हरिभूमि

रेवाड़ी भूमि

रोहतक, मंगलवार, 18 नवंबर 2025

तापमान
अधिकतम 28 .5 डिग्री
न्यूनतम 7 .2 डिग्री

11 पुलिस का ऑपरेशन ट्रैकडाउन, रंगदारी मामले में फरार दबोचा

12 पुलिस की जनरल परेड का आयोजन, जवानों ने कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए की मॉक ड्रिल

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी मनीष।

अवैध देसी कट्टा सहित एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। ऑपरेशन ट्रेक डाउन के तहत रामपुरा थाना पुलिस टीम ने एक बड़ी सफलता हासिल की है। रामपुरा थाना प्रभारी पीएसआई संजय कुमार ने बताया कि गत 16 नवंबर को उनकी टीम को सूचना मिली कि महेन्द्रगढ़-रेवाड़ी बाइपास पर एक युवक अवैध हथियार के साथ मौजूद है। सूचना मिलते ही एचसी नवीन अपनी टीम के साथ मौके से संदिग्ध युवक को काबू कर लिया। मौके पर की गई तलाशी में उसके पास से एक अवैध देशी कट्टा बरामद किया गया। पूछताछ के दौरान आरोपी ने अपना नाम मनीष निवासी मोहल्ला आदर्श नगर कुतुबपुर बताया। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है।

कोसली विस के कांग्रेसी कार्यकर्ताओं की बैठक कल

रेवाड़ी। कोसली विधानसभा कांग्रेस के सभी पदाधिकारी और कर्मठ कार्यकर्ताओं की बैठक 19 नवंबर को प्रातः 10 बजे बेरली पेट्रोल पंप स्थित कार्यालय में आयोजित की जाएगी। पूर्व मंत्री जगदीश यादव के निजी प्रवक्ता पवन भाड़ावास ने बताया कि बैठक में कांग्रेस के जिला प्रभारी रघुवीर भारद्वाज मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे तथा आगामी रूपरेखा तैयार करके दिशा-निर्देश देंगे। बैठक की अध्यक्षता प्रदेश के पूर्व कैबिनेट मंत्री और वरिष्ठ कांग्रेसी नेता जगदीश यादव करेंगे।

गांव जखाला से घर के बाहर खड़ी बाइक चोरी

कोसली। जखाला गांव में अज्ञात व्यक्ति एक ग्रामीण की मोटरसाइकिल को चुरा कर ले गया। परमवीर ने कोसली पुलिस को दी ऑनलाइन शिकायत में बताया कि गत शुक्रवार को उन्होंने अपनी मोटरसाइकिल घर के सामने खड़ी की थी। मोटरसाइकिल को खड़ी कर अपने काम में व्यस्त हो गए। कुछ समय बाद देखा तो मोटरसाइकिल गायब थी। अपने स्तर पर मोटरसाइकिल की तलाश की, लेकिन उसका कोई पता नहीं चल पाया। कोसली पुलिस ने अज्ञात पर चोरी का मामला दर्ज कर लिया है।

29 से एक दिसंबर तक होगा गीता महोत्सव

रेवाड़ी। जिले में 29 नवंबर से एक दिसंबर तक तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय गीता महोत्सव हर्षोल्लास एवं सांस्कृतिक वातावरण में मनाया जाएगा। महोत्सव की तैयारियों को लेकर 18 नवंबर दोपहर 12 बजे लघु सचिवालय के सभागार में डीसी अभिषेक मीणा की अध्यक्षता में सामाजिक एवं धार्मिक संस्थाओं की बैठक आयोजित की जाएगी।

बिजली शिकायत निवारण शिविर आज

कोसली। कोसली बिजली वितरण निगम के कार्यकारी अभियंता अनीश कुमार की अध्यक्षता में 18 नवंबर को सुबह 10 से दोपहर 12 बजे तक गांव पाल्हावास के एसडीओ ऑफिस में उपभोक्ता शिकायत निवारण शिविर का आयोजन किया जाएगा। एचडीएम विक्रम ने बताया कि कैंप की अध्यक्षता कार्यकारी अभियंता अनीश कुमार करेंगे। कैंप में गलत मीटर रीडिंग, बिजली कनेक्शन न मिलने, बिजली के पोल या तार हटवाने, नया ट्रांसफार्मर लगवाने जैसी समस्याएं सुनी जाएंगी, जिनका मौके पर ही समाधान किया जाएगा। उन्होंने कहा कि ग्रामवासी अपनी शिकायत को लिखित में दें, जिससे कि उन पर तत्काल प्रभावी कार्यवाही हो सकें।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में 8वें इंटर जोनल युवा महोत्सव का आयोजन

इंटर जोनल युवा महोत्सव का रंगारंग आगाज विद्यार्थियों ने बिखेरे सांस्कृतिक छटाओं के रंग

रेवाड़ी व महेंद्रगढ़ जिले के 34 महाविद्यालयों के प्रतिभागी 48 प्रतिस्पर्धाओं में कर रहे प्रतिभा का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी/मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में सोमवार को 8वें इंटर जोनल युवा महोत्सव हिंडोलाका उत्साह के साथ आगाज किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मां शारदे के समक्ष दीप प्रज्वलित करके व विश्वविद्यालय कुलगीत के साथ किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार थे, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय जींद के कुलपति प्रोफेसर रामपाल सैनी, केएलपी कॉलेज से सेवानिवत्त प्राचार्य डा. डीपी भारद्वाज, भाजपा जिला अध्यक्ष वंदना पोपली व प्रथम महिला कुलपति सीमा मिगलानी ने शिरकत की। कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी व कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने अतिथियों का स्वागत करते हुए स्मृति चिन्ह भेंट किए। इस मौके पर कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने सभी को युवा महोत्सव हिंडोला की शुभकामनाएं दी। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को युवा महोत्सव में सांस्कृतिक गतिविधियों के साथ-साथ निरंतर ज्ञान सीखने रहने के लिए प्रोत्साहित किया। अधिष्ठाता छात्र कल्याण विभाग प्रोफेसर करण सिंह ने युवा महोत्सव हिंडोला-के कार्यक्रमों की रूपरेखा से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि युवा महोत्सव में रेवाड़ी व महेंद्रगढ़ जिले के 34 महाविद्यालयों के प्रतिभागी 48 प्रतिस्पर्धाओं में भागीदारी कर रहे है। विशिष्ट अतिथि प्रोफेसर रामपाल सैनी ने कहा कि हिंडोला जैसे युवा महोत्सव विद्यार्थियों में छिपी हुई प्रतिभाओं को निखारने का मंच प्रदान करते है। उन्होंने विद्यार्थियों से उच्च शिक्षा ग्रहण करते हुए जीवन में आगे बढ़ने और अपने माता-पिता एवं गुरुजनों का नाम रोशन करने का आह्वान किया। कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी ने युवा महोत्सव की सभी समितियां के संयोजकों, विद्यार्थी एवं शिक्षकों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि युवा महोत्सव में चयनित टीमों के प्रतिभागी राज्य स्तरीय व आगे राष्ट्रीय स्तरीय युवा महोत्सव में प्रदर्शन करेंगे। उन्होंने कहा कि मंच पर प्रस्तुति देना हर एक प्रतिभागी के मनोबल को बढ़ाता है।

आईजीयू में युवा महोत्सव का शुभारंभ करते अतिथि

गुरु की महिमा को भारतीय ऐतिहासिक संस्कृति में सर्वोपरि माना गया

शिक्षा के साथ-साथ मानसिक विकास भी सांस्कृतिक गतिविधियों के द्वारा आवश्यक है। वर्तमान में सभी युवाओं को एकजुट होकर सच्ची लग्न व सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ते हुए एक स्वच्छ व अच्छे राष्ट्र निर्माण में अपना योगदान देना चाहिए। मुख्य अतिथि विधायक डा. कृष्ण कुमार ने कहा कि युवा महोत्सव केवल सांस्कृतिक आयोजन ही नहीं, यह एक आंतरिक कला को कौशल, निपुणता के साथ निखारने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि गुरु की शिक्षा और आशीर्वाद के बिना कोई कार्य नहीं हो सकता, इसलिए गुरु की महिमा को भारतीय ऐतिहासिक संस्कृति में सर्वोपरि माना गया है। डा. डी.पी. भारद्वाज ने विद्यार्थियों को निरंतर शिक्षा व शोध कार्यों के साथ आगे बढ़ते हुए सांस्कृतिक गतिविधियों, खेलकूद में भी भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

रेवाड़ी। युवा महोत्सव में प्रस्तुति देते हुए टीम। फोटो : हरिभूमि

पहले दिन इन प्रतियोगिताओं का हुआ आयोजन

इस अवसर पर जाने-माने हरियाणवी कलाकारों अमन जाजी, यूके हरियाणवी, मनु पहाड़ी व सिहाग म्यूजिक ने अद्भुत मनोरंजन कलाओं एवं संगीत के साथ सभी को आनंदित किया। युवा महोत्सव के पहले दिन प्रथम स्टेज पर क्रिएटिव कोरियोग्राफी, हरियाणवी साफा मेकिंग, वन एक्ट प्ले, हरियाणवी शॉर्ट फिल्म, मिमिक्री प्रतिस्पधार्ओं का आयोजन किया गया। स्टेज-2 यज्ञशाला पार्क में वेस्टर्न इंस्ट्रूमेंट सोलो, नुक्कड़ नाटक, हरियाणवी सोलो डांस मेल, हरियाणवी सोलो डांस फीमेल, स्टेज-3 कल्पना चावला सभागार में फोक आर्केस्ट्रा, वेस्टर्न ग्रुप सॉन्ग व हरियाणवी ग्रुप सॉन्ग, स्टेज-4 विवेकानंद भवन में क्लॉसिकल वोकल सोलो, क्लासिकल इंस्ट्रूमेंट सोलो, वेस्टर्न वोकल सोलो, पंजाबी पोएट्रिक, स्टेज-5 सरदार पटेल भवन में एलोक्यूशन हिंदी, एलोक्यूशन अंग्रेजी, संस्कृत श्लोक उच्चारण, डिक्लेमेशन इन संस्कृत, पोएट्रिक इन हरियाणवी, पोएट्रिक इन उर्दू तथा स्टेज-6 सरदार पटेल भवन में ऑन द स्पॉट पेंटिंग, क्ले मॉडलिंग व कार्टूनिंग प्रतिस्पधाएं आयोजित की गई। अधिष्ठाता शैक्षणिक मामले प्रोफेसर विकास बत्रा, निदेशक युवा कल्याण प्रोफेसर अदिति शर्मा एवं सहायक निदेशक डॉ. सुशांत यादव ने सभी विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। मंच संचालन डा. ईश्वर शर्मा एवं डा. सुधीर यादव ने किया। इस अवसर पर सभी शिक्षक, गैर-शिक्षक कर्मचारी, विभिन्न महाविद्यालयों के प्राचार्य व कंटिजेंट इंचार्ज सहित बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित थे।

रेवाड़ी। युवा महोत्सव का लुत्फ उठाते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

युवा महोत्सव में प्रस्तुति देते हुए हरियाणवी गायक

युवा महोत्सव में प्रस्तुति देते हुए हरियाणवी गायक

ट्रैफिक पुलिस ने चलाया स्पेशल अभियान, एक सप्ताह में 876 वाहन चालकों पर कसा शिकंजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला ट्रैफिक पुलिस की ओर से गत 10 नवंबर से 16 नवंबर तक जिले में ड्रिंक एंड ड्राइव, वाहन में तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाने, लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने व बुलेट बाइक पर पटाखा छोड़कर हवा बाजी करने वालों के खिलाफ स्पेशल अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान पुलिस ने नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी कार्रवाई करके चालान किए। पुलिस अधीक्षक हेमेन्द्र कुमार मीणा ने बताया कि पुलिस ने गत सप्ताह के दौरान ड्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत शराब पीकर वाहन चलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए 30 चालकों के चालान किए। एसपी ने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि रात्रि के समय काफी वाहन चालक नशे में धुत होकर वाहन चलाते हैं, जिससे वह अपने आप को तो खतरे में डालते ही हैं, सड़क पर चल रहे अन्य वाहन एसपी मीणा ने कहा कि कुछ लोग गाड़ी में तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने के साथ-साथ लोगों में दहशत और असुविधा पैदा करते है। पुलिस ने गाड़ी में तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने वाले व बुलेट बाइक में पटाखा छोड़कर हवाबाजी करने वाले 3 चालकों पर शिकंजा कसा है। पुलिस ने गत सप्ताह में लेन चेंज से संबंधित नियम की अवहेलना करने पर 843 वाहन चालकों के चालान किए।

