

तेज हवाओं व हल्की बारिश से मौसम बदला, तापमान में उतार-चढ़ाव जारी

स्थायीय लोगों का कहना है कि पिछले कुछ दिनों से मौसम का यह बदलाव मिजाज दिनचर्या को प्रभावित कर रहा है। कभी अचानक तेज धूप, तो कभी तेज हवाएं और बारिश जैसी स्थिति से लोग असमंजस में हैं। खासकर दोपहर के समय गर्मी का असर अधिक महसूस किया जा रहा है, जबकि शाम के समय हवाओं के चलते मौसम में बदलाव देखने को मिल रहा है। मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दिनों में भी हरियाणा, पंजाब और दिल्ली क्षेत्र में इसी तरह का अस्थिर मौसम बने रहने की संभावना है। कहीं कहीं हल्की बारिश, गरज चमक के साथ तेज हवाएं चल सकती हैं। ऐसे में लोगों को सतर्क रहने और मौसम के अनुसार अपनी दिनचर्या तय करने की सलाह दी जा रही है।



हर महिला अपनी लाइफ में सक्सेस चाहती है, वह अपने सारे डिसीजंस स्वयं लेना चाहती है, लेकिन कहीं न कहीं उसके भीतर कुछ संकोच, दुविधाएं होती हैं, जो उसके आगे बढ़ने की राह में बाधक होती हैं। आप कैसे इन बातों से उबरें और स्ट्रॉन्ग होकर सक्सेसफुल वूमेन बनें, आपके लिए फाइव पॉवर पंच।

5 हर वूमेन के लिए पावर पंच

कवर स्टोरी शिखर चंद जैन

आज के दौर में महिलाएं हर फील्ड में अपनी पहचान बना रही हैं। सक्सेस की इस दौड़ में खुद को मेंटली और इमोशनल रूप से स्ट्रॉन्ग रखना भी बहुत जरूरी है। इस संदर्भ में यह समझना भी जरूरी है कि घर-परिवार, करियर और अपने पर्सनल एंबिशन के बीच बैलेंस बनाने के लिए केवल मेहनत काफी नहीं है, सही विजन और मेंटल क्लीनस भी बहुत जरूरी है। एक महिला की असली शक्ति उसके भीतर ही होती है। जब उसकी सोच बदलती है, तो उसकी दुनिया बदल जाती है। हर महिला अगर 5 प्रभावशाली-शक्तिशाली सूत्रों को अपने व्यवहार में उतारें, तो वे देखेंगी कैसे उनका जीवन अधिक संतुलित, सफल और खुशियों से भर उठता है। ये जीवोन्पयोगी सूत्र कौन से हैं, जानें-

1. अपनी जगह बनाना सीखें

कॉर्पोरेट वर्ल्ड और पर्सनल लाइफ में महिलाओं को संकोचवश एक अदृश्य खेल में सिमटा हुआ देखा जाता है। अक्सर महिलाएं अपनी योग्यता पर संदेह करती हैं, जिसे



‘इंपोस्टर सिंड्रोम’ कहा जाता है। वे मीटिंग्स में पीछे की चेयर चुनती हैं या अपनी उपलब्धि का श्रेय नहीं लेना चाहतीं। कोई उनकी सराहना करता भी है तो इसका श्रेय वे अपने आपको नहीं अपने भाग्य को देती हैं, लेकिन आगे बढ़ने के लिए जरूरी है कि आप अपनी काबिलियत पर भरोसा करें। डिसीजन लेने वाली एक्टिविटीज में एक्टिव हों। जब तक आप खुद को आगे नहीं बढ़ाएंगी, दुनिया आपको जगह नहीं देगी। यह सीख केवल ऑफिस तक सीमित नहीं है, बल्कि परिवार के महत्वपूर्ण निर्णयों में भी अपनी आवाज बुलंद करने

के लिए इस्पायर करती है। बेस्टसेलर पुस्तक ‘लीन इन’ की लेखिका शेरिल सैंडबर्ग कहती हैं, ‘आप अपनी एंबीशन के लिए माफी मांगना बंद करें और कॉन्फिडेंस के साथ लीडर की कमान संभालें।

2. फाइनैसियल लिटरेसी बढ़ाएं

फाइनैसियल फील्ड को अक्सर पुरुषों की फील्ड मान लिया



जाता है, जो एक बड़ी भूल है। एक्सपर्ट कहते हैं, असली संपत्ति वह है, जो आपकी जेब में पैसा डाले, न कि बाहर निकाले। महिलाओं के लिए केवल बचत करना पर्याप्त नहीं है, बल्कि पैसों की खेती करना यानी निवेश करना भी अनिवार्य है। चाहे वह स्टॉक मार्केट हो, म्यूचुअल फंड हो या छोटा बिजनेस, पैसे को अपने लिए सही जगह पर लगाना सीखें। ताकि आपका पैसा, और पैसा कमाए। आर्थिक निर्भरता कभी-कभी महिलाओं को गलत स्थितियों में रहने पर मजबूर कर देती है। इसलिए अपनी आय के स्रोत बनाना और अपने फाइनैसियल डिसीजन खुद लेना सेल्फ डिपेंडेंट होने की दिशा में एक बड़ा कदम है। प्रसिद्ध फाइनैस एडवाइस बुक ‘थिंक एंड ग्रो रिच’ में राइटर रॉबर्ट कियोसाकी कहते हैं, ‘अपनी ‘फाइनैसियल लिटरेसी बढ़ाएं ताकि आप भविष्य के प्रति सुरक्षित महसूस कर सकें।’

3. अपनी वीकनेस को एक्सेप्ट करें

हम एक ऐसे समाज में रहते हैं, जहां महिलाओं पर ‘परफेक्ट’ दिखने का भारी दबाव होता है। उनसे एक परफेक्ट मां, पत्नी और कर्मचारी बनने की उम्मीद की जाती है। परफेक्शनिज्म एक ऐसा कवच है, जिसे हम चोट से बचने के लिए पहनते हैं, लेकिन यह हमें दूसरों से जुड़ने से रोकता है। असली साहस अपनी वीकनेस को एक्सेप्ट करने में है। बुक ‘द फिफ्ट्स ऑफ इंपरफेक्शन’ की राइटर ब्रेने ब्राउन कहती हैं, ‘जब आप यह मान लेती हैं- मैं जैसी हूं, पर्याप्त हूं, तब आप

दिखावे की थकान से मुक्त हो जाती हैं।’ ब्रेने ब्राउन की सलाह है कि महिलाएं आत्म-करुणा का अभ्यास करें। वे खुद के प्रति उतनी ही दयालु रहें, जितनी वे अपने प्रियजनों के प्रति होती हैं। अपनी खामियां को अपनी विशिष्टता मानें, क्योंकि वे ही आपको ‘ईसान’ बनाती हैं। यह सूत्र मानसिक शांति और गहरे आत्म-सम्मान का आधार है।

4. छोटी आदतों का बड़ा जादू

अक्सर महिलाएं अपने हेल्थ या करियर में बड़े बदलाव लाने की कोशिश करती हैं, असफल होने पर निराश हो जाती हैं। ‘एटॉमिक हैबिट्स’ के राइटर जेम्स क्लियर सिखाते हैं कि लक्ष्य से ज्यादा ‘सिस्टम’ महत्वपूर्ण है। यदि आप रोज केवल एक प्रतिशत खुद में सुधार करती हैं, तो साल के अंत में आप 37 गुना बेहतर बन सकती हैं। इसे ‘एटॉमिक हैबिट्स’ कहते हैं। अगर आप फिट रहना चाहती हैं, तो पहले दिन एक घंटा जिम जाने के बजाय केवल पांच मिनट टहलने की आदत डालें। ‘हैबिट स्टैकिंग’ का प्रयोग करें, जैसे सुबह की चाय पीते समय दो पन्ने बुक पढ़ना। ये छोटे बदलाव समय के साथ कंपाउंडिंग ब्याज की तरह बढ़ते हैं और आपके व्यक्तित्व का



