पानी की फिटिंग का काम चल रहा है। बताया कि पानी की फिटिंग के काम के चलते उसने वहां पर सामान लाकर रखा हुआ है। वहीं टेक्समो कंपनी की एक हार्स पावर की मोटर मकान में रखी हुई है। सुबह साढ़े आठ बजे एक चोर स्कूटी पर सवार होकर लाल हेलेमेट पहनकर आया। सीसीटीवी में दिख रहे चोर ने मकान की पार्किंग में उसने स्कूटी रोकी। उसने मकान का दरवाजा

खोलना चाहा, मगर लॉक होने के कारण वह नहीं खोल पाया। बाद उसने वहीं से एक सरिया लेकर मकान का ताला तोड़ दिया। इसके बाद वह मकान के अंदर चला गया। उसने बताया कि चोर ने तीनों मंजिलों पर लगे गेट का ताला तोड़कर उसमें से नल, टॉटी एवं जलापूर्ति से जुड़ा काफ़ी सामान व मोटर चुरा ली, जिसकी कीमत करीब 40 से 50 हजार रुपये है।

मंडियों के फसल खरीद के नए नियम वापस लेने की मांग की बेमौसम बारिश से फसल खराब, ज्ञापन दे मांगा मुआवजा

हरिभूमि न्यूज नारनौल

- ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन व भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन ने दिया ज्ञापन
- प्रति एकड़ 50 हजार रुपये मुआवजा देने की मांग की

हरिभूमि न्यूज नारनौल

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन व भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन की तरफ से बेमौसम बारिश से हुई फसल खराबी की मुआवजे की मांग को लेकर के ज्ञापन सौंपा गया। यह ज्ञापन तहसीलदार के माध्यम से प्रदेश के



नारनौल। तहसीलदार को ज्ञापन सौंपते संगठन पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

सौंपके नाम प्रेषित किया गया। किसान नेता बलबीर सिंह और यूनियन नेता सीताराम ने बताया कि प्रदेश में और जिले में बेमौसमी

यह रहे मौजूद

इस अवसर पर किसान नेता बलबीर सिंह के अलावा मजदूर यूनियन नेता सीताराम, महावीर गोद, यादराम, हेताराम, राम अवतार, मुकेश व रोहतस नंबरदार आदि उपस्थित रहे।

मुआवजा दिया जाए, ताकि किसान बर्बाद होने से बच सके और मजदूरों को राहत मिल सके। उन्होंने कहा कि सरकार को किसानों की परेशानी को देखते हुए तत्काल उचित कदम उठाना चाहिए। उन्होंने मांगों के संदर्भ में बताया कि फसलों के खराबे की तुरंत विशेष गिरदावरी की जाए व प्रति एकड़ 50 हजार रुपये मुआवजा दिया जाए। मंडियों के फसल खरीद के नए नियम वापस लिए जाएं। भारत और

यह रहे मौजूद

अमेरिका ट्रेड डील का रद्द किया जाए। बिजली स्मार्ट मीटर योजना वापस ली जाए। किसानों से कर्ज वसूली स्थगित की जाए। मुआवजे के लिए किसानों को बीमा कंपनियों के भरोसे न छोड़ा जाए। सभी किसानों को नुकसान के अनुपात के हिसाब से मुआवजा दिया जाए, किसी को भी न छोड़ा जाए। किसानों की सभी फसलों को एमएसपी पर खरीद जाए। केसीसी की लिमिट 3 लाख से बढ़ाकर 5

लाख की जाए, जैसा कि सरकार ने बजट में घोषणा की थी। भवन निर्माण की ओर से सौंपे गए ज्ञापन में मांग की गई है कि भवन निर्माण कारीगर मजदूरों के रजिस्ट्रेशन के लिए पेंटल खोला जाए। सभी भवन निर्माण कारीगर मजदूरों का पंजीकरण सरल किया जाए। सभी का पीला राशन कार्ड बनाया जाए और फैमिली आईडी की शर्त हटाई जाए। सभी भवन निर्माण कारीगर मजदूरों को 100-100 वर्ग गज का प्लाट दिया जाए। शहरों में 50-50 वर्ग गज का प्लाट दिया जाए। मजदूर विरोधी चार लेबर कोड वापस हों। सभी भवन निर्माण कारीगर मजदूरों की 60 साल के बाद पेंशन दी जाए।