

हरिभूमि रेवाड़ी न्यूज

रोहतक, मंगलवार 6 जनवरी 2026

तापमान



अधिकतम 18.0 डिग्री
न्यूनतम 5.0 डिग्री

11 प्रदेश के प्रत्येक जिले में स्थापित होगा प्री-मैरिटल...



12 राष्ट्रीय शिक्षा नीति पर हुआ ऑरिएटेशन कार्यक्रम



खबर संक्षेप

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद गत वर्ष 14 नवंबर को केस दर्ज किया था। हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। वाहन चालक हादसे के बाद मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद मामले की जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में राजस्थान के सेरोला निवासी विकास को गिरफ्तार किया है। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट करने के मामले में तीन आरोपी काबू

रेवाड़ी। सदर थाना पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में घायल पीड़ित के बयान पर गत वर्ष 29 दिसंबर को कई आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने झज्जर के दरियापुर निवासी सन्नी, संदीप व दिल्ली के मलिकपुर निवासी कपिल को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मारपीट में प्रयुक्त लाठी-डंडे भी कब्जे में लिए हैं।

अपहरण कर संबंध बनाने का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने शादी का झांसा देकर अपहरण करने और संबंध बनाने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत के आधार पर गत वर्ष 31 मई को यूपी के खरपरी यदुवंश नगर निवासी शिवम के खिलाफ केस दर्ज किया था। पीड़िता का सामान्य अस्पताल में मेडिकल कराया गया था। इसके बाद से ही आरोपी फरार चल रहा था। पुलिस ने उसे गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

दहेज उतपीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। सदर थाना पुलिस ने दहेज उतपीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसिलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। कई बार पुलिस थाने में दोनों पक्षों के बीच बातचीत हुई, लेकिन उनमें सुलहनामा नहीं हुआ। इसके बाद पुलिस ने गत वर्ष 3 दिसंबर को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने नारनौल के सलूनी निवासी धर्मपाल को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

चोरी के मामले में फरार आरोपी किया गिरफ्तार

धारूहेड़ा। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने चोरी के मामले में फरार चल रहे एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने थाना क्षेत्र में हुई चोरी की वारदात के बाद गत वर्ष 13 नवंबर को केस दर्ज किया था। पुलिस ने जांच के बाद इस मामले में राजस्थान के मुसारी निवासी आरिश को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी से पूछताछ करने के बाद पुलिस ने उसे कोर्ट में पेश किया, जहां से न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेजने के आदेश जारी किए गए। बाद में उसे एस्कॉर्ट गार्ड के हवाले कर दिया गया।

बिसोहा से छह पशु चोरी कर ले गए चोर

कोसली। बिसोहा गांव में चोर दो ग्रामीणों के छह पशुओं को चोरी कर ले गए। ग्रामीण विनीत ने नाहड़ चौकी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उन्होंने अपने प्लाट में एक भैंस, एक कटड़ी व कटड़ा बांध रखे थे। रविवार प्रातः प्लाट में गए तो तीनों पशु गायब थे। ग्रामीणों के एकत्रित होने पर पता चला कि एक अन्य ग्रामीण बाबूलाल के प्लाट से भी दो भैंस व एक कटड़ी चोरी हुई है। दोनों ने अपनी प्लाटों के गेट पर ताला लगा रखा था।

राजस्थान बॉर्डर पर सड़क पर खड़े रहते हैं बड़ी संख्या में डंपर, पुलिस भी नहीं कर पा रही कार्रवाई

ज्यादातर रात के समय राजस्थान बॉर्डर पर हाईवे किनारे खड़े होते हैं डंपर

हाईवे पर हादसों का खतरा बरकरार, चालक नहीं आ रहे बाज, डंपरों का लगा जमावड़ा

दिन में तो दोनों बॉर्डर पर डंपरों का जमावड़ा रहता ही है, दिन ढलने के बाद इनकी संख्या और अधिक बढ़ जाती है

