हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार, 25 नवंबर 2025

तापमान
अधिकतम 26 .0 डिग्री
न्यूनतम 7 .2 डिग्री

12 पुलिस ने ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले 1061 वाहन चालकों पर कसा शिकंजा

12 लंबे समय से जर्जर हालत में सेक्टरों की सड़कें, अब इंटरलांकिग टाइल्स से भरे जा रहे गड्ढे

फलों का एरिया भी बढ़कर हुआ 500 एकड़, बागवानी विभाग दे रहा किसानों को सब्सिडी

बागवानी फसलों पर किसानों का रुझान मुनाफे का सौदा साबित हो रही मशरूम

नरेन्द्र वत्स ▸▸ रेवाड़ी

पारंपरिक खेती के साथ किसानों का रुझान अब बागवानी फसलों की ओर भी बढ़ना शुरू हो गया है। बागवानी फसलों के लिए विभाग किसानों को अच्छा अनुदान भी दे रहा है, जिससे जिले में फलों और सब्जियों की खेता का रकबा लगातार बढ़ रहा है। इस समय मशरूम की खेती करने वाले किसान अच्छा मुनाफ कमा रहे हैं, जिससे इस खेती की ओर ज्यादा रुझान बढ़ रहा है। इस साल खजूर, गेंदा, मटर और दूसरी सब्जियों का एरिया बढ़ा है। जहां तक मशरूम का सवाल है, इसकी जिले में 10 बड़ी यूनिट स्थापित हुई हैं। इनके अलावा बड़ी संख्या में छोटी यूनिट भी लगाई हुई हैं। यूनिट स्थापित करने वाले किसान मशरूम की खेती से एक बार में तीन से चार लाख रुपये कमा रहे हैं। मशरूम की बड़ी यूनिट लगाने वाले किसानों को बागवानी विभाग लागत का 40 फीसदी तक अनुदान देता है, जबकि एससी कैटेगिरी के किसानों को अनुदान की राशि लागत के 85 प्रतिशत दी जाती है। खजूर की खेती के लिए लगाए गए बागों से अगले साल उत्पादन शुरू हो जाएगा। मशरूम की ओर रुझान बढ़ने से आने वाले दिनों में जिले में इसकी खेती को काफी बढ़ावा मिलने की संभावना है। बागवानी फसलों में मटर उत्पादक किसान एक बार फिर इसमें रुचि दिखाने लगे हैं। जिले में लगभग 8 हजार हेक्टेयर भूमि पर मटर व दूसरी सब्जियों की खेती की जा रही है। गेंदे की फसल भी किसानों की आय बढ़ाने में कारगर साबित हो रही है। धवाना के किसान विपिन यादव ने बताया कि उन्होंने मशरूम यूनिट के साथ-साथ कंपोस्ट यूनिट भी लगाई हुई है। मार्केट में इस समय मशरूम के दाम 150 रुपये प्रति किलोग्राम तक चल रहे हैं। अच्छा उत्पादन होने से आय भी अच्छी हो रही है। उनके गांव में और भी यूनिट लगी हुई है। शादियों के सीजन में डिमांड ज्यादा होने के कारण मशरूम की बिक्री लोकल मंडियों में ही हो जाती है।

यूनिट स्थापित करने वाले किसान मशरूम की खेती से एक बार में तीन से चार लाख रुपये कमा रहे

रेवाड़ी। एक यूनिट में तैयार हो रही मशरूम तैयार होने के बाद पैक की गई मशरूम।

रेवाड़ी। किसान विपिन यादव।

इस सामान की होती है आवश्यकता

मशरूम की खेती करने के लिए गेहूं का तूड़ा, धान के अवशेष, कपास की टहनियां या सोयाबीन का भूसा की जरूरत होती है। यह 80 से 100 गेज मोटाई वाले पॉलीप्रोपाइलीन प्लास्टिक बैग में तैयार होती है। जिस कमरे में खेती करनी है, उसे 2 प्रतिशत तक फार्मलीन घोल से उपचारित करके साफ किया जाता है। कंपोस्ट बनाने के लिए भूसे में कैल्शियम अमोनियम नाइट्रेट, म्यूरेट ऑफ पोटाश, सिंगल सुपर फास्फेट, चोकर, जिप्सम और मेलाथियान मिलाया जाता है।

रेवाड़ी। गांव धवाना में बनाई गई कंपोस्ट यूनिट। फोटो : हरिभूमि

हवादार कमरों में मशरूम का उत्पादन

मशरूम की खेती के लिए अधिक जमीन की आवश्यकता नहीं होती है। इसे कम लागत में बंद या हवादार कमरों में किया जा सकता है। यह गेहूं या चावल के भूसे और कुछ रसायनों का उपयोग करके कंपोस्ट तैयार करके की जाती है। खेती के लिए सही मौसम और तापमान वाली प्रजातियों का चयन करना महत्वपूर्ण है, जैसे बटन मशरूम ठंड में और ऑयस्टर मशरूम लगभग साल भर उग सकती है। इसके लिए एक छोटा हवादार कमरा, बांस का घर या बंद बरामदा भी उपयुक्त होता है।

इस तरह से भर सकते हैं किसान बैग

किसान प्लास्टिक थैली में 4 किलो गीले भूसे में लगभग 100 ग्राम बीज अच्छी तरह मिलाएं। ध्यान रहे कि बैग में हवा नहीं रहे। थैली को मोड़कर रबड़ बैंड से बंद कर दें। थैली के चारों ओर 5 मिमी के 10-15 छेद करें। कंपोस्ट और बीज को मिलाकर सीधे बैग में भर सकते हैं। कंपोस्ट की एक परत के बाद बीज और फिर दोबारा कंपोस्ट की परत लगा सकते हैं। मशरूम की खेती 45 से 60 दिनों में पूरी हो जाती है।

बागवानी आय बढ़ाने का अच्छा माध्यम

बागवानी फसलों से किसानों की आमदनी काफी बढ़ सकती है। विभाग की ओर से अलग-अलग योजनाओं के तहत समय-समय पर बागवानी किसानों को अच्छा अनुदान भी दिया जाता है। किसानों को परंपरागत खेती से हटकर बागवानी फसलों पर ध्यान देना चाहिए।
-डा. मंदीप सिंह यादव, जिला बागवानी अधिकारी।

खबर संक्षेप

मारपीट मामले में दो और आरोपी काबू

डहीना। डहीना पुलिस चौकी ने गोठड़ा टप्पा डहीना में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर गत 19 नवंबर को कई आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने गोठड़ा टप्पा डहीना निवासी सुरेश और अमित को गिरफ्तार किया है। इन लोगों पर मारपीट और धमकी देने के आरोप हैं। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया। इससे पूर्व पुलिस इस मामले में कई आरोपियों को गिरफ्तार कर चुकी है।

मारने की धमकी देने के मामले में चार गिरफ्तार

खोरी। थाना खोल पुलिस ने खोरी गांव में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष के बयान पर 18 नवंबर को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित पक्ष ने मारपीट करने के बाद जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। मामले की जांच करते हुए पुलिस ने खोरी निवासी मुकुल और दयानंद को गिरफ्तार कर लिया। तफ्तीश में शामिल करने के बाद आरोपियों को पुलिस बल पर रिहा कर दिया गया।

हादसे के बाद फरार चालक काबू

जाटूसाना। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने थाना क्षेत्र में हुए सड़क हादसे के बाद गत 19 नवंबर को आरोपी चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। हादसे में एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया था। केस दर्ज करने के बाद मामले की जांच करते हुए पुलिस में राजस्थान के गोविंदपुर निवासी अरसाल सिंह को इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

महिला से छेड़छाड़ का आरोपी चढ़ा हत्थे

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने महिला के साथ छेड़छाड़ करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पीड़िता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने 15 नवंबर को आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया था। महिला का बयान दर्ज करने के बाद पुलिस ने आरोपी की तलाश शुरू कर दी थी। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने पांचौर निवासी तुषार को गिरफ्तार किया है। तफ्तीश में शामिल करने के बाद आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया।

जोहड़ में गिरने से एक व्यक्ति की मौत

रेवाड़ी। जाट सायरवास गांव में रविवार को रात जोहड़ में गिरने से लगभग 50 वर्षीय की मौत की हो गई। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची सदर थाना पुलिस ने शव को जोहड़ से बाहर निकलवाया। शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों के हवाले कर दिया। गांव निवासी राजकुमार रात के समय खाना खाने के बाद घर से निकला था। इसके बाद वह घर नहीं लौटा, तो परिजनों ने उसकी तलाश शुरू कर दी। सुबह गांव के लोगों ने जोहड़ में शव पड़ा देखकर पुलिस को सूचित किया। एसआई ओमप्रकाश सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंच गए। पुलिस ने शव को जोहड़ से बाहर निकलवाया। मृतक की पहचान राजकुमार के रूप में हो गई। इसके बाद पुलिस ने सामान्य अस्पताल से शव का पोस्टमार्टम करा दिया। पुलिस राजकुमार के जोहड़ में गिरने के कारणों की जांच कर रही है।

खाद भंडार पर सीएम फ्लाइंग की रेड

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

सोमवार को सीएम फ्लाइंग ने कृषि विभाग के साथ धारूहेड़ा के भगत सिंह चौक स्थित खाद-बीज भंडार पर रेड की। निरीक्षण के दौरान फर्म की एक दुकान पर स्टॉक से 100 बैग यूरिया कम तो एक दुकान पर 550 बैग यूरिया अधिक मिला। सोमवार को सीएम फ्लाइंग निरीक्षक सतेन्द्र कुमार, एसआई करमपाल व एसआई मनोज कुमार के नेतृत्व में डा. अनिल कुमार टीए कृषि विभाग के साथ भगत सिंह चौक धारूहेडा स्थित बलराज मुकेश खाद भंडार पर पहुंची, जहां पर दुकान संचालक पवन निवासी सफेदार नगर थाना पटौदी जिला गुरूग्राम हाजिर मिला। निरीक्षण में दुकान का लाईसेंस वैध पाया गया। दुकान पर पीओएस मशीन यूरिया के 1470 बैग स्टॉक में थे, जबकि निरीक्षण के दौरान 1370 बैग यूरिया मिला। फर्म की ओर से खाद का स्टॉक रजिस्टर अपडेट नहीं किया गया व दुकान पर स्टॉक डिस्प्ले बोर्ड भी लगा हुआ नहीं मिला।

इन अनियमित्ताओं को लेकर के कृषि विभाग से डा. अनिल कुमार ने कहा कि फर्म संचालक के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाही की जाएगी।

एक दुकान पर कम तो एक पर स्टॉक से अधिक मिला यूरिया

रेवाड़ी। दुकान पर यूरिया का स्टॉक चैक करती टीम, दुकान पर यूरिया का स्टॉक रजिस्टर चैक करती टीम। फोटो : हरिभूमि

फर्म के संचालक पर कार्रवाई की जाएगी

इसके बाद सीएम फ्लाइंग ने पवन कुमार की नंदरामपुर बास रोड स्थित दूसरी दुकान पर भी यूरिया के स्टॉक की जांच की। संचालक ने बताया कि से उसकी होलसेल की दुकान है, यहां से वह दुकानदारों को खाद सप्लाई करता है। दुकान का लाइसेंस 23 नवंबर 2025 तक वैध पाया गया। दुकान में पीओएस मशीन के तहत 12200 बैग यूरिया स्टॉक में होने थे, लेकिन निरीक्षण के दौरान 12750 यूरिया के बैग पाए गए। दुकान में स्टॉक रजिस्टर से 550 बैग यूरिया अधिक पाया गया। डा. अनिल कुमार ने कहा कि फर्म के संचालक पर कार्रवाई की जाएगी।

जस्टिस सूर्यकांत के सीजेआई बनने पर वकीलों ने मनाई खुशी

- न्याय के क्रम में यह एक महत्वपूर्ण उल्लेखनीय उपलब्धि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

जिला बार एसोसिएशन के अधिवक्ताओं ने सोमवार को जस्टिस सूर्यकांत के सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश की शपथ लेने पर लड्डू बांटकर खुशी जाहिर की। इस अवसर पर वकीलों ने कहा कि ये हरियाणा के गौरव की बात है। एडवोकेट विष्णु दत्त शर्मा ने कहा कि जस्टिस सूर्यकांत ने पहले भी कई महत्वपूर्ण निर्णय दिए हैं और न्याय के क्रम में यह एक महत्वपूर्ण उल्लेखनीय उपलब्धि है। इस मौके पर कैलाश यादव एडवोकेट, रजनीकांत सैनी, पवन वत्स, प्रवेश हरित, अश्वनी तिवारी, भूपेंद्र यादव, बृजभूषण सुगंध, एनसी सचदेवा, बुद्धदेव यादव, त्रिलोकचंद तोंगड़, वैभव हरित व कपिल गोस्वामी सहित अनेक अधिवक्ता मौजूद थे।