रेवाड़ी। वाहन चालकों में शराब की मात्रा चैक करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

कानून-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा

एसपी हेमेंद्र मीणा ने कहा कि शहर में कानून-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा। जो भी व्यक्ति नियमों का उल्लंघन करेगा, उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि गाड़ियों में ब्लैक फिल्म का प्रयोग न करें। नशे की हालत में वाहन चलाकर अपनी और दूसरों की जान जोखिम में न डालें। बुलेट मोटरसाइकिल पर पटाखा छोड़ने व ध्वनि प्रदूषण करने से बचें।

ऑनलाइन ट्रेडिंग के नाम पर लाखों रुपये की ठगी के मामले में दूसरा आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने शहर के एक व्यापारी से ऑनलाइन ट्रेडिंग के नाम पर मोटे मुनाफे का लालच देकर 28.54 लाख रुपये की साइबर ठगी करने के मामले एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान पंजाब के जिला मोहाली के गांव कान्सल निवासी जाफर खान के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 25 अगस्त को मोहल्ला नई आबादी निवासी व्यापारी योगेश गोयल ने अपनी शिकायत में बताया था कि उसने इंटरनेट पर ऑनलाइन ट्रेडिंग से मोटा मुनाफा कमाने का विज्ञापन देखने के बाद उस पर दिए गए नंबरों पर संपर्क किया था। बातचीत के बाद उसे बताया गया कि उनकी साइट पर पैसा इन्वेस्ट करने पर जबरदस्त ब्याज व बोनस मिलेगा। उसे आश्वस्त भी किया गया कि उनकी साइट पर कोई फ्रॉड नहीं होगा। इसके बाद उसका एक वैलेट बनवाया गया, जिसमें उसने 17 अगस्त को 10 लाख रुपये इन्वेस्ट कर दिए। यह रकम जमा कराने के बाद उसे बताया गया कि उसका 4 लाख रुपये का मुनाफा वैलेट में आ गया है। अब उसके खाते में राशि 14 लाख हो गई है। राशि निकालने के लिए उसे 10 लाख रुपये और जमा कराने होंगे। उसने यह राशि भी जमा करा दी।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में साइबर ठगी का आरोपी।

पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए रिमांड पर लिया

उसे बताया गया कि उसका बोनस और मुनाफा बढ़कर 30 लाख रुपये हो गया है। जीएसटी सहित 8,54,430 रुपये और जमा कराने होंगे। उसने यह राशि भी जमा करा दी। जब उसने अपने वैलेट से यह राशि निकालने का प्रयास किया, तो उसे और पैसे जमा कराने के लिए कहा गया। उसे ठगी का अहसास हुआ। इस तरह उसके साथ 28 लाख 54 हजार 430 रुपये की साइबर ठगी हो गई। साइबर थाना पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपी यूपी के जिला चंदोली के गांव ओयरचक खुरहट सैयादराजा निवासी लियाकत को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। आरोपी लियाकत के खाते में ठगी के 10 लाख रुपये ट्रांसफर हुए थे। पुलिस ने रविवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी पंजाब के जिला मोहाली के गांव कान्सल निवासी जाफर खान को भी गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी जाफर खान के खाते में ठगी के 8 लाख 54 हजार 430 रुपये की राशी ट्रांसफर हुए थी। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके तीन दिन के रिमांड पर लिया है।

नवंबर माह में अब तक डेंगू के 15 मरीज मिल चुके

चार दिन बाद फिर मिले डेंगू के दो पॉजिटिव मरीज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिन का तापमान सामन्य चलने के कारण डेंगू का मच्छर बार-बार एक्टिव हो रहा है। हांलाकि डेंगू के मरीजों का आंकड़ा थमने की ओर अग्रसर है।

जिले में सोमवार को चार दिन बाद डेंगू के 2 पॉजिटिव मरीज और मिलने से सीजन में आंकड़ा 292 पर पहुंच गया है। नवंबर माह में अब तक डेंगू के 15 मरीज मिल चुके है। अभी तक 222 डेंगू केसों की पुष्टि प्राइवेट लैबों व 70 डेंगू के मामलों की पुष्टि सरकारी लैब से की गई है। स्वास्थ्य विभाग की टीमें अब तक घरों में लार्वा मिलने पर 3837 लोगों को नोटिस भी दे चुकी है। एमपीएचडब्ल्यू व ब्रीडिंग चेकर टीम अब तक सोर्स रिडेक्शन एक्टिविटी के तहत 2120867 घरों में लार्वा की जांच कर चुकी है।

शहर में मिल चुके 127 डेंगू मरीज

मलेरिया हेल्थ इस्पेक्टर हरिप्रकाश ने बताया कि सीजन में अभी तक डेंगू के 292 केस व मलेरिया के 14 केस मिल चुके है। जिले में अभी तक शहर में 127, बावल सीएचसी में 55, मीरपुर सीएचसी में 29, खोल सीएचसी में 52, गुरावड़ा सीएचसी में 15 व नाहड़ सीएचसी में 14 डेंगू पॉजिटिव मरीज चुके है। अब तक डेंगू

रेवाड़ी। पशु खेल में लार्वा मिलने पर पानी खाली करते स्वास्थ्यकर्मी, पानी के ड्रम में लार्वा की जांच करते स्वास्थ्यकर्मी।

डेंगू से बचाव के लिए इन बातों का रखें ध्यान

मलेरिया अधिकारी डा. अमित ने बताया कि सर्दी का असर शुरू होने के साथ ही डेंगू के मरीजों की संख्या थमने लगी है। स्वास्थ्य विभाग की टीमें लगातार लोगों को डेंगू व मलेरिया के प्रति जागरूक कर रही है। लोग भी लापरवाही न बरत कर अपने घरों में पानी की टंकी, फ्रिज-ट्रे, गमले, पशु खेल व कूलर व अन्य सामानों की साफ-सफाई रखें। आसपास जमा पानी में काला तेल डालते रहे, जिससे मच्छर का लार्वा पनप न सकें।

रेवाड़ी। रीजनल सेंटर में स्वच्छता अभियान में भाग लेती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

छात्राओं ने रीजनल सेंटर में चलाया सफाई अभियान

कोसली। कृष्ण नगर गांव स्थित भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के रीजनल सेंटर में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई की ओर से स्वच्छता अभियान चलाया गया। छात्राओं ने परिसर में सफाई करके कचरे का निपटान किया। निदेशक डा. यशपाल शर्मा ने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में स्वच्छता के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना था। उन्होंने कहा कि एक स्वच्छ वातावरण हमारे स्वास्थ्य और भविष्य के लिए आवश्यक हैं। कार्यक्रम अधिकारी डा. अंजलि पांचाल व डा. अनिल कुमार ने कहा कि इस प्रकार के अभियान से छात्राओं में स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैलाने में मदद मिलती हैं। इस अवसर पर डा. प्रवेश भारद्वाज, डा. पूजा यादव, डा. सोनिया यादव, डा. प्रदीप शर्मा, डा. अंजलि यादव, नीलम यादव, सनिता यादव व रविंद्र सहित अनेक छात्राएं उपस्थित थीं।

सहेली

एआई इमेज

सोशल बनिए-हैप्पी रहिए
लंबी उम्र भी पाइए

आज जिसको देखो वही एक अकेलापन महसूस करता है। इसके पीछे आधुनिक जीवनशैली के साथ व्यक्ति का अपना स्वभाव बहुत मायने रखता है। हम अपनों से दूर होते जा रहे हैं, जबकि शोध बताते हैं, व्यक्ति को सोशल जरूर होना चाहिए, फैमिली मेंबर्स ही नहीं, फ्रेंड्स, रिलेटिव्स से हमेशा जुड़े रहना चाहिए, यह तन-मन के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इस बात पर दुनिया भर के मनोवैज्ञानिक बहुत बल देते हैं।

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

आज के समय में अकेलापन एक बढ़ती हुई चिंता का विषय बन गया है। कहने को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर भले ही आपके हजारों फॉलोअर्स और फ्रेंड्स हों, लेकिन रियल लाइफ के सोशल सर्किल और फ्रेंड्स के बिना किसी भी व्यक्ति की जिंदगी अधूरी है। क्योंकि वर्चुअल फ्रेंड कभी काम नहीं आते, हर अच्छे-बुरे समय में हमेशा नजदीकी स्नेही स्वजन ही काम आते हैं। मनोवैज्ञानिक भी मान चुके हैं, जीवन में जिंदादिल लोगों और दोस्तों का होना बेहद जरूरी है। लंबी आयु और शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा सामाजिक दायरा और दोस्त बेहद जरूरी हैं। कई अध्ययन हो चुके हैं, जिनमें बताया गया है कि सामाजिक रूप से सक्रिय रहने वाले और मेल-जोल रखने वाले लोग हमेशा प्रसन्न, सफल और स्वस्थ रहते हैं, साथ ही ऐसे लोगों की उम्र भी लंबी होती है।

थोड़ा-सा मेल-जोल भी लाभकारी: सवाल यह है कि लंबे समय तक जीने के लिए कितना सामाजिक होना चाहिए। इसके लिए आपको यह समझना होगा, अपने जरूरी काम-काज छोड़कर आपको दोस्तों या समाज के बीच नहीं घूमना है। बहुत ज्यादा नहीं, बस थोड़ा-सा सोशल होना फायदेमंद है। जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ द्वारा ऑनलाइन प्रकाशित एक बड़े चीनी अध्ययन से इस तथ्य की पुष्टि होती है। वैज्ञानिकों ने 28,000 से अधिक लोगों (औसत आयु 89) के स्वास्थ्य, जीवनशैली की आदतों और सामाजिक गतिविधि का मूल्यांकन किया, जिनके जीवित रहने पर औसतन पांच साल या मृत्यु तक नजर रखी गई थी। पहले पांच वर्षों के भीतर, जितना अधिक लोग सामाजिक थे, वे उतने ही लंबे समय तक जीवित रहे। उक्त समूहों में से प्रत्येक, अपने से पहले वाले से अधिक समय तक जीवित रहा, जो कभी-कभार मासिक, साप्ताहिक या हर दिन सामाजिक होते थे। इनमें से किसी भी समूह के लोग उन लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहे, जो बिल्कुल भी सामाजिक नहीं थे। लेकिन हम जानते हैं कि सामाजिकता के कई महत्वपूर्ण लाभ हैं, जिनमें अकेलापन, अलगाव, डिमेंशिया और दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम का कम होना भी शामिल है। इसलिए अपनी सामाजिक गतिविधियों को बढ़ाने का लक्ष्य निर्धारित करें, जैसे किसी दोस्त को नियमित फोन करना या उसके साथ मिलना-जुलना।

बहुत खतरनाक है सामाजिक अलगाव: वैज्ञानिकों का कहना है कि आप चाहे जितना पौष्टिक भोजन लें, लेकिन अकेले और उदास रहते हैं तो आपको सिर्फ अच्छे खान-पान का ज्यादा फायदा नहीं होने वाला। शोध में पाया गया है कि सामाजिक अलगाव के प्रभाव स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए विनाशकारी हो सकते हैं। अकेलेपन के नकारात्मक प्रभाव, प्रतिदिन 15 सिगरेट पीने जितना हानिकारक हो सकते हैं। इससे हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अकेलेपन के लक्षण हमें कोशिकीय स्तर तक भी प्रभावित कर सकते हैं। अकेलापन भावनात्मक तनाव को बढ़ा सकता है, जो हमारी कोशिकाओं में ऑक्सीडेटिव तनाव के रूप में प्रकट होता है। यह ऑक्सीडेटिव तनाव, हमारे माइटोकॉन्ड्रिया को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे माइटोकॉन्ड्रियल डिसफंक्शन हो सकता है। इससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है और उम्र से संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। अच्छी बात यह है कि केवल सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देने और बनाए रखने से स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, इससे जीवनकाल बढ़ सकता है। इसके लिए ग्रुप एक्टिविटीज में भाग लेना, ऑनलाइन सोशल सर्किल की खोज करना, आजीवन सीखना और वॉलंटियरिंग करना सक्रिय सामाजिक जीवन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य भी आपस में जुड़े हुए हैं। अकेलापन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सबब बन जाता है, जिनमें अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट शामिल है।

जीवन भर खुश रखते हैं करीबी रिश्ते: हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि हमारे रिश्ते और हम उनमें कितने खुश हैं, इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पैसे या शोहरत से ज्यादा करीबी रिश्ते ही जीवनभर खुश रखते हैं। ये रिश्ते लोगों को जीवन में असंतोष से बचाते हैं, मानसिक और शारीरिक गिरावट को टालने में मदद करते हैं। लोगों से रिश्ते, सामाजिक वर्ग और जीन (वंशानुगत गुणों) की तुलना में भी लंबे और खुशहाल जीवन के बेहतर संकेतक हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सुखी और समृद्ध जीवन का, परिवार, दोस्तों और सामाजिक संबंधों के साथ एक मजबूत नाता है। यह भी पाया गया कि लोगों के अपने रिश्तों से संतुष्टि का स्तर उनके कोलेस्ट्रॉल के स्तर की तुलना में शारीरिक स्वास्थ्य का एक बेहतर पैमाना होता है।