हिस्सा बन जाते हैं। बड़े लक्ष्यों को छोटे, आसान कदमों में बांटकर आप बिना तनाव के बड़ी सक्सेस पा सकती हैं।

5. अपनी पहचान अपने ढंग से बनाएं

हमें अपनी पहचान दूसरों की नजरों से तय नहीं करनी चाहिए। आप एक मां, बेटी या पत्नी होने से कहीं बढ़कर हैं। अपनी जड़ों का सम्मान करें, लेकिन अपनी पहचान को किसी एक भूमिका में सीमित न होने दें। चुनौतियों का सामना करते हुए अपनी आवाज और पहचान ढूँढना ही जीवन का असली उद्देश्य होना चाहिए। यह कभी न भूलें कि आपको परिस्थितियां चाहे जैसी भी हों, आपकी मेहनत और आपके विचार ही आपका भविष्य तय करते हैं।

बच्चे जीवन में हों सफल इसके लिए शुरू से सिखाएं ये बातें

सभी पैरेंट्स यही चाहते हैं, उनके बच्चे जीवन में सफल रहें, एक अच्छा मुकाम पाएं। इसके लिए जरूरी है वे शुरू से बच्चों को कुछ उपयोगी सीखें दें। इन सीखों से बच्चे जरूर जीवन में सफल रहेंगे।

परवरिश रजनी अरोड़ा

सही पैरेंट्स यही चाहते हैं, उनका बच्चा बड़े होकर डरपोक नहीं, मजबूत बने, अपनी समझ से सही फैसले ले। इसके लिए पैरेंट्स का अपने बच्चों को कुछ बातें सिखानी जरूरी है ताकि वे अंदर से स्ट्रॉन्ग और कॉन्फिडेंट बनें। जो बच्चा समझदार और अंदर से मजबूत होगा, वह कभी भी कमजोर नहीं साबित होगा, जीवन में सफल रहेगा।

सही काम करने के लिए प्रेरित करें:

बच्चों को बताएं हमेशा सही काम करें। सही काम इसलिए करो कि खुद पर गर्व हो। दूसरों को दिखाने के लिए अच्छा मत बनो। अच्छा इसलिए बनो कि दिन बीतने के बाद जब अपने बारे में सोचो तो गर्व महसूस हो। बच्चों को समझाएं कि चरित्र ही ईसान की असली ताकत होती है।

अपने आपको समझना जरूरी: बच्चे को बताएं कि सबको खुश करना जरूरी नहीं है। हर ईसान तुम्हारी इज्जत या दोस्ती के लायक नहीं होता। अपने आपको समझना जरूरी है, जो अपने आपको समझता है, वह दुनिया में मजबूती से खड़ा रहता है।

समझदारी से दोस्त बनाएं:

बच्चों को दोस्तों की परख करना सिखाएं कि अच्छे दोस्त आगे बढ़ाने में मददगार होते हैं। वह जिनके आस-पास रहता है, वे या तो उसे आगे बढ़ाएं या नीचे गिराएं। इसलिए समझदारी से दोस्त बनाएं।

अपनी हेल्थ से बड़ा कुछ नहीं: बच्चों को समझाएं कि दोस्तों के प्रभाव में आकर किसी खराब आदत को न अपनाएं। मोबाइल की लत, झूठ बोलना, आलस करना सही नहीं है। आज की छोटी गलती कल की बड़ी परेशानी या एडिक्शन बनते देर नहीं लगेगी। बच्चों को समझाएं कि हेल्थ उनकी जिंदगी की सबसे बड़ी पूंजी है, इसलिए अनहेल्दी हैबिट्स से दूर रहें।

सतर्कता से छोटे-छोटे डिसीजन लें: बच्चे को बताएं कि उसे अपने लेबल पर रोज छोटे-छोटे डिसीजन लेने पड़ते हैं। उस वक्त सिर्फ इतना याद रखना जरूरी है कि उसके द्वारा लिए गए डिसीजन से ही उसका परिणाम तय होता है। वो परिणाम पॉजिटिव भी हो सकता है और



नेगेटिव भी। इसलिए कोई भी डिसीजन लेने से पहले अच्छी तरह विचार जरूर कर लें।

न बोलना सिखाएं: अगर कुछ गलत लगे, मन न माने, डर लगे तो उसे न बोले। न कहना गलत या शिष्टाचार के विरुद्ध नहीं, अपनी इज्जत और सुरक्षा की निशानी है।

लक्ष्य जरूर तय करें: बच्चे को बताएं कि तुम्हारे पास एक लक्ष्य होना जरूरी है कि तुम भविष्य में क्या बनना चाहते हो? अगले एक-दो वर्ष में किस दिशा में आगे बढ़ना चाहते हो? लेकिन ध्यान रखो कि कोई फाइनल

डिसीजन अभी नहीं लो, क्योंकि कई बार अनचाहे हालातों के कारण या किसी दूसरे कारणों से लक्ष्य बदलने भी पड़ते हैं।

रातों-रात सफलता नहीं मिलती: बच्चों को बताएं कि रातों-रात सफल होना एक भ्रम है। हुरर शुरूआत दिलाता है, डिसीजन अभी नहीं लो, क्योंकि कई बार अनचाहे हालातों के कारण या किसी दूसरे कारणों से लक्ष्य बदलने भी पड़ते हैं।

अनुशासन आगे बढ़ाता है। सिर्फ टैलेंट काफी नहीं होता, जो निरंतर मेहनत करता है, छोटे-छोटे प्रयास करता है, वही आगे बढ़ता है, सफल होता है। जो भी करो, पूरी लगन से करो।

असफलता से सीख लें: किसी काम में अगर असफल होते हो तो यह समझना जरूरी है कि असफल क्यों हुए, इससे क्या सीखा? असफलता का जीवन और करियर पर क्या असर पड़ा? बच्चों को यह भी बताएं कि असफलता बुरी बात नहीं है। असफलता का मतलब बहार नहीं, एक सबक है। जिस बच्चे को यह बात समझ में आ जाएगी, वो कभी भी असफलता से नहीं डरेगा।

(होली फैमिली अस्पताल, दिल्ली की सीनियर साइकोलॉजिस्ट डॉ. मंजू मेहता से हुई बातचीत पर आधारित)

गार्डनिंग अनु आर.

पूरे सप्ताह किचन, ऑफिस, बच्चों और घर के दूसरी तमाम जिम्मेदारियों के बीच बर्किंग वूमेन के लिए संडे का दिन आराम करने के लिए फिक्स माना जाता है। लेकिन अब बड़ी संख्या में महिलाएं रविवार को काफी समय गार्डन केयर में बिताती हैं। वे ‘संडे गार्डन टाइम’ को मानसिक शांति और खुशी पाने का नया तरीका मानने लगी हैं। बालकनी में लगे पौधों को पानी देना, पौधों के आस-पास की सूखी पर्तियां हटाना, उनकी ट्रिंमिंग करना, नए बीज बोना और उनके अंकुरण का बेसब्री से इंतजार करना, कुछ देर पौधों के बीच गुजरना, अब यह सिर्फ शौक नहीं रहा, आज के दौर में भी टाइम का हिस्सा भी बन गया है।

