हरिभूमि

रेवाड़ी भूमि

रोहतक, मंगलवार, 23 अप्रैल 2024

तापमान

अधिकतम 38.0 डिग्री
न्यूनतम 23.6 डिग्री

12 'मतदान करो-मतदान करो राष्ट्र निर्माण में भागीदार बनो' से बांधा समा

11 खरीद बंद करने पर भी नहीं हो सका उठान, लाखों कट्टों की लिफ्टिंग बाकी

खबर संक्षेप

मसानी गांव से नाबालिग लड़का लापता

रेवाड़ी। मसानी गांव से करीब 12 साल का लड़का घर से लापता हो गया। पुलिस शिकायत में अशोक कुमार ने बताया कि उसका बेटा 21 अप्रैल को शाम के समय घर से अचानक लापता हो गया। शाम तक घर नहीं लौटने पर उसकी काफी तलाश की, लेकिन कोई पता नहीं चल सका। उसने आशंका जताई है कि उसके बेटे को किसी ने छुपाकर रखा हुआ है।

बाइक की टक्कर लगने से एक घायल

रेवाड़ी। पातुहेड़ा के पास खेत में पैदल जा रहे एक व्यक्ति को बाइक ने टक्कर मारकर घायल कर दिया। पातुहेड़ा निवासी मांगेराम अपने बगथला रोड पर खेतों में जा रहा था। रास्ते में एक बाइक चालक ने उसे टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल पहुंचाया। सूचना मिलने के बाद पुलिस भी मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने बाइक चालक के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसकी तलाश शुरू कर दी।

अपहरण के बाद दुष्कर्म का आरोपी काबू

कोसली। थाना कोसली पुलिस ने गत वर्ष सितंबर माह में नाबालिग का अपहरण करने और दुष्कर्म के बाद जान से मारने की धमकी देने के आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष के बयान पर 29 सितंबर 2023 को क्षेत्र के एक गांव में नाबालिग के अपहरण व दुष्कर्म का केस दर्ज किया था। पुलिस ने पीड़िता का मेडिकल भी कराया था। इस मामले में आरोपी प्रवीन को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया।

बस की चपेट में आकर युवक घायल

डहीना। बस स्टैंड पर एक प्राइवेट बस चालक की लापरवाही से बस में चढ़ रहा एक युवक गिरकर घायल हो गया। निमोठ निवासी कुलदीप ने पुलिस बयान में बताया कि वह नारनौल जाने के लिए डहीना बस स्टैंड पर एक बस में चढ़ रहा था। चालक ने अचानक बस चला दी। वह बस की एंगल पकड़े हुए था। बस चलने के कारण वह उसके साथ घिसटता चला गया। यात्रियों के शोर मचाने पर चालक ने बस रोकी। पुलिस ने बस चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता को प्रताड़ित करने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। विवाहिता ने पुलिस शिकायत में ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग कराई थी। पुलिस ने 29 मार्च को केस दर्ज किया था।

मारपीट के मामलों में तीन आरोपी काबू

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट के मामलों में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। 12 जनवरी को मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में थाना मॉडल टाउन पुलिस ने केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने गुजरीवास निवासी नीरज और कसोली निवासी नरेंद्र को गिरफ्तार किया है। थाना जाटूसाना पुलिस ने 15 मार्च को दर्ज मामले में बेरली खुर्द निवासी कपिल को गिरफ्तार किया है।

महिला से छेड़छाड़ का आरोपी काबू

रेवाड़ी। थाना सदर पुलिस ने एक गांव में घर में घुसकर महिला के साथ छेड़छाड़ करने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़िता के बयान पर 21 अप्रैल को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए इस मामले में आरोपी रमेश को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक अभिरक्षा के तहत जेल भेज दिया गया।

प्राइवेट अस्पताल के चिकित्सक को परिजन बता रहे महिला की मौत का कारण

डॉक्टर पर एफआईआर की मांग को लेकर जाम, पुलिस को करना पड़ा बल प्रयोग

- प्राइवेट अस्पताल में ऑपरेशन के बाद पीजीआई में हुई थी महिला की मौत, मृतक के गांव से आए बड़ी संख्या में लोगों ने सरकुलर रोड पर लगाया जाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। सरकुलर रोड पर ट्रामा सेंटर के पास जाम लगाते हुए परिजन व ग्रामीण तथा लोगों को समझाते डीएसपी पवन कुमार। फोटो : हरिभूमि

प्राइवेट अस्पताल में ऑपरेशन के बाद हालत बिगड़ने के बाद पीजीआई रोहतक में की मौत के मामले में डॉक्टर के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने की मांग को लेकर ग्रामीणों ने सोमवार को सामान्य अस्पताल के पास सरकुलर रोड पर धरना देकर जाम लगा दिया। जाम खुलवाने के लिए पुलिस के हल्का बल प्रयोग करते ही पुलिस और ग्रामीणों में झड़प भी हो गई। कुछ लोगों को पुलिस ने हिरासत में भी ले लिया। परिजनों ने दूसरे दिन भी शव सामान्य अस्पताल से नहीं उठाया था। बीते शुक्रवार को यहां अंबेडकर चौक स्थित देव ज्योति अस्पताल में श्याम नगर निवासी 50 वर्षीय मीना देवी पथरी का उपचार कराने के लिए आई थी। उसकी बेटी भी साथ आई थी। अस्पताल संचालक ने पथरी का ऑपरेशन कराने की सलाह देते हुए उसे एडमिट कर लिया था। ऑपरेशन के दौरान मीना देवी को पेट में ब्लडिंग शुरू हो गई थी। डॉक्टर ने उसे पीजीआई रोहतक के लिए रेफर कर दिया था। पीजीआई में महिला का दोबारा ऑपरेशन किया गया था, लेकिन रविवार सुबह उसने दम तोड़ दिया था। परिजन शव के साथ देव ज्योति अस्पताल पहुंच गए थे। वहां परिजनों ने डॉक्टर पर ऑपरेशन के दौरान नस काटे जाने के आरोप लगाते हुए हंगामा शुरू कर दिया था। परिजन अस्पताल संचालक के खिलाफ केस दर्ज करने की मांग कर रहे थे। पुलिस ने शिकायत लेने के बाद आश्वासन दिया था कि जांच के आधार पर उचित कार्रवाई की जाएगी। इसके बाद परिजनों ने शव सामान्य अस्पताल के शव गृह में रखवा दिया था। अस्पताल संचालक देवेंद्र यादव ने परिजनों के आरोपों को बेबुनियाद करार दिया था।

बड़ी संख्या में अस्पताल पहुंचे ग्रामीण

सोमवार सुबह बड़ी संख्या में श्याम नगर के ग्रामीण सामान्य अस्पताल के पास एकत्रित हो गए। ग्रामीणों ने पुलिस पर डॉक्टर के खिलाफ एफआईआर दर्ज नहीं करने के आरोप लगाते हुए सरकुलर रोड जाम कर दिया। जाम की सूचना मिलने के बाद डीएसपी पवन कुमार पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंच गए। उन्होंने ग्रामीणों को बताया कि इस मामले में सिविल सर्जन एक कमेटी का गठन करने के बाद जांच कराएंगे। जांच रिपोर्ट आने के बाद ही आगे कोई कार्रवाई की जाएगी।

ग्रामीणों के साथ पुलिस की झड़प

पुलिस ने जाम खुलवाने के लिए हल्का बल प्रयोग करना पड़ा। इस दौरान ग्रामीणों और पुलिसकर्मियों में हाथापाई तक की नौबत आ गई। महिला पुलिसकर्मियों के साथ ग्रामीण महिलाओं ने भी दो-दो हाथ करने में कोई कसर नहीं छोड़ी। पुलिस ने कई ग्रामीणों को गाड़ियों में बैठाकर हिरासत में ले लिया। इसके बाद पुलिस ने सरकुलर रोड क्लियर करा दिया। जाम लगने के कारण वाहन चालकों और शहर के लोगों को काफी देर तक परेशानी का सामना करना पड़ा। शहर के वैकल्पिक मार्गों पर भी जाम जैसे हालात बने रहे।

रेवाड़ी। जाम खुलवाने के लिए लोगों पर बल प्रयोग करती पुलिस तथा जाम के दौरान जमा लोग व पुलिस तथा वाहनों का लगा जाम। फोटो : हरिभूमि

जाम लगाने में 15 गिरफ्तार दर्जनों लोगों पर केस दर्ज

रेवाड़ी। जाम खुलवाने के लिए लोगों को जिप्सी में बैठाते हुए पुलिस।

- रास्ता जाम करने और पुलिसकर्मियों से हाथापाई करने का आरोप, अन्य आरोपियों की तलाश कर रही पुलिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

प्राइवेट अस्पताल में ऑपरेशन के बाद श्यामनगर निवासी मीना देवी की मौत पर सोमवार को सामान्य अस्पताल के पास जाम लगाकर सरकुलर रोड जाम करने और पुलिसकर्मियों के साथ हाथापाई करने के आरोप में पुलिस ने 15 लोगों को गिरफ्तार करते हुए पांच दर्जन से अधिक लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। इनमें कई महिलाएं भी शामिल हैं। ग्रामीणों पर विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया है। एफआईआर में पुलिस ने इस बात का जिक्र किया है कि पुलिस मृतका का पोस्टमार्टम रविवार को ही मेडिकल बोर्ड से कराना चाहती थी, ताकि मौत के कारणों का मेडिकल बोर्ड से पता चल सके। मृतका के परिजनों के साथ आए हुए भिवानी के बवानीखेड़ा निवासी मनमोहन व बोड़िया कमालपुर निवासी महेश ने मृतका के परिजनों को बरगलाकर पोस्टमार्टम रुकवा दिया। पुलिस का दावा है कि सोमवार को परिजनों की ओर जाम लगाने के बाद मौके पर पहुंचे डीएसपी पवन कुमार ने आश्वासन दिया था कि मेडिकल बोर्ड की रिपोर्ट आने के बाद उचित कार्रवाई की जाएगी, लेकिन परिजनों के साथ आए लोगों ने रोड जाम कर दिया। इससे सरकुलर रोड पर यातायात की व्यवस्था बिगड़ गई। पुलिस का आरोप है कि उपरोक्त दोनों लोगों के साथ विवेक व दिलबाग ने लगभग 60 महिला और पुरुषों को बरगलाकर पुलिस के खिलाफ नारेबाजी करते हुए जाम लगाया। जाम खुलवाने के लिए पुलिस ने प्रयास किए, तो इन लोगों ने पुलिस के साथ हाथापाई करना शुरू कर दिया। इन्हीं आरोपों को लेकर पुलिस ने 15 लोगों को गिरफ्तार कर लिया, जबकि लगभग 60 लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया गया है।

इन लोगों को किया पुलिस ने गिरफ्तार

जिन लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है, उनमें मनमोहन सिंह निवासी बवानी खेडा जिला भिवानी, महेश कुमार निवासी बोडिया कमालपुर, विवेक कुमार निवासी दुबलधन जिला झज्जर, मनोज कुमार निवासी बरोदा जिला सोनीपत, जसपाल निवासी डेरी मोहल्ला रोहतक, नीरज कुमार निवासी भीमबस्ती झज्जर रोड, गंगाराम सिकरीवल मोहल्ला संघी का बास, राम सिंह निवासी जनता कालोनी रोहतक, अमित कुमार निवासी श्याम नगर, राधेश्याम निवासी श्याम नगर, मनीष निवासी श्याम नगर, रोहित निवासी श्याम नगर, राकेश कुमार निवासी चान्दुवास, प्रवीण कुमार निवासी हुसैनपुर व अमित कुमार निवासी नाहड़ शामिल हैं। श्याम नगर निवासी दिलबाग और नरेश कुमार फरार होने में कामयाब हो गए।

बच्चों ने अर्थ-डे पर बनाए संदेशपरक पोस्टर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में पोस्टर दिखाते हुए बच्चे। फोटो : हरिभूमि

