हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार 24 मार्च 2026

तापमान

अधिकतम 29 .0 डिग्री
न्यूनतम 17 .5 डिग्री

12 आंकड़ों की शुद्धता और विश्वसनीयता बनाए रखना अत्यंत आवश्यक: डा. जैन

12 माजरा एम्स में एमबीबीएस कक्षाओं को हरी झंडी

खबर संक्षेप

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने सड़क हादसे को अंजाम देने के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। गत 22 नवंबर को हुए हादसे में रामपुरा के पास वाहन की चपेट में आने से एक व्यक्ति घायल हो गया था। चालक वाहन सहित मौके से फरार हो गया था। पुलिस ने घायल के बयान पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। इस मामले में पुलिस ने शास्त्री नगर निवासी प्रदीप को गिरफ्तार कर लिया। उसका वाहन भी कब्जे में लिया गया है। केस की तफ्तीश में शामिल करने के बाद आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज प्रताड़ना मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज की मांग पर महिला को प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में उसके पति को गिरफ्तार किया है। जिले के एक गांव निवासी कुसुमलता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। विवाहिता ने दहेज की मांग पर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। दोनों पक्षों के बीच समझौता नहीं होने के कारण पुलिस ने गत 17 जनवरी को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के नीमराना निवासी संजय को गिरफ्तार किया है।

सड़क हादसे में बाइक सवार मां-बेटा घायल

रेवाड़ी। रोहतक नेशनल हाइवे पर पटौदी रोड फ्लाईओवर के पास कार की चपेट में आकर बाइक सवार मां-बेटा घायल हो गए। घासेड़ा निवासी रोहित अपनी मां प्रमिला के साथ रेवाड़ी से बाइक पर घर जा रहा था। फ्लाईओवर के पास कार ने बाइक को टक्कर मार दी, जिससे दोनों सड़क पर गिरकर घायल हो गए। आसपास के लोगों ने दोनों घायलों को अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने घायल प्रमिला के बयान पर केस दर्ज करने के बाद कार चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

घर से लापता हुए किशोर का सुराग नहीं लगा

धारूहेड़ा। विशाल कॉलोनी से गत 19 मार्च को लापता हुए किशोर का पता नहीं चल सका। पुलिस शिकायत में कॉलोनी निवासी कुलदीप ने बताया कि उसका 15 साल का बेटा शाम के समय घर से निकला था। इसके बाद वह लौटकर घर नहीं आया। रिश्तेदारियों और दूसरे स्थानों पर काफी तलाश करने के बाद भी उसके बेटे का कोई पता नहीं चल सका।

एनडीपीएस एक्ट का आरोपी भेजा जेल

रेवाड़ी। पुलिस ने नशीला पदार्थ बेचने के आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया। पुलिस को सूचना मिली थी कि यादव नगर निवासी भूपेंद्र नशीला पदार्थ बेचने का धंधा करता है। पुलिस ने सूचना के आधार पर भूपेंद्र को नशीला पदार्थ गांजा के साथ गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया था। आरोपी को पुलिस ने कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेजने के आदेश जारी हुए। आरोपी को एस्कोर्ट गार्द के हवाले कर दिया गया।

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। पुलिस को दी शिकायत में 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।

शहर के बाजार, कॉलोनियों और पार्कों में रखे जा चुके छोटे डस्टबिन, बड़े डस्टबिन के कंडम होने का खतरा

सफाई शाखा कार्यालय में एक महीने से रखे डस्टबिनों को जगह का इंतजार, सड़कों पर फैल रहा कचरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर की सफाई व्यवस्था बिगड़ती जा रही है। शहर में डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन के लिए नया टेंडर करने के बाद 9 फरवरी को फर्म की ओर से कार्य शुरू किया गया, लेकिन अभी तक सभी वार्डों में सुचारू रुप से कचरे का उठान नहीं किया जा रहा है। फर्म की ओर से अभी तक पूरी गाड़ियों की व्यवस्था भी नहीं की गई है। कचरा कलेक्शन नहीं होने पर नागरिकों में काफी रोष पनप रहा है। नगर परिषद की ओर से फर्म को 5 साल के लिए 23.5 करोड़ का ठेका दिया गया है। कई वार्डों में कचरा उठाने वाली गाड़ियां नहीं पहुंच रही हैं। वहीं शहर की सड़कों पर डस्टबिन नहीं होने से लोगों ने अनावश्यक कचरा प्वाइंट बना लिए है। हालांकि नगर परिषद की ओर से सफाई व्यवस्था को सुधारने के लिए पिछले दिनों करीब 50 लाख रुपये की लागत से 230 स्टैंड वाले डस्टबिन, 20 बड़े डस्टबिन, 60 रेहड़ियां और 30 रिक्शा खरीदे हैं, लेकिन अभी छोटे डस्टबिनों को ही बाजार और पार्कों में लगाया गया है, जबकि बड़े डस्टबिन सफाई शाखा में पड़े हुए है।

ढाई साल पहले हटाए गए थे डस्टबिन

बड़े डस्टबिन रखे जाने से खुले में कचरा फेंकने पर काफी हद तक अंकुश लगेगा और कचरा एक ही स्थान पर एकत्रित होगा। शहर की सड़कों पर से सितंबर 2023 के बाद से डस्टबिन नहीं है। डस्टबिनों के हटाए जाने से सड़कों पर ही कचरा डाला जा रहा था। शहर के लिए करीब 500 डस्टबिनों की जरूरत है। अब नए डस्टबिन आने से सड़क पर कचरा फैलने डाले जाने की समस्या काफी हद तक कम होगी, लेकिन सफाई शाखा कार्यालय में पिछले एक महीने से रखे डस्टबिनों को अभी अपना स्थान नहीं मिल पाया है।