रेवाड़ी। कोर्ट परिसर में खुशी मनाते हुए वकील।

अवैध कॉलोनी सहित सात निर्माणों पर चला डीटीपी का पीला पंजा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

डीटीपी विभाग की टीम ने सोमवार रेवाड़ी-गढ़ी बोलनी रोड की राजस्व सीमा में अवैध रूप से विकसित की जा अवैध कॉलोनी व अवैध निर्माणों पर तोड़फोड़ की कार्रवाई की। डीटीपी की कार्रवाई से प्लॉटिंग करने वाले लोगों में खलबली मच गई। पुलिसबल की मौजूदगी में डीटीपी की कार्रवाई का कहीं विरोध नहीं हुआ। डीटीपी की लगातार कार्रवाई के बाद भी कॉलोनाइजर व डीलर नई कॉलोनियां विकसित करने में लगे हुए हैं। डीटीपी के निर्देश पर सोमवार को पुलिसबल व ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ टीम गढ़ी बोलनी रोड स्थित गांव लालपुर में पहुंची, जहां डीटीपी की टीम ने बिना अनुमति के विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी सहित 7 अवैध निर्माणों को जमींदोज कर दिया।

रेवाड़ी। अवैध कॉलोनी का निर्माण तोड़ती जेसीबी। फोटो : हरिभूमि

प्लॉट खरीदने से पहले पूछताछ जरूर करें

डीटीपी मंदीप सिहाग ने कहा कि लोगों को बार-बार यह बताया जाता है कि वह प्लॉट खरीदने से पहले उनके कार्यालय में आकर पूछताछ जरूर करें। लोग प्रॉपर्टी डीलरों में चंगुल में फंसकर अवैध कॉलोनियों में प्लॉट खरीदते हैं। जब वह निर्माण शुरू करते हैं, तो विभाग की ओर से उन्हें गिराने की कार्रवाई की जाती है। प्लॉट खरीदकर निर्माण करने वाले लोगों को दोहरा नुकसान उठाना पड़ता है। लोगों को चाहिए कि वह नियमित कॉलोनियों में ही प्लॉट या मकान खरीदें, ताकि उन्हें आर्थिक नुकसान का सामना नहीं करना पड़े।

हमारा शौचालय, हमारा भविष्य अभियान शुरू

रेवाड़ी। ग्रामीण विकास विभाग की ओर से स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के तहत विश्व शौचालय दिवस के उपलक्ष्य में हमारा शौचालय, हमारा भविष्य अभियान शुरू किया गया है, जोकि 10 दिसंबर तक जारी रहेगा।

एडीसी एवं सीईओ जिला परिषद राहुल मोदी ने बताया कि अभियान का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता के महत्व को समझाते हुए लोगों को जागरूक करना और शौचालय के नियमित उपयोग व रखरखाव को बढ़ावा देना है। उन्होंने बताया कि 10 दिसंबर तक चलाए जा रहे अभियान के तहत विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम गांवों में आयोजित किए जा रहे हैं। एडीसी मोदी ने बताया कि अभियान के दौरान सार्वजनिक शौचालयों एवं व्यक्तिगत पारिवारिक शौचालयों की मरम्मत, रखरखाव कर उन्हें सुंदर रुप दिया जाएगा।

ब्रास मार्केट में कूड़े के ढेर में लगी आग जौनावास में आग से बाइक जलकर राख

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

ब्रास मार्केट में सोमवार दोपहर कूड़े के ढेर में लगी आग से हड़कंप मच गया। फायर ब्रिगेड ने मौके पर जाकर आग पर काबू पाया। वहीं जौनावास में चलती बाइक में आग लग गई, जिससे बाइक जलकर राख हो गई। ब्रास मार्केट के एक कोने में भारी मात्रा में कूड़ा डाला जाता है। पार्क के पास कूड़े के ढेर लगे हुए हैं, जो मार्केट के लिए बदनुमा दाग की तरह साबित हो रहे हैं। सोमवार को दोपहर के समय कूड़े के ढेर में आ लग गई। इससे आसपास के दुकानदारों में आग फैलने की आशंका से हड़कंप मच गया। सूचना मिलने के बाद फायर ब्रिगेड की गाड़ी मौके पर पहुंच गई। मॉडल टाउन थाना पुलिस भी सूचना मिलते ही मौके पर पहुंच गई। काफी देर बाद फायर ब्रिगेड ने आग पर काबू पाया। कूड़े के ढेर में आग लगने के बाद धुआं के गुब्बार उठने लगे, जिससे आसपास के एरिया में प्रदूषण भी फैल गया। आग पर काबू पाने के बाद दुकानदारों ने राहत की सांस ली।

ब्रास मार्केट में लगी आग बुझाते हुए दमकलकर्मी,आग से जलकर खाक हुई बाइक।

चलती बाइक में लग गई आग

जौनावास गांव में दिल्ली रोड पर एक प्राइवेट स्कूल के पास चलती बाइक में आग लग गई। आग लगते ही चालक ने बाइक रोककर आग बुझाने का प्रयास किया, लेकिन सफलता नहीं मिली। आसपास के लोग भी मौके पर पहुंच गए। बाइक पर पानी व मिट्टी डालकर आग पर काबू पाने के प्रयास किए, परंतु तब तक बाइक जलकर राख हो चुकी थी।

सुबह के प्रदूषण का संकट नहीं हो रहा कम, किसान कर रहे बेसब्री से बरसात का इंतजार

तापमान में गिरावट, कड़ाके की ठंड की ओर बढ़ रहा मौसम

- लोगों को सांसों के संकट का सामना करना पड़ रहा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

नवंबर के अंतिम सप्ताह में मौसम कड़ाके की ठंड की ओर अग्रसर हो रहा है। लगातार तीसरे दिन तापमान में गिरावट दर्ज की गई है। रात के तापमान में कमी के कारण सुबह प्रदूषण का स्तर बढ़ जाता है, जिससे लोगों को सांसों के संकट का सामना करना पड़ रहा है। इस सप्ताह भी आसमान साफ रहने की संभावना है। सोमवार को सुबह से ही आसमान में साफ रहा। धुआं वातावरण में कोहरे की तरह छाया रहा। अधिकतम तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 26.0 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान 0.4 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 7.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी का स्तर 45 प्रतिशत तक रहा, जबकि हवाओं की गति काफी मंद रही।

इस साल तापमान सामान्य से काफी कम चल रहा है। गत वर्ष 24 नवंबर को अधिकतम तापमान 30.0 डिग्री और न्यूनतम 13.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। सुबह और शाम के समय ठंडा का अच्छा असर शुरू हो गया है। तेज धूप निकलने के कारण दोपहर बाद तक मौसम का मिजाज कुछ गर्म बना रहता है। मौसम विभाग के अनुसार एक सप्ताह तक मौसम शुष्क बना रहेगा। आसमान साफ रहने के बावजूद दिन और रात के तापमान में माह के अंत तक गिरावट आएगी। इसके बाद दिन में कड़ाके की ठंड का असर देखने को मिलेगा। तेज गति से हवाएं चलने के कारण ठंड जल्द कंपकंपी छुड़ाना शुरू कर देगी। बीते साल दिसंबर माह के दूसरे पखवाड़े में अच्छी ठंड पड़ी थी, लेकिन बार अक्टूबर के अंत में ही ठंड शुरू हो गई। अभी कुछ दिनों तक बरसात होने की कोई संभावना नहीं है।

रेवाड़ी। नारनौल रोड स्थित खेतों में सरसों की फसल। फोटो : हरिभूमि

फसलों को इस समय सिंचाई की आवश्यकता

इस समय रबी की प्रमुख फसलों सरसों और गेहूं का तेजी से विकास हो रहा है। मौसम दोनों फसलों के लिए अनुकूल माना जा रहा है। अगेती फसलों को इस समय सिंचाई की आवश्यकता है। किसानों के लिए नलकूपों से दोनों फसलों की एक साथ सिंचाई करना मुश्किल बना हुआ है, जिस कारण किसानों की नजरें आसमान की ओर लगी हुई हैं। इस समय अगर बरसात होती है, तो दोनों फसलों का अच्छा उत्पादन होने की संभावना बनी रहेगी। सुबह के समय ठंड का असर एक्यूआई बढ़ाने का काम कर रह है। धारूहेड़ा का एक्यूआई सुबह के समय 300 के आसपास रहा, जबकि दोपहर बाद यह कम होकर 150 तक आ गया।

करंट की चपेट में आने से किसान की मौत

बावल। झाबुआ गांव में सोमवार सुबह करंट की चपेट में आने से एक किसान की मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों के हवाले कर दिया। लगभग 40 वर्षीय निहाल अपने ट्यूबवेल पर गया था। वह ट्यूबवेल की मोटर चलाने के लिए कोठरी में गया था। जब वह स्टार्टर से मोटर चलाने लगा तो जमीन गीली होने के कारण करंट की चपेट में आ गया। पता चलने के बाद परिजनों ने उसे अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने के बाद बावल थाना पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करा दिया। मृतक दो बच्चों का पिता था। उसकी मौत से परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट गया है।

मृतक निहाल

रोहतक,मंगलवार
25 नवंबर 2025

हरिभूमि सहेली

किसी पर भी ऐसी बड़ी विपदा आ सकती है कि वह टूट जाए, जीवन में एकदम अकेला हो जाए। अगर वह स्त्री है तो उसके जीवन का संकट और गहरा हो जाता है। ऐसी स्थिति में समझदारी के साथ धैर्य और साहस से काम लिया जाए तो हम बड़े से बड़े संकट से उबर सकते हैं। आशा की नई किरणों से जीवन में छाए अंधेरे को छांटकर, खूबसूरत जिंदगी जी सकते हैं।

अकेले हैं तो क्या गम है नजरिया बदलें और खुश रहें

कवर स्टोरी

प्रतिभा अग्निहोत्री

अपने इकलौते युवा बेटे को एक दुर्घटना में खोने से गीता बहुत दिनों तक अपसेट रहीं, लेकिन फिर उन्होंने अपने आपको संभाला। अब वह जिंदादिली से अपना जीवन जी रही हैं। छोटे-बड़े किसी भी समारोह में पहुंचकर वह अपने मधुर स्वभाव से वहां का वातावरण खुशनुमा बना देती हैं, उनसे मिलकर हर इंसान सकारात्मकता से भर उठता है। गीता बताती हैं, 'पति के देहांत के बाद बेटा ही एकमात्र सहारा था। एक पल को ऐसा लगा था, मानो अब सब कुछ खत्म हो गया। अपने दुखों के बारे में सोचते-सोचते कभी-कभी तो मुझे इतना तनाव हो जाता था कि रात में नींद नहीं आती थी। खाना नहीं बनाती थी और यदि किसी तरह बन गया तो खाने की इच्छा ही नहीं होती थी। इसी तरह दिन गुजर रहे थे, फिर एक दिन लगा कि इंसान का जन्म बहुत मुश्किल से मिलता है। और एक मैं हूं कि अपनी इस जिंदगी को यूं ही बर्बाद किए जा रही हूं। इस तरह तो एक दिन बीमार होकर बेड पर आ जाऊंगीं फिर क्या होगा? बस उस दिन से दुःख, अवसाद और तनाव को हटाकर मैं यथार्थ में आ गई। लगा कि अभी तो बहुत कुछ करना शेष है, और उसी दिन से मेरा जीवन को देखने का नजरिया ही बदल गया।

तनाव को ना हावी होने दें: वास्तव में अकेलापन कोई समस्या नहीं है बल्कि हमारे ही नकारात्मक विचारों से उत्सर्जित तरंगों द्वारा निर्मित एक अहसास, मनोभाव और विचार है। काउंसलर कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'अवसाद की शुरुआत तनाव से होती है। जब यह तनाव निरंतर मन-मस्तिष्क पर हावी रहता है तो इंसान अकेलेपन का शिकार हो जाता है। यह स्थिति लंबे समय तक रहती है तो फिर इंसान अवसाद में आ जाता है। इसलिए जरूरी है कि हम खुद पर अकेलेपन को हावी नहीं होने दें।'