पौधों के साथ मिले सुकून: गार्डनिंग से मिलने वाली खुशी के लिए अनेक महिलाओं ने सीमित स्थान पर ही सही घर के छोटे-छोटे हिस्सों में अपना एक हवा-भरा कोना बसाना शुरू कर दिया है। किसी के यहां छत पर सब्जियां उग रही हैं, तो किसी की बालकनी ताजी धनिया और पुदीने से महक रही है। गार्डन में खुद के लगाए पौधे से सब्जी तोड़ना, एक ऐसा सुकून का एहसास देता है, उतनी ही खुशी देता है, जितनी अपने लिए मनपसंद साड़ी खरीदने में मिलती है। यही वजह है कि अब बहुत सी महिलाएं संडे को मोबाइल और टीवी से दूरी बनाते हुए अच्छा-खासा समय पौधों के बीच या कहीं हरियाली के साथ सुकून में बिताती हैं। पौधों के बीच समय गुजारने से न सिर्फ तनाव कम होता है बल्कि मिट्टी को छूने, पौधों की देखभाल करने और नई पत्तियों को उगते देखने से मन में सकारात्मकता का प्रवाह भी होता है। इन्होंने फायदों को वजह से इन दिनों गार्डनिंग थैरेपी भी काफी कारगर साबित हो रही है, जो मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक मानसिक

वर्किंग वूमेन के बीच गार्डनिंग का नया ट्रेंड ‘संडे गार्डन रूटीन’ तेजी से पॉपुलर हो रहा है। इसकी कई वजहें हैं। एक तो इससे आपकी गार्डनिंग हॉबी को टाइम मिलता है, दूसरा इसका पॉजिटिव इफेक्ट आपकी मेंटल और इमोशनल हेल्थ पर भी पड़ता है। इसके बारे में जानकर आप भी इसे जरूर फॉलो करेंगी।

संडे गार्डन रूटीन का बढ़ता ट्रेंड हॉबी के साथ सेल्फ केयर



थकान दूर करने का एक सरल तरीका है। दिलचस्प बात यह है कि इस ट्रेंड में घरेलू और काम-काजी महिलाएं दोनों के बीच किसी किस्म का भेदभाव नहीं है। काम-काजी महिलाओं के लिए जहां सप्ताह भर की भाग-दौड़ के बाद गार्डन टाइम डिजिटल डिटॉक्स बन जाता है, वहीं घरेलू महिलाओं के लिए भी रोजमर्रा के काम से अलग यह उनकी निजी पसंद या ‘हॉबी’ होता है। सोशल मीडिया पर पॉपुलर: इन दिनों सोशल मीडिया पर भी ‘संडे गार्डन रूटीन’ काफी पॉपुलर हो रहा है। बहुत सी महिलाएं फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म पर अपने पौधों की तस्वीरें, जैविक खाद बनाने के तरीके और छोटी-छोटी गार्डन सेट-अप साझा करती हैं। इससे उन महिलाओं को भी प्रेरणा मिलती है, जो अभी तक इस ‘संडे गार्डन रूटीन’ से दूर हैं। इसलिए बढ़ रहा ट्रेंड: गार्डनिंग के इस ट्रेंड के पॉपुलर होने की वजह यह है कि यह आपके और फैमिली मेंबर्स की हेल्थ के लिए भी लाभकारी होता

स्किन केयर शहनाज हुसैन, ऑनकोलॉजिस्ट

वर्मी के मौसम में तेज धूप, धूल भरी गर्म हवाएं और पसीने की वजह से हमारे पैरों का रंग टैन होने लगता है। इससे उनकी खूबसूरती डल हो जाती है। अगर आप भी इस प्रॉब्लम से परेशान हैं तो कुछ आसान घरेलू उपायों की मदद से इस मौसम में भी अपने पैरों को सुंदर और सॉफ्ट बनाए रख सकती हैं।

स्क्रबिंग: पैरों की टैनिंग हटाने के लिए टूथपेस्ट, सोडा, नीबू के रस से बना पैक काफी मददगार साबित होता है। बेकिंग सोडा और नीबू, स्किन को एक्सफोलिएट करने में मदद करेगा। नीबू में मौजूद विटामिन-सी त्वचा पर हाइपर पिगमेंटेशन की समस्या को दूर करने में मदद करता है। कांच की कटोरी में थोड़ा सा टूथपेस्ट लें। इसमें एक चम्मच

घरेलू उपायों से पैरों की टैनिंग होगी दूर



बेकिंग सोडा और आधा नीबू का रस मिलाएं। इन तीनों चीजों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें और ब्रश की मदद से इसे पूरे पैरों पर लगाएं। अब नीबू के छिलके से पैरों को कुछ देर स्क्रब करें। कुछ देर तक इस पेस्ट को पैरों पर लगा रहने दें और फिर पैरों को पानी से साफ कर लें। इस पैक को हफ्ते में दो बार

लगाने से पूरी तरह से टैनिंग से बाफ पानी से धो डालें। बेसन-दही: दही और बेसन को एक साथ अच्छे से मिलाकर पैरों पर 30 मिनट तक लगा रहने दें और फिर पैर धो लें। दही पैरों को मॉयश्चराइज करेगा और बेसन टैनिंग को हटाने में असरदार साबित होगा। लगभग 15 मिनट बाद ताजे साफ पानी से धो डालें।

सोपन-दही: दही और बेसन को एक साथ अच्छे से मिलाकर पैरों पर 30 मिनट तक लगा रहने दें और फिर पैर धो लें। दही पैरों को मॉयश्चराइज करेगा और बेसन टैनिंग को हटाने में असरदार साबित होगा।



मास्क: एक मध्यम आकार के आलू का रस निकालकर इसमें एक बड़ा चम्मच दही मिला लें। इसमें एक छोटा चम्मच बेसन मिला लें। इसमें एक चम्मच नीबू का रस और आधा चम्मच शहद मिला लें। अब आप पैरों को अच्छी तरह धो लें और सुखने दें। इसके बाद इस मास्क को पूरे पैरों में लगाकर आधे घंटे बाद हल्के-हल्के रगड़ते हुए हटा लें। इससे डेड स्किन हट जाएगी। अब पैरों को पानी से धो लें और मॉयश्चराइजर लगा लें।

टैन रिमूविंग पेस्ट: इसे बनाने के लिए एक कटोरी में गर्म पानी लें। इसमें ईनो पावडर डालें, फिर 1 चम्मच नीबू का रस डालें। इसमें नारियल का तेल, शैंपू की कुछ बूंदें, 1 चम्मच कॉफी पावडर, 2 चम्मच आटा मिस्र कर लें। अब इसे टैनिंग वाले एरिया पर 10 मिनट तक रगड़ें, फिर साफ पानी से धो लें।

ज्यादा असरदायक है बेल का शर्बत। बेल को आयुर्वेद में शीतल प्रकृति का माना गया है। इसमें फाइबर, विटामिन, मिनरल्स की प्रचुर मात्रा होती है। गर्मी के दिनों में यह शरीर को ठंडा रखता है, लू से बचाता है और डिहाइड्रेशन जैसी समस्याओं पर रामबाण की तरह असर करता है।

पुदीना है फायदेमंद: पुदीना गर्मी से राहत दिलाने का कारगर साधन है। पुदीना शरीर को ताजगी देता है। नीबू और काला नमक मिलाकर अगर पुदीना के रस का सेवन करें तो यह शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। यही कारण है कि सड़क किनारे मिलने वाली पारंपरिक शिकंजी या जलजीरा आज भी लोगों की पहली पसंद बना हुआ है।

आम पना: आम पना लंबे समय से उत्तर भारत के ग्रामीण इलाकों में गर्मी से राहत दिलाने वाला स्वादिष्ट पेय माना जाता है। कच्चे आम से बनने वाला यह स्वादिष्ट पना, हमें हीट स्ट्रोक से बचाने में बहुत कारगर है। इसमें नमक, गुड़, भुना जीरा, थोड़ी काली मिर्च या भुनी हुई लाल मिर्च डालकर बनाने से यह बेहद स्वादिष्ट तो लगता ही है, शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को अच्छे ढंग से पूरा करता है। यही वजह है कि ग्रामीण क्षेत्रों ही नहीं शहरी क्षेत्रों में भी आम पना खूब पिया जाता है।