इम्यून सिस्टम अधिक मजबूत रहता है: स्वस्थ, दीर्घायु और खुश रहने के लिए अच्छी नींद, व्यायाम, सही भोजन तो जरूरी है ही, साथ ही समग्र स्वास्थ्य यानी हमारी वेल बीइंग के लिए मानव संपर्क बहुत जरूरी हैं। शोध बताते हैं, दूसरों से जुड़ा हुआ महसूस करने वालों का इम्यून सिस्टम बाकी लोगों की तुलना में अधिक मजबूत रहता है। लेकिन यह जुड़ाव वर्चुअल नहीं रियल होना चाहिऐ। वैज्ञानिक कहते हैं, चाहे हम खेल रहे हों, खा-पी रहे हों, बात कर रहे हों या प्रियजनों के साथ हंस रहे हों, हम जो संपर्क महसूस करते हैं, वो हमारी जागरूकता को मजबूती से वर्तमान में स्थापित करता है, जबकि अकेले होने पर हम चिंता करते रहते हैं। इसलिए अधिक अकेले समय बिताने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जबकि मिलते-जुलते रहने से खुशी का स्तर बढ़ता है।

सामाजिक फिटनेस मूड बूस्टर: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी द्वारा 85 वर्ष तक एक शोध किया गया। इसमें किशोरावस्था से बुढ़ापे तक के लोग शामिल किए गए। देखा गया कि मजबूत और अच्छे संबंधों वाले लोग, उनके मुकाबले ज्यादा खुश, स्वस्थ और लंबे समय तक जिए, जिनके पास ऐसे संबंध नहीं थे।

फ्रेंड्स साथ होने के फायदे

टेंशन से बचाएं: दोस्तों के साथ वक्त बिताने और हंसी-मजाक करने से स्ट्रेस कम होता है और मूड अच्छा रहता है, यह कई शोध के नतीजों में सामने आ चुका है।

सफलता दिलाएं: अपने प्रोफेशनल फील्ड में मित्रों का होना सफलता को आसान और जल्दी संभव कर सकता है। जब आप कुछ करती हैं और आपके मित्रों द्वारा प्रशंसा, मार्गदर्शन और उत्साहवर्धन मिलता है तो आपकी राह आसान हो जाती है।

बैड हैबिट्स छुड़ाएं: मित्र अच्छे हों तो आपको कई बुरी आदतों से बचा सकते हैं। मित्र ही बिंदास होकर पूरे हक से आपको बुरी आदतों के बारे में बता सकते हैं।

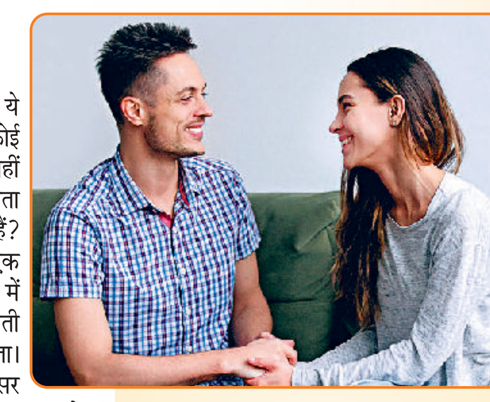
अकेलेपन से बचाएं: अकेलेपन से मित्र ही मुक्ति दिला सकते हैं। उनसे बातचीत करके न सिर्फ क्वालिटी टाइम बिताया जा सकता है बल्कि मूड भी सही रखा जा सकता है।

मजबूत रिलेशन-बॉन्डिंग के लिए
समझें पुरुषों की भावनात्मक जरूरतें

आम धारणा यही है कि महिलाएं, पुरुषों से अधिक इमोशनल होती हैं। इसका यह मतलब नहीं, पुरुषों की कोई भावनात्मक जरूरत नहीं होती। सच तो यह है, रिश्ता कोई भी हो पुरुषों से मजबूत बॉन्डिंग के लिए आपको उनकी इमोशनल जरूरतों को समझना चाहिए।

रिलेशनशिप

अंजू जैन



अकसर पुरुषों के मन में ये सवाल उठते रहते हैं कि कोई हमारे मन की थाह क्यों नहीं लेता? हमारे शरीर में कोई दिल नहीं धड़कता क्या? क्या हमारी कोई भावनाएं नहीं हैं? कोई क्यों नहीं समझता कि हमें भी एक इमोशनल सपोर्ट चाहिए होता है? असल में पुरुषों की भी कुछ भावनात्मक जरूरतें होती हैं, जिन पर कोई बात ही नहीं करना चाहता। विश्व पुरुष दिवस (19 नवंबर) के अवसर पर आपको बता रहे हैं बेहतर रिलेशन के लिए पुरुषों को इमोशनल सपोर्ट देना कितना इंपॉर्टेंट होता है?

पुरुषों को भी तारीफ चाहिए: पुरुषों को अकसर टेकेन फॉर ग्रांटेड लिया जाता है। कई महिलाएं मानती हैं कि घर का सामान लाना, कोई भी झंझट, विवाद हो उससे निपटना, जॉब कर घर खर्च चलाना तो उनका कर्तव्य है, इसके लिए उनकी क्या प्रशंसा की जाए? वे एक्स्ट्रा वर्क करके, अपनी जरूरतों को कम करके, त्याग करके भी कुछ करते हैं तो कई मामलों में पत्नी या बच्चे उनको थैंक यू तक बोलना जरूरी नहीं समझते, क्योंकि यह मान लिया गया है कि ये तो उनका फर्ज है। यह कभी न भूलें कि भले ही पुरुष इन्हें अपनी जिम्मेदारी और फर्ज समझकर पूरा करते हैं, फिर भी उनके दिल में चाह रहती है कि कोई उनके लिए तारीफ के दो शब्द अवश्य कहे। जब आप समय-समय पर अपने पुरुष साथी की तारीफ करती हैं, तो इससे उन्हें बहुत दिली सुकून मिलता है।

पुरुषों के शौक में रुचि दिखाएं: महिलाओं को सजने-संवरने का, मूवी देखने या घूमने फिरने का शौक होता है, यह सब मान लेते हैं। लेकिन पुरुषों के ऐसे किसी शौक में दिलचस्पी लेने को सहज नहीं माना जाता है। उन्हें अकसर परिवार में टोक दिया जाता है कि अरे ये सब छोड़ो परिवार संभालो या ज्यादा इनकम पर ध्यान दो। अच्छी लाइफ के लिए पुरुषों को भी अपने परिवार और जीवनसाथी से शौक पूरे करने का समर्थन मिलना चाहिए।

उनकी बातें ध्यान से सुनें: बाहर से भले ही पुरुष खुद को मजबूत दिखाएं लेकिन वे भी चाहते हैं कि कोई उनके मन की थाह ले। वे अपनी भावनाएं, तकलीफ, समस्याएं किसी के साथ साझा करना चाहते हैं। उनको भी सहानुभूति के बोल चाहिए होते हैं और किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है, जो कह सके कि 'डोंट वरी बी हैप्पी, मैं हूं न।' सुनने का प्रभावी तरीका यह है कि जब वह बोल रहे हों तो आप तब तक खुद को टिप्पणी करने या बोलने से रोक सकती हैं, जब तक वह पूरी बात बोल न लें। बीच में उन्हें न टोकें। इससे उन्हें लगेगा कि आप उनकी बातों को महत्व देती हैं।

आत्मीय स्पर्श भी है कारगर: मैथ्यू हसी की पुस्तक 'गेट द गाइ' में वास्तविक और अच्छे पुरुष को खोजने और उसे खुशहाल बनाए रखने के लिए कुछ आवश्यक सुझाव दिए गए हैं। पुस्तक में कहा गया है कि अधिकांश स्त्रियां हमेशा यही सोचती हैं कि प्यार और स्नेह पर उनका ही हक है। जबकि शारीरिक स्पर्श जैसे गले लगाना, हाथ पकड़ना आदि पुरुषों के लिए भी भावनात्मक जुड़ाव का एक महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है। इस तरह का प्यार भरा स्पर्श ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन को स्त्रावित करता है, जो जुड़ाव की भावना पैदा करता है।

उन्हें भी समर्पण चाहिए

अकसर महिलाएं, पुरुषों पर बेवफा होने के आरोप लगाती हैं, लेकिन सभी पुरुष या स्त्री एक जैसे नहीं होते। अपने परिवार और रिश्तों से जुड़ा हुआ पुरुष सदैव अपने परिवार और साथी के प्रति विश्वसनीय और प्रतिबद्ध होता है। ऐसे में वह भी अपने नजदीकी लोगों से समर्पण और प्रतिबद्धता चाहता है। किसी पुरुष की भावनात्मक जरूरतों से जुड़ने का एक तरीका है यह भी है कि आपको पुरुष को यह दिखाना होगा कि उसके प्रति आप भी विश्वसनीय हैं। वाई जोएल वोंग और आरोन बी. रोचलेन ने एक शोध अध्ययन के आधार पर 'डेमिस्टिफाइंग मेंस इमोशनल बिहेवियर' नामक पुस्तक में लिखा है कि अच्छी बॉन्डिंग के लिए महिलाओं को अपने पुरुष साथी की भावनात्मक जरूरतों के बारे में अवश्य जानना चाहिए। यह किताब पुरुषों के भावनात्मक व्यवहार पर प्रकाश डालती है।

आमतौर पर पैरेंट्स यही सोचते हैं कि बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए डांटना और मारना जरूरी है, जबकि बच्चे उनके प्यार से समझाने पर आसानी से उनकी बातें मान सकते हैं।

बच्चे डांटने-मारने से नहीं
प्यार से समझाने पर सीखते हैं सब कुछ

बच्चे और आप

नीलम अरोड़ा

बच्चों को कुछ सिखाने के लिए उन्हें डांटने, मारने का तरीका अब पुराना हो चुका है। पुरानी पीढ़ी के पैरेंट्स की यही सोच थी कि बच्चों को सिखाने के लिए उन्हें डांटना, मारना जरूरी है। उस दौर के पिताओं का तो मानना ही था कि बच्चे में माता- पिता का डर होना चाहिए। उनके इस डर के चलते ही वो कोई भी गलत काम करने से पहले एक-दो बार नहीं, बार-बार सोचेंगे। बच्चों को अनुशासन सिखाना हर पैरेंट्स की जिम्मेदारी है। उनको अनुशासन सिखाने के लिए प्यार और पॉजिटिव

तरीके से भी अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं, क्योंकि जब उन्हें चीजों को प्यार से समझाया जाता है, बिना जबर्दस्ती के तो बच्चों को सही और गलत का अंतर पता चलने लगता है। इससे वे अपने लिए सही रास्ता चुनने की क्षमता अपने भीतर विकसित कर लेते हैं। बच्चों को बिना डांट-फटकार के कैसे अनुशासित बनाएं, जानिए-

तारीफ करें: बच्चे को बहुत प्यार से अपने काम करने के लिए आसानी से प्रेरित किया जा सकता है। यदि वह कोई अच्छा काम करता है, समय से अपना होमवर्क करता है, स्कूल से आने के बाद अपना बैग, अपने जूते सही जगह पर रखता है, अपनी यूनिफॉर्म उतारकर हाथ-मुंह धोकर खाना-खाना जैसे दैनिक जीवन के काम अगर वह अपने आप अच्छी तरह करता है तो उसके लिए उसकी पीठ थपथपाएं और उसकी तारीफ करें। क्योंकि तारीफ के छोटे-छोटे शब्द भी बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए मोटिवेट करते हैं। उन्हें जब मां से प्यार और सराहना मिलती है, तो वे बार-बार उसी व्यवहार को दोहराते हैं।

निर्णय लेने की क्षमता विकसित करें: अकसर बच्चे अपने पैरेंट्स की कही बात को नहीं मानते। यदि आप उसे किसी बात को करने के लिए कहती हैं तो वह इस ओर ध्यान नहीं देता है। बच्चों के साथ जबर्दस्ती करने के बजाय, उसे उसका निर्णय खुद लेने की छूट दें, जिससे वह एक बार वैसा नहीं करता, जैसा आप कहते हैं, तो जब उसको इसके उल्टे नतीजे मिलते हैं, तो उसमें उस चीज को समझने की अपने विवेक से जो क्षमता आती है, वह उसके लिए बेहद जरूरी है। यानी बच्चे जब अपने फैसलों से कुछ सीखते हैं तो वह सीख उन्हें ताउम्र काम आती है।