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

कोहरे के दौरान सड़क किनारे खड़े होने वाहन सड़क हादसों का कारण बनते रहते हैं। ऐसे वाहनों के खिलाफ पुलिस ने कार्रवाई तो शुरू की थी, परंतु नेशनल हाइवे पर राजस्थान की सीमा पर खड़े वाहनों पर कार्रवाई नहीं हो पा रही है। दो प्रमुख नेशनल हाइवे पर रात के समय राजस्थान बॉर्डर पर खड़े होने वाले डंपर कभी भी बड़े हादसे का कारण बन सकते हैं। राजस्थान से बड़ी संख्या में डंपर नेशनल सामग्री भरकर गुरुग्राम, फरीदाबाद, पलवल, रोहतक, बहादुरगढ़ व दिल्ली के लिए निकलते हैं। इनमें बड़ी संख्या में ओवरलोड डंपर होते हैं। इन डंपरों का आवागमन दिल्ली-जयपुर और रेवाड़ी-जैसलमेर नेशनल



आरटीए टीम की चेकिंग के डर से खड़े होते डंपर

चेकिंग पर नजर रखते हैं डंपर चालक

रेवाड़ी। नेशनल हाइवे पर सड़क के पास लगी बड़ी संख्या में डंपरों की लाइन।

फोटो : हरिभूमि रेवाड़ी। नेशनल हाइवे पर काटवास टोल प्लाज के पास रात को लगा डंपरों का जमावड़ा।

फोटो : हरिभूमि

रास्ता विलय होने का रहता इंतजार

ओवरलोड डंपर चालकों को प्रदेश की सीमा में प्रवेश करने पर आरटीए टीम की चेकिंग का डर बना रहता है। आरटीए की टीम के सड़क पर उत्तरते हुए ओवरलोड माफिया का नेटवर्क पूरी निगरानी रखता है। चालकों को चेकिंग की सूचना मिलते ही डंपरों को राजस्थान की सीमा में ही रोक दिया जाता है। दूसरे राज्य की सीमा में कार्रवाई का अधिकारी प्रदेश के आरटीए अधिकारियों के पास नहीं है। जब तक रास्ता विलय नहीं होता, ओवरलोड डंपर चालक सीमा पर ही टीम के निकल जाने का इंतजार करते हैं।

दौरान दूसरे वाहन चालकों को यह डंपर दिखाई नहीं देने से हादसों की आशंका काफी बढ़ी रहती है। जिला ट्रैफिक पुलिस के पास राजस्थान की सीमा में जाकर इन डंपरों के खिलाफ कार्रवाई का अधिकार नहीं है,

जबकि राजस्थान पुलिस इन्हें सड़कों से हटवाने में गंभीरता नहीं दिखा रही। सड़कों पर खड़े होने वाले डंपरों के कारण पहले भी हादसे हो चुके हैं। अब कोहरा शुरू होने के बाद हादसों की आशंका और बढ़ गई है।

अंतिम छोर पर पुलिस की चेकिंग कम

दोनों नेशनल हाइवे के राजस्थान की ओर से यह प्लांट अंतिम छोर पर होने के कारण राजस्थान पुलिस की चेकिंग या कम होती है या फिर 'सेटिंग' के चलते सड़क पर खड़े होने वाले वाहनों को हटवाया नहीं जाता। रात के समय हालात ऐसे बने रहते हैं कि खेड़ा बॉर्डर पर जयपुर से दिल्ली की ओर जाने वाले वाहनों को सड़क पर पर्याप्त रास्ता भी नहीं मिल पाता। अक्सर रात के समय जान जैसे हालात बन जाते हैं। बीते साल सड़क पर खड़े ट्रक से एक बस भी टकरा गई थी। कोहरे में ऐसे हादसों के बढ़ने की पूरी संभावना बनी रहती है।

राजस्थान पुलिस को लेना चाहिए एक्शन



सड़कों पर वाहन खड़े करने वाले चालकों पर लगातार एक्शन लिया जा रहा है। जहां तक राजस्थान सीमा का सवाल है, वह एरिया जिला पुलिस के अधिकार क्षेत्र से बाहर है। राजस्थान पुलिस ही ऐसे वाहनों के खिलाफ एक्शन ले सकती है। इस संबंध में सीमावर्ती थानों के प्रभारियों को अवगत कराया जाएगा, ताकि सीमा पर हादसों की आशंका कम की जा सके।

- पवन कुमार, डीएसपी ट्रैफिक।

ट्रेडिंग में घाटा दिखाकर ठगे 30.80 लाख रुपये

पुलिस ने ठगी में दो आरोपी किया गिरफ्तार, भेजा जेल

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने महिला को पहले ट्रेडिंग में मुनाफा कमाने का लालच देकर उसे घाटा दिखाकर इसकी वसूली के नाम पर धमकाते हुए लगभग 30.80 लाख रुपये की ठगी का शिकार बनाने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। दोनों को पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। पुलिस को दर्ज शिकायत