रेवाड़ी। सफाई शाखा कार्यालय में हुआ कीचड़। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। सफाई शाखा कार्यालय में विचरण करती गाय। फोटो : हरिभूमि

कई जगह बन चुके अनावश्यक कचरा प्वाइंट

पिछले दिनों शहर में काफी अनावश्यक कचरा प्वाइंट एक्टिव हो चुके है। शहर की बढ़ती आबादी के हिसाब से घरों से प्रतिदिन निकलने वाला कचरा भी बढ़ गया है। शहर के वार्डो से पूरी तरह डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन नहीं होने के कारण लोग सड़कों पर कचरा डाल रहे है। शहर के सरकुलर रोड पर सेंडपाइपर के पास, डाकखाने के पास, बावल रोड, ट्रामा सेंटर के पास, गढ़ी बोलनी रोड स्थित श्मशान घाट के पास, कोनसीवास रोड व मिनी बाइपास पर जगह-जगह कचरा प्वाइंट बन चुके है।

नप की सफाई शाखा खुद बीमार

महाराणा प्रताप चौक स्थित सफाई शाखा कार्यालय परिसर इन दिनों खुद बीमार नजर आ रहा है। बरसात से कार्यालय परिसर में कीचड़ व गंदगी का आलम बना हुआ है। नप की ओर से खरीदे गए नए डस्टबिन भी कीचड़-गंदगी में रखे हुए है। यहां तक की परिसर में गोवंश भी बेधड़क विचरण कर रहे है।

भगत सिंह ने देश की आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति दी

शहीद भगत सिंह के आदर्श आज भी युवाओं के लिए प्रेरणास्त्रोत: सुमन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सोमवार को तुलाराम विहार में अमर शहीद भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव का 95वां शहादत दिवस श्रद्धा एवं सम्मान के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का संचालन सेवानिवृत्त सूबेदार रामफल ने किया तथा मुख्य वक्ता के रूप में एमएसएस की नेत्री सुमन यादव उपस्थित थी। उन्होंने कहा कि शहीद भगत सिंह के आदर्श आज भी युवाओं के लिए प्रेरणास्त्रोत हैं। उन्होंने कहा कि भगत सिंह ने देश की आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति दी और हमें अन्याय के खिलाफ आवाज उठाने, शिक्षा को अपनाने तथा समाज में भाईचारे और समानता को मजबूत करने का संदेश दिया। उनके विचार हमें निडर होकर राष्ट्रहित में कार्य करने की प्रेरणा देते हैं।

रेवाड़ी। शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए नागरिक। फोटो : हरिभूमि

मौके पर ये मौजूद रहे

कार्यक्रम में वीरेंद्र यादव, ललित यादव, डा. प्रदीप, व्याख्याता सुरेंद्र सिंह, सतीश यादव, समाजसेवी वेद प्रकाश, सत्यपाल, मुकेश, रणधीर सिंह, कृष्णा, पुष्पा, रजनी, रितु, रेनू, अंजू, माया, रेखा, भागमती, निशा, पूजा व पूनम सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। सभी ने शहीदों को नमन करते हुए उनके बलिदान को याद किया और देश के प्रति समर्पण की भावना को मजबूत करने का संकल्प लिया।

ट्रक की टक्कर से बाइक चालक की मौत, केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर सोमवार सुबह ट्रक की टक्कर से एक बाइक चालक की दर्दनाक मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। केस दर्ज करने के बाद ट्रक चालक की तलाश शुरू की दी। गांव भालखी माजरा निवासी 28 वर्षीय कर्मपाल किसी कार्य से बाइक लेकर घर से निकला था। नेशनल हाइवे पर जब वह रूध पुल के पास पहुंचा, तो पीछे से ट्रक ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी। इस हादसे में कर्मपाल की मौके पर ही मौत हो गई। ट्रक चालक हादसे के बाद मौके से फरार हो गया।

रेवाड़ी। दुर्घटना के बाद मौके पर क्षतिग्रस्त हालत में बाइक। फोटो :हरिभूमि

सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंच कसोला पुलिस ने शव कब्जे में ले लिया। पुलिस ने बाइक के पंजीकरण नंबरों के आधार पर मृतक का पता लगाकर उसके परिजनों को हादसे की सूचना दी। बाद में शव का पोस्टमार्टम कराते हुए ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज दर्ज कर लिया।

पिकअप गाड़ी की टक्कर से बाइक सवार की मौत

रेवाड़ी। कुंड बैरियर के पास तेज रफ्तार पिकअप की टक्कर लगने से बाइक सवार व्यक्ति की मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। पाडला निवासी 52 वर्षीय जितेंद्र बाइक पर अपने खेत से गांव की ओर जा रहा था। कुंड बैरियर के पास पहुंचते ही पिकअप ने बाइक को टक्कर मार दी। जितेंद्र बाइक सहित सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे उठाकर अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। चालक गाड़ी सहित मौके से फरार हो गया। थाना खोल पुलिस ने सूचना मिलने के बाद शव का पोस्टमार्टम करा दिया। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने पिकअप चालक की तलाश शुरू कर दी।