बच्चे की भावनाओं को समझें: अगर बच्चा बार-बार कोई गलती करता है तो उसे उसके हाल पर छोड़ने के बजाय वह ऐसा क्यों कर रहा है, इस बात की तह तक जाना जरूरी है। अगर आपका बच्चा बार-बार ऐसा करता है तो उसे डांटने की बजाय उस सिचुएशन को समझदारी से हैंडल करें। उसे प्यार से अपने पास बिठाएं, उससे बात करें, इससे वह इमोशंस को समझता है और साथ में जब उसे आपमें भी पॉजिटिव सपोर्ट करने की बात दिखाई देती है, तो उसे खुद ब खुद सही और गलत में अंतर समझ में आ जाता है।

बच्चे का ध्यान बटाएं: अगर बच्चा लगातार शरारतें करता है, तो उसका ध्यान उन शरारतों से हटाकर उसकी क्रिएटिविटी को डेवलप करने में लगाएं। आप उसे डायवर्ट करके क्रिएटिविटी का ऑप्शन दे सकती हैं, इस तरह आपके बच्चे को नेगेटिव बिहेवियर से हटाकर पॉजिटिव एक्टिविटी की तरफ ले जाया जा सकता है।

हेयर केयर

ललिता गोयल

बदलते मौसम में जरूरी बालों की पूरी देखभाल

बदलते मौसम का असर शरीर के साथ-साथ हमारे बालों की सेहत पर भी दिखाई देता है। हवा में नमी के उतार-चढ़ाव और तापमान में बदलाव के कारण बाल कमजोर, रूखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में बाल झड़ने और टूटने जैसी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। ऐसे मे कुछ आसान घरेलू उपाय अपनाकर आप अपने बालों को मजबूत, शाइनी और हेल्दी बना सकती हैं।

नियमित करें ऑयल मसाज: बदलते मौसम में बालों में पोषक तत्व कम होने लगते हैं। इससे बाल ड्राई और वीक होने लगते हैं। ऐसे में हफ्ते में एक या दो बार नारियल, बादाम या आंवला के तेल को हल्का गर्म करके उससे सिर की मालिश करें। इससे स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और बालों को गहराई से पोषण मिलता है।

कंडीशनर का यूज करें: हफ्ते में 2-3 बार ही बाल धोएं। हर बार शैंपू के बाद कंडीशनर जरूर लगाएं। कंडीशनर बालों में नमी बनाए रखता है, उन्हें मुलायम करता है और उलझने से रोकता है।

डाइट का ध्यान रखें: बालों को मजबूत बनाने के लिए डाइट में प्रोटीन, विटामिन-ई, आयरन और ओमेगा-3 युक्त चीजें शामिल करें। जैसे- अंडे, दालें, नट्स, हरी सब्जियां। जंक फूड और बहुत अधिक तली-भुनी चीजों से दूरी रखें।

गुनगुने पानी से ही बाल धोएं: ज्यादा गरम पानी बालों की प्राकृतिक नमी को कम कर देता है। इसलिए बाल धोते समय हमेशा गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें। साथ ही शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना न भूलें।

गीले बालों में कंघी न करें: गीले बाल बहुत नाजुक हो जाते हैं, इसलिए गीले बालों में कंघी करने से वे ज्यादा टूटने लगते हैं। बालों को थोड़ा सूखने के बाद ही उन पर कंघी का इस्तेमाल करें।

हीटिंग टूल्स का कम इस्तेमाल करें: हेयर ड्रायर, स्ट्रेटनर और कर्लर जैसे हीटिंग टूल्स बालों को नुकसान पहुंचाते हैं। बदलते मौसम में जब बाल पहले से ही कमजोर होते हैं, ऐसे में हीटिंग टूल्स का उपयोग करने से बचना चाहिए। ये बालों को और भी ज्यादा ड्राय कर देते हैं।

हेयर मास्क जरूर लगाएं: हेयर मास्क बालों को मजबूत और शाइनी बनाते हैं। इसलिए इस मौसम में कुछ अंतराल पर हेयर मास्क जरूर लगाएं। हेयर मास्क बनाने के लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें पीसकर पेस्ट तैयार करें। इसे स्कैल्प और बालों की जड़ों में लगाएं, 30-40 मिनट बाद बालों को धो लें। यह हेयरफाल को कम करने और बालों को मजबूत बनाने में लाभदायक साबित होता है।

(हेयर एक्सपर्ट डॉ. महिमा से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन

डॉ. निधि सहाई
हेड-डायटेटिक्स एंड न्यूट्रिशन
मैक्स सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल एनसीआर

बदलते मौसम में सर्दी-जुकाम और इंफेक्शंस से बचाव के लिए, हमारी इम्यूनिटी का मजबूत होना बेहद जरूरी है। इसके लिए क्या खाएं, कब और कैसे खाएं, यह जानना आवश्यक है। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

इंफेक्शन से होगा बचाव
ऐसे करें इम्यूनिटी बूस्ट

मौसम बदलते ही सर्दी, जुकाम, खांसी, वायरल बुखार और फ्लू जैसी मौसमी बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इसका मुख्य कारण है कमजोर इम्यूनिटी यानी शरीर की कमजोर प्रतिरोधक क्षमता होता है। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत हो तो ये बीमारियां आसानी से शरीर को प्रभावित नहीं कर पाती हैं। ऐसे में अपनी डाइट और लाइफस्टाइल का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। डाइट में कुछ बदलाव कर बॉडी इम्यूनिटी बूस्ट कर सकते हैं।

विटामिन-सी युक्त फल: विटामिन-सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण तत्व होता है। यह शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स को बढ़ाता है और विभिन्न तरह के संक्रमणों से बचाव करता है। विटामिन-सी की जरूरत को पूरा करने के लिए आंवला, संतरा, मौसंबी, नीबू, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, पपीता खाना चाहिए।

सजेशन: रोज सुबह खाली पेट एक आंवला खाना इम्यूनिटी बढ़ाने का आसान और असरदार तरीका है।

हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी, सरसों का साग, ब्रोकली और चौलाई जैसी हरी सब्जियों में विटामिन-ए, बी, आयरन और फोलेट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये शरीर को डिटॉक्स करने के साथ संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।

सजेशन: इन सब्जियों को सूप या स्टर-फ्राई के रूप में शामिल करें, ताकि पोषक तत्व अधिक समय तक सुरक्षित रहें।

लहसुन-अदरक: लहसुन और अदरक में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण से बचाते हैं।

सजेशन: सुबह गुनगुने पानी में थोड़ा अदरक उबालकर पिएं और भोजन में लहसुन का प्रयोग बढ़ाएं।

प्रोटीन रिच प्रोडक्ट्स: प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है और एंटीबॉडीज बनाने में मदद करता है। ये रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सजेशन: अंडा, दालें, चना, राजमा, सोया, पनीर और दही का सेवन करें। हर मील में प्रोटीन का एक स्त्रोत जरूर शामिल करें।

दही और छाछ: दही और छाछ में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक्स आंतों को स्वस्थ रखते हैं। स्वस्थ आंतें, मजबूत इम्यून सिस्टम की पहचान हैं।

सजेशन: लंच में एक कटोरी दही या एक गिलास छाछ शामिल करें।

मिलेट्स और साबुत अनाज: बाजरा, ज्वार, रागी और जौ जैसे अनाज फाइबर, आयरन और जिंक से भरपूर होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत रखते हैं और शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखते हैं।

हर्बल चाय या काढ़ा: तुलसी, दालचीनी, अदरक, काली मिर्च और शहद से बनी हर्बल चाय शरीर को अंदर से गर्म रखती है और संक्रमण से बचाव करती है।

सजेशन: बदलते मौसम में दिन में कम से कम एक बार हर्बल टी या काढ़ा अवश्य पिएं।

पानी पर्याप्त मात्रा में: पानी की कमी से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। गुनगुना पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं।

ध्यान रखें: संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और तनाव को नियंत्रित रखकर आप खुद को फिट रख सकती हैं।

प्रस्तुति: निकिता चौहान

खबर संक्षेप

अवनी ने जेवलिन थ्रो में लहराया परचम

महेंद्रगढ़। डुलाना चितलांग रोड स्थित एसपीजी आईएएस स्कूल की छात्रा अवनी ने नारनौल एथलेटिक्स लीग में जैवलिन थ्रो में परचम लहराया है। भारतीय खेल प्राधिकरण एवं एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के संयुक्त तत्वाधान में पहली बार देश के 300 जिलों में महिला अस्मिता एथलेटिक्स लीग आयोजित की गई।

13353 किसानों ने 420630 क्विंटल बाजरा बेचा

कनीना। नई अनाज मंडी चेलावास में 53 दिन तक बाजरे की बंपर आवक हुई। 15 नवंबर को बाजरे की खरीद बंद हो गई है। इस बारे में मार्केट कमेटी के सचिव अजीत सिंह ने बताया कि 23 सितंबर से शुरू हुई बाजरे की खरीद 15 नवंबर तक चली। 53 दिन की इस अवधि के दौरान किसानों ने 13353 गेटपास के माध्यम से 420630 क्विंटल बाजरा बेचा। उन्होंने बताया कि प्राइवेट एजेंटों द्वारा खरीदे गए बाजरे का उठान लगभग कर दिया गया है।

नीडी हेल्प ग्रुप का बेटी की शादी में सहयोग

नारनौल। शहर की अग्रणी एवं सामाजिक संस्था नेकी की दीवार नीडी हेल्प ग्रुप की मुहिम गरीब सुकन्या विवाह के अंतर्गत जैन बेग हाउस प्रतिष्ठान पर कन्यादान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी आशीष यादव रहे। विशिष्ट अतिथि विपिन शर्मा पूर्व जिला बाल कल्याण अधिकारी, दलजीत गौतम शास्त्री, दुलीचंद शर्मा प्रधान वरिष्ठ नागरिक संगठन, विजय सिंह रहीश, दिनेश भार्गव, भारत भूषण वालिया रहे।

ब्रह्मचारी महाराज की पुण्यतिथि पर कार्यक्रम 20 को

सतनाली मंडी। आदर्श गोशाला इलाका सतनाली के संस्थापक परम गोसेवी संत रामस्वरुप ब्रह्मचारी महाराज की पुण्यतिथि पर गोशाला परिसर में सुंदरकांड पाठ व भंडारे का आयोजन किया जाएगा। गोशाला उपप्रधान दीवान सिंह शेखावत ने बताया कि संत रामस्वरुप ब्रह्मचारी महाराज की 45वीं पुण्यतिथि पर गोशाला परिसर में 20 नवम्बर को सुंदरकांड व भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

मामलों के निपटारे के लिए प्री लोक अदालत 29 को

नारनौल। राष्ट्रीय विधिक सेवाएं प्राधिकरण के दिशा निर्देशानुसार जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की ओर से 13 दिसंबर को सुबह 10 बजे सभी प्रकार के मामलों के निपटारों के लिए कोर्ट परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इससे पूर्व 29 नवंबर को दोपहर 1:30 बजे मोटर दुर्घटना ट्रिब्यूनल मामलों के निपटारे के लिए प्री लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने बताया कि 13 दिसंबर को न्यायिक परिसर नारनौल में न्यू इंडिया इंश्योरेंस कंपनी, एको इंश्योरेंस कंपनी, जुनो जनरल इंश्योरेंस कंपनी, गो डिजिट जनरल इंश्योरेंस आदि मामले सुने जाएंगे।

श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में नगर कीर्तन के साथ हिंद की चादर शहीदी यात्रा रवाना

वाहे गुरुजी का खालसा वाहे गुरुजी की फतेह से गुंजायमान शहर, नागरिकों ने पुष्प वर्षा कर यात्रा का अभिनंदन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल।

विधायक ओमप्रकाश यादव ने गुरुद्वारा साहिब में मत्था टेका व गुरबाणी सुनी

श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में हिंद की चादर तीसरी शहीदी यात्रा नगर कीर्तन के साथ रोहतक के लिए रवाना हुई। इस दौरान विधायक ओमप्रकाश यादव ने गुरु नानकपुरा स्थित गुरुद्वारा साहिब में मत्था टेका तथा गुरबाणी सुनी। जिले के सिख समाज की ओर से जलपान और प्रसाद की व्यवस्था की गई। रवानगी के दौरान विभिन्न मार्गों पर नागरिकों ने पुष्प वर्षा कर यात्रा का जोरदार अभिनंदन किया। रविवार व सोमवार को शहर में धार्मिक माहौल बना रहा और वाहे गुरु जी का खालसा, वाहे गुरु जी की फतेह के जयकारों से नगर गुंजायमान रहा। पंज प्यारों की अगुवाई में यात्रा मेहता चौक से शुरू होकर रोहतक के लिए रवाना हुई। इस अवसर पर विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी ने मानव अधिकारों की रक्षा और धार्मिक स्वतंत्रता के सिद्धांत की रक्षा के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया।