दिल्ली रोड पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में सोमवार को पृथ्वी दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय में विशेष प्रातः कालीन सभा का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने पौधारोपण करके पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। बच्चों ने इस दिन को यादगार बनाने के लिए पोस्टर मेकिंग एक्टिविटी में भी भाग लिया। विद्यालय के प्रधानाचार्य नरेंद्र सिंह दहिया ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक बनने के लिए प्रेरित किया।

विवाहिता ने देवर पर लगाया बदनीयती का आरोप

- विरोध करने पर परिजनों ने पीटा, विवाहिता ने पुलिस के शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पुलिस कराएगी दोनों पक्षों में काउंसलिंग

पुलिस के अनुसार महिला के साथ मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देकर प्रताड़ित करने की बात सामने आई है। पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच सुलहनाम कराने के लिए काउंसलिंग कराने का निर्णय लिया। बातचीत सिरे नहीं चढ़ने की सूरत में ही आरोपियों को गिरफ्तार किया जाएगा।

शहर की एक कॉलोनी में रहने वाली महिला ने अपने देवर पर बदनियती करने और विरोध करने पर पति व ससुराल पक्ष के अन्य लोगों पर मारपीट करने का आरोप लगाया है। पुलिस ने पति सहित ससुराल पक्ष के चार लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। आरंभिक जांच में पुलिस ने बदनियती के आरोपों को निराधार मानते हुए मारपीट करने व जान से मारने की धमकी देने का केस दर्ज किया है। पुलिस को दर्ज शिकायत में महिला ने आरोप लगाया कि जब वह कमरे में काम कर रही थी, तो देवर योगेश ने उसे बुरी नीयत उसे पकड़ लिया। वह उससे छुड़वाकर कमरे से बाहर आ गई। उसने अपने सास-ससुर और पति को योगेश के हरकत के बारे में बताया। महिला का आरोप है कि उसके पति और परिजनों ने घर की इज्जत बदनाम करने का आरोप लगाते हुए उसके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। उसका मुंह दबाकर मारपीट की गई, जिससे वह बेहोश होकर जमीन पर गिर गई। उसका बेटा घर पहुंचा तो उसने बेटे को घटना के बारे में बताया। बेटा उसे उपचार के लिए अस्पताल ले गया। उपचार के बाद वह अपने मायके चली गई। पुलिस ने उसकी शिकायत पर जांच करते हुए देवर पर बुरी नियत के आरोपों को निराधार करार दिया है। पति, देवर, सास और ससुर के खिलाफ मारपीट करने व जान से मारने की धमकी देने का केस दर्ज किया गया है।

युवाओं को वोट बनवाने के लिए किया प्रेरित

रेवाड़ी। युवाओं को प्रेरित करते हुए शिक्षक।

रेवाड़ी। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर में स्वीप गतिविधियों के तहत जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वरिष्ठ प्रवक्ता विजय सिंह के नेतृत्व में लोक सभा चुनाव को लेकर युवाओं को वोट बनवाने और वोट डालने के लिए प्रेरित किया गया। प्रवक्ता ने विद्यालय के 18 वर्ष की आयु पूर्ण कर चुके विद्यार्थियों को वोट बनवाने संबंधी फॉर्म प्रदान कर ऑनलाइन व ऑफलाइन आवेदन करने की प्रक्रिया को विस्तार से समझाया। इस अवसर पर वरिष्ठ प्रवक्ता सोमबीर यादव, मनोज कुमार, मुकेश कुमार, रविंद्र सिंह, राजेश कुमार, मंजू लता, प्रिया व पूनम उपस्थित थे।

युवाओं व महिलाओं को न्याय योजनाओं से अवगत कराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में उपस्थित महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

भारत जोड़ो अभियान के तहत स्वराज इंडिया पार्टी जिला इकाई ने गांव जैनाबाद में पीली चुनरी कार्यक्रम की शुरूआत की। कार्यक्रम में महिलाओं, किसानों, युवाओं व श्रमिकों को न्याय योजनाओं के बारे में बताया गया। पार्टी राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्या राजबाला यादव ने कहा कि सांप्रदायिक सद्भाव को बढ़ावा देने के लिए भारत जोड़ो अभियान शुरू किया है। उन्होंने महिलाओं व किसानों को मिल योजनाओं के बारे में अवगत कराया। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य सांस्कृतिक विरासत और संवैधानिक मूल्यों पर आधारित समाज के लिए काम करना है। इस मौके पर उर्मिला, रेखा, इंद्रा देवी, मंजू देवी व कविता सहित पार्टी के कार्यकर्ता सतपाल चौधरी मौजूद थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में सम्मानित करते अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

हनुमान चालीसा के पाठ से बच्चों में निर्भयता के विचार बनते: अनिरुद्ध

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हमारा परिवार संस्था की ओर से प्रभु श्रीराम की भक्ति का कार्यक्रम प्रभु श्री राम पधारे हमारे अंगना का आयोजन पंजाबी धर्मशाला में किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि स्कूल शिक्षा बोर्ड हरियाणा के अध्यक्ष वीपी यादव, आईएमए के प्रधान डॉ दीपक यादव व संस्था के संयोजक दिनेश कपूर ने कहा कि हनुमान चालीसा व सुंदरकांड का नित्य पठन-पाठन से सभी संकट दूर हो जाते है। पवित्र प्रतिष्ठान के अध्यक्ष प्रोफेसर अनिरुद्ध यादव, शिक्षाविद डा. बलबीर अग्रवाल व प्रधान अरुण गुप्ता ने कहा कि हनुमान चालीसा के पाठ से विशेष तौर पर बच्चों में निर्भयता के विचार बनते हैं। पढ़ने लिखने वाले बच्चों की स्मरण शक्ति तीव्र होती है। घरों में सकारात्मक वातावरण का निर्माण होता है। महिला संयोजक शशि जुनेजा, पूर्व नगर प्रधान सरोज भारद्वाज व शिक्षाविद मधु गुप्ता ने कहा कि सुंदरकांड का पाठ करने से हनुमान जी व भगवान राम का शुभ आशीर्वाद मिलता है। नन्ही बच्ची पालकी जुनेजा ने भजन पर सुंदर नृत्य प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में यूपीएससी में चयनित शिवम यादव, उनकी माता कमलेश यादव व एसएचओ सुरेंद्र सिंह का अभिनंदन किया गया। संस्था के संरक्षक ओम प्रकाश चुघ के आकस्मिक निधन पर 2 मिनट का मौन रखकर श्रद्धा सुमन अर्पित किए। अतिथियों को राम दरबार, हनुमान जी के चित्र, स्मृति चिन्ह व प्रशस्ति पत्र भेंट किए गए।

वन विभाग की गलती से गई थी टूट, हो रही थी लोगों को परेशानी

ग्राम पंचायत ने श्मशान घाट में बनवाई पानी की टंकी

- ग्रामीणों ने बिजली निगम से की श्मशान घाट से गुजरती बिजली लाइन को हटाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नाहड़

रेवाड़ी। श्मशान घाट में बनाइर गई पानी की टंकी व ठीक कराया गया गेट। फोटो : हरिभूमि

ग्राम पंचायत नाहड़ की ओर से श्मशान घाट में पानी की टंकी बनवाई गई है, जिसे कुछ समय पहले वन विभाग के कर्मचारियों ने पेड़ उखाड़ते समय तोड़ दिया था। पिछले दिनों वन विभाग की ओर से सूखे पेड़ काटने का ड्राइव चलाया गया था, जिसके कारण नाहड़ बहू मार्ग पर मोड़ के निकट बने श्मशान घाट की पानी की टंकी तथा लोहे का मुख्य दरवाजा टूट गया था। गांव के पूर्व सरपंच प्रदीप शेखावत तथा ग्रामीणों ने इसकी शिकायत वन विभाग के अधिकारियों को की थी, कर्मचारियों ने गलती स्वीकारते हुए ठीक कराने का आश्वासन दिया। गर्मी का प्रकोप देखते हुए ग्राम पंचायत नाहड़ के सरपंच महेंद्र सिंह की अगुवाई में टंकी को दोबारा बनवाया गया है तथा गेट ठीक कराया है। नाहड़ के पूर्व सरपंच एवं माता मसानी कमेटी के प्रधान प्रदीप शेखावत व ग्रामीणों ने डीएचबीवीएन नाहड़ के अधिकारियों से मिलकर श्मशान घाट के ऊपर से गुजरती हुई बिजली की लाइनों तथा लटकते तारों की समस्या के समाधान की मांग की है। उन्होंने कहा कि श्मशान घाट के ऊपर से गुजरती हुई बिजली की लाइन के तार लूज हैं। दाह संस्कार के समय बहुत से लोग एकत्रित होते हैं, जिससे कोई भी अप्रिय घटना होने की संभावना बनी रहती है। डीएचबीवीएन नाहड़ सर्कल के जेई महेंद्र सिंह ने कहा कि समस्या का जल्द से जल्द समाधान किया जाएगा।

हरिभूमि
सहेली

वर्किंग वूमेन / अंजू जैन

हम यह मान लें कि अपने प्रोफेशन में बेहतर परफॉर्म कर रहे हैं, इससे और बेहतर करने की कोई जरूरत नहीं है, यह सोच गलत है। प्रोग्रेस के लिए जरूरी है, हम समय की डिमांड के अनुसार अपनी बेहतर से बेहतर परफॉर्मेंस दें।

विशेषः विश्व पुस्तक दिवस, 23 अप्रैल

जीवन को निखार देती हैं किताबें

कवर स्टोरी / डॉ. मोनिका शर्मा

किताबें पढ़ने का मतलब, नई-नई बातों की जानकारी, जीवन के हर पहलू से रू-ब-रू होना, जिंदगी जीने की कला सीखना। किताबें हमारी दोस्त बन हमारा अकेलापन दूर करती हैं, हमें स्वस्थ, जीवंत बनाती हैं। आइए, हम दिन-रात मोबाइल स्क्रीन की स्क्रॉलिंग ना करके, अपनी आदत किताबें पढ़ने की डालें, जीवन को निखारें, खुशियों से भरें।

किताबें पढ़ना, खुद को हर तरह से समृद्ध करना है। कभी जिम्मेदारियों की भाग-दौड़ के चलते तो कभी मन की उलझनों के कारण, महिलाओं का किताबों से रिश्ता टूट जाता है। स्कूल-कॉलेज के समय खूब किताबें पढ़ने वाली लड़कियां भी एक समय के बाद काम-काजी जीवन की आपा-धापी या गृहस्थी की भाग-दौड़ में किताबों और शब्दों से रिश्ता नहीं रख पातीं। ऐसा नहीं होना चाहिए। किताबों से जुड़े रहने का रास्ता ढूंढ ही लेना चाहिए, क्योंकि किताबें पढ़ना, विचारों को समृद्ध करने से लेकर व्यक्तित्व के निखार तक, हर मोर्चे पर मददगार होता है। आप जीवन में जो भी भूमिका निभा रही हों, किताबों से मिला मार्गदर्शन और मनोबल मन को हिम्मत देता है। शब्दों का यह साथ जीवन को सार्थक दिशा देने वाला साबित होता है।