मृतक जितेन्द्र का फाइल फोटो

हल्की बारिश के बाद साफ हुआ मौसम, ठंड का असर बढ़ा

- एक सप्ताह तक मौसम परिवर्तनशील बना रहने के आसार आज भी हैं आंशिक बादलों के साथ बूंदाबांदी की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मार्च माह के अंत में भी मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल रहा है। एक के बाद एक विक्षोभ सक्रिय हो रहे हैं, जिससे मौसम पूरी तरह साफ नहीं हो पा रहा है। पहाड़ी इलाकों में बर्फफारी ने मौसम को ठंडा बनाया हुआ है। लगभग एक सप्ताह तक मौसम पूरी तरह साफ होने की संभावना नहीं है। सोमवार को सुबह से ही आसमान में गहने बादलों के बीच बूंदाबांदी शुरू हो गई। सुबह करीब 11 बजे तक जिले के कई भागों में हल्की बारिश हुई। दोपहर तक बादल साफ होने शुरू हो गए। शाम तक आसमान पूरी तरह साफ हो गया। अधिकतम तापमान 1.0 डिग्री की गिरावट के साथ 29.0 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान 2.0 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 17.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी का स्तर 70 प्रतिशत तक रहा, जबकि हवाओं की रफ्तार 10 किलोमीटर प्रति घंटा तक रही। दिन का तापमान सामान्य से 5 डिग्री तक कम बना हुआ है। मार्च माह के पहले पखवाड़े में ही अधिकतम तापमान 53 डिग्री के पार चला गया था, जिससे पंखे और एसी चलने शुरू हो गए थे। गर्मी लोगों को परेशान करने लगी थी। बारिश के बाद मौसम ठंडा बना हुआ है। पंखे तक चलने बंद हो गए हैं। सुबह के समय लोगों को गर्म कपड़ों का इस्तेमाल करना पड़ रहा है। बीते वर्ष मार्च माह के अंत में गर्मी ने लोगों को जमकर परेशान किया था, लेकिन इस बार मौसम का मिजाज ठंडा बना हुआ है। तापमान लगातार 30 डिग्री से नीचे बना हुआ है, अभी ज्यादा वृद्धि की संभावना नहीं है।

रेवाड़ी। सोमवार सुबह हल्की बरसात आने पर अनाजमंडी में ढकी गई सरसों।

तेजी से चल रहा खेतों में कटाई का कार्य

बार-बार होने वाली बारिश या बूंदाबांदी से फसलों के खराब होने की आशंका बनी हुई है। चार दिन पहले तेज आंधी के साथ हुई बरसात के बाद कई किसानों की गेहूं की फसल जमीन पर गिर गई। अब बार-बार बूंदाबांदी होने से गेहूं का दाना काला पड़ना शुरू हो गया है। सरसों की फसल भी अंकुरित होने की आशंका है। जिन किसानों ने सरसों की कटाई नहीं की है, उनकी फसल अभी तक नुकसान से बची हुई है। मौसम में बदलाव के कारण किसान तेजी से कटाई कार्य में लगे हुए हैं।

पहाड़ों की बफबारी का असर मैदानों में

मौसम विभाग के अनुसार पहाड़ी क्षेत्रों में हो रही बर्फबारी का असर मैदानी इलाकों में देखने को मिल रहा है। उत्तरी क्षेत्र से चलने वाली ठंडी हवाएं तापमान में गिरावट का काम कर रही हैं। मौसम विभाग के अनुसार एक के बाद एक विक्षोभ सक्रिय होने से मार्च के अंत तक भी आसमान पूरी तरह से साफ होने के आसार नहीं हैं। बादलों के बीच बूंदाबांदी और तेज हवाएं चलने का सिलसिला बना रहने की संभावना है।

प्रत्येक क्षेत्र में आगे बढ़कर परिवार व अपना नाम रोशन कर रही बेटियां: मेहरा

रेवाड़ी। कन्या जन्म पर कुआं पूजने जाते हुए। फोटो : हरिभूमि

खोरी। गांव बीकानेर निवासी जिला पार्षद सरोज मेहरा व डीआर मेहरा के घर पोती के जन्म पर कुआं पूजन समारोह का आयोजन किया गया। इस मौके पर डीआर मेहरा ने कहा वर्तमान में समाज जागरूक हो चुका है, अब समाज में बेटियों को बोझ नहीं समझा जा रहा है। किसी भी परिवार को बेटा-बेटियों में कोई फर्क नहीं करना चाहिए, क्योंकि आज बेटियां भी प्रत्येक क्षेत्र में आगे बढ़कर परिवार व क्षेत्र का नाम रोशन कर रही है। इस मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह ने समाज से बेटियों को पढ़ाने और आगे बढ़ाने की अपील की। इस मौके पर जिला प्रमुख मनोज यादव, भाजपा उपाध्यक्ष जीएल शर्मा, सुनील मूसेपुर, पार्षद प्रतिनिधि बलजोर यादव, पार्षद मनीराम, पार्षद नीरज कुमार, राजीव यादव व नीरज यादव सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे। इस मौके पर लोगों ने बेटी-बचाओ और पानी-बचाओ का संकल्प भी लिया।

मंदिरों में दिनभर भजन-कीर्तन का आयोजन चलता रहा

श्रद्धालुओं ने भजनों से किया माता का गुणगान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर के विभिन्न मंदिरों में चैत्र नवरात्र पर मां दुर्गा की पूजा-अर्चना के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ पड़ रही है। मंदिरों में दिनभर भजन-कीर्तन का आयोजन भी चलता रहता है। श्रद्धालुओं ने शहर की अनेक कॉलोनियों में अपने स्तर पर मां दुर्गा का गुणगान करने के लिए धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया हुआ है। सोमवार को श्रद्धालुओं की ओर से माता के 5वें स्वरूप स्कंदमाता विधि विधान से की उपासना की गई। शहर के बारा हजारी दुर्गा मंदिर, नई बस्ती मंसा देवी मंदिर, बड़ा तालाब मंसा माता मंदिर, धारूहेड़ा चुंगी कालीमाता मंदिर, बारा पत्थर कालीमाता मंदिर सहित ग्रामीण क्षेत्रों के मंदिरों में मां दुर्गा के दर्शनों के लिए भारी भीड़ उमड़ रही है। धार्मिक ग्रंथों में उल्लेख मिलता है कि नवरात्रों में व्रत रखकर व्रतधारी कंजिकाओं जिन्हें दुर्गा मां का स्वरुप माना जाता है, उनकी पूजा-अर्चना कर व भोजन कराकर नवरात्रों के व्रतों का समापन करते हैं। बाजार में भी नवरात्रों के अवसर पर दुकानदारों ने अपनी दुकानें सजाई हुई हैं।