वेबएमडी के एक सर्वे के अनुसार अकेलेपन के कारण 26 प्रतिशत तक समय पूर्व मृत्यु की और 32 प्रतिशत स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए आवश्यक है कि जैसे ही यह खालीपन आपके मन-मस्तिष्क में जगह बनाने लगे तो सचेत होकर स्वयं को सकारात्मक दिशा में लगा दें ताकि समस्या और अधिक गंभीर न हो।

दोस्तों और परिवार से मिलें: मनोवैज्ञानिकों के अनुसार दोस्तों और परिवार के सदस्यों से मिलना-जुलना बेहद जरूरी है। जब हम अपने प्रियजनों और इष्टमित्रों से मिलते हैं तो डोपामाइन हार्मोन रिलीज होता है, जो हमारे विचारों में सकारात्मकता का समावेश करता है, इसलिए जब भी समय मिले, अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय अवश्य बिताएं। अपनी सखियों के साथ घूमने जाएं, उन्हें भोजन पर बुलाएं, गेम खेलें परंतु केवल उन्हीं दोस्तों के साथ, जिनसे मिलकर आपको खुशी मिलती हो।

नजरिया हो सकारात्मक: जब भी अकेलेपन के तनाव के कारण अवसाद में जाने लगें तो जीवन को देखने का नजरिया बदलें। अपनी ही स्थिति पर हरदम दुःखी होते रहने की अपेक्षा अपने से कमतर लोगों को देखें, आप पाएंगी कि आपसे अधिक सुखी इस संसार में कोई दूसरा नहीं है। सुखी इंसान सौ प्रतिशत वही है, जो हाथ-पैर और दिलो-दिमाग से पूरी तरह फिट है। हमें यह समझना चाहिए कि सुख-दुख जीवन के दो पहलू हैं, जिसमें कभी एक पहलू कमजोर होता है तो कभी दूसरा।

नकारात्मक लोगों से बनाएं दूरी: नकारात्मकता जहां आपके सोचने-समझने की शक्ति को क्षीण करके मन-मस्तिष्क को तनावग्रस्त करती है, वहीं सकारात्मकता असीम ऊर्जा का संचार करके मनुष्य की रचनात्मक शक्ति में वृद्धि करती है। इसके लिए आवश्यक है कि आप नकारात्मक लोगों से दूर रहें, क्योंकि ये लोग निराशा से भरे होते हैं, अपने निराशा भरे विचार आपके पास छोड़ते हैं, जिससे आप भी प्रभावित होती हैं। गृहिणी अनीता कहती हैं, 'मैं नेगेटिव लोगों से दो फुट की दूरी बनाकर रखती हूं, क्योंकि ऐसे लोग जब भी मिलते हैं, मेरे अच्छे खासे दिमाग में अपना कचरा छोड़ जाते हैं, जिससे जीवन में रुकावटें आती हैं।'

छोटी-छोटी खुशियों को सेलिब्रेट करें: जीवन के प्रति सदैव सकारात्मकता से भरपूर रहने वाली अनुभा कहती हैं, 'मेरे लिए हर नया दिन एक उत्सव जैसा होता है। अपनी मीटिंग के सफल हो जाने पर मनचाही मूवी देख लेने पर, दी गई समय सीमा में कार्य पूर्ण हो जाने पर या सप्ताहांत का अवकाश, मुझे असीम खुशी देता है, क्योंकि मेरी नजर में खुश होना या खुशी मनाना एक अहसास है, जिसके लिए किसी बड़ी घटना, कार्य या बहुत पैसे का होना जरूरी नहीं है।'

खुशी देना सीखें: किसी सहेली की कोई रेसिपी या पेंटिंग, सिंगिंग की तारीफ या किसी के विवाह, जन्मदिन की वर्षगांठ पर मैसेज के स्थान पर फोन कॉल करके बधाई देना, आपको सकारात्मकता से भर देगा। किसी भूखे को खाना खिलाना, गार्ड या मेड को गरमा-गरम चाय पिलाने से उसके चेहरे पर आई खुशी आपको ऊर्जा से भर देगी।

जीवन को सरलतम तरीके से जिएं: कुछ लोग बेवजह का अहंकार पालकर अपने जीवन को दुरुह बना लेते हैं। इसकी अपेक्षा आप जीवन को जितने सरल तरीके से जिएंगी, जीवन आपको उतना ही खूबसूरत लगेगा। अपने एकाकी जीवन में अपनी सोच में बदलाव लाकर, उसे सकारात्मक बनाकर आप अपने बेशकीमती जीवन को खूबसूरत बना सकती हैं।

फिट रहना है जरूरी

हम सदियों से सुनते आए हैं, निरोगी काया इस जीवन का सबसे बड़ा सुख है। इसके लिए आवश्यक है कि आप प्रतिदिन कम से कम 40 मिनट स्वयं को दें। इस अवधि में आप इच्छानुसार वॉकिंग, जिमिंग, योगा अथवा व्यायाम करें।

आहार हो पौष्टिक

अकसर देखा जाता है कि अकेला इंसान अपने लिए भोजन बनाने में आलस्य करता है या एक टाइम बनाकर दो या तीन टाइम तक बासी खाना खाता है। ऐसा करने की अपेक्षा हरदम पौष्टिक और ताजा भोजन खाने का प्रयास करें।

बच्चों को ना रखें डरा-धमका कर

कुछ पैरेंट्स अपने बच्चों को बहुत डरा-धमकाकर रखते हैं। इससे वे डरे-सहमे रहते हैं। उनके व्यक्तित्व का विकास बाधित होता है। पैरेंट्स बच्चों की परवरिश में किन बातों का ध्यान रखें कि वे दब्बू ना बनकर निर्भीक-साहसी बनें और सफल हों।

परवरिश

रेखा शाह आरबी

अकसर यह देखा जाता है, जब कभी छोटे बच्चे ज्यादा तंग-परेशान करते हैं तो पैरेंट्स यह कहकर उन्हें डराते हैं, 'चुपचाप सो जाओ, नहीं तो भूत आकर ले जाएगा।' इस तरह अलग-अलग तरीकों से बच्चों को डराया जाता है। हमें यह समझना चाहिए, बच्चों का मन बहुत कोमल होता है, वे डर जाते हैं। उनके मन में हमेशा के लिए भय का बीजारोपण हो जाता है। पैरेंट्स को यह अनुमान ही नहीं होता कि बच्चे के भीतर बचपन में एक डर समा रहा है। पैरेंट्स अलग-अलग डर से बच्चों को डराते हैं। ऐसा करना गलत है, उनके व्यक्तित्व विकास में बाधक है।

जीवन भर रहता है प्रभाव: हम सब जीवन भर किसी न किसी डर का सामना करते रहते हैं। ऐसा कोई भी नहीं है, जो किसी बात से डरता ना हो। कभी-कभी हमारे जीवन में ऐसे अनेक अवसर आते हैं कि हम अपने जीवन में बहुत आगे बढ़ सकते हैं, लेकिन अपने डर के कारण हम उन मौकों को गंवा देते हैं। बाद में जब उसी काम को करके दूसरों को सफल होते देखते हैं तो सोचते हैं, 'काश! हमने भी यह प्रयास किया होता।' यह 'काश' की नींव हमारे बचपन में हमारे पैरेंट्स रखते हैं, मतलब हम सफल होंगे या असफल।

पैरेंट्स से सीखता है डरना: हमें याद रखना चाहिए कि जब हम जन्म लेते हैं तो हमारे भीतर किसी वस्तु या स्थान के प्रति कोई भय नहीं होता है। एक छोटा बच्चा मात्र दो चीजों से डरता है- एक तेज आवाज और दूसरे नीचे गिरने से। बाकी दुनिया के सारे डर बच्चा अपने भाई-बहनों और माता-पिता से सीखता है। जब भी कोई शिशु नई वस्तु या किसी नई परिस्थिति में पड़ता है तो पैरेंट्स की तरफ देखता है। जब वह पैरेंट्स को भयभीत देखता है तो वह भी सहम जाता है। यदि निडर देखता है तो वह भी निडरता का व्यवहार करने लगता है। आप एक शिशु के सामने कोई खूंखार जानवर खड़ा कर दीजिए, वह भयभीत नहीं होगा। क्योंकि उसे नहीं मालूम कि वह खतरनाक है या नहीं। वह उस खूंखार जानवर के साथ अपने माता-पिता के व्यवहार को ऑब्जर्व करता है। यदि माता-पिता डरते हैं तो वह भी डरता है, यदि नहीं डरते हैं तो बच्चा भी नहीं डरता है। दुनिया भर के डर, बच्चों को अपने माता-पिता और परिजनों द्वारा मिलते हैं। हम कई बार अपने अनुचित डर के कारण भी पिछड़ते और कुंठित होते चले जाते हैं। यानी बच्चों को सारे डर अपने परिवार से ही मिलते हैं। निडरता और साहस भी अपने परिवार से मिलता है। अगर बचपन से ही बच्चों पर ध्यान दिया जाए, उन्हें गैर जरूरी चीजों से डराया ना जाए तो उनका ज्यादा बेहतर तरीके से विकास होगा। इसलिए जरूरी है, बच्चे डरकर नहीं रहें, खुलकर बोलें और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करें, ताकि उनका सर्वांगीण विकास हो।

बात-बात पर डांटने का पड़ता है बुरा असर

कुछ बच्चों को अपनी बात किसी के सामने निर्भय होकर रखने में एक डर लगता है। बच्चा यही सोचता है कि सामने वाला उसके बारे में क्या सोचेगा? इस तरह वह खुलकर कभी बोल ही नहीं पाता। यह एक सामाजिक डर है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बचपन में कई बार पैरेंट्स बच्चों को डांट कर चुप कराते रहते हैं। उन्हें उनकी मन की बात नहीं कहने देते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि आगे चलकर बच्चा किसी के सामने कोई बात कहने में संकोच करता है। अपनी बात खुलकर कभी नहीं कह पाता।

स्पेशल: इंटरनेशनल-डे फॉर द एलिमिनेशन ऑफ वॉयलेंस अगेंस्ट वुमेन, 25 नवंबर

देश-दुनिया में आज भी महिलाओं के प्रति समाज का नजरिया प्राय: अमानवीय बना हुआ है। उनके विरुद्ध शारीरिक-मानसिक हिंसा होती ही रहती है। आज का दिन स्त्रियों के विरुद्ध होने वाली हर तरह की हिंसा के उन्मूलन को लेकर जागरूकता लाने से जुड़ा है। ऐसे में हर किसी को अपनी भूमिका निभानी चाहिए।

महिलाओं के विरुद्ध हिंसा मिले अपनों का साथ

मुद्दा

डॉ. मोनिका शर्मा

हर वर्ष मनाया जाने वाला 'इंटरनेशनल-डे फॉर द एलिमिनेशन ऑफ वॉयलेंस अगेंस्ट वुमेन', स्त्रियों के विरुद्ध होने वाली हिंसा के उन्मूलन को लेकर जागरूकता लाने से जुड़ा है। महिलाओं के खिलाफ वॉयलेंस को रोकने और जेंडर आधारित हिंसा के खिलाफ कार्रवाई का आह्वान करने के लिए इस दिन दुनिया भर में सजगता लाने के प्रयास किए जाते हैं। हर जगह स्त्रियों के साथ समान और सम्मानजनक व्यवहार करने के भाव को बल देने से जुड़ी कोशिशें की जाती हैं। गौरतलब है कि हर साल 25 नवंबर से शुरू हुई जागरूकता लाने वाली यह मुहिम भी सोलह दिन तक चलती है। वॉयलेंस अगेंस्ट वुमेन को लेकर सजगता लाने, संवेदनशील सोच को बढ़ावा देने और हिंसा खत्म करने वाली 16 दिनों की यह मुहिम 10 दिसंबर को अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस के साथ समाप्त होती है।

घर-परिवार में मिले सपोर्ट: महिलाओं के आत्मसम्मान को चोट पहुंचाने वाले हिंसक व्यवहार पर लगाम लगाने के लिए समाज में संवेदनाएं पोषित करने का प्रयास किया जाता है। हिंसा की शिकार हर महिला को अपनों का साथ मिले तो स्थितियां बदल सकती हैं।