नारनौल। गुरु नानकपुरा स्थित गुरुद्वारा साहिब में गुरु वाणी सुनते विधायक ।

नगर कीर्तन की अगवानी करते पंज प्यारे। फोटो : हरिभूमि

उन्होंने कहा कि हम सबको गुरु साहिब के आदर्शों को अपने जीवन में उतारने का संकल्प लेना चाहिए। हम उनके दिखाए मार्ग पर चलकर एकता, सद्भाव और मानवता की भावना को मजबूत करेंगे। गुरु नानकपुरा स्थित गुरुद्वारा में लंगर की व्यवस्था की गई थी। वहीं शहरवासी अपार श्रद्धाभाव से श्री गुरु ग्रंथ साहिब के दर्शनार्थ पहुंचे। लोगों ने गुरुद्वारा में गुरु ग्रंथ साहिब जी के समक्ष कीर्तन, पाठ और अरदास की। सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग की ओर से यात्रा में एलईडी वैन के माध्यम से सरकार की ओर से संत महापुरुषों के जीवन वृतांत को भी दिखाया जा रहा है। यात्रा की अगुवाई कर रहे हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के कार्यकारी सदस्य तजिंदर पालसिंह ने बताया कि गुरु तेग बहादुर जी के जीवन, शिक्षाओं और सर्वोच्च बलिदान को दर्शाती यह शहीदी यात्रा शहर के लिए आस्था का प्रतीक रही है। श्री गुरु तेग बहादुर जी ने धर्म और देश की रक्षा हेतु सर्वोच्च बलिदान दिया। नगर कीर्तन यात्राए गुरु जी के तप, त्याग, विचार और धर्म रक्षा के संदेश को जन जन तक पहुंचाने का कार्य कर रही है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर अतिरिक्त उपायुक्त उदय सिंह, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अशोक कुमार, गुरु नानकपुरा गुरुद्वारा के प्रधान सरदार अमरजीत सिंह, सरदार बलदेव सिंह चहल, दशमेश गुरुद्वारा के प्रधान हरबंस सिंह, गुरुद्वारा सिंह सभा के सचिव सरदार सुरजीत सिंह अरोड़ा, गुरु गोबिंद सिंह सीनियर सेकेंडरी स्कूल के प्रधान गुरमेल सिंह संधु, हरभजनपुरा गुरुद्वारा के प्रधान तरनजीत सिंह, गुरमीत सिंह, प्रिंस अरोड़ा, मंजीत सिंह, सुरजीत सिंह, बलजीत सिंह, अमरजीत सिंह, सरबजीत सिंह, मोहन सिंह चहल के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

दो बार प्रस्ताव देने पर भी जीर्णोद्धार के लिए पहल नहीं हो रही

खामपुरा में देखरेख के अभाव में खंडहर बन गए पंचायत घर व एससी जाति चौपाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली।

खंड सिहमा के गांव खामपुरा में बना पंचायत घर देखरेख के अभाव में खंडहर हो गया है। स्थिति यह है कि यहां बैठक आदि होना तो दूर, हर व्यक्ति गंदगी के चलते यहां आने से बचता है। भवन भी पूरी तरह से जर्जर हो चुका है। ग्राम पंचायत के दो बार प्रस्ताव देने पर भी जीर्णोद्धार के लिए पहल नहीं हो रही है। यह पंचायत घर गांव की समस्याओं के निवारण के लिए होने वाली पंचायत के उद्देश्य से बना था, लेकिन देखरेख के अभाव में अब इसका भवन जर्जर हालत में पहुंच चुका है।

बता दें कि इस पंचायत भवन का उद्घाटन योजना बोर्ड के तत्कालीन उपाध्यक्ष कैलाश चंद शर्मा नसीबपुरिया ने 23 अगस्त 1996 को किया था। खामपुरा गांव की कुल आबादी लगभग 3500 है। ग्राम पंचायत की सरपंच प्रियंका देवी ने गांव में 16 कैमरे, नाली के लिए 30 लोहे की चैनल, लगभग 50 स्ट्रीट लाइटों के अलावा पंचायत समिति से डेढ़ एकड़ में जोहड़ को खुदवाकर गांव के गंदे पानी से जोड़ा हुआ है। वहीं गांव में अनेक ऐसी सड़कों का निर्माण करवाया गया है, जो उपयोगी थी। वहीं गांव में बने अनुसूचित जाति चौपाल भवन जर्जर हो गया है। इनके पुनर्निर्माण की मांग अब तक परवान नहीं चढ़ी है। इसके चलते ग्रामीणों में रोष है। इस भवन का उद्घाटन तत्कालीन औद्योगिक प्रशिक्षण एवं मत्स्य पालन मंत्री लक्ष्मी नारायण द्वारा 19 जुलाई 1988 को किया था। पिछले कुछ वर्षों से भवन की देखरेख के अभाव में इसकी सूरत बिगड़ने लगी है। फिलहाल भवन जर्जर पड़ा है। इस भवन में लगाई गई खिड़की और दरवाजे उखड़े पड़े हैं। वहीं दीवारों का प्लास्टर टूटकर गिर रहा है। फर्श भी क्षतिग्रस्त है। ग्रामीणों का कहना है कि यह दोनों भवन जर्जर हालत में है। खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय सिहमा से गांव में पंचायत घर एवं अनुसूचित जाति चौपाल भवन का दोबारा निर्माण करवाने की मांग की है। उन्होंने प्रशासन व विभाग को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर जल्द निर्माण शुरू नहीं करवाया गया तो ग्रामीण मुख्यमंत्री नायब सैनी से संत कुटीर आवास चंडीगढ़ में मिलकर अधिकारियों द्वारा प्रस्ताव देने पर भी कार्य नहीं करने की शिकायत देंगे।

मंडी अटेली। खामपुरा में खंडहर अवस्था में अनुसूचित जाति चौपाल। व पंचायत घर में लटकता प्लास्टर फोटो : हरिभूमि

दो बार प्रस्ताव दिए गए

इस बारे में सरपंच प्रियंका देवी ने बताया कि इन दोनों भवनों के निर्माण के लिए ग्राम सभा की बैठक में दो बार प्रस्ताव दिए गए हैं। परंतु खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय सिहमा के अधिकारी उनके प्रस्ताव को नजर अंदाज कर रहे हैं। भवन ढहने की आशंका के चलते ग्रामीण अनुसूचित जाति चौपाल में जाने से भी डरते हैं। वहीं गांव में बने हुए पंचायत घर भी बिल्कुल जर्जर अवस्था में बना हुआ है। ग्राम पंचायत बने हुए लगभग तीन वर्ष का समय हो गया है। ग्राम सभा की बैठक एवं अन्य बैठक दूसरे स्थान पर करवाई जा रही है। हरियाणा सरकार ग्राम पंचायतें सुदृढ़ व सुंदर तथा विकास कार्यों के अनेक प्रकार के प्रयास कर रही है परंतु अधिकारी कुंभकरण की नींद सो रहे हैं जिसके चलते ग्राम पंचायत खामपुरा बदहाली के आंसू बहा रही है।

प्रशासनिक उपेक्षा का शिकार

ग्रामीण युवा रविंद्र ने बताया कि अनुसूचित जाति चौपाल जर्जर होने के चलते बरातघर अब प्रशासनिक उपेक्षा का शिकार होकर खंडहर बन चुका है। जिस भवन पर लाखों खर्च हुए वह अब देखने लायक नहीं बचा। सरकारें बदली, लेकिन किसी ने इसकी सुध नहीं ली। इस अनुसूचित जाति चौपाल के भवन को पुनर्निर्माण कर इसे फिर से उपयोगी बनाया जाए। महंगे निजी हॉल आम ग्रामीण की पहुंच से बाहर हो गए हैं। यह चौपाल बारात घर का जीर्णोद्धार मध्यमवर्ग के लिए राहत बन सकती है।

प्रपोजल भेजा हुआ है

इस बारे में ग्राम सचिव नरेश ने बताया कि खामपुरा ग्राम पंचायत उनको प्रस्ताव दिए हुए हैं। रिपोर्ट मांगने पर सरकार को डिमांड भेजी जाती है। सरकार को इस बारे में प्रपोजल भेजा हुआ है। हसरकार पहले जिस गांव में पंचायत घर नहीं है, पहले उसको बनवा रही है। अनुसूचित जाति चौपाल के कार्य के लिए प्रदेश सरकार पैसे डालने पर काम शुरु हो होता है।

पंचायत भवन का उद्घाटन योजना बोर्ड के तत्कालीन उपाध्यक्ष कैलाश चंद शर्मा नसीबपुरिया ने 23 अगस्त 1996 को किया था, जबकि अनुसूचित जाति चौपाल भवन का उद्घाटन तत्कालीन औद्योगिक प्रशिक्षण एवं मत्स्य पालन मंत्री लक्ष्मी नारायण ने 19 जुलाई 1988 को किया

खबर संक्षेप

शहीद राव तुलाराम की शहादत से युवाओं को राष्ट्र भक्ति की मिलती रहेगी प्रेरणा : दयाराम यादव

नांगल चौधरी। महाराजा शूर सैनी की जयंती समारोह में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कोरियावास मेडिकल अस्पताल का नामकरण शहीद राव तुलाराम करके शहीदों का सम्मान बढ़ाया है। इससे युवाओं को शहीदों की जीवनी का अध्यन करने की प्रेरणा मिलेगी और सामाजिक गतिरोध पर अंकुश लग गया है। उक्त विचार भाजपा के पूर्व जिला प्रधान दयाराम यादव ने प्रेसवार्ता में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता संग्राम के राव तुलाराम नायक रहे हैं। उनके नेतृत्व में 16 नवंबर 1857 को नसीबपुर के मैदान में अंग्रेजी सेना से युद्ध लड़ा गया था। जिसमें पांच हजार से अधिक देशभक्तों ने शहादत दी थी, दूसरी तरफ दो हजार से अधिक अंग्रेजी सेना तथा अंग्रेजी सेना के कर्नल जेरार्ड औश्र कैप्टन वालेस को मौत के घाट उतारा गया था। इसी संग्राम से युवाओं को देश भक्ति की प्रेरणा मिली और अंग्रेजों को भारत से निकालना संभव हो पाया था। नसीबपुर में शहीद स्मारक के निर्माण को लेकर स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने सीएम को मांग पत्र दिया है। जिस पर संज्ञान लेते हुए सीएम ने जल्द ही निर्माण कार्य शुरू कराने का आश्वासन दिया है। उन्होंने कहा कि कोरियावास मेडिकल कॉलेज के नामकरण को लेकर बीते कई दिनों से विवाद बना हुआ था।

सूरज स्कूल के 70 से अधिक विजेता सम्मानित

महेंद्रगढ़। जिला स्तरीय बाल महोत्सव नारनौल में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिता जैसे वन एक्ट प्ले, एकल गीत, समूह गीत, एकल नृत्य, समूह नृत्य, रंगोली, चित्रकला, लेखन प्रतियोगिता आदि में भाग लेकर विभिन्न स्थान प्राप्त करने वाले सूरज स्कूल के विद्यार्थियों को स्कूल प्रबंधन द्वारा सम्मानित किया गया। लगभग 70 विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रतियोगिता में स्थान प्राप्त करके अपने माता–पिता एवं क्षेत्र और स्कूल का नाम रोशन किया। इन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पाने वाली टीम या विद्यार्थी को राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में आगे भेजा जाएगा। विद्यालय प्रशासन द्वारा सभी विजेता प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र और उपहार देकर सम्मानित किया गया। विद्यार्थियों की तैयारी करवाने वाले संगीत शिक्षकों दुष्यंत कुमार व नरेश कुमार, कला शिक्षक अशोक कुमार, अंग्रेजी अध्यापिका कविता को भी विद्यालय प्रबंधन की ओर से सम्मानित किया गया।

वीवीएम परीक्षा में आरपीएस के 39 छात्र क्वालिफाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