विकसित होता है सार्थक नजरिया

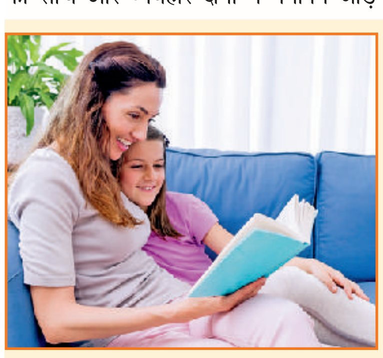
महिलाओं के जीवन में एक मोड़ के बाद ठहराव-सा आ जाता है। ऐसे में ठहरे-से जीवन में भी सीखने-समझने की यात्रा जारी रखने के लिए किताबें बहुत अच्छी मित्र साबित होती हैं। किताबें तो जानकारियों का खजाना होती हैं। कुछ नया जानने-सीखने का रोमांच कायम रखती हैं। अकेलापन दूर करती हैं। मन को खुशी और संतुष्टि देती हैं। कहते हैं, 'हम खुशियां नहीं खरीद सकते पर किताबें खरीद सकते हैं। किताबें हमें खुशी देती हैं।' आज के उलझन भरे दौर में मन को खुशी देते हुए हमारे लिए सीखने-समझने का सफर जारी रखने वाली किताबें और जरूरी हो गई हैं। यूं भी कुछ नया जानना-सीखना मन को खुशी ही नहीं देता है, आत्मविश्वास भी बढ़ाता है। इससे सकारात्मक सोच की सौगात हमारे हिस्से में आती है। रिश्तों और जिम्मेदारियों से जुड़ी आपा-धापी में अवसाद और अकेलापन, महिलाओं के लिए भी समस्या बन गया है। किताबें इन सबसे उबरने का बेहतरीन माध्यम हैं। साथ ही शब्दों से बने सुखद मेल-जोल से आप घर-परिवार संभालते या नौकरी करते हुए भी नीरसता भरी सोच से बची रहेंगी। इंसान की सोच और व्यवहार दोनों में नयापन जोड़ने वाली किताबें जीवन यात्रा को भी रोचकता, समझ और जानकारियों से भरपूर रखती हैं। पन्ने-दर-पन्ने जिंदगी से जुड़ी कितनी ही बातों से रू-ब-रू करवाती हैं किताबें। जिंदगी जीने का एक सार्थक नजरिया विकसित करती हैं किताबें।

किताब को बनाएं अपना साथी

मन-मस्तिष्क को मांजने वाली पुस्तकों को अपनी सहेली-सा समझें। हर समय कोई किताब साथ रखना, किताब पढ़ना आसान कर देता है। चाहे पैरेंट-टीचर मीटिंग में अपनी बारी का इंतजार करना हो या किसी और जगह समय बिताने के लिए किताब पढ़ना सबसे अच्छा तरीका है। समय के सदुपयोग के साथ ही किताबें हमारे मन-जीवन को परिष्कृत करती हैं। एक अध्ययन के मुताबिक 6 मिनट पुस्तक पढ़ने से तनाव 75 प्रतिशत तक कम हो जाता है। इतना ही नहीं, किताबें पढ़ने से दिमाग की 'थॉट्स टू एक्शन' पावर यानी किसी काम को करने के लिए दिमाग में विचार आने की गतिविधियां भी तेज होती हैं। ज्ञान का दायरा बढ़ने के साथ ही, अपनी सोच को विस्तार मिलने से अच्छा और क्या हो सकता है। इसीलिए हमेशा कोई किताब साथ रखें और उसे पूरा पढ़ने का एक मिशन बना लें। अपनी पसंद को प्राथमिकता देते हुए किताब का विषय चुनें। रुचि का कंटेंट पढ़ना, आपको पुस्तकों से जोड़े रखेगा। साथ ही अपने शौक के विषय को आप और बेहतर समझ पाएंगी।

पास आएं किताबों के, स्क्रीन से बनाएं दूरी

समय अनमोल है। इसे सार्थक कार्यों में लगाने से अच्छा कुछ नहीं। यह जानने-समझने के बावजूद स्क्रीन स्क्रॉलिंग की आदत ने हमें किताबें पढ़ने की सार्थक गतिविधि से दूर कर दिया है। महिलाओं में भी पन्नों पर उतरे शब्दों के माध्यम से कुछ सीखने में रुचि घटी है। अब इस ओर लौटना आवश्यक है। पुस्तकों का साथ ज्ञान, मान, स्वास्थ्य और सुकून सब कुछ देता है। इसीलिए तकनीक से घिरी इस दुनिया में स्क्रीन स्क्रॉलिंग में समय गंवाने के बजाय यह वक्त किताब पढ़ने में लगाएं। शोधकर्ता न्यूरोसाइंटिस्ट बरोनेस सुसान ग्रीनफील्ड के मुताबिक, 'सोशल मीडिया और स्मार्ट गैजेट्स के इस दौर में किताबें पढ़ने की आदत दवा की तरह असर दिखा सकती है। किताबें पढ़ने से सोचने और किसी परिस्थिति को समझने की क्षमता बेहतर होती है। हमारा मन और मस्तिष्क दोनों जाने-अनजाने पढ़े जा रहे शब्दों के भाव से जुड़ाव महसूस करते हैं, उनके प्रभाव में आते हैं।' यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक अध्ययन के अनुसार किताब पढ़ने से भावनात्मक समझ बढ़ती है। महिलाओं के लिए यह समझ रिश्तों-नातों को समझने और अपनी बात समझाने में भी मददगार बन सकती है। घर बसा लेने या काम-काजी हो जाने का मतलब यह नहीं है कि कोई महिला अपनी वैचारिक समझ से दूर हो जाए। जितना आप अपने परिवेश और अन्य क्षेत्रों से जुड़ी जानकारी रखेंगी, उतना ही बच्चे हों या बड़े, सबसे बेहतर संवाद स्थापित कर पाएंगी। साथ ही स्क्रीन स्क्रॉलिंग से होने वाली बहुत-सी मानसिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से भी बची रहेंगी।



बच्चों को पुस्तकों से जोड़ें

आपके किताबों से जुड़ाव बनाए रखने का एक सकारात्मक असर यह भी होगा कि बच्चे भी पुस्तकें पढ़ने में रुचि लेंगे। अध्ययन बताते हैं कि माताओं की यह आदत बच्चों को भी पुस्तकों से जोड़ती है। यूं भी बच्चों का पूरा व्यक्तित्व और सोच अपनी मां की गतिविधियों से प्रभावित होता है। आपकी रीडिंग हैबिट छोटी उम्र से ही बच्चों में भी कोर्स की किताबों से इतर कुछ पढ़ने-गुनने में रुचि जगाएगी। बचपन में ही पुस्तकों के साथ बना रिश्ता उम्रभर बच्चों को किताबों से जोड़े रखता है। बच्चों को स्मार्ट गैजेट्स से दूर रखने के लिए भी उनकी रीडिंग स्किल्स और रुचि को बढ़ाना आवश्यक है। किताबों का साथ नई पीढ़ी को नुकसान पहुंचाने वाली बहुत सारी एक्टिविटीज से दूर रखता है। बच्चों के साथ बैठकर किताब पढ़ने से पैरेंट्स के साथ उनकी बॉन्डिंग भी मजबूत होती है। बच्चों का व्यक्तित्व निखरता है और इमोशनल इंटेलिजेंस बढ़ती है।

आप बेहतर हैं लेकिन और ज्यादा बेहतर हो सकती हैं

अमृता को मीना ने एक साधारण-सी दोस्ताना सलाह दी तो वह चिढ़ गई। उसकी कुलीग मीना ने उससे बस इतना ही कहा था, 'अमृता, तुम और बेहतर ढंग से काम कर सकती हो, तुममें अच्छी क्षमता है। इससे वर्कप्लेस पर तुम्हारी बहुत ही शानदार और एक अलग इमेज बन जाएगी।' इस पर अमृता गुस्सा गई, बोली, 'क्या मैं तुम्हें अंडर परफॉर्मर या कामचोर लगती हूं? क्या ऑफिस में मेरी इमेज ठीक नहीं है?'

अमृता भूल गई कि हम चाहे कितने भी बेहतर परफॉर्मर और इंटेलीजेंट क्यों ना हों, लेकिन बेहतरीन की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है। दुनिया के कामयाब लोग चाहे वे वैज्ञानिक, चिकित्सक, इंजीनियर, लेखक, प्रोफेसर या किसी भी क्षेत्र से जुड़े हों, ये सभी खूबसूरत मुकाम तभी हासिल कर पाते हैं, जब वे निरंतर अच्छे से अच्छा करने के लिए प्रयासरत रहते हैं, नित नई चीजें सीखने और अनुभव प्राप्त करने के लिए तत्पर रहते हैं। इसी तरह आप भी अपने करियर को नई ऊंचाई देने, व्यक्तित्व को निखारने के लिए कुछ उपाय अपना सकती हैं।

परफॉर्मेंस लगातार इंप्रूव करें: कभी भी यह ना मानकर बैठें कि आप जो कर रही हैं, वही आपका बेस्ट है। खुद को कंफर्ट जोन से बाहर लाएं और अपनी परफॉर्मेंस को इंप्रूव करने के तरीकों पर विचार करें। लोगों की सलाह लें। अपने बॉस, सहयोगियों या क्लाइंट्स के फीडबैक पर ध्यान दें। अपने डार्क एरियाज को पहचानें और उन कमजोरियों को दूर करें। आपके भीतर खुद को बेहतर बनाने और अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाने का एक जुनून होना चाहिए। ये बातें आपकी सफलता का मार्ग प्रशस्त करेंगी।

वैल्यू एडिशन करें: आप अगर अपने करियर में प्रोग्रेस चाहती हैं तो अपनी पर्सनालिटी और वर्किंग स्टाइल में वैल्यू एडिशन करें। बेस्ट सेलर बुक 'सो गुड दे कांट इग्नोर यू' के राइटर काल न्यूपोर्ट ने लिखा है कि महत्व इस बात का है कि आप अपने दिए गए काम को कितने बेहतर तरीके से करते हैं, उत्पादन की गुणवत्ता में कितनी वैल्यू एड कर पाते हैं। आप अपनी आजीविका के लिए कुछ भी करें, लेकिन खुद को इतना बेहतर बनाने की कोशिश करें कि कोई आपको इग्नोर ना कर सके। आपकी इमेज बेहतरीन परफॉर्मर की होनी चाहिए।

निरंतर सीखें नए स्किलः दुनिया पल-पल बदल रही है, प्रगति कर रही है। समय बीतने के साथ ही हर नई तकनीक पुरानी होती चली जाती है। जाहिर है, इसी के मुताबिक प्रोफेशनल या बिजनेस फील्ड में भी नई सेवाओं और नए उत्पादों की मांग बढ़ती है। पुरानी चीजों की मांग लगातार घटती चली जाती है। इसलिए आपको समय के साथ तालमेल बनाकर चलने के लिए नियमित रूप से नई स्किल सीखनी चाहिए। आपकी स्किल और नवीनतम जानकारी ही आपकी वास्तविक पूंजी है।

लोगों के साथ अच्छे संबंध रखें

पर्सनल लाइफ हो या प्रोफेशनल, हमें अपने हर काम के लिए कुछ लोगों के सहयोग की जरूरत पड़ती है। ऐसे में लोगों के साथ हमारा व्यवहार, बोलचाल का तरीका और संबंध कैसा है, इस पर हमारी कामयाबी निर्भर करती है। प्रबंधन गुरु ऑग मेडिनो कहते हैं, 'बिजनेस में 90 फीसदी ग्रोथ आपके मानवीय संबंधों पर टिकी होती है।' हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा 10,000 लोगों पर किए गए सर्वे में पाया गया कि हमारी तरक्की में पढ़ाई-लिखाई, अनुभव और स्किल हमारी सिर्फ 15 प्रतिशत मदद कर सकती है। बाकी 85 फीसदी योगदान लोगों के साथ मानवीय संबंधों पर निर्भर होता है, इसलिए अपना व्यवहार हमेशा नम्र और विवेकशील रखें। इस 21वीं सदी में आप सिर्फ बुद्धि के बल पर किसी से नहीं जीत पाएंगे, क्योंकि हर तीसरा व्यक्ति किसी न किसी क्षेत्र में आपसे ज्यादा बुद्धिमान है।

काम को पूरे मन से करें: सफल होना है तो अपने पैशन को फॉलो करें। आप जो कर रही हैं, अगर वो आपका पैशन नहीं है तो भी आपको इस काम के प्रति अभिरुचि जगानी चाहिए। किसी काम को बोझ की तरह या महज ड्यूटी निभाने के माइंडसेट से करेंगी तो आप कभी सफल नहीं हो पाएंगी। इसलिए काम के प्रति लगाव रखें, अपने एंप्लॉयर को ज्यादा से ज्यादा और बेहतर रिजल्ट देने का प्रयास करें।

आलू ऐसी सब्जी है, जिसे हर घर में उपयोग किया जाता है। लेकिन सब्जी के अलावा आलू में रूप निखारने के भी अनेक गुण मौजूद होते हैं। आप आलू का उपयोग अपना रूप निखारने और ब्यूटी संबंधी समस्याओं को दूर करने में भी कर सकती हैं। इस बारे में बहुत ही यूजफुल टिप्स के बारे में जानिए।