रेवाड़ी। दुर्गा मंदिर में भजनों से माता का गुणगान करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

छठे नवरात्र पर होगी मां कात्यायनी की पूजा

मां दुर्गा के छठे स्वरूप को कात्यायनी देवी के नाम से जाना जाता है। धर्म पुराण में बताया गया है कि जब दानव महिषासुर का अत्याचार पृथ्वी पर बढ़ गया था, तब भगवान ब्रह्मा, विष्णु, महेश तीनों ने अपने-अपने तेज का अंश देकर महिषासुर के विनाश के लिए एक देवी को उत्पन्न किया, महर्षि कात्यायन ने सर्व प्रथम इनकी पूजा की। इसी कारण से यह देवी कात्यायनी कहलाई। मंगलवार को छठे नवरात्रे पर उपासक मां कात्यायनी की पूजा करेंगे। मां कात्यायनी अमोघ फलदायिनी है, भगवान कृष्ण को पति के रूप में पाने के लिए ब्रज की गोपियों ने इन्हीं माता की पूजा कालिंदी यमुना के तट पर की थी। मां कात्यायनी बृजमंडल की अधिष्ठात्री देवी भी हैं। मां का स्वरूप अत्यंत ही भव्य और दिव्य है। इनका वर्ण स्वर्ण के समान चमकीला और भास्वर है, मां की 4 भुजाएं हैं, दाहिनी तरफ के उपर वाला हाथ अभयमुद्रा में है तथा नीचे वाला हाथ वर मुद्रा में है। बांयी ओर के ऊपर वाले हाथ में तलवार और नीचे वाले हाथ में कमल पुष्प सुशोभित है। मां का वाहन सिंह है। मां कात्यायनी की भक्ति और उपासना द्वारा मनुष्य को बड़ी सरलता से अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष चारों फलों की प्राप्ति हो जाती है, उपासक के रोग, शोक, संताप, भय आदि भी नष्ट हो जाते हैं। मां पापों को भी नष्ट करने वाली देवी है। इनकी उपासना से भी सुगम और सरल मार्ग कोई दूसरा नहीं है। इसलिए उपासकों को मां की शरण में जाकर उनकी उपासना करनी चाहिए।

शहीदी दिवस पर श्रद्धांजलि सभा का हुआ आयोजन

रेवाड़ी। शहीद भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरू के बलिदान दिवस पर नेताजी सुभाष चन्द्र बोस पार्क में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। इस मौके पर बलिदानी गोरक्षक चंद्रशेखर उर्फ संत फर्सा वाले बाबा को भी श्रद्धा सुमन अर्पित किए। विगत दिनों मथुरा में कुछ गो तस्करों ने बाबा को ट्रक से कुचल दिया था। सभा की अध्यक्षता दिनेश कपूर ने की। इस मौके पर सर्व सम्मति से निर्णय लिया गया है कि गोमाता के सम्मान के लिए गांव, ब्लॉक, जिला व राज्य स्तर पर हस्ताक्षर अभियान चलाए जाएंगे। इस मौके पर राजकुमार यादव, शीशराम यादव, तुलाराम यादव, सरदार सिंह, सतीश, राजकुमार, हर्ष गुलियानी, प्रथम अग्रवाल, श्रीभगवान, मोहनलाल, मोहित कुमार, रोशनलाल आर्य, निहाल सिंह व प्रदीप कुमार शर्मा सहित अनेक लोग मौजूद थे।

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

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

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

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।

सूचना

मैं, सुशीला पत्नी नंबर 17015662Y रैंक हवलदार चंद्रवेश निवासी ग्राम जटवाड़ा, डाकघर ढाकला, तहसील और जिला झज्जर (हरियाणा) पिन-124109, बयान करती हूं कि मेरे पति के सर्विस रिकार्ड में मेरा नाम सुशीला देवी दर्ज है, जबकि मेरा असली और सही नाम सुशीला है। ये दोनों नाम सुशीला और सुशीला देवी एक व उसी व्यक्ति के हैं। भविष्य में सभी उद्देश्यों के लिए मुझे सुशीला के नाम से ही जाना जाएगा।

खबर संक्षेप

यूपीएससी में सफलता पाने पर मंजीत सिंह को किया सम्मानित

कोसली। यूपीएससी में सफलता पाने वाले गांव कंवाली निवासी मंजीत सिंह के सम्मान में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मंजीत सिंह ने पिछले दिनों यूपीएससी में ऑल इंडिया 490वां रैंक लेकर अपने परिवार व क्षेत्र का नाम रोशन किया। सामाजिक लोगों ने मंजीत को गुलदस्ता भेंटकर बधाई दी। समाजसेवी मुकेश चौहान ने बताया कि मंजीत सिंह शुरू से ही पढ़ाई में होशियार रहा है। इस अवसर पर श्याम लाल ठेकेदार, धर्मवीर थानेदार भागवी, अजीत सिंह बिरड, प्रधान अधिकारी संजय कुमार, मास्टर राजेन्द्र सिंह चितलांग, कृष्ण, राजकुमार, रामचंद व, बिल्लू मौजूद थे।

प्रदेश में चिकित्सा सुविधाओं का किया जा रहा विस्तार: यादव

कोसली। कोसली के विधायक अनिल यादव ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के मार्गदर्शन में स्वास्थ्य विभाग की ओर से आम नागरिकों को बेहतर चिकित्सा सेवाएं मुहैया कराई जा रही हैं। विधायक सोमवार को अपने कार्यालय में जनसमस्याओं की सुनवाई कर रहे थे।