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्तार में आरोपी।

में बीएमजी सिटी में रहने वाली चंद्रप्रभा ने बताया कि 15 अप्रैल 2025 को उसके पास व्हाट्स एप पर कॉल आई थी। कॉल करने वाले ने अपना नाम एलेक्स बताते हुए ट्रेडिंग में मुनाफा कमाने का लालच दिया था। उसने कॉल करने

गुजरात के रहने वाले हैं दोनों आरोपी

जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में गुजरात के नवावास चौपड़ निवासी डाब्री खट्टिसिंह प्रधान सिंह व गुजरात के ही ठाकुरवास छबलिया निवासी ठाकुर जसवंतजी प्रधानलालजी को गिरफ्तार कर लिया। डाब्री के खते में ठगी के 95 हजार रुपये ट्रान्सफर हुए थे, जबकि ठाकुर ने उसका खाता मुहैया कराने में मध्यस्थ की भूमिका निभाई थी। दोनों को कोर्ट में पेश कर जेल भेजने के आदेश दिए गए।

आदमी घर पर आकर पैसे की वसूली करेगा। उसे घर से उठवाने और उसका घर बेचने तक की धमकी दी गई। इन लोगों ने उससे हस्ताक्षर व आईडी पहले ही व्हाट्स एप पर मंगवा लिए थे, इसलिए वह बुरी तरह घबरा गई। उसके पास धमकी भरे मैसेज भेजे गए। डर के मारे उसने बताए गए नंबरों पर 5 मई से 17 जून 2025 तक 3059993 रुपये ट्रान्सफर कर दिए।

पुलिस ने ड्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत की कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

जिला पुलिस की ओर से गत सप्ताह ड्रिंक एंड ड्राइव, वाहनों में तेज डीजे-प्रेसर 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 और प्रभावी कार्रवाई की गई। पुलिस ने ड्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत



रेवाड़ी। वाहन चालक की जांच करते हुए पुलिस।

कार्रवाई करते हुए 62 वाहन चालकों के चालान किए। एसपी हेमेश कुमार मीणा 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 साथ में सड़क पर चल रहे अन्य वाहन चालक के लिए भी खतरा बन जाते हैं। 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। एसपी मीणा ने कहा कि कुछ लोग गाड़ी में तेज डीजे-प्रेसर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने के साथ-साथ लोगों में दहशत और असुविधा पैदा करते हैं। कई बार इस तरह की हरकतें सड़क दुर्घटनाओं का कारण भी बन जाती हैं।



रेवाड़ी। कंवली-सीहा रोड पर बनाए गए अवैध ब्रेकर।

फोटो : हरिभूमि

अनुमति के बिना ही बना दिए ब्रेकर, हादसे का डर

डहौना। रेलवे फाटक पर ओवरब्रिज का कार्य शुरू होने के बाद गत वर्ष एचएसआरडीसी की ओर से सीहा से मसौदा के रास्ते कंवली तक चौड़े रोड का निर्माण कराया था। इस रोड पर पड़ने वाले मकान व प्रतिष्ठान मालिकों ने बिना अनुमति के ही स्पीड ब्रेकर बना दिए, जिससे अब हादसों की आशंका बनी रहती है। वाहन चालकों ने स्पीड ब्रेकर हटवाने या इन पर सफेद पट्टियां लगवाने की मांग की है। सुधीर कुमार, अनिल यादव, विवेक, धर्मसिंह, राजकुमार, वैभव व अतुल आदि ने बताया कि इस सड़क पर जहां भी लोगों के मकान या वाणिज्यिक भवन हैं, वहीं इनके दोनों ओर स्पीड ब्रेकर बना दिए हैं। निगम की ओर से ब्रेकर की अनुमति नहीं होने के कारण यह अवैध हैं। सड़क पर सफेद पट्टियां बनाने समय अवैध होने के कारण इन ब्रेकरों पर पट्टियां नहीं लगाई गई हैं, जिससे ब्रेकर रात व कोहरे के समय दिखाई नहीं देते। इससे एक ओर जहां हादसों की आशंका बनी रहती है, वहीं दूसरी ओर अचानक गाड़ी या दुपहिया वाहन उखलने से खराब होने का अंदेशा रहता है।