आलू में छुपे होते हैं रूप निखारने के गुण

ब्यूटी
शहनाज हुसैन
कॉस्मेटोलॉजिस्ट

आलू का जिक्र आते ही अकसर फ्रेंच फ्राईज, आलू के परांठे या समोसे पर ध्यान चला जाता है। आलू के पकवान पूरे विश्व के किचेन में पकाए जाते हैं। लेकिन आलू विटामिन, मिनरल, आयरन, फासफोरस आदि गुणों से भरपूर होते हैं, जिनसे स्किन, बालों और अन्य ब्यूटी समस्याओं का घर बैठे आसानी से कम लागत में प्रभावी उपचार किया जा सकता है।

कई तरह से उपयोगी : आलू में मौजूद हल्के ब्लीचिंग गुणों की वजह से यह हाइपर पिग्मेंटेशन को रोकता है और त्वचा की रंगत में निखार लाता है। आलू में मौजूद एंजाइम स्किन में ताजगी और चमक लाते हैं। साथ ही चेहरे पर काले धब्बों, कील-मुंहासों को भी रोकता है। आलू में पाया जाने वाला विटामिन 'सी' स्किन में कोलेजन कोशिकाओं को बढ़ाकर समय से पहले चेहरे की झुर्रियां और बुढ़ापे को रोकता है। साथ ही यंगनेस को लंबे समय तक बनाए रखता है। आलू के जूस को अन्य फ्रूट जूसों के मिश्रण के साथ पीने से सौंदर्य में निखार आता है। त्वचा संबंधी अनेक सौंदर्य समस्याओं को आलू के बाहरी उपयोग से ठीक किया जा सकता है।

ऐसे करें अप्लाई : हम आपको यहां आलू से रूप निखारने वाले कुछ आसान घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं।

- आलू और अंडे के फेसपैक को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा में खिंचाव आता है, स्किन में यंग फ्रेशनेस लौट आती है। इसके लिए आधे आलू के रस में एक अंडे का सफेद हिस्सा मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को चेहरे पर आधा घंटा तक लगाकर चेहरे को साफ ताजे पानी से धो डालिए। इससे चेहरे के स्किन पोर्स में खिंचाव आएगा और आप यंग दिखेंगी।
- आधे आलू के रस में दो चम्मच दूध मिलाकर बने मिश्रण को कॉटन की मदद से पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाइए। इस मिश्रण को आधे घंटे बाद पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में दो बार लगाने से चेहरे की स्किन में फ्रेशनेस और यंगनेस का अहसास होता है।
- आलू के जूस को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा में खिंचाव आता है और चेहरे की झुर्रियां दूर होती हैं। आलू के उपयोग से गर्मी से झुलसी त्वचा को राहत मिलती है और स्किन स्पॉट्स को छुड़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं।
- आलू के उपयोग से आंखों के इर्द-गिर्द सूजन को कम करने में मदद मिलती है। आलू और खीरे के जूस को बराबर मात्रा में मिलाकर प्रतिदिन आंखों के इर्द-गिर्द लगाने से आंखों की सुंदरता बढ़ती है।
- आलू के छिलकों से बालों की रंगत काली बनी रहती है। इसके लिए आलू के छिलको को पानी में उबालकर ठंडा होने दें और इस पानी को शैंपू करने के बाद बालों को धोने से बालों में चमक तथा कोमलता आती है।
- आलू और हल्दी के फेसपैक से त्वचा की रंगत में निखार आता है। इसके लिए आधे आलू के रस में थोड़ा-सा हल्दी पावडर डालकर बने मिश्रण को आधा घंटे तक चेहरे पर लगाकर बाद में ताजे पानी से धो डालिए। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाने से त्वचा की रंगत साफ होती है।
- आलू के जूस को प्रतिदिन चेहरे और बाहरी त्वचा पर लगाकर 20 मिनट बाद ताजे साफ पानी से धो डालिए। इससे चेहरे की झुर्रियां खत्म होंगी।
- आलू के छिलके को ब्लैंड कर चेहरे पर कुछ समय तक हल्की-हल्की मसाज कीजिए और इसके बाद ताजे, साफ पानी से धो डालिए। इससे त्वचा को साफ रखने और काले धब्बों को साफ करने में मदद मिलेगी।

फिटनेस फंडा/ नीता शेट्टी

सोनी सब चैनल के शो 'आंगन अपनों का' में दीपिका के रोल में नजर आ रहीं नीता शेट्टी शेयर कर रही हैं अपना फिटनेस फंडा।

स्लिम-ट्रिम दिखने से ज्यादा जरूरी है हेल्दी-फिट रहना

कई लोग स्लिम और ट्रिम दिखने के लिए बड़ी मशक्कत करते हैं, हार्ड वर्कआउट करते हैं। लेकिन मैं ऐसा नहीं करती। मेरा मानना है कि स्लिम और ट्रिम दिखना अच्छा तो लगता है लेकिन ऐसा दिखने से भी ज्यादा जरूरी है हेल्दी और फिट रहना, क्योंकि जब आप हेल्दी और फिट रहेंगी तब आप खुद को एनर्जेटिक फील करेंगी। आपके दिन की शुरुआत अच्छी होगी, पूरे दिन चुस्ती और स्फूर्ति बनी रहेगी।

मेरी फिटनेस आइडियल हैं शिल्पा शेट्टी : वैसे मेरा कोई फिटनेस आइडियल नहीं है, लेकिन जिस तरह से शिल्पा शेट्टी योगा और जिम के जरिए अपने आपको फिट रखती हैं, मुझे उससे काफी इंस्पिरेशन मिलती है। उन्होंने ही सबसे पहले सोशल मीडिया पर योगा के ट्रेंड की शुरुआत की थी।

डेली डाइट प्लान : मेरा कोई टफ डाइट प्लान नहीं है। डाइट को लेकर मेरा फंडा यह है कि आप दिन में हैवी और हेल्दी डाइट ले सकते हैं। यानी, ब्रेकफास्ट और लंच हैवी कर सकते हैं। शाम का नाश्ता थोड़ा लाइट लेना चाहिए। डिनर अगर देर में करना हो तो लाइट ही लेना चाहिए। अगर शाम 7 बजे से पहले डिनर कर रहे हैं तो मीडियम ले सकते हैं। शाम को फल या सलाद खा सकते हैं, लेकिन वो भी कम मात्रा में। सुबह नाश्ते में मैं ओट्स या फ्रूट्स खाना प्रेफर करती हूं। लंच में ज्यादातर सब्जी, रोटी खाती हूं। कभी अगर मूड हुआ तो चावल भी ले लेती हूं। मेरा मानना है कि दिन के समय हैवी डाइट ले सकते हैं ताकि दिन भर एनर्जी बनी रहे लेकिन शाम की डाइट लाइट ही होनी चाहिए।

वर्कआउट शेड्यूल : जिस दिन मैं शूट नहीं कर रही होती हूं, उस दिन मैं कोशिश करती हूं कि उठने के बाद फ्रेश होकर जिम चली जाऊं। अगर सुबह नहीं जा पाई, तो शाम को चली जाती हूं। जिस दिन शूटिंग कर रही होती हूं, उस दिन जिम जाना थोड़ा मुश्किल होता है। लेकिन जिस दिन जल्दी पैकअप हो जाता है, उस दिन तो मैं शाम को जिम चली ही जाती हूं। हालांकि मैं कोशिश जरूर करती हूं कि रोज जिम जाकर कुछ देर वर्कआउट करूं।

मेंटल फिटनेस : मेरा मानना है कि फिजिकल के साथ मेंटल फिटनेस पर ध्यान देना भी सभी के लिए बहुत जरूरी होता है। जिस तरह फिजिकल फिटनेस के लिए अपनी डाइट और वर्कआउट पर ध्यान देती हूं। उसी तरह मेंटली फिट रहने के लिए हमेशा खुश रहने की कोशिश करती हूं। जो भी करूं, दिल से और पॉजिटिविटी के साथ करने की कोशिश करती हूं। इसके अलावा मेंटली फिट रहने के लिए मैं पहले रेकी किया करती थी, हालांकि अब इतना टाइम नहीं मिल पाता है। लेकिन कोशिश करती हूं, जब-जब समय मिले कुछ देर मेडिटेशन जरूर करूं। इसके अलावा अच्छी मूवी देखकर, अच्छे-अच्छे गाने सुनकर खुद को खुश रखने का प्रयास करती हूं।

प्रस्तुतिः सहेली फीचर्स

डाइट सजेशन / शिल्पी गोयल डाइटीशियन, रायपुर

वाटर रिच फूड्स से नहीं होगा डिहाइड्रेशन

गर्मी के मौसम में तेज तापमान और पसीने की वजह से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। शरीर में पानी की कमी होने से डिहाइड्रेशन की समस्या होती है। गर्मियों में कई लोगों को इस तरह की समस्या का सामना करना पड़ता है। समर सीजन के दौरान आपको अपने शरीर में पानी की उपलब्धता को हर घंटे पूरा करते रहना चाहिए। अगर आप शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन की समस्या को नजरअंदाज करें तो इससे आपको चक्कर आना, थकान, बेहोश होना, मसल्स क्रैंप, लो ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट का तेज होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ वाटर रिच फूड्स और फ्रूट्स को शामिल कर सकती हैं। ये पानी से भरपूर फल आपके शरीर में पानी की कमी को तुरंत पूरा करते हैं और आपको एनर्जी से भरपूर भी रखते हैं।

तरबूजः एक कप कटे हुए तरबूज में आधा कप पानी की मात्रा होती है। यही नहीं, इसमें फाइबर, विटामिन सी, विटामिन ई, मैग्नीशियम और कैलोरी भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो हमें तुरंत रीचार्ज होने में मदद करता है। इसलिए आप इन गर्मियों में रोजाना तरबूज खा सकती हैं।

खीराः खीरे में भी 95 प्रतिशत पानी की मात्रा होती है। इसके अलावा इसमें विटामिन के, पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में होते हैं। इसलिए गर्मी के मौसम में खीरा भी आपको जरूर खाना चाहिए।

दही : गर्मी के मौसम में दही का सेवन करना भी फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर प्रोटीन, विटामिंस और न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं, जो कई तरह से हेल्थ के लिए फायदेमंद होते हैं। आप टमाटर, लौकी, बेल, फूलगोभी, पत्ता गोभी, नारियल पानी आदि के सेवन से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकती हैं।

इनके अलावा फलों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करना, छाछ, नीबू पानी और सादा पानी पर्याप्त मात्रा में लेने से डिहाइड्रेशन से बचा जा सकता है।

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

बाबा हर्षा पुरी मंदिर में भंडारा आज

नाहड़ । गांव कोहारड़ स्थित बाबा हर्षा पुरी मंदिर में हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में 23 अप्रैल को विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के आयोजक हनुमान यादव तथा ग्राम वासियों ने बताया कि मंगलवार को प्रातः 8 बजे हवन के बाद श्रद्धालुओं को भंडारे का प्रसाद वितरित किया।

यादव नगर से पंद्रह साल का बच्चा गायब

रेवाड़ी। यादव नगर में घर से साइकिल लेकर घूमने के लिए निकला 15 साल का बच्चा घर नहीं लौटा। पुलिस शिकायत में आशा देवी ने बताया कि उसका बेटा पारस घर से साइकिल लेकर घूमने के लिए निकला था। शाम तक उसके वापस घर नहीं पहुंचने के बाद परिजनों ने उसकी तलाश शुरू की। रिश्तेदारियों और दूसरे स्थानों पर पूछताछ करने पर भी उसका कोई पता नहीं चला। पुलिस ने लड़के के अपहरण का केस दर्ज करने के बाद उसकी तलाश शुरू कर दी।

चोरी के मोबाइल के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सीआईए पुलिस ने चोरी के मोबाइल फोन के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के नीमका थाना निवासी सागर के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी हुए मोबाइल फोन को बरामद कर लिया है। रेलवे कॉलोनी निवासी नमो नारायण का 9 जून 2023 की रात्रि को मोबाइल फोन चोरी हो गया था। पुलिस ने मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी।