विद्यार्थियों के विज्ञान और तकनीकी क्षेत्र में उत्कृष्टता को बढ़ावा देने वाली विज्ञान मंथन (वीवीएम) परीक्षा, जो हर साल वैश्विक स्तर पर आयोजित की जाती है, में आरपीएस स्कूल के 39 विद्यार्थियों ने पहला चरण क्वालिफाई कर पूरे हरियाणा का नाम रोशन किया है। यह सफलता जिले के लिए गौरव का क्षण है, क्योंकि इतने बड़े स्तर पर एक ही स्कूल से इतने अधिक विद्यार्थियों का चयन हुआ है। सोमवार को आरपीएस स्कूल में एक भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया गया, जिसमें आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजि. मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव व प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। डॉ. पवित्रा राव ने सभी विद्यार्थियों को मेडल पहनाकर सम्मानित किया और कहा कि आरपीएस के विद्यार्थी हर परीक्षा में अव्वल रहते हैं। इस परीक्षा में भी उन्होंने अपने स्कूल और क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

उन्होंने छात्रों से अपील की कि वे भविष्य में भी इस तरह की सफलता की कहानियां लिखते रहें। सीईओ इंजी. मनीष राव ने कहा कि आरपीएस विद्यालय में बच्चों को न केवल शिक्षा दी जाती है, बल्कि उनकी रुचियों के अनुसार उन्हें मंच भी प्रदान किया जाता है, ताकि वे अपनी क्षमताओं को पूरी तरह से निखार सकें।

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों के साथ आरपीएस स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

रोटरी क्लब रॉयल्स ने लगाई सवामणी

नारनौल। रोटरी क्लब रॉयल्स ने सोमवार को रोटेरियन कुलदीप सैनी की पुत्री रिशिका सैनी का जन्मदिन गोमाता के लिए हरी सब्जियों की सवामणी लगाकर मनाया। रोटेरियन कुलदीप सैनी ने अनाथ गोशाला में गोसेवा करते हुए कहा कि हिन्दू संस्कृति में गोसेवा को सबसे बड़ी सेवा माना गया है। रोटरी रॉयल्स के प्रधान दिनेश भार्गव ने बताया कि क्षेत्र में जरूरतमंद लोगों के लिए जनहित कार्य करना ही क्लब का उद्देश्य है। क्लब सचिव सत्यनारायण सैनी ने कहा कि हमारी सनातन परंपरा में गाय को माता का दर्जा दिया जाता है।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

बारहवां पुरस्कार (लंच बॉक्स-150 नग) (51 से 100)

❖ बिरेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री राजेन्द्र सिंह, गांव कबलाना, झज्जर ❖ श्री रामसरूप बैनीवाल सुपुत्र श्री छोटूराम बैनीवाल, कृष्णा कॉलोनी, कुंदन सिनेमा, जीन्द ❖ प्रवीन सुपुत्र श्री सत्यवीर, जहाजगढ, बेरी, झज्जर ❖ प्रवीन कुमार वर्मा सुपुत्र श्री कस्तूरी लाल वर्मा, जहाजगढ़, बेरी, झज्जर ❖ कर्ण सिंह सुपुत्र श्री मुण्डे राम, मदाना झज्जर ❖ विजेन्द्र कुमार सुपुत्र श्री प्रकाश चन्द्र वार्ड नं. 2, जुलाना, जीन्द ❖ ईश्वर (ईश्वर हेयर सैलून, पिल्लूखेड़ा) जामनी रोड, जीन्द ❖ अभय सिंह सुपुत्र स्व. श्री मामचन्द, दौंगड़ा अहीर, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ मुस्कान योगी सुपुत्री श्री खुशीराम योगी, जाँट, नारनौल, महेन्द्रगढ़ ❖ सौरव सुपुत्र श्री संजय कुमार, वार्ड 1, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ राजरानी धर्मपत्नी श्यमलाल मोहल्ला देदेवाडा मन्दिर गुढा, झज्जर ❖ संदीप कुमार जांगड़ा सुपुत्र श्री चांद सिंह, गांव रभड़ा, गोहाना, सोनीपत ❖ रामपाल पुत्र श्री रामेश्वर निवासी गांव छिछड़ाना, गोहाना जिला सोनीपत ❖ दया राम सुपुत्र श्री शम्बू राम, बोचारिया, नारनौल, महेन्द्रगढ ❖ हर्ष कुमार बावलिया सुपुत्र श्री जयवीर बावलिया, साल्हावास, झज्जर ❖ अजंलि सुपुत्री श्री प्रभात सिंह, गांव सिवाना, बेरी, झज्जर ❖ राजकुमार शर्मा सुपुत्र श्री रामानन्द शर्मा, पाना बैठ्यान वार्ड नं. 12, कस्बा बेरी, झज्जर ❖ ईन्द्र मोहन सुपुत्र श्री रघुवीर प्रसाद, गांव बोचड़िया, अटेली, महेन्द्रगढ़ ❖ रामबिलास सैनी सुपुत्र श्री मेहर स्हिं सैनी, वार्ड 1, सिनेमा रोड, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री टेकराम फौजी सुपुत्र भूप सिंह, सेठों वाली गली, हरिपुरा मोहल्ला, वार्ड नं. 9, झज्जर ❖ विदित सिंगल सुपुत्र श्री सन्दीप सिंगल, महेश फैन्सी क्लॉथ स्टोर, कनीना, महेन्द्रगढ ❖ स्नेहा सुपुत्री श्री संजीव कुमार, कनीना, वार्ड नं. 8, महेन्द्रगढ़ ❖ दिव्या सुपुत्री श्री संदीप रूहिल, रोहद, बहादुरगढ, झज्जर ❖ सुमित रूहिल सुपुत्र श्री कृष्ण, गांव व डा. दहकोरा, बहादुरगढ, झज्जर ❖ विजय भाटिया सुपुत्र श्री लाल चंद भाटिया, 5149/50, टॉपची वारा, रेवाड़ी ❖ सुधीर कुमार जैन पुत्र श्री रायचन्द जैन निवासी मकान नं.263, सेक्टर 13, हुडा, भिवानी ❖ विधि सुपुत्री प्रहलाद अग्रवाल मुसेपुर (बेरली) रेवाड़ी ❖ अमित कुमार सुपुत्र श्री जगराम, नाजरा, भाखली, मनेठी, रेवाड़ी ❖ अजय यादव सुपुत्र श्री हरकेश यादव, गांव गोलियाका, पुन्सिका, मनेठी, रेवाड़ी ❖ यश वर्मा सुपुत्र श्री प्रवीन कुमार वर्मा जहाजगढ़, बेरी, झज्जर ❖ ज्योत्सना पत्नी श्री संदीप निवासी 109/14, चरखी दादरी ❖ प्रदीप ग्रेवाल पुत्र श्री दयानन्द ग्रेवाल निवासी न्यू डिफेन्स कालोनी, रोहतक रोड़, गली नं.1, भिवानी ❖ श्री ओमप्रकाश सुपुत्र श्री रामकुमार, गांव मनेठी, रेवाड़ी ❖ राजवंती पत्नी श्री महाबीर सिंह निवासी आर्य नगर, सोनीपत ❖ भारती आंतिल सुपुत्री श्री परवीन आंतिल, गंव व डा. कुराड़, इब्राहिम पुर मं नं. 122 ❖ विपिन सुपुत्र श्री राजीव, बछराना, बावल, रेवाड़ी ❖ उपराव सिंह पुत्र श्री नानु राम निवासी गांव सांखौल, बहादुरगढ़, जिला झज्जर ❖ जयभगवान पुत्र श्री पोहकर मल निवासी धर्म विहार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर ❖ नरेन्द्र सिंह पुत्र श्री महेन्द्र सिंह निवासी कोंट रोड़, गली नं. 4, शांति नगर, भिवानी ❖ राजेन्द्रा कुमार पुत्र श्री चिरन्जी लाल निवासी 906ए, सूर्या नगर, कोंट रोड़, भिवानी ❖ वेद प्रकाश पुत्र श्री भूप सिंह निवासी गांव मातन, बहादुरगढ़, जिला झज्जर ❖ इन्द्रसिंह सुपुत्र श्री देशराज सिंह गांव जै जैवन्ती, जुलाना, जीन्द ❖ सुरेन्द्र पुत्र श्री गोरधन, गांव बड़ौद, जींद ❖ उमेद सिंह सुपुत्र श्री शिवनारायण कुन्डु ❖ संजय कुमार सुपुत्र श्री दलबीर सिंह, गांव जामनी, सफीदों ❖ श्याम सुन्दर सुपुत्र श्री गोकुल राम, रेलवे रोड, नजदीक को-ऑपरेटिव बैंक, महेन्द्रगढ ❖ स्पर्श सुपुत्र श्री रमन, मं नं. 375/14, 4 मरला, सोनीपत ❖ महेन्द्र कुमार सुपुत्र श्री रघुपाल बंसल, नांगल चौधरी, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री अर्जुन सिंह सुपुत्र श्री रामस्वरूप, गांव अटेली, नांगल, नारनौल, महेन्द्रगढ़ ❖ मिनाक्षी सुपुत्री श्री सोमबीर, दगड़ौली, बाढ़ड़ा, चरखी दादरी

क्रमशः **शेष विजेताओं की सूची अगले अंक में देखें**

आवश्यक सूचना :

1. सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
2. पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहतक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
3. पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
4. यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमानुसार टी.डी.एस. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.एस. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
5. पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। मूल प्रति को मिलान हेतु साथ में लाना अनिवार्य है।
6. अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रात: 11.00 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते है :- फोन : 9253681019-20

- कार्यालय पता -

रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी
सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

भैंस की कुल कीमत 70 हजार रुपये तय हुई थी

ऑनलाइन भैंस बेचने के नाम पर ठगी, आरोपी पकड़ा

आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस ने रिमांड पर लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

थाना सदर पुलिस ने साइबर ठगी के मामले में संलिप्त एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान नौसाद वासी अमीनाबाद नूह के रूप में हुई है। आरोपित ने अपने अन्य साथियों के साथ मिलकर भैंस बेचने के नाम पर गुवानी के रहने वाले एक व्यक्ति से 34 हजार रुपये ठग लिए थे। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। गुवानी निवासी एक व्यक्ति ने थाना सदर में शिकायत दी कि उसने 13 नवम्बर को यूट्यूब पर एक भैंस देखकर उस भैंस को खरीदने को लेकर बात हुई, सामने वाले ने बुकिंग के लिए पांच हजार रुपये मांगे। जिस पर शिकायतकर्ता ने रुपये ट्रांसफर कर दिए। फिर 14 नवम्बर को भैंस को गाड़ी से भेजने बारे बात हुई। भैंस की कुल कीमत 70 हजार रुपये तय हुई थी। ठगों ने जीपीएस खराब होने की बात कहकर शिकायतकर्ता से 14 हजार पांच सौ रुपये ओर ले लिए। जालसाजों द्वारा शिकायतकर्ता के पास से डिलीवरी लेट होने के नाम पर 21 हजार सात सौ पचास रुपये की ओर मांग की। शिकायतकर्ता के मना करने पर डिलीवरी कैंसिल करवाने की बात कही। शिकायतकर्ता ने बताया कि उसके पास से 34 हजार रुपये ठग लिए। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी थी।

हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें

पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि साइबर क्राइम और उससे बचाव के तरीकों के बारे में पुलिस की ओर से विभिन्न माध्यमों से लगातार जागरूक किया जा रहा है। साइबर ठगों की ओर से सोशल मीडिया साइट्स पर अच्छी नस्ल के गाय, भैंसों के फोटो, वीडियो अपलोड कर सस्ते में बेचने का लालच दिया जाता है और इसके जरिए लोगों को फंसाया जाता है। फोटो, वीडियो, विज्ञापन में कम कीमत पर अच्छी नस्ल की ज्यादा दूध देने वाली भैंस दिखाई जाती है। जिनके द्वारा दिए नंबर पर संपर्क करने पर साइबर ठगों की ओर से विश्वास दिलाने के लिए भैंस का दूध निकालकर दूध को नापने, डेयरी फार्म के फोटो और भैंस को वाहन में बैठाकर उसे भेजने के वीडियो भी भेज दिए जाते हैं। इसके बाद साइबर ठगों द्वारा अपने जाल में फंसाकर अलग अलग बहाने बनाकर एडवांस के रूप में रुपये अपने खाते में ट्रांसफर करा लिए जाते हैं। साइबर ठग वाहन का डीजल खत्म होने, गाड़ी का जीपीएस काम न करने आदि विभिन्न बहाने बनाकर आपसे पैसे मंगवाते हैं और आपके साथ ठगी करते हैं। ऐसे किसी भी प्रकार के सस्ते, लुभावने विज्ञापनों के झांसे में न आएं। साइबर अपराध होने पर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें।