शिविर में की गली को पक्का कराने, अवैध कब्जा हटाने व पेड़ उखाड़ने की शिकायत

लघु सचिवालय सभागार में आयोजित किया समाधान शिविर

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में आयोजित किए समाधान शिविर में एडीसी राहुल मोदी ने आमजन की शिकायतें सुनीं। एडीसी मोदी ने कहा कि सोमवार और वीरवार को जिला व उपमंडल स्तर पर सुबह 10 से दोपहर 12 बजे तक आयोजित किए जा रहे। उन्होंने बताया कि मुख्यालय स्तर पर समाधान प्रकोष्ठ स्थापित किया गया



रेवाड़ी। समाधान शिविर में आमजन की शिकायतें सुनते हुए एडीसी राहुल मोदी।

है, जहां समाधान शिविर की शिकायतों की मॉनिटरिंग की जा रही है। सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में आदर्श नगर कॉलोनी रामपुरा में कच्ची गली को पक्का कराने, गांव बास में अवैध कब्जा

हटाने, गांव लाधुवास गुर्जर में फिरनी पर अवैध कब्जा हटवाने व गांव खेड़ी मोतला में पेड़ उखाड़ने की शिकायत रखी गई, जिन पर एडीसी ने उचित कार्रवाई करने के निर्देश दिए।

तापमान में और गिरावट आने की संभावना, बरसात के नजर नहीं आ रहे आसार

मौसम का मिजाज: शीत लहर ने जमकर कंपकंपाया, दोपहर बाद धूप खिलने से राहत

इस सप्ताह दिन और रात के तापमान और गिरावट आने की बड़ी संभावना

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

उत्तर-पश्चिम दिशाओं से चलने वाली हवाओं ने शीत लहर शुरू कर दी है, जिसका सामान्य जनजीवन पर प्रतिकूल असर पड़ रहा है। नए साल के शुरू में कड़ाके की ठंड का प्रकोप शुरू हुआ है। आसमान में



रेवाड़ी। सोमवार सुबह ठंड में दुबके हुए परिवे।

फोटो : हरिभूमि

बादल छाते ही ठंड ज्यादा परेशान करती है, जबकि धूप निकलते ही लोग राहत महसूस करते हैं। इस सप्ताह दिन और रात के तापमान

और गिरावट आ सकती है, जिससे सूखी ठंड के बीच पाला जमना भी शुरू हो सकता है। सोमवार को सुबह के समय आसमान में बादल

छाप रहे, जिससे कोहरे का असर देखने को नहीं मिला। कुछ एरिया में हल्का कोहरा छाया रहा, लेकिन कोहरे की दृश्यता ज्यादा खराब नहीं रही। दोपहर तक ठंडी हवाओं ने लोगों की जमकर कंपकंपी छुड़ाए रखी। दोपहर बाद आसमान साफ होते ही सूर्यदेव की तपिश ने लोगों की कंपकंपी दूर करने का काम किया। अधिकतम तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस कम होकर 18.0 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान 0.8 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 5.0 डिग्री पर पहुंच गया। रात का

तापमान बढ़ने से अभी भी सुबह के समय पाला जमने की आशंका नहीं बढ़ी है। हवा में नमी का स्तर 83 प्रतिशत तक रहा, जबकि रफ्तार 10 किमी प्रति घंटा तक रही। दोपहर तक सूरज बादलों के आगोश में रहे, जिससे ठिठुरन बढ़ी रही। दोपहर बाद बादल साफ हुए तो सूरज की चमक ने लोगों के चेहरों भी चमक लाने का काम कर दिया। शाम के समय बादलों ने एक बार फिर सूरज को आगोश ले लिया, जिससे ठंड

का असर फिर बढ़ गया। मौसम विभाग के अनुसार 6 जनवरी को भी आंशिक बादल छा सकते हैं। बादलों के बीच बूंदबांदी के आसार भी बने हुए हैं। अच्छी बारिश की अभी संभावना नजर नहीं आ रही है।

किसानों को पाला जमने की चिंता

ठंडी हवाएं चलने और बारिश नहीं होने से सूखी ठंड के बीच किसानों को पाला जमने की आशंका भी सता रही है। अभी तक मौसम सरसों और गेहूं के लिए अनुकूल बना हुआ है। सरसों की फलियों में दाना बनना शुरू हो गया है। अगर इस समय पाला जमता है, तो वह सरसों के दाने को खराब कर देगा। इससे फसल उत्पादन प्रभावित होगा। कृषि विशेषज्ञों का कहना है कि बढ़ती ठंड में किसानों को फसलों की नियमित रूप से हल्की सिंचाई करनी चाहिए। इससे जमीन का तापमान बढ़ जाएगा, जो पाला जमने से रोकने में मददगार साबित होगा। किसान इस समय आसमान पर नजर लगाए हुए हैं। अच्छी बरसात किसानों और फसलों के लिए उपयोगी साबित हो सकती है।