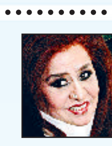
ना बनाएं उपहास का विषय : घर में किसी महिला के साथ होने वाला हिंसक बर्ताव, मजाक का विषय नहीं होता। देखने में आता है कि कई घरों में पीड़ादायी हरकतें, अपनों के लिए एक आम-सी बात बन जाती है। 'आज फिर?', 'अरे! उसने फिर तुम पर हाथ उठाया क्या?', 'अरे हमेशा रोने की आदत है रे तुम्हें तो।' जैसे शब्दों-वाक्यों के संग हंसकर टाल दिया जाने वाला बर्ताव मान लिया जाता है। सवाल यह है कि अपने ही स्त्रीमन की पीड़ा को नहीं समझेंगे तो हालात बदलेंगे कैसे? यह दुर्व्यवहार सीधे-सीधे एक स्त्री के मानवाधिकार का हनन है। इंसान होने के नाते मान के साथ जीने के अधिकार पर किया जाने वाला हमला है। इसे भी गंभीरता से लिया जाना आवश्यक है।

बढ़ावा बिल्कुल ना दें: यह एक कड़वा सच है कि कई घरों में महिलाओं के अपने ही उनके खिलाफ हिंसा को बढ़ावा देते हैं। कई परिवारों में शारीरिक हिंसा भले न की जाए, साइकोलॉजिकली महिलाओं को खूब प्रताड़ित किया जाता है। हमारे यहां बेटे के नकारात्मक व्यवहार पर पर्दा डालने वाले सास-ससुर भी हैं और पति की प्रताड़ना झेलती बेटी की शिकायतों के बावजूद चुप रहने वाले माता-पिता भी। बहू-बेटियों के साथ होने वाले हिंसक बर्ताव को जाने-अनजाने बढ़ावा दिया जाता है।

पुरुषों की भूमिका हो सकती है अहम: भाई, पिता हों या ससुर, देवर, जेठ, ननदोई या फिर बेटे, घर-परिवार में किसी महिला के साथ होने वाली हिंसा का विरोध पुरुषों को करना चाहिए। ऐसे में सहज रूप से विरोध जताने से लेकर खुद हिंसा ना करने और हिंसा की शिकार किसी महिला की मदद करने तक, पुरुषों का रोल बेहद अहम हो सकता है। ऐसे प्रयास से इस दंश का खात्मा कोई मुश्किल काम नहीं है।

बहू-बेटी में ना करें फर्क

हमारे परिवेश में महिलाओं के खिलाफ होने वाली हिंसा में घरेलू हिंसा सबसे ऊपर है। इसके पीछे बहू और बेटी में फर्क करने की मानसिकता भी जिम्मेदार है। माता-पिता के घर में प्यार-मान पाने वाली बेटी का दूसरे घर की बहू बनते ही दोयम दर्जे के व्यवहार से सामना होता है। आज भी यह भेदभाव बहुत से घरों में कायम है। असल में घर के भीतर होने वाली हिंसा के लिए कोई एक वजह नहीं होती। बहुत से सामाजिक और पारंपरिक सोच से उपजे कारण इसके पीछे होते हैं।



स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

सर्दियों में ऐसे करें पैरों की स्किन केयर

सर्दियां आते ही वातावरण में नमी की कमी की वजह से पैरों की त्वचा रूखी और बेजान लगने लगती है। इस दौरान पैरों की एड़ियां भी फटने लगती हैं या पैरों में खुजली और इरिटेशन होने लगती है। इसके कारण कई बार चलने में भी परेशानी होने लगती हैं। इससे बचाव के लिए पैरों की एक्स्ट्रा केयर करने की जरूरत होती है। इस मौसम में पैरों की देखभाल के लिए घरेलू उपाय काफी कारगर साबित हो सकते हैं।

स्किन रहेगी मॉयश्चराइज: अपने पैरों के प्रभावित एरिया और दरारों पर जैतून का तेल लगाने से त्वचा को पोषण मिलता है। इससे रूखेपन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। जैतून के तेल को गुनगुना करके पैर के तलवों की मालिश करने से पैरों की अकड़न दूर होती है। आप एक बाउल में थोड़ा जैतून का तेल लेकर उसे हल्का गर्म करें। अब इसमें लैवेंडर एसेंशियल ऑयल की तीन-चार बूंदें मिक्स करें। इसके बाद इस ऑयल से अपने पैरों की मालिश करें। इससे आपको कुछ ही देर में आराम का अहसास होगा। जैतून ऑयल में विटामिन-ई होता है इसलिए इसे लगाने से आपके पैर मुलायम होंगे और आप रिलैक्स महसूस करेंगी। गर्म पानी में व्हाइट विनेगर डालें और फिर पांच मिनट के लिए पैरों को इसमें भिगोएं। अब आप जैतून के तेल की कुछ बूंदों को क्यूटिकल्स पर लगाएं और इसे लगभग 10 मिनट तक फिर पानी में भीगने दें। जैतून का तेल पैरों की त्वचा को मॉयश्चराइज रखने में मदद करता है। आप इस तेल को एक जेंटल मॉयश्चराइजर के रूप में भी उपयोग कर सकती हैं। यह उन्हें क्रैक होने से बचाता है और डेड स्किन साफ करता है।

स्किन ऐसे रहेगी सॉफ्ट: सर्दियों में पैरों की त्वचा को नरम बनाए रखने के लिए नहाते वक्त पैर धोने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। लेकिन गर्म पानी का इस्तेमाल कतई न करें क्योंकि इससे पैर ड्राय हो सकते हैं, जिससे स्किन फट सकती है। गुनगुने पानी से ब्लड सर्कुलेशन सही रहता है।

मसाज करें: सोने से पहले पैरों की हल्के हाथ से मसाज करें। इसके लिए सरसों या नारियल तेल को एक कटोरे में गुनगुना कर लें। इस तेल से पंजों और पैर के बाकी हिस्सों की मालिश करें। इससे पैरों में ब्लड सर्कुलेशन तेज होगा, जिससे पैरों में गर्माहट आएगी और पैर सुंदर दिखेंगे। पैरों की देखभाल के लिए हाइड्रो थेरेपी भी लाभदायक साबित होती है। इसके लिए आपको पहले ठंडे पानी में पैरों को 2 मिनट तक डुबोकर रखना होगा। फिर पैरों को 1 मिनट के लिए गर्म पानी में डुबोना होगा। ऐसा ही 15-20 मिनट तक करती रहें। फिर पैरों को पानी से निकाल लें और तौलिए से अच्छी तरह पोंछ कर मोजे पहन लें।

जब एंग्जायटी सताए ऐसे करें बचाव

अलग-अलग वजहों से अनेक महिलाएं एंग्जायटी की शिकार हो जाती हैं। इससे बचाव के लिए आपको अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में सुधार करना होगा। यहां आपको बता रहे हैं, इससे रिलेटेड बहुत ही यूजफुल सजेशंस।

सजेशन

निकिता चौहान

आजकल की भाग-दौड़ भरी लाइफस्टाइल में मानसिक तनाव एक सामान्य समस्या बन गई है। महिलाओं में यह समस्या काफी ज्यादा देखी जा रही है, क्योंकि वर्किंग महिलाएं हों या हाउसवाइफ, उनके पास घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारी होती हैं। इस वजह से कई महिलाएं एंग्जायटी, तनाव या चिंताग्रस्त रहने लगती हैं। इसके कारण उनकी रोजमर्रा की जिंदगी भी प्रभावित होने लगती है।

हो सकते हैं कई कारण: डॉक्टर्स के अनुसार महिलाओं में चिंता के कई कारण हो सकते हैं, जैसे- हार्मोनल बदलाव। पीरियड्स, प्रेग्नेंसी और मेनोपॉज के दौरान हार्मोनल बदलाव की वजह से यह समस्या और बढ़ जाती है। इसके अलावा, काम का दबाव, परिवार की जिम्मेदारियां और सामाजिक अपेक्षाएं भी तनाव को जन्म देती हैं। अगर आप या आपके परिवार या दोस्तों में कोई महिला बार-बार घबराहट, बेचैनी या तनाव महसूस करती है, तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह संकेत हो सकते हैं कि उन्हें मेंटल हेल्थ कंसल्टेशन की जरूरत है। ऐसे समय में तुरंत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेना बहुत जरूरी है, क्योंकि सही डायग्नोसिस और उपचार से एंग्जायटी को प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है। इसलिए अपने और अपने संपर्क में रहने वाली महिलाओं की मानसिक स्थिति पर ध्यान दें, खुलकर उनसे बात करें, उन्हें सहारा दें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से मदद लेने से ना हिचकिचाएं। इससे न केवल चिंताओं से मुक्ति मिलेगी, बल्कि खुशहाल जीवन जीने में मदद मिलेगी।

संतुलित आहार लें: ताजे फल, सब्जियां, दालें, नट्स, और साबुत अनाज से भरपूर आहार आपकी मानसिक सेहत के लिए लाभकारी हैं। विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन-डी और मैग्नीशियम से भरपूर भोजन चिंता को कम करने में मदद करते हैं।

कैफीन-शक्कर का सेवन सीमित करें: अधिक कैफीन और शक्कर शरीर में एड्रेनलीन हॉर्मोन को बढ़ाते हैं, जिससे चिंता बढ़ सकती है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड: मछली, अलसी, अखरोट में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड दिमाग की कार्यक्षमता सुधारते हैं और तनाव को कम करते हैं।

पर्याप्त पानी पिएं: डिहाइड्रेशन से मानसिक थकावट और चिंता बढ़ सकती है। इसलिए पानी खूब पिएं, नारियल पानी-जूस भी पिएं।

व्यायाम-योगाभ्यास: रोजाना 30 मिनट की हल्की-फुल्की एक्सरसाइज या योगाभ्यास करने से मानसिक तनाव कम होता है। रोज एक किलोमीटर की वॉक करें, यह एंग्जायटी रोकती है। साथ ही ध्यान, मानसिक स्थिति को शांत करता है और तनाव को कम करता है।

पर्याप्त नींद लें: नींद की कमी से भी चिंता और तनाव बढ़ता है, इसलिए डेली सात से आठ घंटे अच्छी नींद बहुत जरूरी है।

(क्लिनिकल डाइटीशियन-कंसल्टेंट न्यूट्रिशनिस्ट कनिका मल्होत्रा से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

नांगल चौधरी। कार्यकर्ता बैठक में वोट चोर गद्दी छोड़ आंदोलन की रूपरेखा बनाते पार्टी के नेतागण। फोटो: हरिभूमि

वोट चोर गद्दी छोड़ आंदोलन 27 को

नांगल चौधरी। कांग्रेस के जिला प्रधान सत्यवीर झुकिया की अध्यक्षता में कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित हुई। जिसमें पार्टी के जिला संयोजक राजेश कुमार, विधायक मंजू चौधरी के पुत्र एडवोकेट अभय सिंह, वरिष्ठ नेता राव होशियार सिंह मुख्य रूप से मौजूद रहे। उन्होंने कार्यकर्ताओं को आंदोलन को सफल बनाने की जिम्मेवारी सौंपी। भाजपा ने लोकतंत्र प्रणाली पर कब्जा कर लिया तथा चुनावों की पारदर्शिता को खत्म कर दिया। इवीएम को हाईजेक करके चुनाव परिणामों को बदलना आरंभ कर दिया। जिसके प्रमाण संसद में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने उजागर कर दिए हैं। बावजूद चुनाव आयोग कार्रवाई करने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहा है, उल्टा प्रमाणों को झुठलाने के लिए भ्रामक बयानबाजी करते हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा की भ्रष्ट नीतियों के खिलाफ पूरे देश में आक्रोश है।

आरपीएस स्कूल में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

शिक्षा के अलावा खेलों में भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

आरपीएस स्कूल में सोमवार को एक दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में बच्चों ने विभिन्न खेलों में हिस्सा लेकर अपना दमखम दिखाया। प्रतियोगिता में बच्चों के साथ अभिभावकों ने भी बचपन कि यादों को ताजा करते हुए खेलों में अपना जोहर दिखाकर नकद पुरस्कार जीते। वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने दीप प्रज्वल कर किया। अध्यक्षता प्राचार्य बाबूलाल यादव व विंग हैड राजेश्वरी ने की। वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में दौड़, रस्सा कस्सी, तीन टांग की दौड़, रस्सी कूद, लॉन्ग जंप, कबड्डी, गोला फेंक जैसे अनेक खेलों का आयोजन किया गया।

प्रतियोगिता में आरपीएस ग्रुप के सीईओ मनीष राव ने प्रतिभागियों में जोश व उमंग भरते हुए खेलों को रोमांचक बना दिया।