खबर संक्षेप

हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ का आयोजन आज

रेवाड़ी। सोलहराही सेक्टर-1 स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में 18 नवंबर मंगलवार को शाम को 5 बजे से सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा। इसके साथ ही मंदिर परिसर में 7 बजे से भंडारे का आयोजन किया जाएगा। मंदिर के पुजारी बिजेन्द्र भारद्वाज मेहंदीपुर बालाजी धाम वाले ने बताया कि सुंदरकांड पाठ के मुख्य यजमान संदीप फौजी व मोनिका होंगे। कार्यक्रम में दिल्ली से गायक धर्मबीर फौजी व रेवाड़ी से गायिका दीपिका गुप्ता मनमोहक भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे। मंदिर के संस्थापक भूपेन्द्र गुप्ता ने बताया कि प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में भक्तों के सहयोग से 28वें सुंदरकांड पाठ का भव्य आयोजन किया जा रहा है।

मान्या को सरकारी मेडिकल कॉलेज में मिला प्रवेश

रेवाड़ी। रेवाड़ी निवासी मान्या भारद्वाज ने नीट परीक्षा में श्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए सफलता प्राप्त करके मेडिकल कॉलेज में प्रवेश पाया है। मान्या का उच्च रैंक के कारण अटल बिहारी वाजपेयी मेडिकल कॉलेज फरीदाबाद में प्रवेश हुआ है। छात्रा के पिता एडवोकेट हरीश कुमार शर्मा ने बेटी की सफलता पर हर्ष व्यक्त करते हुए कहा कि मान्या का लक्ष्य सदैव से चिकित्सा क्षेत्र में सेवा करना रहा है। मान्या ने कठिन प्रयास और परिवार के सहयोग ने इस सपने को साकार किया है। मान्या का बड़ा भाई हार्दिक भारद्वाज रोहतक स्थित मेडिकल कॉलेज में एमबीबीएस के फाइनल ईयर में है। मान्या भारद्वाज मूलरूप से गांव कांकर की रहने वाली है। समाज के लोगों व सामाजिक संगठनों ने मान्या और उसके परिवार को बधाई दी है।

बाइक राइडर्स व ईआरवी पर तैनात जवानों को गश्त व पेट्रोलिंग के दिए निर्देश

पुलिस की जनरल परेड का आयोजन, जवानों ने कानून व्यवस्था के लिए की मॉक ड्रिल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

सोमवार को दिल्ली रोड स्थित पुलिस लाइन में पुलिस के जवानों की जनरल परेड का आयोजन किया गया। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने परेड की सलामी ली तथा निरीक्षण किया। परेड के उपरांत जवानों ने शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए दौड़ भी लगाई। इस अवसर पर डीएसपी सिटी जोगेंद्र शर्मा, डीएसपी ट्रैफिक पवन कुमार व डीएसपी कोसली विद्यानंद सहित पुलिस के अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे। इस मौके पर जिले में कानून व्यवस्था बनाए रखने को लेकर दंगा निरोधक पुलिस कंपनियों ने मॉकड्रिल का अभ्यास भी किया। पुलिस अधिकारियों ने पुलिस बल को विशेष ट्रेनिंग दी ताकि किसी भी आपातकालीन स्थिति में पुलिस बल कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए तैयार रहे।

रेवाड़ी। पुलिस लाइन में परेड करते हुए पुलिस के जवान तथा मॉकड्रिल में अभ्यास करते हुए पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

जवानों ने मॉकड्रिल में किया अभ्यास

इस मौके पर एसपी हेमेंद्र मीणा ने कहा कि जिला पुलिस की ओर से समय-समय पर ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है ताकि पुलिस कर्मचारियों की कार्यकुशलता को और अधिक बेहतर बनाया जा सकें। मॉकड्रिल में पुलिस कर्मचारियों को भीड़ को तितर-बितर करने व दंगा निरोधक गतिविधियों पर काबू पाए जाने को लेकर प्रशिक्षण दिया गया। विशेषज्ञों की टीम ने पुलिस कर्मचारियों को भीड़ को तितर-बितर करने के लिए कनसील्ड व डंडे के साथ अभ्यास भी कराया। विशेषज्ञों ने बताया कि अगर कहीं पर भी असामाजिक तत्व माहौल बिगाड़ने की कोशिश करते हैं तो उनसे सख्ती से निपटा जाए व उनके साथ कानूनी कार्रवाई के तहत बल का प्रदर्शन कर उसका सही प्रयोग करें। अगर कहीं पर किसी प्रकार का माहौल खराब होता है तो इस तरह की टीम मौके पर पहुंचती है। ऐसे में समय-समय पर अभ्यास जरूरी है।

राइडर्स व ईआरवी पर तैनात जवानों को दिए निर्देश

इस मौके पर एसपी मीणा ने बाइक राइडर्स व ईआरवी पर तैनात पुलिस जवानों को अपने-अपने इलाकों में ज्यादा से ज्यादा गश्त व पेट्रोलिंग करने के निर्देश दिए ताकि असामाजिक तत्वों पर लगाम कसी जा सकें। एसपी ने कहा कि सभी अपने एरिये के बैंकों व एटीएम पर लगातार गश्त करें। स्कूल व कॉलेज की छुट्टी के समय जाम की स्थिति न पैदा होने दें। अपने-अपने एरिया में पडने वाले स्कूल व कॉलेज की छुट्टी होने के समय शरारती तत्वों पर नजर रखें। अगर कोई समस्या आती हो तो अपने उच्च अधिकारियों को सूचित करें। एसपी ने कहा कि सभी डायल 112 टीमें व राइडर्स आपस में तालमेल बनाए रखें ताकि अपराध पर अंकुश लगाया जा सकें। शहर में ट्रैफिक पर विशेष ध्यान देकर जाम की स्थिति पैदा न होने दें। वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग करने वाले तथा बुलेट मोटरसाइकिल पर पटाखे बजाने वालों पर अधिक से अधिक कार्रवाई करें।

एडीसी ने अवैध कब्जे हटवाने के दिए निर्देश

रेवाड़ी। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते एडीसी राहुल मोदी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

- गली नंबर तीन में सार्वजनिक जमीन का अतिक्रमण होने के कारण वाहन चालकों का आवागमन मुश्किल हो गया

एडीसी राहुल मोदी ने शहर की दुर्गा कालोनी में घरों के आगे दो फुट से अधिक जमीन में बनाए गए रैंप को तोड़े जाने के निर्देश दिए हैं। एडीसी ने नगर परिषद के अभियंता नरेश कुमार को कहा कि इन रैंपों की जांच कराकर सार्वजनिक भूमि से अवैध निर्माण को हटवाया जाए। एडीसी सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में आयोजित समाधान शिविर में शहर और आसपास के गांवों से आए नागरिकों ने समस्याएं सुन रहे थे। दुर्गा कॉलोनी निवासी रसबीर ने बताया किै । एडीसी ने एमई नरेश कुमार को कार्रवाई करने के निर्देश दिए। गांव सुलखा निवासी महेश चंद ने अपनी शिकायत में बताया कि गांव के कालहरिया जोहड़ के समीप धार्मिक स्थल बने हुए हैं, जहां श्रद्घालुओं का आना-जाना लगा रहता है। इस अवसर पर नगराधीश जितेंद्र कुमार, डीएसपी पवन कुमार, डीडीपीओ एचपी बंसल, जनस्वाथ्य अभियांत्रिकी विभाग के एसडीओ इंद्रजीत सिंह, डीटीपी ऑफिस से अनिल कुमार, एडीओ अंकित यादव, क्रिड के प्रोगामर नीरज व शिकायत शाखा के अशोक कुमार उपस्थित थे।

गवर्नमेंट स्कूल जाटूसाना में टैलेंट सर्च कार्यक्रम का आयोजन

रेवाड़ी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जाटूसाना में सोमवार को कक्षा 6 से 12 तक के विद्यार्थियों के लिए टैलेंट सर्च कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में क्षेत्र के विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने अपनी कला, प्रतिभा और रचनात्मकता का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के 6 से 8 के वर्ग की विजुअल आर्ट 2डी में जीएमएस परखोत्तमपुर, विजुअल आर्ट 3डी में जीएमएस परखोत्तमपुर, फोक डांस में पीएमश्री जीएसएसएस पाल्हावास तथा क्लॉसिकल म्यूजिक में पीएमश्री जीएसएसएस पाल्हावास विजेता रहा, जबकि 9 से 12 के वर्ग के हरियाणवी फोक ग्रुरप डांस में पीएमश्री जीएसएसएस पाल्हावास व ग्रुप थियेटर में जीएमएसएसएसएस जाटूसाना विजेता रहा। कार्यक्रम का उद्घाटन खंड शिक्षा अधिकारी जाटूसाना अरविन्द यादव ने किया। उन्होंने सभी प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों की छिपी हुई प्रतिभा को निखारते हैं। खंड शिक्षा अधिकारी ने सभी विजेताओं को जिला स्तरीय कार्यक्रम के लिए शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम का संचालन विवेक शर्मा ने किया। निर्णायक मंडल में संजय पीजीटी, वंदना पीजीटी, पूनम पीजीटी, सरिता पीजीटी, तेजपालपीजीटी, सुरेन्द्र मोरवाल व अनीता टीजीटी शामिल थे।

शहर को स्वच्छ व सुंदर बनाने में सहयोग करें नागरिक : डीएमसी

- नगर परिषद स्वच्छता व्यवस्था को बेहतर कर सुचारू रूप से चलाने के लिए निरंतर प्रयासरत है

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

नगर परिषद की ओर से हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान के तहत राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में छात्राओं को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि जिला नगरायुक्त ब्रह्मप्रकाश थे। इस मौके पर नगरायुक्त ने कहा स्वच्छता हमारे व्यवहार में होनी चाहिए। नगर परिषद स्वच्छता व्यवस्था को बेहतर कर सुचारू रूप से चलाने के लिए निरंतर प्रयासरत है। आमजन को भी शहर को स्वच्छ रखने में सहयोग करना चाहिए। नागरिक गीला व सूखा कचरा अलग-अलग डस्टबिन में ही डाले। सार्वजनिक स्थानों पर साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखे। नगर परिषद की ओर से स्कूल में सैनिटरी नैपकिन मशीन भी लगाई गई। डीएमसी ने मशीन का उद्घाटन किया। इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी राजेश वर्मा ने भी स्वच्छता के महत्व पर प्रकाश डाला। एक कदम संस्था के अध्यक्ष राकेश भार्गव ने कहा कि स्वच्छता हमारे दैनिक जीवन में बेहद महत्वपूर्ण है। सभी पॉलीथिन का प्रयोग न करके कपड़े के थैले का उपयोग करे। ब्रांड एम्बेसडर प्रियंका यादव ने कहा कि स्वच्छता किसी व्यक्ति विशेष का नहीं, सभी नागरिकों का जन अभियान है। शहर स्वच्छ व सुंदर रखना सभी की जिम्मेदारी है। उन्होंने आमजन से शहर को स्वच्छ बनाने में नगर परिषद का सहयोग करने की अपील की।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद डीएमसी ब्रह्मप्रकाश व अन्य।

डा. आदेश सक्सेना को एओआई से मिलेगा लाइफ–टाइम अचीवमेंट अवॉर्ड

रेवाड़ी। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन जिला शाखा के वरिष्ठ सदस्य डा. आदेश सक्सेना को एसोसिएशन ऑफ ओटोलैरिंजोलॉजिस्ट्स ऑफ इंडिया यानि एओआई हरियाणा स्टेट ब्रांच की ओर से लाइफ-टाइम अचीवमेंट अवॉर्ड के लिए चुना गया है। यह सम्मान उन्हें सरवोदया हॉस्पिटल फरीदाबाद में प्रदान किया जाएगा। यह पुरस्कार डा सक्सेना के ईएनटी क्षेत्र में दशकों से उत्कृष्ट सेवाओं, उच्चतम व्यावसायिक आचरण, रोगी देखभाल, प्रशिक्षण तथा सामुदायिक स्वास्थ्य के प्रति आजीवन समर्पण का प्रमाण है। आईएमए के जिला अध्यक्ष डा. दीपक शर्मा, सचिव डा. मनीष तनेजा, ऑर्गेनाइजिंग सेक्रेटरी डा. कृतिका पांडे व कोषाध्यक्ष डा. मनीष कुमार सहित सभी वरिष्ठ पदाधिकारियों ने डा. सक्सेना को अवॉर्ड के लिए बधाई दी है। उन्होंने कहा कि डा. सक्सेना की निष्ठा, ईमानदारी और सेवाभाव पूरी चिकित्सक बिरादरी के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। आईएमए ने इस उपलब्धि को संगठन और जिले के लिए अत्यंत गर्व का क्षण बताया है।