जिससे ठिठुरन बढ़ी रही। दोपहर बाद बादल साफ हुए तो सूरज की चमक ने लोगों के चेहरों भी चमक लाने का काम कर दिया। शाम के समय बादलों ने एक बार फिर सूरज को आगोश ले लिया, जिससे ठंड

का असर फिर बढ़ गया। मौसम विभाग के अनुसार 6 जनवरी को भी आंशिक बादल छा सकते हैं। बादलों के बीच बूंदबांदी के आसार भी बने हुए हैं। अच्छी बारिश की अभी संभावना नजर नहीं आ रही है।



आज हर कोई प्रोग्रेसिव कहलाना चाहता है, यह भी चाहता है कि वह पॉजिटिव पर्सनालिटी पाए। यह एक अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को भी समझे। ऐसा व्यवहार न करें, जिससे लोग हर्ट फील करें। आप अपने सधे व्यक्तित्व के साथ अपना व्यवहार, अपनी भाषा शालीन रखें। सोच पॉजिटिव रखें। अपनी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए आप और कौन से गुण अपनाएं, जानिए।

ऐसे बनेगी पर्सनालिटी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव

कवर स्टोरी

डॉ. मौनिका शर्मा

हस नए दौर में प्रोग्रेसिव होने का अर्थ मन की करने और कुछ अलग तरह के खुलेपन को जीने के अंदाज से जोड़कर देखा जाता है।

ऐसे में कई बार प्रगतिशीलता संग अहंकार का भाव भी जुड़ जाता है, जिससे मन ही नहीं, जीवन भी कई उलझनों में घिर जाता है। यही वजह है कि पर्सनल स्पेस को मनचाहे ढंग से जीने और प्रोग्रेसिव होने की राह में कुछ गलतियों से बचना जरूरी है। आज के दौर में महिलाओं को सजग-सशक्त व्यक्तित्व बनाने की राह पकड़ने के मोर्चे पर भी सोच-समझकर डटना होता है। यह समझ, सिर्फ ऊर्जा ही नहीं बचाती है, दिशाहीन भी नहीं होने देती। अभिमान के घेरे में लाने के बजाय मानवीय अनुभूतियों से जोड़े रखती है। महिलाओं को समझना होगा कि यह संतुलन ही सही मायने में स्वतंत्र और प्रभावी अस्तित्व गढ़ने जैसा है। प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए हर आयुवर्ग की महिलाएं कुछ बातें जरूर अमल में लाएं-

भाषा की सभ्यता ना मूलें

चिंतनीय है कि प्रोग्रेसिव होने के नाम पर अब बहुत से लोग भाषाई मर्यादा को भूल जाते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी की दुहाई देते हुए अजब-गजब भाषा बोलने लगते हैं। उपहास उड़ाने वाले अपमानजनक शब्द घर-परिवार में भी बोले-सुने जा रहे हैं। तकलीफदेह है कि रील वीडियो से लेकर आम जिंदगी तक महिलाएं भी अभद्र शब्दों का धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रही हैं। असभ्य शब्दों का यह घेरा मॉडर्न ट्रेड या प्रोग्रेसिव होने के नाम पर कस रहा है। जिसके चलते पॉजिटिव सोच और सधे व्यक्तित्व के मायने ही गुम हो रहे हैं। प्रोग्रेसिव होने के नाम पर असभ्य भाषा बोलने से बचें। प्रगतिशील बनने के लिए नकारात्मक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। न ही किसी का अपमान या उपहास करने की। अच्छे और सधे शब्दों में भी विरोध जताया जा सकता है। किसी बात की शिकायत की जा सकती है। हंसी-मजाक करने के लिए भी असभ्य भाषा की जरूरत नहीं

बनाएं पॉजिटिव पर्सनालिटी

आप चाहती हैं कि पॉजिटिव पर्सनालिटी पाएं तो इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को समझना भी जरूरी है। विचार हो या व्यवहार, किसी के दिल को ठेस पहुंचाना आपको मजबूत नहीं बनाता। दूसरों का मजाक उड़ाने की प्रवृत्ति का आपके