तपती गर्मियों से राहत दिलाएं ये पारंपरिक स्वादिष्ट पेय

सजेशन संध्या सिंह

आज के डिजिटल दौर में फिर से वही पुराने भारतीय हर्बल पेयों की मांग गर्मी से राहत दिलाने के लिए बढ़ रही है, जो कभी नानी-दादी के जमाने में गर्मी से बचाने का अकेला सहारा हुआ करते थे। कभी गांवों की रसोई में सहज रूप से उपलब्ध बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, आम का पना, जौ-चना का सattu, पुदीना और खस के पेय, नॉर्मल हुआ करते थे। आज ये सब इसलिए लौटकर तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं, क्योंकि इन पेय पदार्थों में सचमुच फिलचिलाती गर्मी से राहत पहुंचाने का शानदार गुण होता है। जानकार मानते हैं कि ये पेय सिर्फ शरीर को ठंडा ही नहीं रखते और न ही सिर्फ पाचन सुधारते हैं बल्कि हमें लू से भी बचाने के साथ लगातार ऊर्जावान भी बनाए रखते हैं। इसलिए आजकल फिर से डॉक्टर और खान-पान के

सजेशन संध्या सिंह

ज के डिजिटल दौर में फिर से वही पुराने भारतीय हर्बल पेयों की मांग गर्मी से राहत दिलाने के लिए बढ़ रही है, जो कभी नानी-दादी के जमाने में गर्मी से बचाने का अकेला सहारा हुआ करते थे। कभी गांवों की रसोई में सहज रूप से उपलब्ध बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, आम का पना, जौ-चना का सattu, पुदीना और खस के पेय, नॉर्मल हुआ करते थे। आज ये सब इसलिए लौटकर तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं, क्योंकि इन पेय पदार्थों में सचमुच फिलचिलाती गर्मी से राहत पहुंचाने का शानदार गुण होता है। जानकार मानते हैं कि ये पेय सिर्फ शरीर को ठंडा ही नहीं रखते और न ही सिर्फ पाचन सुधारते हैं बल्कि हमें लू से भी बचाने के साथ लगातार ऊर्जावान भी बनाए रखते हैं। इसलिए आजकल फिर से डॉक्टर और खान-पान के



ये भी होते हैं फायदे

- आम का पना लू लगने से बचावने में बहुत कारगर होता है।
- जौ का सattu गर्मी में शरीर को हाइड्रेट रखता है।
- पुदीना शिकंजी शरीर को ताजगी देती है और इलेक्ट्रोलाइट्स संतुलन बनाती है।
- बेल का शर्बत लू और पेट की गर्मी से राहत दिलाता है।
- सौंफ का पानी पाचन बेहतर करता है और शरीर को ठंडक प्रदान करता है।
- खस का शर्बत शरीर की गर्मी कम करने में मददगार है।

विशेषज्ञ गर्मियों में इन देसी पेयों के अधिक से अधिक सेवन की सलाह देते हैं। बेल का शर्बत: इनमें सबसे खास और

ख़बर संक्षेप

नया कार्यालय में लोक कल्याण मेला आज से

महेंद्रगढ़। आवास एवं शहरी कार्य मंत्रालय द्वारा संचालित प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर्स आत्मनिर्भर निधि पीएम स्वनिधि योजना के तहत 30 जून तक स्वनिधि महोत्सव एवं यूएलबी स्तर पर लोक कल्याण मेला स्वनिधि कैप नगर पालिका कार्यालय में आयोजित किया जा रहा है। नगर पालिका सचिव प्रशांत पराशर ने बताया कि यूएलबी महेंद्रगढ़ में मेला 8, 9, 22, 23 और 25 जून को आयोजित किया जाएगा। सचिव ने बताया कि इन मेलों का मकसद पथ विक्रेताओं तक सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाना है। कार्यक्रम में विक्रेताओं को मौके पर ही लोक लेटर जारी किया जाएगा तथा अभियान का उद्देश्य नए आवेदनो को स्वीकृत भुगतान प्रक्रिया को सुगम बनाना, यूपीआई पंजीकरण, डिजिटल रूप से निष्क्रिय पथ विक्रेताओं के लिए क्योआर कोड जैसी सुविधा उपलब्ध करवाना है।

कांटी-बास में होगा श्री श्याम जागरण व भंडारा मंडी अटेली। गांव कांटी-बास स्थित श्याम मन्दिर में श्री श्याम बाबा का 16वां विशाल जागरण व भंडारा 13 जून को श्रद्धा और उल्लास के साथ आयोजित किया जाएगा। इस भव्य धार्मिक आयोजन में दूर-दराज से भक्त बाबा श्याम के दर्शन और आशीर्वाद के लिए सम्मिलित होंगे। संजय अग्रवाल ने कहा आयोजन की मुख्य विशेषताओं में भव्य दरबार 56 भोग, अखंड ज्योत और अलौकिक श्रृंखरा शामिल हैं। जागरण रात्रि सवा नौ बजे से शुरू होगा।

वरिष्ठ नागरिक संगठन की बैठक 14 को

नारनौल। वरिष्ठ नागरिक संगठन के संयुक्त सचिव प्रो. शिवहरी अग्रवाल ने बताया कि संगठन की मासिक बैठक 14 जून सुबह 10 बजे किला रोड स्थित संगठन के कार्यालय साघ्वी बहन मिश्री देवी आश्रम में होगी। जिसकी अध्यक्षता संगठन के प्रधान दुलीचन्द शर्मा करेंगे। बैठक वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओ के साथ-साथ शहर की ज्वलंत मुद्दों पर विचार-विमर्श किया जाएगा।

ढाढ़ोत स्कूल में सात दिवसीय समर कैप

हरिभूमि न्यूज़►►महेंद्रगढ़ राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाढ़ोत में चल रहे सात दिवसीय समर कैप का उत्साहपूर्ण वातावरण में समापन किया गया। समापन समारोह में खंड शिक्षा अधिकारी जगमाल सिंह मुख्धातिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य अजीत सिंह ने की। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम, योग, खेलकूद तथा रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। इस अवसर पर विद्यालय परिवार एवं अभिभावकों ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। गणित प्रवक्ता सतन सिंह ने बताया कि सात दिनों तक चले इस समर कैप में विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ-साथ जीवनोपयोगी कौशल विकसित करने का अवसर मिला।

कलवाड़ी में रैली निकाल दिया जागरुकता का संदेश



कनीना। कलवाड़ी में जागरुकता रैली निकालते स्वास्थ्यकर्मों व ग्रामीण।

कनीना। लिंगानुपात में सुधार लाने व कन्या भ्रूण हत्या जैसी सामाजिक बुराई के खिलाफ ग्रामीणों को जागरूक करने के लिए गांव कलवाड़ी में रैली का आयोजन किया गया। जिसमें पीएचसी मुंडियाखेड़ा के प्रभारी डॉ. संदीप के मार्गदर्शन में आयोजित रैली में स्वास्थ्य कर्मचारियों, आशा व आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं, ग्रामीणों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। रैली के दौरान बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ व भ्रूण हत्या महाभारत है, जैसे नारों के माध्यम से लोगों को जागरूक किया गया। गृहवती महिलाओं का 10 सप्ताह से पहले पंजीकरण कराने और सरकारी संस्थानों में ही प्रसव कराने पर जोर दिया। रैली में ग्राम पंचायत सदस्य महेंद्र पंच, भोपाल, बबलू, फतेह सिंह, सतीश आदि मौजूद रहे।