नारनौल। खेलकूद प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

संस्था की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि शिक्षा के साथ खेलों में भी खिलाड़ियों को आगे लाने के लिए हर संभव प्रयास किए जा रहे हैं। इसी का परिणाम है कि आज महेंद्रगढ़ के विद्यार्थी शिक्षा के अलावा खेलों में भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं। खेलों के बाद सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें सीईओ मनीष राव ने सभी वितेजा छात्र छात्राओं को मेडल पहनाकर सम्मानित किया। खेलकूद प्रतियोगिता में बच्चों के अभिभावकों की भी रस्सा कस्सी व 100 मीटर की दौड़ करवाई गई। जिसमें विजेताओं को नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

अभिभावकों की दौड़ प्रतियोगिता में प्रियंका प्रथम, मनीषा द्वितीय व पिंकी तृतीय रही। पुरुषों में जगत सिंह प्रथम, हिमांशु द्वितीय व चंद्रमोहन तृतीय रहा। वरिष्ठ नागरिकों की दौड़ में कुसुम व निर्मला विजेता रही। सीईओ मनीष राव ने प्रथम विजेता को पांच हजार, द्वितीय को तीन हजार व तृतीय को 1100 रुपये का नकद पुरस्कार दिया। प्राचार्य बाबूलाल यादव ने भी विद्यार्थियों को बताया कि एक अच्छा खिलाड़ी एक अच्छा विद्यार्थी भी होता है। वह अनुशासन का पालन करते हुए अपने शिक्षकों के मार्गदर्शन में अपने लक्ष्य प्राप्ति के लिए कड़ी मेहनत करता है।

यह रहे विजेता

लड़कों की 100 मीटर दौड़ में अक्षित प्रथम, अंश द्वितीय व दिक्षांत तृतीय रहा। 100 मीटर लड़कियों में दीपिका प्रथम, मानशी द्वितीय, काव्या तृतीय रही। लड़कों की 200 मीटर दौड़ में वंश प्रथम, कार्तिक द्वितीय व आरव तृतीय रहा। 200 मीटर लड़कियों में हिमांशी प्रथम, दीपिका द्वितीय व साक्षी तृतीय रही। 400 मीटर दौड़ में दक्ष प्रथम, विनय द्वितीय व अदित्य तृतीय स्थान पर रहा। लड़कों की कबड्डी प्रतियोगिता में येलो हाउस प्रथम, ब्लू हाउस द्वितीय व ग्रीन हाउस तृतीय रहा। लड़कियों की कबड्डी प्रतियोगिता में रेड हाउस प्रथम, ब्लू हाउस द्वितीय व येलो हाउस तृतीय रहा। लॉन्ग जंप लड़कों में देवांक प्रथम, यश द्वितीय व यनक तृतीय रहा। लॉन्ग जंप लड़कियों में अंचल प्रथम, निकिता द्वितीय व अंशु तृतीय स्थान पर रहा। तीन टांग दौड़ लड़कों में यश प्रथम, गौरव द्वितीय व विपुल तृतीय रहा। तीन टांग दौड़ लड़कियों में हिमांशी प्रथम, साक्षी द्वितीय व मनस्वी तृतीय रही। लड़कियों की गोला फेंक प्रतियोगिता में कृति यादव प्रथम, यशमी द्वितीय व जीया तृतीय रही। लड़कों की गोला फेंक प्रतियोगिता में पार्थ प्रथम, हर्ष लांबा द्वितीय व रूपेश तृतीय रहा।

राव सुल्तान सिंह मेमोरियल स्कूल के विद्यार्थियों ने भ्रमण का उठाया लुत्फ

महेंद्रगढ़। भ्रमण के दौरान मस्ती करते बच्चे। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

राव सुल्तान सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल निम्बेहड़ा के विद्यार्थियों ने एक दिवसीय भ्रमण किया। संस्था चेयरपर्सन सुषमा यादव ने बताया कि विद्यालय के बच्चों का एक दिन का शैक्षणिक भ्रमण प्रतापगढ़ झज्जर के लिए निश्चित किया गया। उन्होंने बताया कि बच्चों ने वहां बहुत आनंद उठाया।

हरियाणवी संस्कृति को देखकर बच्चों के चेहरे पर एक अलग प्रकार की मुस्कान थी। विभिन्न प्रकार के झूले हरियाणवी, ड्रेस में फोटो खिंचवाया और पूरी तरह से हमारे प्रदेश की चाहे वह खाने की खिचड़ी, दलिया, मक्खन बजरे, मक्के की रोटी पूर्णतया हरियाणवी पहनावे में खाना तैयार करती औरतें एवं हरियाणवी नृत्य संगीत बड़ा ही मनमोहक दृश्य रहे। बच्चों ने पूरे समय का बड़ा ही आनंद उठाया। इस प्रकार के भ्रमण से बच्चा बहुत कुछ सीखना है और उनके मन जो एक झिझक होती है, वह धीरे-धीरे खत्म हो जाती है। बच्चों ने अनुशासन में रहकर पूरा आनंद उठाया। विद्यालय सभी बच्चों के उज्वल भविष्य की कामना करता है।

प्रबंधक कमेटी की बैठक का आयोजन

मंडी अटेली। बहुउद्देशीय केंद्र प्राथमिक कृषि सहकारी समिति बाछौद की प्रबंधक कमेटी की बैठक सोमवार को बाछौद पैक्स के चेयरमैन दिनेश जेलदार की अध्यक्षता में हुई। आज की हुई कार्यवाही के लिखने का अधिकार पैक्स प्रबंधक कृष्ण कुमार को दिया। बैठक में रतिराम, रमेश, राजकुमार, योगेश छापड़ा, मोनू गुवानी व मुन्नी देवी बाछौद मौजूद रहे, जिसमें दी अटेली सहकारी विपणन समिति लि. का अधिकार भीलवाड़ा निवासी रतिराम पुत्र इंद्राज सिंह को चुनाव लड़ने व वोट डालने का अधिकार सर्वसम्मति से दिया गया।

प्रतियोगिता में मॉडर्न स्कूल ने जीते दो अवार्ड

महेंद्रगढ़। गीता महोत्सव की जिला स्तरीय प्रतियोगिताएं मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नारनौल में करवाई गई। जिसमें मॉडर्न स्कूल भोजावास ने दो स्थान प्राप्त किए। कक्षा छठी से आठवीं की निबंध लेखन प्रतियोगिता में परी पुत्री महेश कुमार कक्षा सातवीं ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। जिला स्तर पर दूसरा व तीसरा स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को संस्था के निदेशक राजकुमार यादव, हवासिंह यादव, प्रबंधन समिति के सदस्य मनोज कुमार, नवीन कुमार, संस्था के प्राचार्य अनिल कुमार ने सम्मानित किया।

शिक्षामंत्री 1 को एसडी स्कूल में करेंगे मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित

- सामाजिक संगठन वाईएसएफ की ओर से संचालित की गई आर्थिक रूप से कमजोर व मेधावी विद्यार्थी प्रोत्साहन योजना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

प्रदेश के शिक्षामंत्री महिपाल ढांडा एक दिसंबर को एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ककराला में आयोजित समारोह में शिरकत कर आर्थिक रूप से कमजोर व मेधावी 102 विद्यार्थियों को सम्मानित करेंगे। यह जानकारी विद्यालय परिसर में आयोजित पत्रकार सम्मेलन में सामाजिक संगठन युवा एवं सेवा फाउंडेशन के सदस्यों डॉ. योगेश वशिष्ठ, डॉ. सुनील कुमार, डॉ. रोहित व विद्यालय के चेयरमैन जगदेव यादव ने दी। उन्होंने बताया कि वाईएसएफ की ओर से संचालित किए जा रहे समुत्कर्ष प्रोजेक्ट के तहत मेधावी व आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों को सहयोग प्रदान की दिशा में काम किया जा रहा है। उनका मानना है कि व्यक्ति निर्माण से राष्ट्र निर्माण किया जा सकता है। अगस्त, सितंबरए व अक्टूबर माह में तीन समारोह आयोजित हो चुके हैं। जिनके माध्यम से आर्थिक रूप से पिछड़े विद्यार्थियों की मदद की गई है। एक दिसंबर को आयोजित समारोह के मुख्य अतिथि शिक्षामंत्री महिपाल ढांडा होंगे व विशिष्ट अतिथि महेश जोशी होंगे। समारोह की अध्यक्षता चेयरमैन जगदेव यादव करेंगे।

संसाधनों के अभाव में कोई भी विद्यार्थी शिक्षा से वंचित न रहे, इसलिए सरकार व सामाजिक संगठनों की ओर से लगातार सकारात्मक प्रयास किए जा रहे हैं। युवा एवं सेवा फाउंडेशन की ओर से आयोजित होने वाले इस समारोह में उन्होंने मेधावी छात्रों को प्रमाण पत्र व नकद राशि देकर सम्मानित किया जागए। समुत्कर्ष विद्यार्थी प्रोत्साहन उपक्रम कार्यक्रम के अंतर्गत कहा कि इस दिन डॉ. भीमराव अम्बेडकर के जीवन पर क्विज प्रतियोगिता का भी आयोजन किया जाएगा।

कनीना। समारोह को लेकर जानकारी देते चेयरमैन जगदेव यादव व अन्य।

सता रही चिंता

उन्होंने बताया कि डॉ. अम्बेडकर का पूरा जीवन समाज को शिक्षित, संगठित व संघर्ष करने में लगा दिया। उनका मानना था कि शिक्षा सामाजिक परिवर्तन लाने का शक्तिशाली हथियार है, जो व्यक्ति को निडर, संगठित और संघर्ष के लिए प्रेरित करती हैं। केंद्र सरकार की ओर से लागू की गई नई शिक्षा व्यक्ति के चहुंमुखी विकास पर केंद्रित है। इस मौके पर कुलदीप सिंह, संजय कुमार, सुनील कुमार, नरेश कुमार, सुनील देव, आरएस यादव, वेदप्रकाश, राजकुमार उपस्थित थे।

नारनौल की आईटीआई में आयोजित किया गया 108 कुंडीय यज्ञ

- महर्षि पतंजलि के चतुष्टय उपाय व्यक्ति को श्रेष्ठ जीवन जीने का दिखाते हैं मार्ग: स्वामी समर्पणानंद महाराज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा यह चार प्रकार के व्यवहार व्यक्ति को न केवल सामाजिक जीवन में, अपितु आध्यात्मिक जीवन के उत्थान में भी बहुत लाभ करते हैं। महर्षि पतंजलि द्वारा बताए गए भावना चतुष्टय के यह उपाय व्यक्ति को श्रेष्ठ जीवन जीने का मार्ग दिखाते हैं। उक्त विचार श्रीमद्भगवदभक्ति आश्रम दड़ौली के संत स्वामी समर्पणानंद महाराज ने पतंजलि परिवार द्वारा आयोजित 108 कुंडिय सामूहिक यज्ञ कार्यक्रम में कहे। पतंजलि परिवार द्वारा यह कार्यक्रम नारनौल के आईटीआई प्रांगण में किया गया। कार्यक्रम में यज्ञ ब्रह्मा स्वामी समर्पणानंद महाराज रहे, वहीं यज्ञ पुरोहित डॉ. निलेश मुदगल रहे। कार्यक्रम का मंच संचालन जिला संस्कृत शिक्षक एसोसिएशन के जिला प्रधान डॉ. वीरेंद्र शास्त्री ने किया। इस अवसर पर हरियाणा पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा सामूहिक हनुमान चालीसा के पाठ ने वातावरण को भक्तिमय कर दिया। साथ ही योगा कोच करण सिंह के योग साधकों प्रीति एवं पारी द्वारा योगासन का प्रदर्शन किया गया। आचार्य मदनगोपाल आर्य ने कहा कि प्रसन्न व्यक्तियों के साथ मित्रता का भाव होना चाहिए।

नारनौल। 108 कुंडीय यज्ञ में भाग लेते पूर्व डीईओ सुभाष सामरिया एवं आईटीआई के प्रिंसिपल विनोद खनगवाल आदि।