जनगणना कार्य देश के विकास की आधारशिला

आंकड़ों की शुद्धता और विश्वसनीयता बनाए रखना अत्यंत आवश्यक: डॉ. जैन

जनगणना कार्य निदेशक हरियाणा डा. ललित जैन अधिकारियों के साथ की समीक्षा बैठक

- जनगणना 2027 होगी पूर्णत: डिजिटल, अधिकारी आपसी समन्वय के साथ गंभीरता से निभाए दायित्व

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। जनगणना कार्य को लेकर अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते हुए निदेशक डा. ललित जैन। फोटो : हरिभूमि

जनगणना कार्य निदेशक हरियाणा डा. ललित जैन ने कहा कि जनगणना जैसे महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य का निर्वहन पूरी जिम्मेदारी, पारदर्शिता और ईमानदारी के साथ किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि अधिकारी इस कार्य को गंभीरता से लें और आपसी समन्वय के साथ निर्धारित समयसीमा में सभी तैयारियां पूरी करें। डा. ललित जैन ने सोमवार को जिला सचिवालय में जनगणना-2027 की तैयारियों की समीक्षा की।

उन्होंने बताया कि आगामी जनगणना पूर्णत: डिजिटल माध्यम से कराई जाएगी, जिससे कार्य में पारदर्शिता, गति और सटीकता सुनिश्चित करनी होगी। इसके लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को तकनीकी रूप से दक्ष बनाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि जनगणना कार्य के दौरान किसी भी प्रकार की लापरवाही की गुंजाइश नहीं है, इसलिए कार्य के लिए नियुक्त किए सभी अधिकारी और कर्मचारी पूरी जिम्मेदारी और पारदर्शिता से अपनी ड्यूटी का निर्वहन करें। उन्होंने कहा कि यह कार्य देश के विकास की आधारशिला है, इसलिए आंकड़ों की शुद्धता और विश्वसनीयता बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है।

डीसी अभिषेक मीणा ने जिले में जनगणना को लेकर अब तक की गई तैयारियों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि फील्ड ट्रेनर्स को प्रशिक्षण दिया जा चुका है तथा ड्यूटी निर्धारण की प्रक्रिया भी पूरी कर ली गई है। इसके अलावा, डिजिटल जनगणना को सुचारू रूप से संचालित करने के लिए आवश्यक संसाधनों की व्यवस्था की जा रही है।

कार्य को समय पर पूरा किया जाएगा

डीसी ने आश्वस्त किया कि जिला प्रशासन जनगणना कार्य को सफलतापूर्वक संपन्न कराने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि सभी संबंधित विभागों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित कर कार्य को समय पर पूरा किया जाएगा।

जनगणना के लिए लोगों को करें जागरूक

जनगणना कार्य निदेशक डा. जैन ने कहा कि जिले में लोगों को जनगणना जैसे अति महत्वपूर्ण कार्य को लेकर जागरूक किया जाए। जनगणना कार्य के दौरान पहुंचे जाने वाले सवालों की सही जानकारी देना और इसकी विश्वनीयता के बारे में आमजन को जानकारी देने के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएं। इसके लिए विद्यालयों में भाषण और प्रश्नोत्तरी जैसी प्रतियोगिताएं आयोजित कर विद्यार्थियों को अपने अभिभावकों को जानकारी देने के लिए प्रोत्साहित किया जाए। बैठक में एसडीएम सुरेश कुमार, एसडीएम कोसली विजय कुमार यादव, एसडीएम बावल मनोज कुमार, सीटीएम जितेंद्र कुमार, जिला कोऑर्डिनेटर दीपक कुमार और ट्रेनिंग नोडल अधिकारी अमित कुमार सहित अनेक अधिकारी मौजूद थे।

खबर संक्षेप

माजरा एम्स में एमबीबीएस सीटों को मंजूरी मिलने पर जताई खुशी

बावल। बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार ने स्वास्थ्य मंत्रालय भारत सरकार की ओर से माजरा एम्स के लिए शैक्षणिक सत्र 2026-27 में 50 एमबीबीएस सीटों पर दाखिले की मंजूरी मिलने पर खुशी जताई। विधायक ने सोमवार को अपने कार्यालय में जनसुनवाई करते हुए लड्डू बांटकर खुशी का इजहार किया। ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में देश और प्रदेश में अभूतपूर्व विकास कार्य कराए जा रहे हैं। वर्तमान सरकार अंत्योदय की भावना से पंक्ति में अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने को लेकर संकल्पित है। आज हर क्षेत्र में तेजी से विकास हो रहा है। इस मौके पर जिला भाजपा उपाध्यक्ष जीतू चेयरमैन माजरा सरपंच नरेश यादव नरू, जिला भाजपा सचिव दिनेश यादव, प्रदीप ठेकेदार, एम्स समिति के प्रधान जगदीश, दिलबाग सिंह और जीवनराम गर्ग मौजूद थे।

विद्यार्थियों को ट्रैफिक नियमों व साइबर सुरक्षा की दी जानकारी

रेवाड़ी। राजकीय महाविद्यालय खरखड़ा में राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय शिविर के दौरान विद्यार्थियों के लिए जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों को यातायात नियमों की जानकारी दी गई और उन्हें ट्रैफिक नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित किया गया। पुलिस टीम ने कहा कि सड़क पर चलते समय सावधानी बरतना, हेलमेट और सीट बेल्ट का उपयोग करना तथा ट्रैफिक संकेतों का पालन करना सुरक्षा के लिए अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने विद्यार्थियों को वर्तमान समय में तेजी से बढ़ रहे साइबर अपराधों से भी अवगत कराया।