कर्मचारियों ने लगाई मीठे पानी की छबील



महेंद्रगढ़। ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन हरियाणा कर्मचारी महासंघ के कर्मचारियों के द्वारा शहर के मेन डिस्पोजल नंबर 12 डुलाना रोड पर शरबत के ठंडे पानी की राहगीरों के लिए छबील लगाई गई। बांव प्रधान सुरेंद्र फौजी ने बताया की मेन डिस्पोजल डुलाना रोड पर कार्यरत कर्मचारी मुकेश यादव, जयप्रकाश बवानिया, संदीप सैनी और बनवारी इनके प्रयास से यह छबील गर्मी के समय हर साल लगाई जाती है। जिसमें लगभग शहर में कार्यरत सभी कर्मचारी और यूनियन योगदान करती। कर्मचारियों की बहुत अच्छी पहल है और आगे गर्मी का समय काफी बचा है, इसलिए हमारे संगठन के ओर कर्मचारी भी इनसे मोटिवेट होकर आने वाले समय में संगठन द्वारा और छबील लगाई जाएगी। इस मौके पर केशियर यशपाल केमला, उपप्रधान रामकुमार, राजू, रोशन, भजन लाल, सुरेंद्र, कुलदीप, सुरेश, दीपक, मुकेश, अमित, दिनेश, हैप्पी, राहुल, दीपक खोला आदि उपस्थित रहे।

संघ प्रांत संचालक प्रताप ने फूँकी राष्ट्रभक्ति की अलख

हरिभूमि न्यूज़►►नारनौल

भड़फ कनीना स्थित आरपीएस स्कूल के प्रांगण में आयोजित भारत निर्माण युवा दल के सात दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का सोमवार को समापन हुआ। शिविर के मुख्य वक्ता एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रांत संचालक प्रताप ने दल वीरों को भारतीय संस्कृति, गौरवशाली परंपराओं, राष्ट्रभक्ति और समाजसेवा के मर्म से अवगत कराया। कार्यक्रम की शुरुआत में भारत निर्माण युवा दल के संस्थापक अभिमन्यु यादव ने मुख्य अतिथि का स्वागत करते हुए कहा



नारनौल। कार्यक्रम में संबोधित करते राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रांत संचालक प्रताप।

कि इस शिविर का मूल उद्देश्य युवाओं के भीतर अनुशासन, सेवा भावना व अपनी जड़ों के प्रति गौरव का भाव जागृत करना है। अनुभवी

मार्गदर्शकों की छत्रछाया में युवा पीढ़ी को सही दिशा की ओर अग्रसर किया जा रहा है। प्रांत संचालक प्रताप ने अपने संबोधन में भारतीय

बिजली विभाग की टीमों को मरम्मत कार्य में कठिनाइयों का सामना करना पड़ा
आंधी के कारण 5 घंटे ठप रही बिजली, लोग रहे परेशानी

हरिभूमि न्यूज़►►महेंद्रगढ़

क्षेत्र में रविवार रात चली तेज आंधी और मौसम के अचानक बदले मिजाज के कारण बिजली व्यवस्था पूरी तरह प्रभावित हो गई। रात करीब नौ बजे बिजली आपूर्ति बाधित हो गई, जो लगभग पांच घंटे बाद रात्रि एब बजे जाकर बहाल हो सकी। लंबे समय तक बिजली गुल रहने से लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ा। हालांकि इस दौरान हुई बारिश से मौसम में ठंडक घुल गई और लोगों को भीषण गर्मी से कुछ राहत मिली। जानकारी के अनुसार रविवार देर शाम मौसम ने अचानक करवट ली। तेज हवाओं के साथ आंधी चलनी शुरू हो गई। देखते ही देखते कई स्थानों पर पेड़ों की टहनियां टूटकर बिजली लाइनों पर गिर गईं, जिससे विद्युत आपूर्ति बाधित हो गई। रात करीब नौ बजे शहर तथा आसपास के अनेक गांवों की बिजली एक साथ चली गई। शुरुआत में लोगों को उम्मीद



थी कि कुछ ही देर में आपूर्ति बहाल हो जाएगी, लेकिन आंधी और खराब मौसम के कारण बिजली विभाग की टीमों को मरम्मत कार्य में कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। कटौती के कारण काफी परेशानी उठानी पड़ी बिजली गुल होने से सबसे अधिक परेशानी छोटे बच्चों, बुजुर्गों और मरीजों को हुई। रात के समय घरों में अंधेरा छा गया और इनवर्टर भी कुछ घंटों बाद जवाब देने लगे। कई लोगों को गर्मी

की छतों और आंगनों में बिताया। वहीं कुछ स्थानों पर लोग बिजली विभाग के अधिकारियों से संपर्क कर आपूर्ति बहाल करने की जानकारी लेते रहे। दूसरी ओर बारिश और तेज हवाओं के कारण मौसम सुहावना हो गया। पिछले कई दिनों से पड़ रही भीषण गर्मी से लोग परेशान थे। बारिश होने के बाद तापमान में गिरावट

दर्ज की गई और वातावरण में ठंडक महसूस की गई। लोगों ने राहत की सांस लेते हुए कहा कि मौसम में आई ठंडक से गर्मी से कुछ समय के लिए निजात मिली है। किसानों ने भी बारिश को फसलों के लिए लाभदायक बताया, हालांकि तेज हवाओं से कुछ स्थानों पर नुकसान की आशंका भी जताई गई।

दुर्ज की गई और वातावरण में ठंडक महसूस की गई। लोगों ने राहत की सांस लेते हुए कहा कि मौसम में आई ठंडक से गर्मी से कुछ समय के लिए निजात मिली है। किसानों ने भी बारिश को फसलों के लिए लाभदायक बताया, हालांकि तेज हवाओं से कुछ स्थानों पर नुकसान की आशंका भी जताई गई।

स्कूल ऑफ बेसिक साइंसेस में उपलब्ध है एमएससी पाठ्यक्रम



महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम के लिए जारी प्रवेश प्रक्रिया के अंतर्गत स्कूल ऑफ बेसिक के अंतर्गत रसायन विज्ञान, कम्प्यूटर साइंस एंड टैक्नोलॉजी, भूगोल, गणित, भौतिकी एवं खगोल भौतिकी और सांख्यिकी सहित छह विभाग उपलब्ध हैं, जिनमें दाखिले की प्रक्रिया सीयूईटी पीजी 2026 के माध्यम से जारी है। दाखिले के इच्छुक अभ्यर्थी 12 जून तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार का कहना है कि विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ बेसिक साइंसेस के सभी विभाग विद्यार्थियों के लिए रोजगार व अनुसंधान की संभावनाओं के साथ उपलब्ध हैं। विद्यार्थी इन पाठ्यक्रम में अध्ययन कर स्वयं को ग्लोबल स्तर पर कार्य के लिए तैयार कर सकते हैं। विश्वविद्यालय कुलपति ने कहा कि स्कूल के अंतर्गत विशेषज्ञ व विख्यात शिक्षक उपलब्ध हैं तथा विभागों की प्रयोगशालाएं अत्याधुनिक उपकरणों से सुसज्जित हैं। इन विभागों में उपलब्ध पाठ्यक्रम में अध्ययन कर विद्यार्थी विज्ञान के क्षेत्र में अपना व देश का नाम रोशन कर सकते हैं। विश्वविद्यालय की दाखिला समिति के डॉ. सुमित कुमार ने बताया कि शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम के दाखिले के लिए ऑनलाइन पंजीकरण प्रक्रिया जारी है।

स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से मिला महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा: एसडीएम

हरिभूमि न्यूज़►►महेंद्रगढ़

एसडीएम योगेश सैनी ने कहा कि स्वयं सहायता समूह ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में महिलाओं के आर्थिक और सामाजिक सशक्तिकरण की एक मजबूत नींव बन रहे हैं। छोटे समूहों के माध्यम से बचत, स्वरोजगार और सरकारी योजनाओं (जैसे लखपति दीदी पहल) से जुड़कर महिलाएं आत्मनिर्भरता की नई इबारत लिख रही हैं। एसडीएम योगेश सैनी सोमवार को बवानिया गांव में आयोजित कार्यक्रम को बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि देश में महिला सशक्तिकरण और ग्रामीण विकास की दिशा में स्वयं सहायता समूह गेम-चेंजर साबित हो रहे हैं।