यज्ञ हमारे वैदिक सनातन संस्कृति के आधार

यज्ञ और योग हमारे वैदिक सनातन संस्कृति के आधार है। यह कार्यक्रम एडवोकेट चंद्रप्रकाश संघी के प्रेरणा से आयोजित किया गया। इस मौके पर पर्यावरण मित्र डॉ. रामनिवास यादव, रमेश चंद, एडवोकेट केशर सिंह, रीना देवी, डॉ. नितिन, रघुवीर सिंह, डॉ. कुमार गौरव, धनपत मालड़ा, डॉ. भंवर सिंह, डॉ. रोहतास आर्य, स्वाति देवी, डॉ. कृष्णा आर्या, सुनीता देवी, नीतू देवी आदि सहित सैंकड़ों यज्ञ प्रेमी उपस्थित रहे। इस अवसर पर रीना देवी और डॉ. नितिन की टीम द्वारा रोगियों हेतु निःशुल्क न्यूरोथैरेपी ट्रीटमेंट की व्यवस्था भी प्रदान की गई।

सूचना

मैं, कमल सिंह हाडा पुत्र श्री रामचन्द्र हाडा निवासी मकान न0 4683/5, मौहल्ला मुक्तिवाडा, रेवाडी तहसील व जिला रेवाड़ी बयान करता हूँ कि मेरे आधार कार्ड में मेरा नाम कमल सिंह हाडा है व अन्य सभी कागजातों में भी मेरा नाम कमल सिंह हाडा है। एस०बी०आई बैंक Share Certificate Regd. No 07505123 में मेरा नाम कमल सिंह है। कमल सिंह हाडा व कमल सिंह यह दोनो मेरे ही नाम है और इन दोनों नामों का मैं एक मात्र व्यक्ति हूँ। जो सही व दुरूस्त है।

सहायक उपकरण जांच शिविर आयोजित

नारनौल। हुडा के सेक्टर एक स्थित संतोष मेमोरियल दिव्यांगजन एवं पुनर्वास केंद्र में सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय (भारत सरकार) के उपक्रम एलिम्को द्वारा दिव्यांगजन सशक्तिकरण हेतु निःशुल्क दिव्यांगजन सहायक उपकरण जांच शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रवीण संघी एवं नवीन संघी के सहयोग से मुख्य अतिथि जिला जेल अधीक्षक संजय बांगर द्वारा किया गया। शिविर में रोटरी क्लब नारनौल सिटी एवं रोटरी क्लब बेलाज का भी महत्वपूर्ण सहयोग रहा। रोटरी क्लब नारनौल के प्रधान राजकुमार चौधरी एवं रोटेरियन पवन गुप्ता विशेष रूप से उपस्थित रहे। संस्थान के प्राचार्य डॉ. आरएन यादव एवं स्कूल प्रिंसिपल अनीता सहित समस्त स्टाफ ने मिलजुल कर कार्यक्रम को सफल बनाया। मुख्य अतिथि ने संस्था के चेयरमैन मुकेश गुप्ता एवं डॉ. कुसुम गुप्ता को बधाई दी और संस्था से निरंतर जुड़े रहने का वायदा किया।

बाल विवाह रोकथाम पर निकाली रैली

नारनौल। रैली निकालते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

नारनौल। सोसायटी फॉर एजुकेशन एंड वैलफेयर एक्टिविटिज सेवा संस्था के तत्वावधान में देव उठनी से 26 जनवरी तक चलाए जा रहे 100 दिवसीय विशेष बाल विवाह रोकथाम अभियान के तहत जिले में बाल विवाह की रोकथाम पर शुरू किए गए विशेष अभियान के तहत सोमवार को मूसनौता जागरूकता रैली निकाली गई। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मूसनौत के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। सरपंच कृषण कुमार, पंचायत समिति सदस्य विक्रम, स्कूल के अध्यापकों, पुलिस विभाग के प्रतिनिधियों व सेवासंस्था से हेमंत सैनी, भावेश आदि मौजूद थे। इस कार्यक्रम का आयोजन सेवा संस्था की ओर से संचालित एक्सैस टू जस्टिस प्रोग्राम फॉर चिल्ड्रन परियोजना के तहत किया गया। सेवा संस्था के कार्यकर्ता हेमंत शर्मा ने बताया कि रैली का शुभारंभ प्राचार्य अजय कुमार ने किया। सेवा संस्था के प्रतिनिधि मोहित ने बताया कि बाल विवाह से बच्चों का भविष्य अंधकार में चला जाता, बच्चों को मानसिक व शारीरिक दुविधाओं से जूझना पड़ता है। सेवा संस्था प्रतिनिधि कुसुम व हेमंत शर्मा ने भी बाल विवाह से सम्बन्धित विशेष कानूनी व उनके तहत दोषियों की सजा से अवगत करवाया।

आरआरसीएम में हिंदी भाषण प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

आरआरसीएम विद्यालय में सदन अनुसार हिंदी भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता तीन ग्रुपों में हुई। प्रथम ग्रुप में अंश सुखदेव सदन से प्रथम, राघव सुखदेव सदन से द्वितीय और अशिम भी सुखदेव सदन से तृतीय स्थान पर रही।

दूसरे ग्रुप में वंश सुखदेव सदन से प्रथम, अंशु चन्द्रशेखर सदन से द्वितीय स्थान पर रही। तीसरे ग्रुप में ऊषा चन्द्रशेखर सदन से प्रथम और रितिका राजगुरु सदन से द्वितीय स्थान पर रहे। सभी विजेता विद्यार्थियों को संस्था के चेयरमैन रोशनलाल ने बधाई दी।

इस भाषण प्रतियोगिता के जज प्रोफेसर डा. रणधीर यादव ने विजेता बच्चों को शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर संस्था के प्राधानाचार्य हरिप्रकाश शर्मा सहित सभी अध्यापकों ने बच्चों को बधाई दी।

महेंद्रगढ़। विजेताओं को सम्मानित करते हुए चेयरमैन रोशनलाल।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

तेरहवां पुरस्कार (सांत्वना पुरस्कार) (251 से अन्तिम विजेता तक)

❖ वंतिका सुपुत्री जितेंद्र, बाबा मस्तनाथ नगर, रोहतक ❖ अरविन्द कुमार सिंह पुत्र श्री रामनेवाज सिंह निवासी गिज्जी रोड़, देव नगर, सांपला, रोहतक ❖ दिलबाग सिंह फौगाट, सुपुत्र श्री राममेहर सिंह, विजय नगर, बाग वाली गली, रोहतक ❖ अरविन्द कुमार सिंह सुपुत्र स्व. श्री रामनेवाज सिंह, गिज्जी रोड, देवनगर, सांपला, रोहतक ❖ इंशीका फौगाट पुत्री श्री हरेन्द्र फौगाट निवासी गांव रिठाल फौगाट, जिला रोहतक ❖ अंकुश पुत्र श्री राम कृष्ण लाल निवासी 186/15, पंचकुला ❖ अक्षित पुत्र श्री सुभाष चंद निवासी 2700, जी.एफ /15, पंचकुला ❖ ईशिका सुपुत्री गगनदीप, नजदीक पुराना बस स्टैण्ड, कुम्हारों की गली, भिवानी ❖ प्रीत सुपुत्र सत्यनारायण, पुराना बस स्टैण्ड, भिवानी ❖ धर्मबीर शर्मा सुपुत्र श्री भगवान शर्मा, उत्तम नगर, भिवानी ❖ कार्तिक सुपुत्र श्री विरेन्द्र, पुराना बस स्टैण्ड, भिवानी ❖ राशि सुपुत्री श्री रविन्द्र, पुराना बस स्टैण्ड, भिवानी ❖ कनिका सुपुत्री श्री धीरेन्द्र, गुजरो की ढाणी, भिवानी ❖ इशीका फौगाट सुपुत्री श्री हरेन्द्र फौगाट, गांव रिठाल फौगाट, रोहतक ❖ रविन्द्र सुपुत्र श्री महेन्द्र सिंह, बीपीओ छुछकवास, रोहतक ❖ सुनील कुमार सुपुत्र श्री नन्दलाल, नजदीक राणा धीर मन्दिर, भुना, फतेहाबाद ❖ श्रीरामबिलास बंसल सुपुत्र श्री कन्हैया लाल रामबिलास किरयाना हिसार, भूना, फतेहाबाद ❖ हर्षिता सुपुत्री श्री कमलजीत बास बादशाहपुर बास हिसार ❖ अर्जुन सिंह सुपुत्र श्री लाजे राम बास बादशाहपुर, हांसी, हिसार ❖ शिवकुमार सुपुत्र श्री फतेह सिंह, बास, आजमशाहपुर, बास, हिसार ❖ राजेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री रामकिशन, खाण्डा खेड़ी, हांसी, हिसार ❖ विनीत सुपुत्र श्री कमलजीत बास बादशाहपुर बास, हिसार ❖ तेलु राम सुपुत्र श्री राम स्वरूप, बास, आजम शाहपुर, बास, हिसार ❖ राजसिंह सुपुत्र श्री चन्दर सिंह, नगली गोधा, जिला रेवाड़ी, हरियाणा ❖ रणसिंह, मार्डन हेयर ड्रेसर सुपुत्र श्री मदन लाल मोहनपुर नागल, रसुलपुर, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ सुरेश कुमार सुपुत्र श्री मुसडी लाल गांव बुयावास, झगडोली, महेन्द्रगढ़ ❖ रामानन्द यादव सुपुत्र श्री सिंहराम, गांव बचीनी, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री जगराम सुपुत्र श्री सोहनलाल यादव, गांव सिहोर, कनीना, महेन्द्रगढ़

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 हेतू 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 हैं :- 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

विजय इंटरनेशनल स्कूल में विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

विजय इंटरनेशनल स्कूल प्रांगण में गुरु तेग बहादुर सिंह शहादत दिवस के उपलक्ष्य में विज्ञान प्रश्नोतरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ विद्यालय संचालक महेंद्र सिंह के हाथों से किया गया। इस प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के बच्चों ने भाग लिया। अलग– अलग राउंड में विभाजित इस प्रतियोगिता में ब्लैक थ्रिप्स से लेकर इंडियन एन्टी माइक्रोबियल रेजिस्टेंस तक के सवाल पूछे गए, जिसमें छात्रों की वैज्ञानिक सोच की चमक साफ दिखी। चेयरमैन विजय सिंह टूमना ने बताया कि विज्ञान सिर्फ किताबों में नहीं, यह हमारे रोजमर्रा के सवालों का जवाब है। इस प्रश्नोतरी से बच्चों की खोजी प्रवर्ति को और प्रोत्साहन मिलेगा। इस प्रतियोगिता में मंच संचालन अध्यापक जोगेंद्र तथा प्राची सोनी ने किया तथा अध्यापक मनोज शर्मा व लता ने इस प्रतियोगिता को सुचारू रूप से करवाने में अहम भूमिका निभाई। प्राचार्य नत्थू सिंह ने इस प्रतियोगिता परिणाम की घोषणा करते हुए बताया कि रानी लक्ष्मी बाई हॉउस से हिमेश, ऋषभ, ज्योति, सोनू, नीतू, रक्षा व खुशी ने प्रथम स्थान तथा कल्पना चावला हाउस से रौनक, मुस्कान, सुमित, अवनि, तन्वी, पायल तथा वंशिका ने द्वितीय स्थान हासिल किया।

महेंद्रगढ़। प्रश्नोत्तरी के विजेताओं को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

पीएम मोदी का कुरुक्षेत्र दौरा धार्मिक की दृष्टि से महत्वपूर्ण: राकेश शर्मा

नारनौल। प्रदेश प्रवक्ता एडवोकेट राकेश शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आगमन को लेकर हरियाणा में उत्साह का वातावरण है। पीएम मोदी कुरुक्षेत्र में गुरु तेग बहादुर जी के 350वे शहीदी दिवस कार्यक्रम में शामिल होंगे। राकेश शर्मा ने कहा कि गुरु तेग बहादुर जी का 350वां शहीदी दिवस का कार्यक्रम ऐतिहासिक होने वाला है, क्योंकि जिस कृतज्ञता से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सिख गुरुओं का सम्मान करते हैं, उसी को ध्यान में रखते हुए इस कार्यक्रम को हरियाणा सरकार एवं भाजपा ऐतिहासिक रूप देने का कार्य कर रही है। इस पूरे कार्यक्रम को लेकर प्रदेश भर में खुशी का माहौल है। वहीं दूसरी तरफ गीता जयंती को लेकर भी भारी उत्साह देखा जा रहा है। प्रधानमंत्री कई परियोजनाओं का उद्घाटन कर जनता को समर्पित करेंगे। वहीं अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव के अलावा ब्रह्मसरोवर की पवित्र आरती में भी शामिल होंगे। प्रवक्ता ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का कुरुक्षेत्र आगमन पूरे प्रदेश के लिए गौरव की बात है। उन्होंने कहा कि पीएम मोदी का कुरुक्षेत्र दौरा धार्मिक, संस्कृति व विकास की दृष्टि से हरियाणा के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण रहने वाला है।