वेयर हाउस ने सोमवार को 15768 सरसों के कट्टों का किया उठान

अनाजमंडी में खरीद बंद करने पर भी नहीं हो सका पूरा उठान

रेवाड़ी अनाजमंडी में दो दिन से खरीदी गई फसल का उठान कार्य किया जा रहा है, आज सरसों की खरीद होगी सुचारू

रेवाड़ी। अनाजमंडी में फड़ पर पड़ी फसल की बोरियां। *फोटो : हरिभूमि*

रेवाड़ी। अनाजमंडी में फसल की लिफ्टिंग करते कर्मचारी। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी अनाजमंडी में दो दिन से खरीदी गई फसल का उठान कार्य किया जा रहा है, लेकिन अभी भी अनाजमंडी के टीनशैड व सड़कें सरसों की बोरियां से अटी पड़ी है। सोमवार को अनाजमंडी में उठान कार्य के कारण सरसों खरीद बंद रही, लेकिन ट्रांसपोटर की फसल लिफ्टिंग करने की गति काफी धीमी चल रही है। बावल व कोसली अनाजमंडी में भी धीमे उठान की समस्या बनी हुई है। सोमवार को रेवाड़ी अनाजमंडी में 15768 सरसों के बैग का उठान किया गया। कोसली अनाजमंडी में सोमवार को 24 हजार बैग का उठान किया गया। तीनों अनाजमंडियों में अभी भी लाखों क्विंटल सरसों व गेहूं का उठान होना बाकी है। ट्रांसपोटर के पास गाड़ियों की कमी के कारण भी उठान धीमा चल रहा है। मंगलवार को अनाजमंडियों में खरीद शुरू होने से फिर से समस्या पैदा हो जाएगी। वेयर हाउस की ओर से रेवाड़ी अनाजमंडी में एक लाख 75 हजार व कोसली अनाजमंडी में 1.51 लाख क्विंटल के करीब सरसों खरीदी जा चुकी है। रेवाड़ी अनाजमंडी में अभी तक 350000 सरसों बैग में से एक लाख 65 हजार 316 बैग का ही उठान हो पाया है, जबकि 1 लाख से 84 हजार से अधिक सरसों के बैग अनाजमंडी में पड़े हुए है। कोसली व बावल अनाजमंडियों में उठान की समस्या बनी हुई है। कोसली अनाजमंडी में अब तक 1.51 लाख क्विंटल सरसों की सरकारी खरीद हो चुकी है, जिसके 3 लाख दो हजार बैग में से अब तक 2 लाख 22 हजार बैग कर उठान हो चुका है।

आज इन गांवों की होगी सरसों खरीद

एसडीएम एवं प्रशासक मार्केट कमेटी विकास यादव ने बताया रेवाड़ी, बावल कोसली अनाजमंडी में सोमवार को फसल खरीद का उठान कार्य किया जाएगा, जिसके कारण सरसों व गेहूं की खरीद बंद रहेगी। मंगलवार 23 अप्रैल को रेवाड़ी व बावल अनाजमंडी में हुसैनपुर, नारायणपुर, गंगोली, डालियाकी, चांदावास, धामलावास, कालूवास, हांसाका, लिसाना, बूढ़पुर, गज्जीवास, कमालपुर, बाढ़जेठू, आसपुर, चांदपुर, ढाणी सुंदरोज, सुंदरोज, बाढ सुंदरोज, रामगढ भगवानपुर, चित्रपुरी, डोहकी, नयागांव, गिंढोखर, हरजीपुर, ठोठवाल, दाना आलमपुर, नंगली गोधा, असदपुर, जलालपुर, सुठाना, जालियावास, आरामनगर, सुठानी, ढाणी सुठाणी, खेडी धरचाना, प्रयागंपुरा, नरसिंहपुर गढी, माहेनपुर, केशोपुर, बगथला, हरचंदपुर, ओढी व नैचाना तथा कोसली अनाजमंडी में 23 अप्रैल को गुड़ियानी, गोपालपुर गाजी, गूगोढ, गुरावड़ा, जैनाबाद, बैरमपुर, सुमाखेडा, मोहदीनपुर, जखाला, बहोतवास भोंदू, कान्हडवास, सीहा, अहमदपुर पडतल, कतोपुरी बुजुर्ग, धवाना व सुर्खपुर गांवों के किसानों की सरसों खरीद की जाएगी।

मोबाइल एप्स से मतदाता घर से करें चुनावी अपडेट

- मतदाताओं की सुविधा को प्रशासन कर रहा हर संभव प्रयास

डीसी राहुल हुड्डा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा के मतदाताओं की सुविधा के लिए 18वें लोकसभा आम चुनाव के दौरान भारत निर्वाचन आयोग की ओर से अनेक ऑनलाइन मोबाइल एप शुरू किए हुए हैं, जो मतदाताओं के साथ-साथ उम्मीदवारों के लिए भी काफी फायदेमंद हैं। इन एप्स का प्रयोग करके मतदाता व उम्मीदवार सरलतम तरीके से घर बैठे ही चुनाव से संबंधित नवीनतम जानकारियां ले सकते है। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी राहुल हुड्डा ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निदेर्शानुसार 18 साल का कोई भी युवक या युवती अपना वोट बनवाना चाहता है तो वह वोटस.ईसीआई.इन पर ऑनलाइन आवेदन कर सकता है। इसी प्रकार भारत निर्वाचन आयोग ने सी-विजिल के नाम से एक मोबाइल एप शुरू किया है। इस मोबाइल एप को डाउनलोड कर कोई भी नागरिक आदर्श आचार संहिता की कहीं अवहेलना हो रही है तो उसकी फोटो या वीडियो बनाकर अपनी शिकायत भेज सकता है, जिसका निवारण निर्वाचन कार्यालय की ओर से 100 मिनट के अंदर किया जाएगा। डीसी ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग ने कैंडिडेट नॉमिनेशन एप्लीकेशन के नाम ऑनलाईन नामांकन पत्र दाखिल करने के लिए भी से एक एप बनाया है। कोई भी प्रत्याशी इस एप का प्रयोग कर अपने आवेदन को इस एप पर ऑनलाइन दर्ज करा सकता है। इसमें ऑनलाइन भुगतान के माध्यम से अपनी जमानत राशि जमा करने का विकल्प प्रदान किया गया है। एक बार आवेदन दर्ज होने के बाद उम्मीदवार कैंडिडेट सुविधा एप का प्रयोग कर अपने आवेदन की आगामी कार्यवाही पर नजर रख सकते हैं। रिटर्निंग अधिकारियों के लिए आयोग ने एनकोर के नाम से एक सॉफ्टवेयर तैयार किया है।

वोटर हेल्पलाइन एप से डाउनलोड करें मतदाता स्लिप

भारत निर्वाचन आयोग ने बूथ एप के माध्यम से मतदाताओं की डिजिटल पहचान करने की सेवा शुरू की है। मतदाता वोटर हेल्पलाइन एप को अपने ईपीआईसी कार्ड से जोड़कर अपनी मतदाता पर्ची को डाउनलोड कर सकते हैं। वोटर टर्नआउट एप में कुल जनसंख्या के अनुपात में बने वोटों की संख्या को देखा जा सकता है। दिव्यांगजनों की सुविधा के लिए आयोग ने पीडब्ल्यूडी एप आरंभ किया है। इस ऐप का प्रयोग कर दिव्यांगजन अपने नाम, मतदाता पहचान पत्र आदि की जांच कर सकता है।

एटक का अधिवेशन जाट धर्मशाला में कल

रेवाड़ी। एटक संगठन का जिला स्तरीय सम्मेलन जाट धर्मशाला नजदीक हुड्डा चौक में 24 अप्रैल 2024 को सुबह 11 बजे से 3 बजे तक आयोजित होगा। अधिवेशन में केंद्रीय, राज्य स्तरीय और जिला स्तरीय मजदूर व कर्मचारी नेता शिरकत करेंगे। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता कॉमरेड सुकुमार धामले राष्ट्रीय सचिव एटक,कॉमरेड पहल सिंह तंवर राज्य अध्यक्ष, कॉमरेड अनिल पवार राज्य महासचिव, कॉमरेड दरियाव सिंह राज्य उपप्रधान, कॉमरेड बाबूलाल यादव राज्य के सीनियर उपप्रधान व राज्य अध्यक्ष रिटायर्ड कर्मचारी संगठन तथा कॉमरेड जयबीर घनघस आदि रहे।

खोरी में जागरण व भंडारे का आयोजन किया

कुंड । गांव खोरी में माता के जागरण और भंडारे का आयोजन किया गया। नवदुर्गा मंडल हर वर्ष चैत्र नवरात्र में के समापन पर 18 वर्षो से लगातार आयोजन करता आ रहा है। जागरण में गायक कलाकार सुमन बाई अलवर, सरदार सुरजीत सिंह हांसी व भूपसिंह लोहार नारनौल ने माता के भजनों से समा बांधा। भगवान राम, हनुमान जी तथा शिव अघोरी की झांकी ने लोगों का मन मोहा। गायक कलाकारों ने अपनी मधुर आवाज से मां का गुणगान किया। गांव के कलाकार राजकुमार गुलयानी और लोकेश दत्त शर्मा ने भी अपनी प्रस्तुति से समा बांधा।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए एएसआई सुनीता। *फोटो : हरिभूमि*

छात्रों को बच्चों के विरुद्ध अपराधों की दी जानकारी

रेवाड़ी। पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन के मार्गदर्शन में सोमवार को महिलाओं व बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करने व जागरूकता के लिए दुर्गा शक्ति इंचार्ज एएसआई सुनीता व टीम ने गवर्नमेंट सीनियर सैकेंडरी स्कूल गांव पाली में कार्यक्रम का आयोजन किया। दुर्गा शक्ति इंचार्ज एएसआई सुनीता ने विद्यार्थियों व शिक्षकों को महिला व बच्चों के विरूद्ध अपराधों व साइबर अपराध की जानकारी दी। उन्होंने अपराधों से बचाव व अपराध होने पर उनके निवारण सहित नशे के दुष्प्रभाव की भी जानकारी दी। उन्होंने अपराधों के लिए लागू किए गए सजा के प्रावधानों सहित पोक्सो एक्ट व बाल किशोर अधिनियम के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि पुलिस सहायता प्राप्त करने के लिए डायल-112 सेवा है।

लगातार झूठ बोल रहे दीपेंद्रः अरविंद शर्मा

- कोसली में सांसद बोले : मोदी के नेतृत्व में तेजी से आत्मनिर्भर बन रहा भारत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

रेवाड़ी। कोसली क्षेत्र में ग्रामीणों से मिलते सांसद अरविंद शर्मा। *फोटो : हरिभूमि*

भाजपा सांसद डा. अरविंद शर्मा ने कहा कि कांग्रेस शासन काल के दौरान कोसली क्षेत्र के साथ पूरा भेदभाव किया गया और अब फिर से लोगों को गुमराह करने के लिए दीपेंद्र हुड्डा लगातार झूठ बोले रहे है, लेकिन जनता उनके झांसे में नहीं आएगी। उन्होंने कहा कि प्रदेश की जनता कांग्रेस के कुशासन को नहीं भूली है और वोट की ताकत से जवाब देने के लिए तैयार है।