महेंद्रगढ़। महिलाओं द्वारा बनाए गए प्रोडैक्ट देखते एसडीएम।

बवानियां गांव में महिलाओं ने एकजुट होकर न केवल अपनी छोटी-छोटी बचतों से वित्तीय अनुशासन सीखा है, बल्कि विभिन्न स्वरोजगार गतिविधियों के जरिए अपनी आजीविका को भी

सुदृढ़ किया है। ये समूह सिलाई-कढ़ाई, जैविक खेती, पापड़-अचार निर्माण, डेयरी या हस्तशिल्प के क्षेत्र में सक्रिय हैं। लखपति दीदी जैसी राष्ट्रीय पहलों और सरकारी सहयोग से इन महिलाओं को अब अपने उत्पादों को ई-समर्स पोर्टल, फ्लिपकार्ट के माध्यम से बड़ा बाजार भी मिलने लगा है। सरकार द्वारा दी जा रही वित्तीय सहायता से महिलाएं बिना किसी बाधरी साहूकार पर निर्भर हुए अपने कारोबार का विस्तार कर रही हैं। एसडीएम ने कहा कि आर्थिक रूप से सशक्त होने के बाद ये महिलाएं अपने परिवार और समाज के निर्णयों में बढ़-चढ़कर हिस्सा ले रही हैं। महिलाओं में स्वास्थ्य, शिक्षा और डिजिटल साक्षरता के प्रति जागरूकता बढ़ी है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए 11 से 13 जून तक दिया जाएगा प्रशिक्षण

महेंद्रगढ़। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन एवं योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से जिला प्रशासन एवं आरुघ्य विभाग के संयुक्त तत्वावधान में 11 जून से 13 जून तक तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। जिसके लिए एसडीएम योगेश सैनी ने अधिकारियों की बैठक लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। एसडीएम ने बताया कि प्रशिक्षण कार्यक्रम में 11 से 13 जून तक हुड्डा पार्क में सुबह सात से आठ बजे तक ब्लॉक स्तर के प्रशासनिक अधिकारियों, विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारियों, सरपंचों, पंचों एवं अन्य निवाचित जनप्रतिनिधियों, पुलिस विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों, एनसीसी कैडेट्स, स्काउट एवं गाइड कैडेट्स तथा इच्छुक आम नागरिकों को योग का प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। एसडीएम ने नागरिकों से अपील की है कि वे प्रशिक्षण कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर भाग लें तथा योग को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाकर स्वस्थ एवं निरोगी जीवन की दिशा में योगदान दें।

सार्वजनिक सूचना

हम बाबूलाल पुत्र बीरसिंह, सुमित्रा पत्नी बाबूलाल गांव मण्डलाना तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करते हैं कि हमारा पुत्र रवि हमारी कोई बात नहीं मानता है और हर दिन घर में लड़ाई-झगड़ा करता रहता है। इसलिए हम उसको अपनी तमाम चल-अचल संपत्ति से बेदखल करते हैं। भविष्य में उससे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। हमारी कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

सार्वजनिक सूचना

मैं राजेश कुमार पुत्र सरदार सिंह वासी गांव उगिन्दा, तहसील अटेली जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करता हू कि मेरी पुत्री अलका कुमारी जो कि मेरे कहने सुनने से बाहर है यानि मेरा कोई कहना नहीं मानती है। इसलिए मैं उसको अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करता हू। भविष्य में उससे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

मुख्यमंत्री बोले, सत्ता नहीं, मां भारती की सेवा हमारा लक्ष्य

सीएम सैनी ने किया भाजपा के ‘नमो कमल’ जिला कार्यालय का लोकार्पण

सीएम नायब सिंह सैनी ने कार्यालय पर फहराया पार्टी का ध्वज, हवन में डाली आहुति



नारनौल। कार्यक्रम को संबोधित करते सीएम नायब सिंह सैनी, कार्यक्रम में भाग लेते महिला-पुरुष, शिलापट्ट से पर्दा हटाकर भाजपा कार्यालय का लोकार्पण करते सीएम नायब सिंह सैनी व धी की धार बनाकर हवन में आहुति डालते सीएम नायब सिंह सैनी।

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने सोमवार को महेंद्रगढ़ रोड स्थित नूनी मोड़ पर भारतीय जनता पार्टी के नवनिर्मित जिला कार्यालय 'नमो कमल' का वि धि व त लोकार्पण किया। उन्होंने पार्टी का ध्वज फहराया, हवन-यज्ञ में आहुति डाली तथा शिलापट्ट का अनावरण और कार्यालय को कार्यकर्ताओं और जनता को समर्पित किया। उनके साथ हरियाणा भाजपा की नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अर्चना गुप्ता भी विशेष रूप से मौजूद रही। लोकार्पण के बाद गणेश

देशभक्ति, परिश्रम और त्याग से जुड़ी अहीरवाल क्षेत्र की पहचान

गार्डन में आयोजित विशाल कार्यक्रमों सम्मेलन को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि भाजपा के लिए यह भवन केवल ईंट, पत्थर और सीमेंट से बना कार्यालय नहीं, बल्कि एक 'पवित्र मंदिर' है। जिला कार्यालय का 'नमो कमल' नाम हमारे लिए गर्व की बात है। यह नाम हमारी पार्टी के मूल चरित्र, हमारी विचारधारा, हमारे नेतृत्व के प्रति अगाध श्रद्धा का प्रतीक है। यहां बैठकर राष्ट्र और समाज की सेवा का संकल्प लिया जाएगा तथा अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक सरकार की योजनाओं और विकास का लाभ पहुंचाने की रणनीति बनाई जाएगी। भाजपा का प्रत्येक कार्यालय जनसेवा का केंद्र होता है। यहां आने वाला गरीब,

किसान, मजदूर, युवा अथवा जरूरतमंद व्यक्ति यह विश्वास लेकर आए कि उसकी बात सुनी जाएगी। यही भाजपा की कार्य संस्कृति और पहचान है। सत्ता भाजपा के लिए सुख भोगने का साधन नहीं, बल्कि जनसेवा का माध्यम है। राज्य सरकार ने पिछले वर्षों में विकास कार्यों में क्षेत्रीय असमानताओं को समाप्त करने का कार्य किया है। विशेष रूप से दक्षिण हरियाणा के साथ वर्षों से चले आ रहे भेदभाव को खत्म करते हुए विकास की नई धारा बहाई गई है। सरकार ने 'हरियाणा एक-हरियाणावी एक' की भावना को व्यवहार में उतारते हुए प्रदेश के प्रत्येक क्षेत्र को समान विकास देने का प्रयास किया है।

आज भाजपा विश्व की सबसे बड़ी राजनीतिक पार्टी सीएम ने कहा कि वर्ष 1980 में एक सशक्त, समृद्ध और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण के उद्देश्य से भारतीय जनता पार्टी की स्थापना हुई थी। कार्यकर्ताओं के अथक परिश्रम और जनता के विश्वास के बल पर आज भाजपा विश्व की सबसे बड़ी लोकतांत्रिक राजनीतिक पार्टी बन चुकी है, जिसके 14 करोड़ से अधिक सदस्य हैं। वर्ष 1984 में मात्र दो लोकसभा सीटों से शुरू हुई भाजपा की यात्रा आज देशव्यापी जनसमर्थन तक पहुंच चुकी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में पिछले 12 वर्षों में देश ने विकास और जनकल्याण के क्षेत्र में नई ऊंचाइयों को छुआ है। उन्होंने कहा कि विकसित भारत के संकल्प को साकार करने में हरियाणा भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा और भाजपा कार्यक्रमों इस दिशा में पूरी निष्ठा और ईमानदारी से काम करेगी।