रेवाड़ी। बच्चों के साथ खुशी बांटते हुए संस्था के सदस्य। फोटो हरिभूमि

बच्चों को गर्म वस्त्र व स्टेशनरी की वितरित

रेवाड़ी। हमारे कदम वेलफेयर सोसायटी की ओर से निजी कंपनी के साथ ढालियावास स्थित स्लम एरिये में जरूरतमंद बच्चों के लिए कार्यक्रम का आयोजन किया। इस मौके पर संस्था की ओर से बच्चों को खाने का सामान, गर्म कपड़े और स्टेशनरी वितरित की गई। संस्था के सदस्यों ने बच्चों के लिए खेल गतिविधियां भी आयोजित की। इस मौके पर स्पार्क मिंडा से अंकिता ने कहा कि सभी सामाजिक संगठनों को जरूरतमंद बच्चों की मदद के लिए आगे आना चाहिए। संस्था से प्रमिला ने कहा कि संस्था को लक्ष्य प्रत्येक जरूरतमंद बच्चे तक मदद पहुंचाना है, जिसमें कंपनी का सहयोग बहुत महत्वपूर्ण है। संस्था से कोमल ने कहा बच्चों के साथ समय बिताना और उनकी जरूरतें समझना बहुत जरूरी है। इस मौके पर पुल्कित, अंकिता, कोमल, प्रमीला, दक्ष वर्मा, लालचंद मोर्या, प्रियंका शर्मा और संतोष उपस्थित थे। सभी ने मिलकर बच्चों को सामान वितरित किया और गतिविधियों में सक्रिय रूप से हिस्सा लिया।

क्षेत्र के विकास कार्यों को तय समय सीमा में पूरा कराएं अधिकारी: डा. कृष्ण कुमार

- बैठक में विभागीय अधिकारियों ने विकास कार्यों की प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की

हरिभूमि न्यूज ⏩ बावल

बावल। विकास कार्यों की समीक्षा बैठक लेते विधायक डा. कृष्ण कुमार। फोटो हरिभूमि

सोमवार को बावल स्थित लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह में विकास कार्यों को लेकर बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार की अध्यक्षता में समीक्षा बैठक हुई। बैठक में विभागीय अधिकारियों ने विकास कार्यों की प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की। इस मौके पर विधायक ने कहा कि बावल क्षेत्र में विकास कार्यों की कोई कमी नहीं रहने दी जाएगी। बावल के विकास कार्यों को तीव्रता के साथ पूरा कराया जा रहा है। विधायक ने कहा कि बावल क्षेत्र के सभी मुद्दों और समस्याओं को खत्म करने के लिए तत्पर है और विधानसभा में भी बावल की आवाज को जोर शोर से उठाया जाता है। बैठक में एसडीएम मनोज कुमार, नायब तहसीलदार श्याम सुदंर, भाजपा नेता अनिल रायपुर, युवा समाज सेवी अनिल रायपुर, चेयरमैन छत्रपाल टिंकू, मंडल अध्यक्ष रमेश लोर झाबुआ, महामंत्री एडवोकेट निहाल सिंह , पूर्व सरपंच कपिल नेहरा व सूर्यकांत सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

दूसरे राउंड की सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी परीक्षा 20 को

- 15 अक्टूबर को पहले राउंड की प्रश्नोत्तरी परीक्षा का स्कूल स्तरीय आयोजन कराया जा चुका है

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

प्रदेश के सभी जिलों में यातायात को लेकर स्कूल स्तरीय सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी परीक्षा कराई जा रही है। जिला पुलिस की ओर से 20 नवंबर को दूसरे राउंड की खंड स्तरीय सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी परीक्षा कराई जाएगी। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि दूसरे राउंड की परीक्षा का आयोजन कराने के लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है। 15 अक्टूबर को पहले राउंड की प्रश्नोत्तरी परीक्षा का स्कूल स्तरीय आयोजन कराया जा चुका है। पहले राउंड की परीक्षा चार ग्रुप बनाए गए थे। पहले ग्रुप में कक्षा 1 से 5 तक के विद्यार्थी, दूसरे ग्रुप में कक्षा 6 से 8, तीसरे ग्रुप में कक्षा 9वी से 12वी व चौथे ग्रुप में कॉलेज के बच्चों ने भाग लिया था। पहले राउंड की परीक्षा में सरकारी व गैर सरकारी शिक्षण संस्थानों के करीब 1 लाख 75 हजार बच्चों ने भाग लिया था।

हेमेंद्र कुमार मीणा

रेवाड़ी। सीपीएलओ यूनियन के नवनियुक्त पदाधिकारी। फोटो हरिभूमि

सीपीएलओ यूनियन की खोल कार्यकारिणी का गठन, सुल्तान सिंह बने प्रधान

कुंड। खोल के बीडीपीओ परिसर में जिला अध्यक्ष संजय यादव की अध्यक्षता में सीपीएलओ यूनियन के खोल खंड कार्यकारिणी का गठन किया गया। जिला सचिव रोहित रतनथल ने मंच संचालन किया। इस मौके पर सहसचिव ललिता गुप्ता, सह कोषाध्यक्ष कपिल व बावल खंड अध्यक्ष मनीषा भी मौजूद थे। इस मौके पर खोल खंड कार्यकारिणी में सुल्तान सिंह बासदूदा को अध्यक्ष, भीम सिंह चीताडूंगरा को उपाध्यक्ष, लखीराम मैलावास को सचिव, रिंकू पाड़ला को सह-सचिव, रामसुंदर खोल को खजांची और सुंदरलाल चिमनावास को निर्विरोध मीडिया प्रभारी चुना गया। जिला अध्यक्ष संजय यादव ने सभी नवनियुक्त पदाधिकारियों को शपथ दिलाई। इस मौके पर हितेश गुमीना, युधिष्ठिर ढाणी शोभा, सचिन कुंड, रजत कोलाना, रमाकांत बवाना गुर्जर व सचिन हरजीपुर मौजूद थे।

युवाओं को अपने संस्कारों से जुड़े रहकर राष्ट्र निर्माण में योगदान देना चाहिएः डा. इंदू राव

रेवाड़ी । कालाका रोड स्थित आरडीएस पब्लिक गर्ल्स कॉलेज में सोमवार को विश्व हिंदू परिषद की जिला शाखा के राष्ट्र निर्माण में भूमिका विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज प्रबंधन समिति के प्रधान मुकेश कुमार भट्टेवाला ने की तथा सचिव प्रवीण अग्रवाल विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे। इस अवसर पर विश्व हिंदू परिषद से डा. इंदु राव सांस्कृतिक लेखिका मातृशक्ति व महिला समन्वय प्रमुख हरियाणा, डा. राधेश्याम मित्तल विहिप जिला अध्यक्ष, उपासना विहिप की प्रांत महिला गोरक्षा प्रमुख, एडवोकेट किरण महिला समन्वय विभाग सह संयोजिका व दुर्गा वाहिनी संयोजिका तथा मोनिका यादव विहिप की महानगर संयोजिका अतिथि के रूप में उपस्थित थे। इस मौके पर मुख्य वक्ता डा. इंदू राव ने कहा कि युवाओं को अपनी संस्कृति व अपनी जड़ों से जुड़े रहना चाहिए।

स्कूल मुखिया विद्यालय को संरक्षण ही नहीं, दिशा भी प्रदान करते

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

हुसैनपुर स्थित डाइट के प्रभारी प्राचार्य डा. बीर सिंह ने कहा कि विद्यालय के मुखिया की दूरदृष्टि, प्रबंधन, नवाचार तथा नेतृत्व क्षमता किसी विद्यालय को नई दिशा प्रदान कर सकती है। स्कूल मुखिया विद्यालय का संरक्षण ही नहीं करते हैं, अपितु नई दृष्टि व दिशा भी प्रदान करते हैं। डा. सिंह ने डाइट में सोमवार से शुरू हुए तीन दिवसीय क्षमता वर्धन प्रशिक्षण में नोडल अधिकारी के तौर पर जिलेभर से आए सभी सरकारी स्कूलों के मुखियाओं को जानकारी प्रदान की। यह प्रशिक्षण नई शिक्षा नीति को केंद्र में रखकर स्कूल मुखियाओं को उनकी क्षमता बढ़ाने के लिए दिया जा रहा है, ताकि हम गुणात्मक शिक्षा एवं कौशल को अपने शिक्षण संस्थानों में व्यवहारिकता से प्राथमिकता दे सकें।

प्रशिक्षण में इनका योगदान रहा

रामपाल शास्त्री, प्राध्यापक सत्यपाल सिंह व प्राध्यापक अशोक कुमार ने प्रशिक्षण की प्रासंगिकता व जरूरत से जुड़े विभिन्न पक्षों पर अपने विचार रखे। प्रशिक्षण की गतिविधियों के संचालन में डाइट की ओर से डा. सरोज यादव, डा. विजय सिंह, डा. रामफल, संजीव कुमार, राज सिंह, मंयक, प्रवीण, इंद्र व विवेक ने योगदान दिया।

गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान प्रदीप निवासी महम रोहतक के रूप में हुई

पुलिस का ऑपरेशन ट्रेकडाउन, रंगदारी मामले में फरार दबोचा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

सेक्टर-3 चौकी पुलिस टीम ने ऑपरेशन ट्रेकडाउन के तहत वर्ष 2023 में शहर के एक व्यापारी को रोहतक बुलाकर अपहरण करने तथा रंगदारी मांगने के मामले में दो साल से फरार चल रहे एक वांछित आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान प्रदीप निवासी महम रोहतक के रूप में हुई है। चौकी इंचार्ज एसआई अजय ने बताया कि मामले में पीड़ित नई बस्ती निवासी बृजेश निवासी मोहल्ला नई बस्ती ने वर्ष 2023 में थाना मॉडल टाउन में अपनी शिकायत दर्ज कराई थी कि उसका पतंजलि उत्पाद की सप्लाई का काम है। बृजेश के अनुसार 16 जुलाई 2023 को एक पूजा सिंह नाम की लड़की का उनके पास वाट्सएप मैसेज आया था। लड़की ने बताया था कि वह आगरा में पिछले तीन साल से बेकरी चलाती है और बिस्किट बनाती है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में फरार आरोपी प्रदीप। फोटो हरिभूमि

गर्दन पर चाकू लगा कर 30 लाख रुपये मांग की

अब वह अपने व्यापार को बढ़ाते हुए गुरुग्राम में काम शुरू करना चाहती है। युवती ने पतंजलि के बिस्किट की सप्लाई करने के बारे में पूछा और सेंपल दिखाने के लिए रोहतक बुलाया। 19 जुलाई 2023 को बृजेश सेंपल दिखाने के लिए युवती के पास रोहतक गया था। रोहतक पहुंचने पर पूजा ने बताया कि उसके दो और पार्टनर भी है, उनसे साथ मीटिंग करनी पड़ेगी। युवती बृजेश को अपने साथ एक बिल्डिंग के कमरे में ले गई। अंदर जाते ही कमरा बंद कर दिया गया और दो नकाबपोश युवक कमरे में पहुंचे। युवकों ने कमरे में आते ही बृजेश के साथ मारपीट शुरू कर दी और गर्दन पर चाकू लगा कर 30 लाख रुपये मांग की। आरोपियों ने उनके मोबाइल के जरिए फोन-पे एप से 13 हजार 800 रुपये व गूगल पे से 4 हजार अपने खाते में ट्रांसफर कर लिए। बृजेश ने बताया कि आरोपियों में एक युवक धारूहेड़ा चुंगी का रहने वाला कृष्णा शर्मा व दूसरे के नाम प्रदीप था।

रेवाड़ी। एनसीसी अधिकारियों के साथ कैडेट्स। फोटो हरिभूमि

एनसीसी का उद्देश्य युवाओं में नेतृत्व क्षमता, अनुशासन और साहस का विकास करना: कर्नल डबास

बावल। राजकीय कॉलेज बावल में सोमवार को एनसीसी का वार्षिक निरीक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर एनसीसी के प्रशासनिक अधिकारी कर्नल सोमबीर डबास, सूबेदार जोगिंदर सिंह, हवलदार सरवन सिंह और हवलदार सुरेंद्र सिंह उपस्थित थे। इस मौके पर कर्नल सोमबीर डबास ने कैडेट्स को एनसीसी के महत्व के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि एनसीसी का उद्धेश्य युवाओं में नेतृत्व क्षमता, अनुशासन और साहस का विकास करना है। कॉलेज की प्रिंसिपल डा. नमिता ने एनसीसी के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि एनसीसी के कैडेट्स समाज के लिए एक आदर्श उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। एनसीसी के कॉलेज प्रभारी मनीष कुमार ने कहा कि एनसीसी का उद्धेश्य युवाओं को राष्ट्र निर्माण के लिए तैयार करना है। उन्होंने कहा कि एनसीसी के कैडेट्स ने विभिन्न क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया है और आगे भी करते रहेंगे। इस अवसर पर ईश्वर सिंह, संतपाल, उषा यादव, रेखा यादव व डा. किरण सहित अनेक स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।