सोमवार को भाजपा सांसद ने कोसली क्षेत्र के कई गांवों में जनसंपर्क अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रमों में शिरकत की। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत तेजी से आत्मनिर्भर बनने की ओर आगे बढ़ रहा है, यह व्यवस्था परिवर्तन का ही परिणाम है कि आज भारत दुनिया की पांचवीं अर्थव्यवस्था है और प्रधानमंत्री मोदी के सपने के अनुरूप जल्द ही तीसरी अर्थव्यवस्था बनने वाला है। देश व प्रदेश में विकास का पहिया तेजी से घूम रहा है। उन्होंने कहा कि केंद्र व राज्य सरकार ने पिछले लगभग दस सालों में विकास की कोई कोर कसर नहीं छोड़ी है। केंद्र व राज्य सरकार ने अंत्योदय को लेकर अनेक योजनाओं को धरातल पर क्रियान्वित किया है। सरकार ने भ्रष्टाचार पर करारा प्रहार किया है। अब लाभार्थियों के खाते में सीधे सरकार की योजनाओं का पैसा पहुंच रहा है, जबकि पिछली सरकारों के दौरान भ्रष्टाचार का बोलबाला था। सांसद ने कहा कि उज्जवला व आयुष्मान भारत जैसी अनेक योजनाओं ने गरीब परिवारों का जीवन बदल डाला है। देश व प्रदेश का इंफ्रास्ट्रक्चर मजबूत हुआ है। उन्होंने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने प्रदेश में ऐसी व्यवस्था कर दी है कि अब बुजुर्गों को पेंशन बनवाने के लिए सरकारी कार्यालयों के चक्कर नहीं काटने पड़ते।

न्यूज डायरी

पेंटिंग में अंशिका व निबंध लेखन में कंचन विजेता

धारूहेड़ा । राजकीय माध्यमिक विद्यालय भटसाना में विश्व पृथ्वी दिवस पर पेंटिंग व निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यालय प्रभारी विनोद कुमार ने बताया कि इस दिन को मनाने का खास मकसद लोगों को पृथ्वी के महत्व को समझने व पर्यावरण को बचाने के प्रति जागरूक करना है। शिक्षक आशीष कुमार ने विश्व पृथ्वी दिवस की थीम के बारे में अवगत कराया। पेंटिंग प्रतियोगिता में कक्षा 8 की छात्रा अंशिका व निबंध लेखन में छात्रा कंचन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर पार्षद निरंजन लाल, एसएमसी प्रधान रेखा देवी, अध्यापक लखपत शर्मा, नरेश कुमार पर्यावरणविद्, अरुण कुमार व अजय सिंह मौजूद थे।

पृथ्वी दिवस पर पोस्टर मेकिंग व पौधारोपण का आयोजन

रेवाड़ी। नारनौल रोड स्थित सनग्लो इंटरनेशनल स्कूल में सोमवार को पृथ्वी दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में कक्षा नर्सरी से बारहवीं तक के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। बच्चों ने पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में भाग लिया व पौधारोपण किया। कक्षा चौथी व पांचवीं के बच्चों को हरियाली से भरी धरती का शीर्षक दिया गया। कक्षा छठी से आठवीं के बच्चों को जल संरक्षण, प्लास्टिक प्रदूषण का समापन व प्रकृति से जुड़ाव के शीर्षक दिए गए। कक्षा नौवी से बारहवीं के बच्चों को अपने ग्रह में निवेश-अपने ग्रह का संरक्षण व चार आर के सिद्धांत पर अपने सुझाव शीर्षक दिए गए।

श्रीराम वाटिका पर हवन व रोट का आयोजन

रेवाड़ी। श्रीराम सत्संग भवन छिपटवाड़ा की ओर से हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य मएं पांच दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। महाराज शिवचंद इष्टधारी के सानिध्य चल रहे कार्यक्रमों की कड़ी में गत रात पंजाबी धर्मशाला में प्रवचन व कीर्तन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में ज्योत प्रज्वलित सुरेंद्र सिंह यादव पीवरा की ढाणी वालों ने की। कलाकार कमलेश सैनी एंड पार्टी व हाकिम सिंह पार्टी हाथरस ने भजनों के माध्यम से हनुमान जी की महिमा का गुणगान किया। सोमवार को श्रीराम वाटिका तुर्कियावास रोड पर विशाल हवन व रोट का आयोजन हुआ। कार्यक्रम की शुरूआत मुख्य अतिथि सतीश कुमार खोला सब इंस्पेक्टर बीएसएफ बाड़मेर राजस्थान ने की।

स्टेट पॉवर लिफ्टिंग प्रतियोगिता के लिए जिला टीम का चयन

रेवाड़ी। सोमवार को सेक्टर-18 स्थित जिम में पॉवर लिफ्टिंग एसोसिएशन के तत्वावधान में सोनीपत में होने वाली हरियाणा स्टेट पॉवर लिफ्टिंग प्रतियोगिता के लिए जिला टीम का चयन किया गया। इस अवसर पर एशियन बाडी बिल्डिंग एवं फिसीक स्पोर्टस फैडरेशन के महानिदेशक तथा जिम एसोसिएशन के अध्यक्ष अमित स्वामी मुख्य अतिथि थे। पॉवर लिफ्टिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष किरण पाल सिंह, कोच आशा रानी, दिव्यांग पॉवर लिफ्टिंग खिलाड़ी संजय पहलवान जलियावास व कार्यकारिणी सदस्य जोगेन्द्र चौधरी ने टीम चयन में सहयोग दिया।

गीतों से मतदाताओं को जागरूक कर रहे कलाकार

रेवाड़ी। लोकसभा आम चुनाव में मतदाताओं को बढ़ चढकर मतदान करने व मतदान प्रतिशत को बढ़ाने के लिए सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग की प्रचार टीम के कलाकार गांव-गांव जाकर जिला प्रशासन की ओर से जिला में चलाए जा रहे स्वीप अभियान के तहत आमजन को वोट बनवाने के साथ ही वोट डालने के लिए प्रेरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। विभाग के पार्टी कलाकार ढोलक, चिमटा व हारमोनियम की धुनों पर 'सुण ल्यो भाई सारे मतदाताओं, वोट डाल कै आणा सै, अपणे हाथां तै थमनै भारत का भाग्य बनाना सै'... जैसे गीत व भजन गाते हुए लोगों को जागरूक कर रहे हैं। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी राहुल हुड्डा ने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग की ओर से वोट बनवाने व मतदान करने के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए जिला में स्वीप अभियान के तहत विभिन्न प्रकार की जागरूकता गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं।

व्यापारियों ने लूट के विरोध में की पंचायत

बावल। बावल के कटला बाजार में मनी ट्रांसफर के नाम पर लूट मामला अब तूल पकड़ता जा रहा है, क्योंकि इस मामले में अभी तक पुलिस की ओर से कोई भी कार्रवाई अमल में नहीं लाई गई है। पुलिस ने अभी तक किसी भी आरोपी को इस मामले में गिरफ्तार नहीं किया है। सोमवार को बावल के कटला बाजार में सभी व्यापारियों ने पंचायत का आयोजन किया, जिसमें निर्णय लिया गया कि अगर पुलिस आरोपियों को जल्द नहीं पकड़ती है तो आगामी रूपरेखा तैयार कर बड़ा आंदोलन किया जाएगा। इस अवसर पर बावल थाना प्रभारी ने बताया कि वह मामले की जांच कर रहे हैं और आरोपियों को शुक्रवार तक गिरफ्तार कर लिया जाएगा। लोगों ने का कि अगर शुक्रवार तक पुलिस आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं करती है तो शनिवार को बावल बाजार के सभी दुकानदार पंचायत करके आगामी निर्णय लेंगे।

नितिशा के असि. प्रोफेसर बनने पर दी बधाई

- नितिशा की दिल्ली यूनिवर्सिटी में असिस्टेंट प्रोफेसर के पद पर हुई नियुक्ति

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कुलपति व स्टाफ के साथ नितिशा। *फोटो : हरिभूमि*

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के अर्थशास्त्र विभाग में डा. देवेन्द्र सिंह के मार्गदर्शन में पीएचडी शोधार्थी नितिशा सहरावत को कॉलेज ऑफ वोकेशनल स्टडी दिल्ली यूनिवर्सिटी में असिस्टेंट प्रोफेसर के पद पर नियुक्ति प्राप्त हुई है। नितिशा ने हाल ही में अपनी पीएचडी सबमिट कराई है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर जेपी यादव ने नितिशा को शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि इस प्रतिष्ठित पद पर नीतीशा ने विश्वविद्यालय और अर्थशास्त्र विभाग के मान को बढ़ाया है। विभाग के अध्यक्ष डा. विकास बत्रा, डा. देवेन्द्र सिंह और डा. सतीश कुमार ने कहा कि नितिशा ने दूसरे शोधार्थी और विद्यार्थियों के लिए भी एक मार्ग प्रशस्त किया है। नितिशा ने इस उपलब्धि का श्रेय अपनी माता-पिता, परिवार और शिक्षकों का आशीर्वाद और मार्गदर्शन को दिया है। इस अवसर पर विभाग के शोधार्थी अनु, संदीप, अविनाश, ज्योति, अंजलि व चित्रा मौजूद थे।

साइबर क्राइम से बचने को बरतें सावधानियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

एसपी शशांक कुमार सावन।

पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने कहा कि आज के इस तकनीकी दौर में मनुष्य अपने ज्यादातर कार्य के लिए मोबाइल फोन, लैपटॉप व कम्प्यूटर पर निर्भर है और यह सभी डिवाइस इंटरनेट से जुड़े हुए हैं। इनके माध्यम से मनुष्य का जीवन काफी आसान हो गया है तथा मनुष्य अपने रोजमर्रा के कार्य जैसे बैंक से संबंधित कार्य, ऑनलाइन ऑफिस कार्य, नेट बैंकिंग व सोशल मीडिया पर अपना कारोबारी कार्य घर बैठे ही बड़ी आसानी से कर लेता है, जिसके कारण व्यक्ति कई बार इंटरनेट पर गलती कर बैठता हैं। साइबर अपराधी लोगों की इसी गलती के इंतजार में बैठे रहते हैं। मौका मिलते ही साइबर अपराधी बड़े ही शातिर तरीके से लोगों को मानसिक व आर्थिक तौर पर भारी क्षति पहुंचा देते हैं।

उन्होने बताया कि इंटरनेट पर कार्य करते समय बड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। अपने सोशल मीडिया खातों पर एक मजबूत पासवर्ड लगाकर खातों को सुरक्षित रखना चाहिए।

खाते से बिना निकाले गायब हो गए हजारों

कोसली। गुड़ियानी निवासी एक बस चालक के खाते से करीब अस्सी हजार रुपये गायब हो गए। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

पुलिस शिकायत में स्कूल बस चालक पवन कुमार ने बताया कि उसका खाता सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक में है। उसके खाते में 78715 रुपये थे। उसने बैंक से कोई ट्रांजेक्शन नहीं की। 18 अप्रैल को उसने अपने मोबाइल फोन से बैंक बैलेंस चेक किया, तो खाते में 7 रुपये ही मिले। उसने तुरंत बैंक जाकर पूछताछ की, तो पता चला कि उसके खाते से किसी ने 16 व 17 अप्रैल को पैसे निकाल लिए। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गुरुग्राम लोकसभा क्षेत्र भाजपा प्रत्याशी ने गढ़ी बोलनी क्षेत्र में की संभाएं

अपना पहला वोट देश के नाम समर्पित करें युवा : राव इंद्रजीत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। जनसभा में लोगों को संबोधित करते राव इन्द्रजीत सिंह। *फोटो : हरिभूमि*

रेवाड़ी। गांव गढ़ी बोलनी में जनसभा में उपस्थित लोग। *फोटो : हरिभूमि*

गुरूग्राम लोकसभा क्षेत्र से भाजपा प्रत्याशी राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि पीएम मोदी ने 10 साल के कार्यकाल में देश को आर्थिक विकास के शिखर तक पहुंचाने का काम किया है। देश को विकसित राष्ट्र बनाने की दिशा में मोदी लगातार प्रयास कर रहे हैं। इसके लिए जरूरी है कि वह एक बार फिर देश का नेतृत्व संभालें। इसके लिए युवाओं को देशहित में अपने पहले वोट का इस्तेमाल पीएम मोदी के नाम करना चाहिए। राव सोमवार को शहबाजपुर खालसा और गढ़ी बोलनी में चुनावी सभाओं को संबोधित कर रहे थे।