कई परियोजनाओं पर किया जा रहा तेजी से कार्य

विकास कार्यों का उल्लेख करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि नारनौल और महेंद्रगढ़ क्षेत्र में सड़क संपर्क व्यवस्था को मजबूत करने के लिए कई परियोजनाओं पर तेजी से कार्य किया जा रहा है। लॉजिस्टिक हब सहित अन्य महत्वाकांक्षी योजनाएं क्षेत्र में रोजगार के नए अवसर पैदा करेंगी। वर्षों पुरानी जल संकट की समस्या के समाधान के लिए नहरों के अंतिम छोर तक पानी पहुंचाने के ठोस प्रयास किए हैं।

यह बोली प्रदेशाध्यक्ष

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अर्चना गुप्ता ने कहा कि 'नमो कमल' कार्यालय संगठन को और अधिक मजबूत करने का केंद्र बनेगा। यहां से अंत्योदय की भावना के साथ कार्य करते हुए सरकार की योजनाओं को समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने का प्रयास किया जाएगा।

यह बोली स्वास्थ्य मंत्री

प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा विकास के नए आयाम स्थापित कर रहा है। भाजपा सत्ता के लिए नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण और जनसेवा के लिए कार्य करने वाली पार्टी है। उन्होंने डॉ. अर्चना गुप्ता के बारे में कहा कि उनका नेतृत्व संगठन को नई ऊर्जा प्रदान करेगा।

यह रहे मौजूद

कार्यक्रम में भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव ने मुख्यमंत्री सहित सभी अतिथियों का स्वागत किया। इस दौरान सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह, प्रदेश महामंत्री सुरेंद्र पूनिया, विधायक ओमप्रकाश यादव, विधायक अनिल यादव, विधायक कंवर सिंह यादव, पूर्व मंत्री डॉ. बनवारी लाल, पूर्व मंत्री डॉ. अमय सिंह यादव, पूर्व विधायक सीताराम, पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह, नप चेयरपर्सन कमलेश सैनी, पूर्व चेयरपर्सन भारती सैनी, पूर्व चेयरमैन गोबिंद भारद्वाज, पूर्व जिला अध्यक्ष दयाराम यादव, पूर्व जिला अध्यक्ष रांछोडा शर्मा एडवोकेट, मीडिया प्रभारी अरविंद सैनी सहित भाजपा के अनेक वरिष्ठ नेता, पदाधिकारी, कार्यकर्ता और गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

बड़ी चूक: शिलापट्ट पर उद्घाटन की बनाय शिलान्यास लिखा



सीएम कार्यक्रम में फरियादियों की भी रही हलचल

नारनौल। भाजपा जिला कार्यालय के उद्घाटन अवसर पर सीएम नायब सिंह सैन के कार्यक्रम में फरियाद लेकर आए लोगों की भी हलचल रही। ऐसे करीब चार महिला एवं पुरुष रहे, जिन्होंने सीएम के बोलते वक्त हलचल की। हलचल करते हुए पुलिस वालों ने उन्हें काबू कर लिया तथा हुड़दंग नहीं मचाने दिया। सुभाष स्टैडियम के पास रहने वाले अमित सैनी ने सीएम साहब मुझे व्याय दिलाओ का पोस्टर लहराया, जिसको पुलिस पकड़कर ले गई। सैनी ने पत्रकारों को बताया कि 3 जनवरी 2018 को उसकी पार्टी सीमा की नागरिक अस्पताल में सिजेरियन डिलीवरी हुई थी। डिलीवरी के बाद सीमा लगातार पेट में दर्द से परेशान रही। इस बारे में डॉक्टरों को अवगत करवाया गया, लेकिन दवाइयों से कोई राहत नहीं मिली। गांव गाहड़ा की महिला ओमवती ने बताया कि उसके पति का निधन हो चुका है। उसके छोटे-छोटे बच्चे हैं। पति की मौत के बाद उसका देवर व अन्य परिजन उसको परेशान करते हैं। पॉइंट पक्ष ने स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव से मुलाकात की। पॉइंट अंतिम सैनी की बात सुनने के बाद स्वास्थ्य मंत्री ने मामले की जांच करने के निर्देश दिए।



नारनौल। सीएम से फरियाद लगाती पॉइंट।

कमाल की बात है कि आज सीएम नायब सिंह सैनी ने जिस नमो कमल कार्यालय का उद्घाटन किया है, उसके शिलापट्ट पर उद्घाटन शब्द की बजाय शिलान्यास शब्द में लिखा हुआ है, जबकि शिलान्यास शब्द नींव रखते वक्त उपयोग किया जाता है। कार्यक्रम में सीएम ने भी कार्यालय उद्घाटन का संबोधन दिया है। यह शब्द शिलान्यास अब लोगों में चर्चा का विषय बना हुआ है।

खबर संक्षेप नवनियुक्त बोर्ड चेयरमैन का किया सम्मान

महेंद्रगढ़। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी के नवनियुक्त चेयरमैन एडवोकेट शंकर लाल धूपड़ा का हिंदुस्तान स्काउट्स एण्ड गाइड्स हरियाणा के जिला सचिव एवं राजकीय हिंदी अध्यापक संघ अध्यक्ष राजेश शर्मा झाड़ली द्वारा पगड़ी पहनाकर तथा पुष्पगुच्छ भेंटकर स्वागत एवं सम्मान किया।

ग्रामीण चौकीदारों ने सीएम को सौंपा ज्ञापन

नारनौल। हरियाणा ग्रामीण एसोसिएशन की जिला कमेटी ने नप चेयरपर्सन कमलेश सैनी के माध्यम से मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को मुख्य मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा। जिला अध्यक्ष पंकज शोभापुर ने बताया कि ग्रामीण चौकीदारों की लंबित मांग है। जिसमें न्यूनतम वेतन लागू करने, वर्तमान महंगाई मानदेय बहुत कम मिल रहा, कम से कम 21000 रुपये मासिक वेतन दिया जाए।

समाधान शिविर में सीटीएम ने सुनीं शिकायतें

नारनौल। लघु सचिवालय में नगराधीश डॉ. मंगल सेन की अध्यक्षता में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें कुल 22 शिकायतें आईं, जिनमें से अधिकांश का मौके पर ही निपटारा कर दिया गया। नगराधीश ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जन समस्याओं के समाधान में लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

पेयजल बर्बाद करने वाले 14 उपमोक्ताओं को थमाए नोटिस

नारनौल। पेयजल की बर्बादी रोकने के लिए चलाए जा रहे विशेष जल संरक्षण अभियान के तहत जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग एवं जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन की टीम ने गांव जाट गुवाना में घर घर जाकर पेयजल कनेक्शनों का निरीक्षण किया। जैह नरेंद्र पाल रंगा व बी.आर.सी धर्मेन्द्र के नेतृत्व में चलाए गए इस अभियान के दौरान कई घरों में पेयजल कनेक्शन से बगीचों की सिंचाई तथा खेती के कार्यों में पीने के पानी का उपयोग करते हुए पाया गया। ऐसे 14 उपमोक्ताओं को एक सप्ताह का नोटिस जारी कर चेतावनी दी गई है।

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 डैटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।

नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुण कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल

फ़ोन : 8295738500, 9253684005

अतिथि अध्यापकों को नियमित करने की मांग, स्वास्थ्य मंत्री को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

राजकीय अनुबंधित अध्यापक संघ ने प्रदेश के सरकारी विद्यालयों में कार्यरत अतिथि अध्यापकों को नियमित करने की मांग को लेकर स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को ज्ञापन सौंपा। संघ के प्रतिनिधियों ने भंजे के माध्यम से मुख्यमंत्री को भेजे गए ज्ञापन में पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के हालिया आदेशों का हवाला देते हुए नियमितीकरण की प्रक्रिया शीघ्र शुरू करने की मांग उठाई। संघ के पदाधिकारियों ने बताया कि हरियाणा



नारनौल। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

सरकार की ओर से वर्ष 2014 में कच्चे कर्मचारियों को नियमित करने के उद्देश्य से नीतियां बनाई गई थी। विभिन्न विभागों में लंबे समय से कार्यरत कर्मचारियों को नियमित