खबर संक्षेप

अंतिम चरण में आरओबी का पुनर्निर्माण कार्य

कोसली। के साल्हावास नाहड़ रोड पर आरओबी का पुनर्निर्माण कार्य अंतिम चरण में है। पुल के खंभों व लैंटर का काम पूरा हो चुका है। अब तारकोल की सड़क बनाने का कार्य तेजी से किया जा रहा है। हालांकि लोकनिर्माण विभाग ने पुल को चालू करने के लिए कोई तिथि तय नही की है, लेकिन उम्मीद है कि दिसंबर माह शुरू होने से पहले पुल को वाहनों के आवागमन के लिए खोल दिया जाएगा। करीब तेरह साल पूर्व बना यह आरओबी अपने निर्माण के दो वर्ष बाद ही टूटना शुरू हो गया था, जिसके बाद प्रशासन ने इस पर भारी वाहनों के आवागमन पर रोक लगा दी थी।, लेकिन हल्के वाहनों का आवागमन जारी रहा। कोरोना काल के दौरान सरकार ने इसके परीक्षण के लिए कदम उठाए।

जरूरतमंदों को गर्म वस्त्र किए वितरित

रेवाड़ी। शहर के सामाजिक कार्यकर्ताओं ने अहीरवाल के प्रथम विधायक बाबू मोहर सिंह की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं ने जरूरतमंद लोगों व महिलाओं को गर्म वस्त्र वितरित किए। सामाजिक कार्यकर्ता व पर्यावरण जागरूक अभियान समिति के जिला महासचिव हरिन्द्र यादव ने कहा कि बाबू मोहर सिंह अहीरवाल की शैक्षणिक क्रांति के अग्रदूत थे। इस अवसर पर प्रजापत समाज के प्रधान दौलतराम, धनीराम पार्षद, धर्मेन्द्र खटाना, सूबेदार ईश्वर सिंह मीरपुर, रिटायर मैनेजर एसबी यादव, मास्टर धर्मवीर बूढ़पुर, अजीत थानेदार, राजेश यादव एडवोकेट, आकाश यादव, महेश फौजी व दिनेश यादव कालाका सहित अनेक सामाजिक कार्यकर्ता उपस्थित थे।

सुनील कुमार ने मास्टर्स एशियन में जीता ब्रांज मेडल

रेवाड़ी। दिल्ली रोड स्थित मधु विहार कॉलोनी निवासी हरियाणा पुलिस में कांस्टेबल सुनील कुमार ने पदक जीतकर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया है। चेन्नई में मास्टर्स एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया की ओर से आयोजित मास्टर्स एशियन गेम्स में हरियाणा पुलिस की आईआरबी के कांस्टेबल सुनील कुमार ने 35 प्लस आयु वर्ग के 5000 मीटर वॉक स्पर्धा में कांस्य पदक जीता है। प्रतियोगिता में 22 देशों के एथलीटों ने भाग लिया। सुनील कुमार ने इससे पहले भी दो बार मास्टर्स नेशनल में मेडल जीत चुका है। इसके अलावा सुनील ने हरियाणा पुलिस रेंज गेम्स में दो बार मेडल जीते है तथा दो बार ऑल इंडिया पुलिस प्रतियोगिता में भाग ले चुका है। इस उपलब्धि पुलिस अधिकारियों व स्टाफ ने सुनील कुमार का बधाई दी है।

ग्रामीणों को बीमा पॉलिसी की दी जानकारी

रेवाड़ी। सोमवार को जिले के गांव जैतपुर-शेखपुर के पंचायत भवन में बीमा सखी पायल शर्मा की ओर से कैंप का आयोजन किया गया। कैंप में एलआईसी शाखा से उमेश कुमार एबीएम व मुकुंद लाल नंदवानी ने ग्रामीणों को एलआईसी की अनेक पॉलिसी की जानकारी दी।

विद्यार्थियों के बैठने के लिए लगाई बैंच

रेवाड़ी। रेवती फाउंडेशन के सदस्यों ने मोहल्ला रामसिंहपुरा के बस स्टाप पर विद्यार्थियों व अभिभावकों के बैठने के लिए बैंच लगाकर नई पहल की है। फाउंडेशन समय-समय पर इस प्रकार के सामाजिक कार्यो में अग्रणी भूमिका निभाती है। रेवती फाउंडेशन के अध्यक्ष भगवान सिंह ने बताया कि कई बार बस स्टाप पर स्कूल बस के आने में देरी हो जाने से बच्चे व अभिभावक सड़क पर खड़े रहते है। बैंच लगने से बच्चों व अभिभावकों को राहत मिलेगी। इस तरीके की बैंच प्रत्येक स्कूली बस स्टाप पर होनी जरूरी है। यह मुहिम प्रत्येक वार्ड के पार्षद की ओर से शुरू की जानी चाहिए। बैंच लगाने में रामसिंहपुरा से युवा दीपक, कालू, पवन, राकेश व ललित ने योगदान दिया। इस सामाजिक कार्य के लिए रामसिंहपुरा के बुजुर्गों व बच्चों ने फाउंडेशन का आभार व्यक्त किया।

करीब डेढ़ साल पहले बनी थी सेक्टर-3 व 4 में तारकोल की सड़क

जर्जर हालत में सेक्टरों की सड़कें, अब इंटरलांकिग टाइल्स से भरे जा रहे गड्ढे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। इंटरलाकिंग टाइल्स से भरे जा रहे सेक्टर-4 की सड़क के गड्ढे व सेक्टर-4 के जिमखाना रोड पर हुए गड्ढे। फोटो : हरिभूमि

नगर परिषद की ओर से एक साल के अंतराल में करोड़ों रुपये की लागत से बनाई गई सड़कें धराशाही हो चुकी है। सेक्टर-3 व सेक्टर-4 में बनी तारकोल की सड़कों की लंबे समय से रोड़िया बिखर रही है। सेक्टरों की सड़कों पर जगह-जगह गड्ढे हो चुके है। सेक्टर की इन सड़कों पर कई बार पैचवर्क भी किया जा चुका है। तारकोल की सड़कों पर सीमेंट से पैचवर्क किया जा चुका है, लेकिन गुणवत्ता की कमी से पैचवर्क भी नहीं टिक पा रहा है। अब इन सड़कों के गड्ढों को इंटरलाकिंग टाइल्स से भरकर खानापूर्ति की जा रही है। सोमवार को सेक्टर-4 के मॉडल टाउन थाना रोड पर हुए गड्ढों को इंटरलाकिंग टाइल्स से भरने का काम किया गया। विजिलेंस टीम ले चुकी कई सड़कों के सेंपल पिछले दिनों विजिलेंस की टीम ने मॉडल टाउन, सेक्टर-3 व नंबर-2 की नई सड़कों के सेंपल भी लिए थे तथा हाल ही में सेक्टर-1 की नवनिर्मित सड़कों के सेंपल भी लिए है। सेंपल लेने के बाद सड़कों की गुणवत्ता को लेकर कार्रवाई नहीं की जा रही है। नई सड़कों पर तीन से चार महीने में ही पैचवर्क किया जा चुका है। मॉडल टाउन की गुरु चौक होते हुए ओल्ड ऐज होम तक की सड़क भी बिखरने लगी है।

गुणवत्ता की कमी

शहर की नई सड़कों के बनते ही रोड़ियां निकलने का कारण गुणवत्ता की कमी होना है। नगर परिषद की ओर से टेंडर देने के बाद सड़क निर्माण कार्य ठेकेदार के भरोसे ही छोड़ दिया जाता है तथा अधिकारियों की ओर से सड़क निर्माण कार्य की देखरेख तक नहीं की जाती है। सड़क के टूटने के बाद ठेकेदार की ओर से पैचवर्क करके खामियों को ढक दिया जाता है।

मिनी बाइपास की अधूरा पड़ी सड़क

सेक्टर-4 मिनी बाइपास पर कृष्णा नगर के पास करीब ढाई साल से एक तरफा सड़क का टुकड़ा अधूरा पड़ा हुआ है। इस सड़क से अतिक्रमण हटाया जाना था। सड़क का करीब 200 मीटर टुकड़ा ढाई साल से नहीं बन पाया है। आसपास के लोगों ने इस सड़क के टुकड़े को पार्किंग स्थल बना लिया है। यहां तक कि सड़क पर आसपास के लोगों की ओर से अपने पशु बांधे जा रहे है। हांलाकि मिनी बाइपास पर डिवाइडर की मरम्मत का कार्य चल रहा है, लेकिन इस सड़क के टुकड़े पर ध्यान तक नहीं दिया जा रहा है।

रेवाड़ी। समाधान शिविर में लोगों की जनसमस्याएं सुनते डीसी अभिषेक मीणा।

शिविर में बिजली संबंधित समस्याओं का समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

लघु सचिवालय परिसर के सभागार में आयोजित हुए समाधान शिविर में सोमवार को डीसी अभिषेक मीणा ने गांव लिसान में व्याप्त पीने के पानी की समस्या को दूर करने के निर्देश दिए। गांव लिसान निवासी धर्मवीर ने अपनी शिकायत में बताया कि पिछले करीब तीन महीने से गांव के एक हिस्से में पानी की सप्लाई बंद पड़ी हुई है। ग्रामीणों को दूर-दराज के इलाकों से पानी भरना पड़ता है। गांव जाडरा निवासी पंकज ने बताया कि उनके गांव की प्रजापत धर्मशाला के समीप बिजली का एक पोल टूटा हुआ है। इस पोल पर हाईटेंशन केबल जुड़ी हुई है। जोकि कभी भी हादसा का कारण बन सकती है। डीसी ने बिजली वितरण निगम के कार्यकारी अभियंता को समस्या का समाधान करने के निर्देश दिए। बाल विकास विद्यालय कोनसीवास की प्रबंधक डा. ज्योति यादव ने बताया कि उनके स्कूल के खेल मैदान में बिजली की हाइटेंशन केबल दबाई गई है। जोकि निर्माण कार्य के दौरान उखड़ गई है। इस केबल को विद्यालय की जमीन से हटवाने के लिए एक लाख रुपये की राशि जमा कराई गई थी, लेकिन अभी तक लाइन को हटाया नहीं गया है।

मौके पर ये मौजूद रहे

इस अवसर पर एसडीएम सुरेश कुमार, नगराधीश जितेंद्र कुमार, डीएसपी पवन कुमार, स्वास्थ्य विभाग से डा. कृष्ण कुमार, नगर परिषद के अभियंता नरेश कुमार, वन विभाग से अनिल कुमार व मानव संसाधन विभाग से नीरज सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

प्रतिजैविक दवाओं का अनुचित और अत्यधिक उपयोग मानव स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में पेंटिंग से जागरूक करती स्वास्थ्यकर्मी। फोटो : हरिभूमि

स्वास्थ्य विभाग की ओर से चलाया जा रहे विश्व प्रतिजैविक जागरूकता सप्ताह का सोमवार को समापन किया गया। इस मौके पर उप-सिविल सर्जन डा. जोगेंद्र तंवर ने कहा कि प्रतिजैविक दवाओं का अनुचित और अत्यधिक उपयोग मानव स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बनता जा रहा है। एंटी माइक्रोबियल रेजिस्टेंस तेजी से बढ़ रहा है, जिससे सामान्य संक्रमणों का उपचार भी प्रभावित होने लगा है। एंटीबायोटिक की प्रत्येक खुराक का उपयोग सोच-समझकर, उचित प्रमाण के साथ और निगरानी में होना चाहिए। एंटी माइक्रोबियल दवाओं का जिम्मेदार उपयोग जीवन रक्षक उपचारों को सुरक्षित रखने और सभी के लिए सुरक्षित स्वास्थ्य सेवाएं सुनिश्चित करने का सबसे प्रभावी साधन है। डा. तंवर ने बताया कि जागरूकता सप्ताह के दौरान जिले के स्वास्थ्य संस्थानों में जन-जागरूकता रैलियां एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, डॉक्टरों, नर्सों व फार्मासिस्टों के लिए प्रशिक्षण, स्कूलों में स्वास्थ्य वाताएं, सोशल मीडिया, प्रिंट मीडिया के माध्यम से जागरूकता अभियान व एंटीबायोटिक के सुरक्षित उपयोग पर परामर्श शिविर आदि गतिविधियां आयोजित की गई। उप-सिविल सर्जन ने बताया कि हर वर्ष 17 से 24 नवंबर के बीच दुनिया एकजुट होकर एएमआर के विरुद्ध जागरूकता फैलाती है, और गो ब्लू इसी का एक प्रतीकात्मक आंदोलन है।