उन्होंने कहा कि कोविड काल में कई देशों की आर्थिक हालत खराब हो गई। पीएम मोदी के नेतृत्व में देश ने तेजी से आर्थिक विकास किया और देश जीडीपी के मामले में अन्य कई देशों से काफी आगे निकल गया। भारत विश्व की पांचवीं बड़ी आर्थिक ताकत के रूप में उभरकर सामने आया है। पीएम मोदी अगले पांच साल में देश को आर्थिक विकास की दृष्टि से तीसरी बड़ी शक्ति के रूप में खड़ा करने के लिए प्रयासरत हैं। उन्होंने नए वोट बनने वाले युवाओं से कहा कि देशहित को ध्यान में रखते हुए उन्हें लोकसभा चुनावों में मतदान में बढ़-चढ़कर भाग लेते हुए अपने मत का प्रयोग करना चाहिए। साथ दूसरे लोगों को भी मतदान केंद्रों तक पहुंचाने में भूमिका अदा करनी चाहिए, ताकि मतदान प्रतिशत बढ़ सके।

जनता से मोदी को फिर पीएम बनाने की अपील

राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि पूरे देश की जनता का लक्ष्य पीएम मोदी को एक बार फिर से प्रधानमंत्री बनाना है। इसके लिए लोकसभा क्षेत्र का प्रत्याशी होने के नाते वह एक जरिया हैं, इसलिए मतदाताओं को मोदी को पीएम बनाने के लिए उनके पक्ष में मतदान करना चाहिए। इस मौके पर कई गांवों के सरपंचों ने राव का पगड़ी पहनाकर स्वागत किया। कैबिनेट मंत्री डा. बनवारीलाल, भाजपा की प्रदेश प्रवक्ता वंदना पोपली, जिला प्रमुख मनोज यादव, भाजपा जिला उपाध्यक्ष अजय पटौदा, भाजपा नेता कमल निंबल, अनिल रायपुर, जिला पार्षद रेखा भाड़ावास, श्याम सुंदर सभरवाल, विकास यादव व कई भाजपा पदाधिकारी और कार्यकर्ता इस मौके पर मौजूद थे।

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। स्कूल में हितेश शर्मा का सम्मान करते हुए।

यूपीएससी में चयनित हितेश शर्मा का सम्मान

धारूहेड़ा। गांव महेश्वरी में स्थित प्रयाग सीनियर सैकेंडरी स्कूल में सोमवार को यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा में सफलता हासिल करने वाले हितेश शर्मा का सम्मान किया गया। हितेश शर्मा ने सिविल सेवा परीक्षा में 436वी रैंक हासिल की है। प्रयाग स्कूल के शिक्षकों और विद्यार्थियों की ओर से हितेश के पिता स्टेट शिक्षक अवार्डी देशराज शर्मा, माता राधा देवी व बहन मोनिका शर्मा का भी सम्मान किया गया। स्कूल की डायरेक्टर केशा यादव ने कहा कि हितेश की सफलता पर सभी क्षेत्रवासियों को गर्व है। हितेश ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए सफलता के मूलमंत्र भी दिए।

सेवानिवृत्ति के बाद भी स्कूल में शिक्षा दे रहे : सुरेश

कोसली। भूरथला गांव के राजकीय उच्च विद्यालय से सेवानिवृत्त हुए अध्यापक सुरेश कुमार बच्चों के हित के लिए अब भी अपनी सेवाएं विद्यालय को दे रहे हैं। अध्यापक सुरेश कुमार गत 31 मार्च विद्यालय से सेवानिवृत्त हो गए थे। परंतु विद्यालय में अध्यापकों की कमी को देखते हुए बच्चों के हित को ध्यान में रख निरंतर निःशुल्क विद्यालय को अपनी सेवाएं दे रहे हैं। खंड शिक्षा अधिकारी राजेंद्र शर्मा ने कहा कि अध्यापक सुरेश कुमार की भावना अत्यंत सराहनीय है। उन्होंने बताया कि पिछले एक वर्ष के दौरान भूरथला गांव के विद्यालय से मुख्याध्यापक व चार अध्यापक सेवानिवृत हो चुके हैं।

जागरूकता रैली से दिया मतदान करने का संदेश

कोसली। शहीद फ्लाइट लेफ्टिनेंट आकाश यादव राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोसली में लोकसभा चुनाव को लेकर मतदाता जागरूकता कार्यक्रम व रैली का आयोजन किया गया। प्राचार्य दयानंद शर्मा ने रैली को रवाना किया। उन्होंने बताया कि भारतीय चुनाव आयोग की ओर से जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार मतदाता जितना जागरूक होगा, उतना ही मतदान बढ़ेगा। शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने पूरे उमंग एवं जोश के साथ मतदाताओं को जागरूकता का संदेश दिया। खंड इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी नाहड़ राजेंद्र शर्मा ने विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को ज्यादा से ज्यादा मतदान करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया की नई वोट बनवाने की अंतिम तारीख 26 अप्रैल है। बीईओ ने पृथ्वी दिवस पर जानकारी भी दी।

हनुमान जन्मोत्सव पर निकाली ध्वजा यात्रा, श्रीराम के जयकारों से गूंजा शहर

आज शहर के सभी मंदिरों में सुंदरकांड पाठ, हवन व भंडारे का होगा आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में ध्वजा यात्रा निकालते श्रद्धाल व शोभा यात्रा में नृत्य करते हुए महिलाएं। फोटो :हरिभूमि

हनुमान जन्मोत्सव को लेकर शहर के सभी मंदिरों में चार दिन से धार्मिक अनुष्ठानों का आयोजन किया जा रहा हैं। मंदिरों में श्री रामचरित मानस पाठ, सुंदरकांड पाठ, विशेष आरती व शोभा यात्रा का आयोजन चल रहा है। 23 अप्रैल को हनुमान जयंती पर बड़ा तालाब प्राचीन हनुमान मंदिर, कालीमाता रोड स्थित संकटमोचन हनुमान मंदिर, सोलहराही स्थित पंचमुखी हनुमान मंदिर व इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर, पब्लिक हेल्थ विभाग स्थित हनुमान मंदिर, मॉडल टाउन स्थित हनुमान मंदिर, महावीर दल मंदिर नई बस्ती, श्रीराम सत्संग भवन छिपटवाड़ा सहित सभी मंदिरों में सुबह हवन के बाद भंडारे का आयोजन होगा। हनुमान जन्मोत्सव पर सभी मंदिरों को लाइटों से सजाया गया है। महावीर दल मंदिर नई बस्ती की ओर से सोमवार को हनुमान जन्मोत्सव की पूर्व संध्या पर शोभायात्रा निकाली गई। ध्वजा यात्रा में श्रद्धालुओं के जय श्रीराम व बजरंग बली के जयकारों के शहर गुंजायमान हो गया। शोभायात्रा शहर के मुख्य बाजारों से होते हुए वापस महावीर दल मंदिर में सम्पन्न हुई। महिलाओं ने श्री बालाजी के भजनों पर नृत्य भी किया। महावीर दल मंदिर के प्रधान शम्मी शर्मा ने बताया हनुमान जी का जन्मोत्सव धूमधाम के साथ मनाया जा रहा है। मंगलवार को सुबह 8 बजे हवन के बाद विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। भगवान शिव के 11वें रूद्रअवतार माने जाते हनुमान चैत्र शुक्लपक्ष पूर्णिमा के दिन हनुमान जी का अवतार हुआ था। 'अष्टसिद्धि नव निधि के दाता' हनुमान जी अष्टसिद्धि और नव निधि देने वाले है। ज्ञानियों में अग्रगण्य, संपूर्ण गुणों के निधान, श्री रघुनाथ जी के प्रिय भक्त, वायुवेग से चलने वाले, बुद्धिमानों में सर्वश्रेष्ठ पवनपुत्र हनुमान भगवान शिव के 11वें रूद्रअवतार माने जाते है। इस दिन श्रीराम सहित हनुमान जी की पूजा करने का विशेष महत्व है। इससे हनुमान जी मनवांछित फल देते हैं। पंडित हेतराम शर्मा ने बताया कि जिनकी कुंडली में शनि व मंगल दोष है। उन्हें शनि-मंगल दोष से निजात पाने के लिए हनुमान जन्मोत्सव के दिन तिल के तेल का दीपक जलाकर सुंदरकांड, हनुमान चालीसा, बजरंग बाण व हनुमानाष्टक का पाठ करना चाहिए। हनुमान जन्मोत्सव के दिन घी और सिंदूर मिलाकर घर के मुख्यद्वार में स्वास्तिक और ॐ का चिन्ह बनाने से घर में नकारात्मक ऊर्जा भूतप्रेत प्रवेश नहीं करते। उन्होंने बताया कि हनुमान जन्मोत्सव के दिन 11 पीपल के पत्ते तोड़कर उन्हें गंगाजल से धोकर इसमें चंदन कुमकुम से जय श्रीराम लिखकर एक माला बनाकर हनुमान जी को पहनाने से आर्थिक व्यापारिक स्थिति में सुधार आ जाता है। उन्होंने कहा कि अहिरावण को मारने के लिए हनुमान जी ने पंचमुखी स्वरूप लिया था, इस स्वरूप की पूजा करने से आत्मविश्वास बढ़ता है। हनुमान जन्मोत्सव पर सुबह स्नान करने के बाद शुद्ध वस्त्र धारण करना चाहिए तथा उसके बाद एक चौकी पर लाल कपड़ा बिछाकर हनुमान जी की प्रतिमा को दक्षिण मुख की तरफ करके स्थापना करना चाहिए। विधि विधान से चमेली का तेल सिंदूर चढ़ाएं तथा मूर्ति पर चांदी का वर्क चढ़ाएं।

सिंगर एमडी सांग के माध्यम से युवाओं से मतदान का आह्वान किया

'मतदान करो-मतदान करो राष्ट्र निर्माण में भागीदार बनो' गाकर बांधा समा

युवा शक्ति को मतदान करने के लिए प्रेरित करने की दिशा में प्रशासन का सराहनीय कदम, एमडी रॉकस्टार ने बीएमजी मॉल व राकवमावि में आयोजित मतदाता जागरूकता कार्यक्रम में किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। बीएमजी मॉल में युवाओं को जागरूक करते सिंगर एमडी, एडीसी व एसडीएम।

जिले के मतदाताओं को आगामी 25 मई को होने वाले लोकसभा चुनाव में अपने वोट के अधिकार का उपयोग करने के लिए जिला प्रशासन निरंतर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन कर रहा है। सिस्टमेटिक वोटर्स एजुकेशन एंड इलेक्टोरल पार्टिसिपेशन-स्वीप के तहत बनाए गए ब्रांड एंबेस्सडर हरियाणवी सिंगर एमडी देसी रॉकस्टार उर्फ मनोज कुमार इस जन जागरण अभियान को आगे बढ़ा रहे हैं। सोमवार को कार्यक्रम की प्रस्तुति देने के लिए एमडी रॉकस्टार जिला मुख्यालय पहुंचे। जिला प्रशासन की ओर से सोमवार को बीएमजी मॉल व राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परिसर में स्वीप के तहत जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी राहुल हुड्डा के मार्गदर्शन में एडीसी एवं स्वीप गतिविधियों की नोडल अधिकारी अनुपमा अंजलि तथा एसडीएम विकास यादव ने युवा वर्ग को मतदान प्रतिशतता में बढ़ोतरी के लिए प्रोत्साहित किया। हरियाणवी सिंगर एमडी रॉकस्टार ने युवाओं को मतदाता जागरूकता थीम सांग 'मतदान करो-मतदान करो राष्ट्र निर्माण में भागीदार बनो' के माध्यम से मतदान के लिए जागरूक किया। बीएमजी मॉल में आयोजित कार्यक्रम में नए मतदाता पहली बार मतदान करने को उत्साहित दिखे और सेल्फी प्वाइंट पर ब्रांड एंबेसडर व प्रशासनिक अधिकारियों के साथ सेल्फी ली। कार्यक्रम में जिले की आधा दर्जन से अधिक शिक्षण संस्थाओं के विद्यार्थियों ने भागीदारी की और मतदान में बढ़चढकर मतदान करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर मतदाता जागरूकता प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का भी आयोजन हुआ, जिसमें युवाओं ने काफी दिलचस्पी दिखाई। ब्रांड एंबेसडर एमडी ने राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में भी छात्राओं को जागरूकता का संदेश दिया।