जेएनवी प्रवेश परीक्षा में सफल रहे छात्रों को किया सम्मानित

धारूहेड़ा। गांव रालियावास स्थित स्वामी दयानंद पब्लिक स्कूल में प्रवेश परीक्षाओं में सफल छात्रों के सम्मान में समारोह का आयोजन किया गया। विद्यालय के तीन छात्रों ने जवाहर नवोदय स्कूल प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण की है। स्कूल के प्रिंसीपल अनिल कुमार ने शिखा व सुनील कुमार को सम्मानित किया गया। स्कूल प्रबंधन की ओर से गांव निगानियावास के धर्म, अनिल, लतिका व भीम सिंह को भी सफलता पर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर प्रिंसिपल ने छात्रों की मेहनत, शिक्षकों के समर्पण और अभिभावकों के सहयोग की सराहना की। इस मौके पर स्कूल के सभी शिक्षक मौजूद थे।

पुलिस टीम ने पैदल गश्त करके लिया सुरक्षा का जायजा, लोगों से मांगे सुझाव

रेवाड़ी। जिला पुलिस की ओर से नागरिकों में सुरक्षा की भावना मजबूत करने और अपराधों पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से पैदल गश्त की जा रही है। रविवार रात्रि शहर थाना एसएचओ इंस्पेक्टर सूबे सिंह, सदर थाना एसएचओ इंस्पेक्टर राजेन्द्र सिंह, रोहड़ाई थाना प्रभारी इंस्पेक्टर विद्यासागर, कसोला थाना एसएचओ इंस्पेक्टर सतीश कुमार, जगन गेट चौकी इंचार्ज एसआई संदीप कुमार व सेक्टर-3 चौकी इंचार्ज पीएसआई राकेश कुमार ने टीम के साथ अपने-अपने क्षेत्र में पैदल गश्त करके सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने स्थानीय लोगों से बातचीत कर उनकी समस्याओं को समझा और क्षेत्र में कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए पुलिस की प्रतिबद्धता दोहराई। पुलिस टीमों ने क्षेत्र के मुख्य बाजार, बस स्टैंड, धार्मिक स्थलों और भीड़भाड़ वाले इलाकों का निरीक्षण किया। उन्होंने दुकानदारों, व्यापारियों और युवाओं से संवाद किया।

कॉल मर्ज के जरिए हो रहे साइबर फ्रॉड

- लोगों के खातों से पैसे निकाल रहे ठग

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि साइबर अपराधी अब कॉल मर्ज तकनीक का दुरुपयोग कर लोगों के बैंक खातों से पैसे निकाल रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह ठगी का तरीका बेहद चालाकी से किया जाता है, जिसमें आम व्यक्ति आसानी से फंस सकता है। उन्होंने बताया कि इस प्रकार के फ्रॉड में साइबर ठग पहले खुद को बैंक अधिकारी, कस्टमर केयर या किसी विश्वसनीय संस्था का कर्मचारी बताकर कॉल करते हैं। इसके बाद केवाईसी अपडेट, कार्ड ब्लॉक व रिफंड या किसी भी बहाने से यूजर को बातचीत में उलझा लेते हैं। इस दौरान ठग कहते हैं कि आपके पास एक कॉल आएगी, उसे मर्ज कर लें। असल में वह कॉल बैंक या किसी सर्विस से आने वाला ओटीपी कॉल होता है। जैसे ही यूजर कॉल मर्ज करता है, ठग उस ओटीपी को सुन लेता है और तुरंत उसका दुरुपयोग कर खाते से पैसे निकाल लेता है। कई मामलों में यूजर को पता भी नहीं चलता कि उसने अनजाने में अपनी गोपनीय जानकारी साझा कर दी है।

यदि किसी के साथ भी साइबर फ्रॉड हो जाता है तो तुरंत 1930 हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें और साइबरक्राइम.जीओवी.इन पोर्टल पर शिकायत दर्ज करें।

ऐसे करें बचाव

किसी भी अनजान व्यक्ति के कहने पर कभी भी कॉल मर्ज न करें, क्योंकि बैंक या कोई भी संस्था कभी भी कॉल मर्ज करने के लिए नहीं कहती है। ओटीपी, कार्ड डिटेल, सीवीवी व नेट बैंकिंग पासवर्ड किसी के साथ साझा न करें। यदि कोई खुद को बैंक अधिकारी बताकर कॉल करे, तो पहले उसकी सत्यता की पुष्टि करें। केवाईसी, रिफंड या इनाम के नाम पर आने वाली कॉल्स से सतर्क रहें। किसी भी संदिग्ध कॉल को तुरंत काट दें और ब्लॉक करें।

विद्यार्थियों ने भगत सिंह के दिखाए मार्ग पर चलने का लिया संकल्प

मीरपुर। सोमवार को शहीदी दिवस के अवसर पर अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय इकाई की ओर से शहीद भगत सिंह की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी गई। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने भगत सिंह के अदम्य साहस, देशभक्ति और बलिदान को याद करते हुए उनके दिखाए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। इस मौके पर इकाई अध्यक्ष विनीत कुमार ने कहा कि शहीद भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरु जैसे वीर सपूतों के बलिदान के कारण ही आज हम स्वतंत्र भारत में सांस ले पा रहे हैं। इकाई उपाध्यक्ष अरविंद ने कहा कि भगत सिंह का जीवन हम सभी के लिए प्रेरणास्त्रोत है। हमें उनके विचारों को अपनाकर राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। इस मौके पर सोमबीर, प्रदीप, प्रशांत, कर्मवीर, निशांत, निखिल, कुनाल व विक्की सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद थे।