करने का प्रावधान किया गया था। मामले को लेकर न्यायालय में चली लंबी कानूनी प्रक्रिया के बाद सर्वोच्च न्यायालय ने भी इन नीतियों को वैध माना है।

एक्सप्रेस ट्रेनों को पैसेंजर में तब्दील करने की मांग

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

बहुजन समाज पार्टी ने स्टेशन मास्टर अटेली को ज्ञापन सौंपकर कोरोना लॉकडाउन के समय जिन पैसेंजर गाड़ियों को एक्सप्रेस गाड़ियों में तब्दील कर उनका किराया एक्सप्रेस गाड़ी का वसूला जा रहा है, उनको पुनः पैसेंजर ट्रेन में तब्दील कर साधारण किराया वसूलने की मांग की है।

बसपा नेता अतरलाल के नेतृत्व में केन्द्रीय रेल मंत्री, चेयरमैन रेलवे बोर्ड व डीएमआर जयपुर डिवीजन को प्रेषित ज्ञापन स्टेशन मास्टर अटेली को सौंपे गए। अतरलाल ने



नारनौल। स्टेशन मास्टर अटेली को ज्ञापन देते बसपा नेता अतरलाल व अन्य।

कहा कि उतर पश्चिम रेलवे जोन में संचालित सभी स्टेशन पर ठहराव करने वाली रेलगाड़ी क्रमांक 19617, 19618, 19619, 19620, 19621, 19622 कोरोना लॉकडाउन

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं से की मुलाकात

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अर्चना गुप्ता ने रविवार को गांव बवानियां का दौरा कर स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी महिलाओं से मुलाकात की। उन्होंने महिलाओं द्वारा किए जा रहे विभिन्न स्वरोजगार और उद्यमिता कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि स्वयं सहायता समूह ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाने के साथ-साथ महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। कार्यक्रम में महिलाओं ने सिलाई-कढ़ाई, जैविक



महेंद्रगढ़। महिलाओं द्वारा बनाए गए प्रोड्रेक्ट की जानकारी लेती प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अर्चना।

खेती, पापड़-अचार निर्माण, डेयरी तथा हस्तशिल्प जैसे क्षेत्रों में किए जा रहे कार्यों की जानकारी दी। समूह की सदस्यों ने बताया कि सरकारी

योजनाओं और प्रशिक्षण कार्यक्रमों की मदद से उन्हें रोजगार के नए अवसर मिले हैं, जिससे उनकी आय में वृद्धि हुई है।

मोतीनगर में निकाली भव्य कलश यात्रा

नारनौल। मोती नगर में आयोजित संगीतमय श्रीमद्भागवत कथा का शुभारम्भ सोमवार को भव्य कलश यात्रा व शोभायात्रा के साथ हुआ। प्रातः शीतला माता मंदिर से कथा स्थल तक निकाली गई शोभायात्रा में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। महिलाओं ने सिर पर मंगल कलश धारण किए, आयोजक मुरारीलाल शर्मा, डॉ. संजय शर्मा, अजय शर्मा ने श्रीमद्भागवत ग्रंथ सिर पर ग्रंथ धारण किया, जबकि श्रद्धालु भजन कीर्तन करते हुए नाचते गाते और झूमते हुए कथा स्थल तक पहुंचे। शोभायात्रा के कथा स्थल पहुंचने पर विधिवत पूजा अर्चना एवं वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ श्रीमद्भागवत कथा का शुभारम्भ किया गया। कथा व्यास आचार्य रघुराज शास्त्री महाराज श्रीधाम बरसाना वाले ने प्रथम दिवस की कथा में श्रीमद्भागवत महापुराण की महिमा का वर्णन करते हुए कहा कि भागवत कथा केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि मानव जीवन को सद्गम्य पर ले जाने वाली आध्यात्मिक गंगा है।



नारनौल। कलश यात्रा निकालती महिलाएं।

फोटो: हरिभूमि

वहां से गुजरने वाले लोग, ताजीपुर के ग्रामीण एवं श्रद्धालु ले रहे आध्यात्मिक प्रेरणा

प्रचंड गर्मी में पंच धूणी तपस्या में लीन महंत हीरागिरी महाराज

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

जहां एक ओर भीषण गर्मी और तेज धूप से बचने के लिए लोग एसी, कूलरों और छायादार टंडक वाले स्थानों का सहारा ले रहे हैं, वहीं दूसरी ओर धौलेड़ा रोड स्थित गांव गादा (ताजीपुर) में श्री रमनधाम बाला जी मंदिर के थानापति महंत श्री हीरागिरी महाराज कठोर साधना और तपस्या का अद्भुत उदाहरण प्रस्तुत कर रहे हैं। उनकी पंच धूणी तपस्या क्षेत्र में श्रद्धालुओं और साध-संगत के बीच आस्था एवं चर्चा का केंद्र बनी हुई है। मंदिर



नारनौल। पंच धूणी जलाकर उनके बीच बैठे थानापति हीरागिरी महाराज।

परिसर में महंत हीरागिरी महाराज प्रतिदिन दोपहर 12 बजे से सवा एक बजे तक पंच धूणी रमाकर तपस्या कर रहे हैं। यह वह समय होता है,

जब सूर्य की तपिश अपने चरम पर होती है और तापमान लोगों को घरों के अंदर रहने के लिए मजबूर कर देता है। ऐसे समय में महाराज पांचों

29 को देशी घी से बने प्रसाद का लगेगा भंडारा

पावला के समाजसेवी ओमबीर ठेकेदार महाशय ने बताया कि यह पंच धूणी तपस्या 20 मई से प्रारंभ हुई है और 29 जून तक निरंतर जारी रहेगी। 29 जून को देशी घी से बने प्रसाद का भंडारा लगाया जाएगा। इस तपस्या का उद्देश्य लोककल्याण, धर्म जागरण और आध्यात्मिक चेतना का प्रसार बताया जा रहा है। प्रतिदिन बड़ी संख्या में श्रद्धालु मंदिर पहुंचकर महंत का आशीर्वाद प्राप्त कर रहे हैं तथा उनकी तपस्या से प्रेरणा ले रहे हैं। उन्होंने बताया कि तपस्या पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 28 जून की रात्रि 9 बजे से प्रातः 5 बजे तक विशाल सत्संग का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान भजन, कीर्तन और धार्मिक प्रवचनों के माध्यम से श्रद्धालुओं को धर्म एवं मानवता का संदेश दिया जाएगा। सत्संग में सुरेंद्र भाटी एवं ओमबीर ठेकेदार महाशय अपनी प्रस्तुतियां देंगे।

ओर अग्नि प्रज्वलित कर ईश्वर साधना में लीन रहते हैं। तपस्या के दौरान न तो उनके ऊपर किसी प्रकार की छाया होती है और न ही वे

साध-संगत के लिए विशेष प्रबंध किए

पंच धूणी तपस्या के दौरान महंत हीरागिरी महाराज के शिष्य अंगदगिरी महाराज एवं सहारागिरी महाराज सेवा और व्यवस्था में सहयोग कर रहे हैं। मंदिर परिसर में पहुंचने वाली साध-संगत के लिए भी विशेष प्रबंध किए गए हैं। श्रद्धालुओं का कहना है कि वर्तमान भौतिकवादी युग में ऐसी कठोर तपस्या किरले ही देखने को मिलती है। महंत हीरागिरी महाराज की साधना लोगों को आत्मसंयम, तप, त्याग और ईश्वर भक्ति का संदेश दे रही है। श्रीराम तापीपुर एवं ओमी पावला आदि श्रद्धालु उपस्थित रहे।

शरीर पर वस्त्र धारण करते हैं। उनका पूरा ध्यान साधना, संयम और आध्यात्मिक चिंतन में केंद्रित रहता है।