गो ब्लू केवल एक रंग नहीं, यह एक प्रतिबद्धता है

गो ब्लू एक वैश्विक पहल है, जिसके अंतर्गत नीले रंग को एएमआर जागरूकता का प्रतीक माना जाता है। भवनों, अस्पतालों, स्मारकों और सार्वजनिक स्थानों को नीली रोशनी से सजाया जाता है और लोग नीले रंग के कपड़े पहनकर इस संदेश को फैलाते हैं कि एंटीबायोटिक बचाना भविष्य को बचाना है। गो ब्लू अभियान का उद्देश्य एएमआर के खतरे के बारे में जागरूकता फैलाना, उत्तरदायी एंटीबायोटिक उपयोग को बढ़ावा देना, स्वास्थ्यकर्मियों, समुदाय और प्रशासन को एक मंच पर लाना है। गो ब्लू केवल एक रंग नहीं, यह एक प्रतिबद्धता है। हम अपने अस्पतालों, अपने समुदाय और अपने भविष्य को एंटीबायोटिक प्रतिरोध जैसी वैश्विक महामारी से बचाएंगे। हर एंटीबायोटिक की डोज अनमोल है। प्रतिजैविक दवाइयों को सुरक्षित रखकर ही हम आने वाली पीढ़ियों की सुरक्षा कर सकते हैं।

अहीरवाल के प्रथम विधायक और शैक्षणिक क्रांति के अग्रदूत को पुण्यतिथि पर किया याद

- बच्चों को उनके जीवन परिचय व सामाजिक कार्यों से अवगत करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जाटूसाना

रेवाड़ी। राव मोहर सिंह की माल्यार्पण करते शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

अहीरवाल के प्रथम विधायक और शिक्षाविद राव मोहर सिंह की पुण्यतिथि पर सोमवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कंवाली में शिक्षकों और विद्यार्थियों ने उनको याद किया तथा उनके सामाजिक एवं शैक्षणिक कार्यों को स्मरण किया। शिक्षकों ने उनकी याद में निर्मित शिक्षा स्थल पर स्थित प्रतिमा पर माल्यार्पण किया तथा बच्चों को उनके जीवन परिचय व सामाजिक कार्यों से अवगत कराया। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य अनिल कुमार ने कहा कि सामाजिक एवं शैक्षणिक क्षेत्र में जो कार्य 19वीं शताब्दी के प्रारंभ में राजा राममोहन राय, ज्योतिबा फुले, भीमराव अंबेडकर व सर छोटूराम ने राष्ट्रीय स्तर पर किया, वही कार्य अहीरवाल में राव मोहर सिंह ने इस क्षेत्र के लिए किया। राव मोहर सिंह पर सर छोटूराम व डा. अंबेडकर के विचारों का गहरा प्रभाव पड़ा और क्षेत्र में दर्जन भर शैक्षणिक संस्थाओं की स्थापना की, जिनके लिए यह क्षेत्र सदा उनका ऋणी रहेगा। 1903 में रेवाड़ी जिले के बूढ़पुर गांव के एक प्रतिष्ठित किसान परिवार में जन्मे बाबू मोहर सिंह बचपन से ही कुशाग्र बुद्धि थे, उनकी प्राइमरी शिक्षा गांव के स्कूल तथा नालागढ़ हिमाचल प्रदेश में हुई। मैट्रिक की परीक्षा रेवाड़ी तथा स्नातक की परीक्षा दिल्ली के प्रतिष्ठित सेंट स्टीफन कॉलेज से पूरी करने के पश्चात उन्होंने लाहौर से एलएलबी की पढ़ाई पूरी की। उसके बाद उन्होंने सामाजिक एवं राजनीतिक गतिविधियां आरंभ की और संयुक्त पंजाब में सक्रिय यूनियनिस्ट पार्टी जमीदारा लीग के सदस्य के तौर पर राजनीति में प्रदार्पण किया। वे 1942 तथा 1946 में तत्कालीन पंजाब में एमएलसी रहे। 1947 में मुख्य संसदीय सचिव बने।

रन फॉर हेल्थ मैराथन में लगाई दौड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

रेवाड़ी। मैराथन को रवाना करते हुए कंपनी अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

बावल स्थित सनोह इंडिया ऑटोमोटिव कंपनी के कर्मचारियों के स्वास्थ्य और टीम भावना को बढ़ावा देने के उद्देश्य से सोमवार को मैराथन का आयोजन किया। मैराथन का आयोजन आईएमटी बावल में किया गया, जिसका थीम रन फॉर हेल्थ था। मैराथन की दूरी 5 किलोमीटर थी, जिसे दो वर्गों में विभाजित किया गया। पहले वर्ग में 36 वर्ष तक की आयु के प्रतिभागी व दूसरा वर्ग में 36 वर्ष से अधिक आयु के प्रतिभागियों सहित 70 कर्मचारियों ने भाग लिया। प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करने के लिए दोनों वर्गों में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान पाने वालों को पुरस्कार प्रदान किए गए। इसके अलावा सभी प्रतिभागियों को मेडल देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर कंपनी के कॉर्पोरेट मानव संसाधन विभाग के प्रमुख प्रदीप प्रताप सिंह, कंपनी के प्लांट हेड अमित सिंह, बावल प्लांट के मानव संसाधन प्रमुख विक्रम यादव, अरुण यादव, विपिन, वैभव चौधरी, अभिजीत यादव, संजीव व सुरेंद्र सिंह सहित अनेक कर्मचारी मौजूद थे। इस मौके पर प्रदीप प्रताप सिंह ने कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताएं प्रति वर्ष आयोजित की जाएंगी। प्रतियोगिता में अंजुल, संदीप, विकास ने 36 वर्ष से कम आयु और पवन, कमलेश मिश्रा, सतपाल जाट ने 36 वर्ष से अधिक आयु में पदक हासिल किए।

बायोइंजीनियरिंग अत्यंत उपयोगी: डा. पवन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मीरपुर

रेवाड़ी। कार्यक्रम के समापन पर मौजूद अतिथि व विद्यार्थी।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में चल रहे छह दिवसीय अटल फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम का समापन हो गया। कार्यक्रम के अंतिम दिन के विशेष सत्र में डा. पवन धार एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर सीवीजे सेंटर फॉर सिंथेटिक बायोलॉजी एंड बायोमैन्युफैक्चरिंग कोच्चि केरल ने मुख्य वक्ता के रूप में अपने विचार रखे। उन्होंने एजुकेशन पॉलिसी एंड दियर इंप्लीमेंटेशन एंड सिंथेटिक बायोलॉजी एंड बायोमैन्युफैक्चरिंग विषय की जानकारी दी। डा. धार का बायोइंजीनियरिंग क्षेत्र में लगभग 30 वर्षों का अनुभव है, वे विभिन्न देशों में सेवाएं दे चुके हैं और भारत में जेएनयू के प्रोफेसर भी रह चुके हैं। वर्तमान में वे कोच्चि स्थित प्रतिष्ठित अनुसंधान संस्थान में डायरेक्टर हैं। उन्होंने बताया कि जब बायोलॉजी और इंजीनियरिंग को एकीकृत किया जाता है तो नई तकनीकें जन्म लेती हैं, जिसे हम बायोइंजीनियरिंग के रूप में जानते हैं। आने वाली पीढ़ी के लिए बायोइंजीनियरिंग अत्यंत उपयोगी और करियर-उन्मुख क्षेत्र है। इस क्षेत्र में रिसर्च के अनगिनत अवसर उपलब्ध हैं और भारत इस दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। कार्यक्रम के वैलिडिक्टरी सेशन में डा. दीपक डीन ऑफ कॉलेज, एफडीपी कोऑर्डिनेटर प्रो. सत्येंद्र बल व कोऑर्डिनेटर प्रो. पंकज कुमार त्यागी ने सभी प्रतिभागियों एवं आयोजन समिति का आभार व्यक्त किया। डा. दीपक ने कहा कि यह एफडीपी हमारे विश्वविद्यालय के लिए एक महत्वपूर्ण और प्रेरणादायक कदम है। भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता रहेगा। एफडीपी में रेवाड़ी एवं आसपास के विभिन्न कॉलेजों से 30 से अधिक असिस्टेंट प्रोफेसर, रिसर्च शोधार्थी और विद्यार्थी शामिल हुए। प्रो. पंकज कुमार त्यागी ने एआईसीटीई अटल विभाग का आभार व्यक्त किया।

कार्रवाई शराब पीकर वाहन चलाने वाले 54 वाहन चालकों के चालान किए

अभियान के दौरान नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की गई

पुलिस ने ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले 1061 वाहन चालकों पर कसा शिकंजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। वाहन चालक की शराब मात्रा की जांच करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

जिला पुलिस ने गत 17 नवंबर से 23 नवंबर तक ड्रिंक एंड ड्राइव, वाहन में तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाने, लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने व बुलेट बाइक में पटाखा छोड़कर हवाबाजी करने वालों के खिलाफ स्पेशल अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की गई। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि पुलिस ने गत सप्ताह ड्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत शराब पीकर वाहन चलाने वाले 54 वाहन चालकों के चालान किए। उन्होंने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि रात्रि के समय काफी वाहन चालक नशे में धुत होकर वाहन चलाते हैं, जिससे वे अपने आप को तो खतरे में डालते ही हैं साथ में सड़क पर चल रहे अन्य वाहन चालक के लिए भी खतरा बन जाते है। शराब पीकर गाड़ी चलाना सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है और यह मोटर वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 185 के तहत दंडनीय अपराध है। उन्होंने कहा कि गाड़ी में तेज डीजे व प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने के साथ-साथ लोगों में दहशत और असुविधा पैदा करते है। कई बार इस तरह की हरकतें सड़क दुर्घटनाओं का कारण भी बन जाती हैं। पुलिस ने ध्वनि प्रदूषण करने वाले व बुलेट बाइक में पटाखा छोड़ने वाले 2 वाहन चालकों पर शिकंजा कसा है।

कानून-व्यवस्था व सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं

पुलिस ने लेन चेंज से संबंधित नियम की अवहेलना पर 1005 वाहन चालकों के चालान किए। एसपी 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 कि है कि गाड़ियों में ब्लैक फिल्म का प्रयोग न करें।

इंटर हाउस प्रश्नोत्तरी के प्राइमरी वर्ग में सावित्री बाई फुले हाउस बना विजेता

रेवाड़ी। प्रतियोगिता के विजेता शिक्षकों के साथ। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। सैनी पब्लिक स्कूल में इंटर हाउस प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों को प्राइमरी वर्ग, मिडिल वर्ग और सीनियर वर्ग तीन वर्गों में बांटा गया। प्रतियोगिता में सावित्री बाई फुले हाउस से विजय, लक्ष्य, नेहा, यशिका, लावण्या, हर्षिका, समीक्षा व रक्षा, रानी लक्ष्मीबाई हाउस से बंटी, दिव्यांशी, लवेश, नक्ष, अंश, अजबसिंह, नवदीप व गर्विश, महाराजा शूर सैनी हाउस से समीर, माहिरा, स्नेहा, अनन्या, ध्रुव, भावेश, हैरिक, माधव व मेघना तथा ज्योतिबा फूले हाउस से अंकित, वंशिका, गरिमा, अंशिका, शिवांश, निपुन, जिव्यांश, दिव्या व केशव ने भाग लिया, जिसमें प्राइमरी वर्ग में सावित्री बाई फुले हाउस, मिडिल वर्ग में महाराजा शूर सैनी हाउस और सीनियर वर्ग में सावित्री बाई फुले हाउस विजेता रहा। सैनी सभा के प्रधान मनोज सैनी, महासचिव एडवोकेट धर्मेन्द्र सैनी, सैनी पब्लिक स्कूल के चेयरमैन कैलाश सैनी, कोषाध्यक्ष लक्ष्मी नारायण सैनी, सैनी महा सभा हरियाणा के उपाध्यक्ष चेतराम सैनी व सलाहकार समिति के चेयरमैन शशिभूषण सैनी सहित कार्यकारिणी व कॉलेजियम सदस्यों ने विजेता टीमों को बधाई दी। प्राचार्या अनीता यादव ने सभी विद्यार्थियों को ऐसी प्रतियोगिताओं में भाग के लिए प्रोत्साहित किया।