टेली-लॉ क्षेत्रीय कार्यशाला में रेवाड़ी के पैनल वकील व सीएससी वीएलई ने साझा किए अनुभव

- पंजीकरण करने वाले ऑपरेटरों, अधिवक्ताओं व न्याय सहायकों के साथ बातचीत की

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

केंद्रीय विधि एवं न्याय मंत्रालय की ओर से टेली लॉ व दिशा के माध्यम से लोगों तक न्याय की पहुंच बढ़ाने के उद्देश्य से कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय में क्षेत्रीय कार्यक्रम सह कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें प्रदेश के विभिन्न जिलों से सीएससी के प्रतिनिधियों एवं पैनल वकीलों ने भाग लिया। कार्यशाला में सीएससी के माध्यम से टेली लॉ के लिए पीड़ितों का पंजीकरण करने वाले ऑपरेटरों, अधिवक्ताओं व न्याय सहायकों के साथ बातचीत की गई। कार्यकम में रेवाड़ी से सीएससी पैनल अधिवक्ता कर्मबीर यादव ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, केंद्रीय कानून एवं न्याय मंत्री अर्जुन राम मेघवाल तथा मंत्री राव नरबीर सिंह के समक्ष टेली-लॉ सेवा से जुड़े अपने अनुभव साझा किए।

एआईडीएओ ने शहादत दिवस पर भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरु को किया याद

हरिभूमि न्यूज ⏭ धारूहेड़ा

शहीदे आजम भगत सिंह, सुखेदव व राजगुरु के 95वें शहादत दिवस पर सोमवार को युवा संगठन ऑल इंडिया डेमोक्रेटिक यूथ ऑर्गेनाइजेशन व अन्य सामाजिक संगठनों की ओर से धारूहेड़ा में शहीद भगत सिंह की प्रतिमा पर माल्यार्पण करके श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस अवसर पर एआईडीएओ के पूर्व अध्यक्ष और सामाजिक कार्यकर्ता शेर सिंह कहा कि 23 मार्च 1931 को ब्रिटिश साम्राज्यवादियों ने शहीद भगत सिंह व उनके दो क्रांतिकारी साथी राजगुरु व सुखदेव को फांसी दी थी। शहीद चंद्रशेखर आजाद के नेतृत्व की हिंदुस्तान सोशलिस्ट रिपब्लिक आर्मी से क्रांतिकारी आजादी की लड़ाई लड़ रहे थे। इस मौके पर संगठन के जिला प्रधान नरेश तुर्कियावास, करतार सिंह खटावली, संतोष यादव, राकेश फौजी, गजराज सिंह यादव, प्रदीप कुमार, संदीप कुमार, मानसू, हर्ष, कृष्ण कुमार व वंश सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

रेवाड़ी। बैठक में मौजूद बिजली पेंशनर्स वेलफेयर एसोसिएशन जिला यूनिट के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

बिजली पेंशनर्स की बैठक आयोजित अनेक मुद्दों पर की गई चर्चा

रेवाड़ी। हरियाणा बिजली पेंशनर्स वेलफेयर एसोसिएशन जिला यूनिट की मीटिंग सोमवार को हरिओम अग्रसेन अस्पताल में महावीर सिंह यादव की अध्यक्षता में आयोजित की गई। मंच संचालन सत्य प्रकाश आर्य सदस्य केंद्रीय एसोसिएशन ने किया। यूनिट के सचिव प्रभु दयाल ने मीटिंग का एजेंडा प्रस्तुत किया। इस मौके पर प्रधान नरेंद्र रोहिल्ला, राधेश्याम शर्मा, सचिव प्रभु दयाल व महावीर सिंह यादव ने विचार रखे। सर्व प्रथम शहीदी दिवस के अवसर पर दो मिनट का मोन रखकर शहीदों को याद किया गया। वक्ताओं ने कहा कि एलटीसी को लेकर सरकार के नए आदेशों से सेवानिवृत्त कर्मचारियों में भारी रोष है। लंबे संघर्ष के बाद कर्मचारियों को एक माह का वेतन चार साल के अंतराल से मिलना सुनिश्चित किया गया था। पुराने नियमों में कर्मचारियों को अनेक असुविधा और दुविधा थी। सरकार ने उस समय कर्मचारियों की न्याय उचित मांगों को मानकर एक माह का वेतन देना स्वीकृत किया था। वृद्ध कर्मचारियों को आवागमन में कठिनाइयां आती है। बिल पास कराने के लिए कार्यालयों के चक्कर लगाने पड़ रहे है। सरकार वृद्धजनों के साथ एक सहायक का अतिरिक्त भार भी वहन करें। इस मौके पर स्मारिका विमोचन के मंत्री से समय लेने के लिए यूनिट पदाधिकारियों को अधिकृत किया गया। उन्होंने कैशलेश सुविधा को शीघ्र लागू करने की भी मांग की। इस मौके पर सुरेंद्र सिंह यादव, रामकिशन, धर्मसिंह डाबला, जिले सिंह, ओपी सोलंकी, मेहरचन्द, रामकुमार सैनी, राजेंद्र सिंह, ऋषिलाल, अतरसिंह, बाबूलाल, श्यामसुंदर व हरिओम सहित यूनिट के अनेक सदस्य उपस्थित थे।

खुशी केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के समर्थकों ने मिठाइयां बांटकर खुशी का इजहार किया

माजरा एम्स में एमबीबीएस कक्षाओं को हरी झंडी

- एम्स में एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू होना इलाके के लिए बड़ी उपलब्धि से कम नहीं है

केंद्रीय मंत्री की झोली में पीएम मोदी डाल गए थे क्रेडिट, निर्माण से लेकर शुरूआत तक के लिए लगाया पूरा जोर