युवा बनें सूत्रधारः एमडी

हरियाणवी सिंगर एमडी रॉकस्टार ने कहा कि भारत जैसे विशाल देश में लोकतांत्रिक व्यवस्था का बहुत महत्व है। मतदान केंद्रों पर पहुंचकर जिले के लोग अधिक से अधिक मतदान करें, जिससे मतदान प्रतिशत बढ़े। मतदान एक ऐसी शक्ति है जो देश के विकास के लिए अपना महत्वपूर्ण योगदान देती है, जिस प्रकार हम अपने त्यौहारों को बड़े जोश व उत्साह के साथ मनाते हैं, उसी प्रकार हमें लोकतंत्र के महापर्व भी बढ़चढकर भागीदारी करते हुए देश धर्म का पालन करना चाहिए। कार्यक्रम में प्रवक्ता सुधीर यादव ने मंच संचालन किया।

लोकतंत्र में सबकी भागीदारी

एसडीएम विकास यादव ने कहा कि लोकतंत्र के इस महापर्व में हम सबकी भागीदारी एक नैतिक जिम्मेदारी है। मतदान से हम सिर्फ सरकार को ही नहीं चुनते, बल्कि अपनी दिशा व दशा तय करते हैं। वोट से आने वाले परिणाम को हम जनादेश यानी जन का आदेश कहते हैं। जो यह तय करता है कि उनका प्रतिनिधित्व कौन करेगा। इसलिए हर नागरिक का कर्तव्य बढ़ जाता है कि वह मतदान कर अपना प्रतिनिधि चुने। इसलिए यह हम सबकी जिम्मेदारी बनती है कि वोट देकर लोकतंत्र की प्रक्रिया का हिस्सा बनें और मतदान के योगदान से क्षेत्र, प्रदेश, और देश के विकास की दिशा तय करें। मतदान में भागीदारी निभाएं व अन्य मतदाताओं को भी मतदान करने के लिए प्रेरित करें।

सेल्फी प्वाइंट बनाया

बीएमजी मॉल व राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान एडीसी, एसडीएम व स्वीप गतिविधियों के ब्रांड एंबेसडर हरियाणवी सिंगर ने मतदाता जागरूकता सेल्फी प्वाइंट पर सेल्फी के माध्यम से मतदाताओं को जागरूकता का संदेश दिया। इस अवसर पर डीआईपीआरओ दिनेश कुमार, समाजसेवी रिपुदमन गुप्ता, बीईओ सतपाल धूपिया, कोच चरण सिंह, राकवमावि के प्राचार्य धर्मबीर व नायब तहसीलदार चुनाव अजय कुमार सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

लोकतंत्र का महापर्व

एडीसी अनुपमा अंजलि ने कहा कि जिले में स्वीप गतिविधियां प्रभावी रूप से जारी हैं। उन्होंने कहा कि चुनाव लोकतंत्र का महापर्व और हर किसी का गर्व है। हम सभी को लोकतंत्र के महापर्व में बढ़चढकर भाग लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन अपने स्तर पर आगामी 25 मई को होने जा रहे लोकसभा चुनावों में 100 प्रतिशत मतदान कराने के लिए निरंतर जागरूकता मुहिम चलाइर जा रही है। उन्होंने कहा कि जागरूकता कार्यक्रमों के दौरान व सोशल मीडिया पर युवाओं के लिए सिंगर एमडी का संदेश मतदान के ग्राफ को बढ़ाने में कारगर सिद्ध होगा।

रेवाड़ी। छात्रों के साथ पौधारोपण करते स्कूल के चेयरमैन।

विद्यार्थियों ने पृथ्वी दिवस पर किया पौधारोपण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

महेन्द्रगढ़ रोड स्थित वीआईपी स्कूल में सोमवार को पृथ्वी दिवस के अवसर पर पोस्टर मेकिंग और पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। बच्चों ने आकर्षक पोस्टर बनाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। स्कूल चेयरमैन राज सिंह एडवोकेट ने बताया कि 22 अप्रैल 1970 से पर्यावरण, पृथ्वी और जीवन के संरक्षण के लिए प्रत्येक वर्ष पृथ्वी दिवस के रूप में मनाया जाता है। हम सभी को कर्तव्य है कि प्रकृति को बचाने और संरक्षित करने में मदद करें। प्राचार्य नवीन कुमार ने प्लास्टिक का इस्तेमाल न करने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि पृथ्वी सभी जीवों का घर है, इसकी सुरक्षा करना प्रत्येक नागरिक का दायित्व है। अगर हम अपनी आदतों में सुधार नहीं लाएंगे तो विनाश होगा।

नेहरू पार्क की समस्याओं को लेकर सौंपा ज्ञापन

रेवाड़ी। पर्यावरण विकास समिति एवं नेहरू पार्क में घूमने वाले लोगों ने सोमवार को एडीसी व डीएमसी अनुपमा अंजलि से मुलाकात की तथा नेहरू पार्क की समस्याओं के को लेकर ज्ञापन भी सौंपा। एडीसी अंजलि ने लोगों को विश्वास दिलाते हुए कहा कि वह पार्क का निरीक्षण करेंगी और पार्क की छोटी समस्याओं का जल्द समाधान किया जाएगा। पार्क कि बड़ी समस्याओं का चुनाव आचार संहिता खत्म होने के बाद समाधान किया जाएगा। प्रतिनिधि मंडल में एडवोकेट सुनील भार्गव, पार्षद राजेंद्र सिंघल, रामचंद्र अग्गी, श्याम सुंदर सहगल, त्रिभुवन भटनागर, पार्षद रंजना भारद्वाज, पार्षद प्रवीण चौधरी व एडवोकेट बृजभूषण सुगंध मौजूद थे।

छात्राओं ने पृथ्वी को स्वच्छ रखने की ली शपथ

- माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में छात्राओं ने ली शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। छात्राओं को शपत दिलाते हुए शिक्षक।

सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में सोमवार को एनएसएस की दोनों इकाइयों के संयुक्त तत्वावधान में अर्थ-डे मनाया गया। महाविद्यालय की प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने पृथ्वी दिवस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए छात्राओं से धरती की रक्षा के लिए हर संभव कदम उठाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि पृथ्वी सिर्फ मनुष्यों के लिए नहीं बल्कि सभी जीवों के रहने के लिए बनाई गई है। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डा. स्वाति ने बताया कि पहली बार अर्थ-डे का आयोजन 1970 में किया गया था और इस वर्ष अर्थ-डे की थीम 'प्लेनेट वर्सेस प्लास्टिक' है। उन्होंने कहा कि हमें अपनी धरती को प्लास्टिक मुक्त करने के लिए प्रयत्न करना चाहिए ताकि हमारा ग्रह स्वच्छ और हरित हो सकें। इस अवसर पर छात्राओं को अपने संसाधनों की सुरक्षा करने की शपथ ली।

गर्मी के मौसम में पशु-पक्षियों के लिए पानी का प्रबंध करना सबका दायित्वः सभरवाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। सोसायटी में पेड़ों पर पानी के सकोरे लगाते हुए। फोटो :हरिभूमि

समाजसेवी एडवोकेट श्यामसुंदर सभरवाल ने सोमवार को गढ़ी बोलनी रोड स्थित गुरूटेक सिटी के पार्क में लगे पेड़ों पर गर्मी में पक्षियों के लिए पानी के लिए सकोरे लगवाए। इस मौके पर सभरवाल ने कहा कि जल ही जीवन है और गर्मी के मौसम की पानी की कमी होना आम बात है। इसलिए सभी को अपने घरों व आसपास पशु व पक्षियों के लिए जल का प्रबंध करना चाहिए है। गर्मी के मौसम में मनुष्य, पशु व पक्षी सभी को ठंडे पानी की तलाश रहती है। लोगों को तो जगह-जगह नल व प्याऊ के माध्यम से जल की व्यवस्था हो जाती है, लेकिन बेजुबान पशु व पक्षियों को पानी के लिए मेहनत व संघर्ष करना पड़ता है, ऐसे में मनुष्य की जिम्मेदारी बनती है कि इनके लिए दाना व पानी की उचित व्यवस्था करें। पशु व पक्षी पर्यावरण के अभिन्न हिस्सा है।

रेवाड़ी। स्कूल में पौधारोपण करते हुए शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

विद्यार्थियों ने भाषण, कविता व स्क्रिप्ट के माध्यम से पौधों का महत्व बताया

रेवाड़ी। विवेकानंद पब्लिक स्कूल लाखनौर में पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने भाषण, कविता, गीत, नृत्य व स्किट के माध्यम से जीवन में पौधों के महत्व को बताया तथा पेड़ों को काटने से पर्यावरण व पृथ्वी को होने वाले नुकसान के बारे में जानकारी दी। उन्होंने सभी को ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाने के लिए प्रेरित किया। विद्यार्थियों ने आकर्षक पोस्टर व हरी भरी पृथ्वी को दर्शाते मॉडल बनाए। स्कूल के निदेशक एडवोकेट सुधीर यादव ने पृथ्वी दिवस को मनाने के वास्तविक उद्देश्य को समझाते हुए जीवन में पौधों के महत्व व इनकी अनिवार्यता के बारे में बताया। इस अवसर पर सभी शिक्षक व विद्यार्थी उपस्थित थे।

खेलकूद | दो दिवसीय 19वीं जिला स्तरीय ताइक्वांडों प्रतियोगिता का आयोजन

दो दिवसीय ताइक्वांडो स्पर्धा में 150 खिलाड़ियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। ताइक्वांडों प्रतियोगिता में मुकाबला करते खिलाड़ी व प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कृत करते संघ के सदस्य।

जिला खेल ताइक्वांडों संघ की ओर से विश्वकर्मा सीनियर सैकेंडरी स्कूल में दो दिवसीय 19वीं जिला स्तरीय ताइक्वांडों प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्घाटन विश्वकर्मा स्कूल समिति के सचिव धीरज शर्मा व ताइक्वांडों खेल संघ के अध्यक्ष सतपाल धूपिया बीईओ ने किया। प्रतियोगिता में विभिन्न स्कूलों व कॉलेजों के लगभग 150 खिलाड़ियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में धारूहेड़ा ब्लॉक ने प्रथम तथा रेवाड़ी ब्लॉक ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी धर्मवीर बल्ड़ोदिया ने खिलाड़ियों को पदक पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर स्कूल की प्राचार्या श्रुति शर्मा, मुख्य प्रशिक्षक दीपचन्द यादव, प्रशिक्षक सोनिया ढ़िल्लन, प्रशिक्षक भूमिका शर्मा, प्रदीप कुमार, प्रिया यादव, मुस्कान, प्रदीप भारद्वाज व शिव चरण यादव सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

यह रहे परिणामः

स्वर्ण पदक विजेता-ओम, हर्षित, यूविन, हंशिका, रक्षिता, उज्जवल, शविन, विशेष, मानव, युग, देव, युगम, वंश, पारस, दर्ष, मोहित, शुभम, वाशु, तान्या, यशिका, तनिषा, जिया, नैतिक, गौरव, चिराग, हिमांशु, अक्षय, अर्चना, सोनिया, नूरजन्नत, रितिका, ज्योति, पारुल, खुशी, गगनी, मुस्कान, वर्षा जैन, नेहा शर्मा, विवेक व तरुण। रजत पदक विजेता-निखिल, वैभव, अभिनव, प्रशांत, जय, रितिका, चिराग, अंश, कार्तिक, हिमांशु, हर्षित, मानु, ईशु, हर्ष, इन्दु, खुशबू व नेहा। कांस्य पदक विजेता-मयंक, पार्थ, सौरव, सावसुधा, मेघना, लक्की, यश, जतिन, मयंक, मानव, वंश, अंजलि, चेष्ठा, नविका, तुषार, अंशुराज, प्रशांत, अंशु, पायल, तमन्ना, वंशिका, भूमिका, नेहा सैनी, रिंकी, पल्लवी, तान्या व श्वेता।