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। एम्स में एमबीबीएस कक्षाओं की स्वीकृति मिलने पर खुशी मनाते समर्थक। फोटो : हरिभूमि

माजरा एम्स में एमबीबीएस की कक्षाएं इसी सत्र से शुरू कराने का रास्ता साफ होते ही सोमवार को केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के समर्थकों ने मिठाइयां बांटकर खुशी का इजहार किया। एम्स में एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू होना इलाके के लिए बड़ी उपलब्धि से कम नहीं है। एम्स की घोषणा कराने से लेकर इसके शिलान्यास तक में राव इंद्रजीत सिंह की बड़ी भूमिका रही है, केंद्र सरकार का यह ड्रीम प्रोजेक्ट राव के राजनीतिक जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि बनकर सामने आया है। एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू कराने को स्वीकृति मिलते ही राव समर्थकों ने खुलकर खुशी जाहिर की।

राव की पैरवी का सफल परिणाम

माजरा में एम्स का निर्माण कराने के लिए राव इंद्रजीत सिंह ने केंद्र सरकार के समक्ष दमदार तरीके से पैरवी की। इसी पैरवी के चलते लगभग 6 साल पूर्व केंद्र सरकार ने एम्स की घोषणा की थी। इसके बाद भी राव एम्स के जल्द निर्माण के लिए लगातार केंद्रीय नेताओं और एम्स से जुड़े अधिकारियों के संपर्क में रहे। उन्हीं के प्रयासों से यह बड़ा प्रोजेक्ट सिरे चढ़ पाया है।

-डा. वंदना पोपली, जिलाध्यक्ष, भाजपा।

राव की कथनी और करनी एक

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह देश और प्रदेश की राजनीति में बड़ा चेहरा हैं। उनके अथक प्रयासों के चलते ही माजरा जैसे ग्रामीण अंचल में एम्स की स्थापना का सपना साकार हुआ है। राव की कथनी और करनी एक है। जिस समय यह प्रोजेक्ट इलाके के हाथ से निकलता नजर आ रहा था, उस समय राव ने ही मोर्चा संभालते हुए सरकार को जमीन मुहैया कराने के लिए माजरा के किसानों को तैयार किया।

-अनिल रायपुर, आजीवन सदस्य, इंसाफ मंच।

दूर-दराज के लोगों को फायदा

एम्स में एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू कराने को स्वीकृति दिलाने में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह का बड़ा योगदान है। राव ने इस मेगा प्रोजेक्ट को न सिर्फ केंद्र से मंजूरी दिलाई थी, बल्कि इसे मूर्त रूप दिलाने के लिए अथक प्रयास भी किए। उन्हीं की बदौलत यह प्रोजेक्ट आने वाले समय में दूर-दराज के इलाकों के लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं देने वाला साबित होगा।

-रवि यादव, वरिष्ठ सहयोगी राव इंद्रजीत।

पूरे इलाके के लिए गौरव की बात

एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू होना पूरे इलाके के लिए गौरव की बात है। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के प्रयासों से यह प्रोजेक्ट धीरे-धीरे बड़ी उपलब्धियां हासिल करने की ओर कदम बढ़ा रहा है। राव ने इसे मूर्त रूप देने के लिए जमकर पसीना बहाया है, जिस कारण एम्स को लेकर उनके विरोधी भी सराहना करने को मजबूर हो गए हैं।

-अजय पटौदा, निदेशक, सहकारी बैंक।

इलाके का विकास प्राथमिकता

राव इंद्रजीत सिंह इलाके के बड़े नेता हैं। उनकी मंशा हमेशा इलाके का विकास रही है। उन्हीं के अथक प्रयासों से अहीरवाल में एम्स का सपना साकार हुआ है। एमबीबीएम कक्षाएं शुरू कराने के लिए भी उनके प्रयास काफी सराहनीय रहे हैं। अब अहीरवाल की माटी से डॉक्टर निकलने का सिलसिला शुरू हो जाएगा। यह प्रोजेक्ट क्षेत्र के लिए राव का नायाब तोहफा है।

-मनोज यादव, जिला प्रमुख।

भगत सिंह के विचारों को व्यापक स्तर पर फैलाने की जरूरत: रमेश चंद्र

रेवाड़ी। शहीद यादगार कमेटी की ओर से सोमवार को आजादी आंदोलन के महान क्रांतिकारी शहीद भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव के शहीदी दिवस पर धारूहेड़ा स्थित शहीद भगत सिंह चौक पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर नगर पालिका चेयरमैन कंवर सिंह यादव, उपचेयरमैन अजय जांगडा, कमेटी के अध्यक्ष सोशल कॉमरेड रमेश चंद्र, कोषाध्यक्ष प्रेम फौजी, धीरज सैनी सहसचिव, राजकुमार पार्षद, अंतर सिंह पांचाल, गोपाल शोर्या,जीतन शोर्या, नवीन अग्निहोत्री, दलीप सिंह थानेदार, अजय मेहरा, दीपक,रवि व दिनेश गौड़ ने महान शहीद को श्रद्धासुमन अर्पित किए। इस अवसर पर कॉमरेड रमेश चंद्र ने कहा कि शहीद भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव का सपना था कि देश में शोषणमुक्त समाजवादी शासन की स्थापना हो, परंतु आजादी के बाद से देश में तेजी से किसान, मजदूर व हर मेहनतकश तबके पर जुल्म-अत्याचार बढ़े हैं। शहीद भगत सिंह एक व्यक्ति नहीं, एक वैचारिक विरासत है। भगत सिंह के आदर्श को आधार बनाकर हम तमाम समस्याओं के खिलाफ लड़ सकते हैं।भगत सिंह के विचारों को व्यापक स्तर पर फैलाने की जरूरत है।