आत्मविश्वास से कोई लेना-देना नहीं होता। देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया कंटेंट से लेकर सड़क तक बहुत सी महिलाएं, घमंड को ही कॉन्फिडेंस समझ रही हैं। बहुत सी युवतियों में दूसरों के विचारों का सम्मान करने की सोच से दूरी बढ़ रही है। मैं ही सही हूँ की सोच उन्नी-पुन्नी किसी के लिए सही नहीं कही जा सकती। पॉजिटिव पर्सनालिटी के बहुत से अच्छे गुणों में फ्लैक्टिबिलिटी और एडॉप्टिबिलिटी दोनों ही अहम और जरूरी गुण हैं। दिनचर्या में सजग स्वीकार्यता और समझ भरे व्यवहार से जुड़ी ऐसी बातें, आपकी भावनाएं भी बदलने लगती हैं। मन और जीवन दोनों पॉजिटिव बनने लगते हैं।

होती। न ही अपना रुतबा दिखाने के लिए नकारात्मक भाषा बोलना जरूरी है। अपने शब्दों को लेकर सजग रहना, इंग्रेसिव पर्सनालिटी का सबसे अहम पहलू है। इसीलिए भाषा की सभ्यता कभी ना भूलें।

जुड़ाव और बंधन का फर्क समझें

हर परंपरागत चीज बंधन नहीं है। कामयाबी की खुशी अपनों के साथ और बढ़ जाती है। हर मामले में ही बड़ों की

समझाइशें पुरानी सोच नहीं होती हैं। अभिभावकों की सहज रोक-टोक जीवन की जद्दोजहद के प्रति सजग करने वाला स्नेह भी माना जा सकता है। मौजूदा दौर में हर जुड़ाव को बंधन मानने की सोच बढ़ रही है। छोटी-छोटी बातों के प्रति भी स्वीकार्यता नहीं दिखती। तकलीफदेह है कि यह बर्ताव बहुत-सी गलतियां करने के रास्ते खोलने वाला साबित खुद आपके ही जीवन को सही दिशा देता है। आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। अनुभवी अपनों का मार्गदर्शन सही निर्णय ले पाने की बुनियाद बनाता है।

विश्वास हो, अंधविश्वास नहीं

यह हैरान ही नहीं बेहद परेशान करने वाली बात है कि आज सजग-शिक्षित युवतियां आपराधिक मामलों में ज्यादा फंस जाती हैं। कहीं अपने अतिवादी बर्ताव के कारण खुद अपराध की राह पकड़ रही हैं तो कहीं अंधे विश्वास के कारण दूसरों के बिछाए जाल में फंस रही हैं। ऐसे में दूसरों पर आंख मूंद कर यकीन करने को सही मायने में प्रगतिशील होना तो नहीं कहा जा सकता। आधुनिकता के नाम पर बिना जाने-समझे लिव इन रिश्तों में ऐतबार कर जान गंवाने वाली युवतियां हों



या वैवाहिक जीवन को सही ढंग से जाने, जिए बिना खारिज कर देने वाली बेटियां। न तो अपनी पूर्वाग्रह भरी सोच पर विश्वास करना सही होता है, ना ही बिना दायित्वबोध वाले रिश्तों को जीना। इस बात को हम समझें कि आपसी विश्वास के बिना परिवार और समाज नहीं चल सकता। परिचितों-अपरिचितों का अनकहा-सा भरोसा ही तो पूरे परिवेश को जोड़ता है।

जब ऑफिस में बढ़ने लगे स्ट्रेस

कॉरपोरेट ऑफिसेस में वर्क लोड इतना बढ़ चुका है कि महिलाएं भी इससे अछूती नहीं हैं। बढ़े हुए वर्क लोड की वजह से वे मेटल स्ट्रेस में रहती हैं, इसका असर इनकी मेटल हेल्थ पर पड़ता है। इससे वर्किंग वूमन कैसे बचें, बहुत जरूरी सलाह।

वर्किंग वूमन निकिता चौहान

ऑफिस में वर्कलोड इतना अधिक बढ़ चुका है कि इसका असर मेटल हेल्थ पर भी पड़ने लगा है। ऑफिस स्ट्रेस से न सिर्फ प्रोडक्टिविटी कम होती है, मेटल हेल्थ के साथ रिश्तों पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। ऐसे में अपनी मेटल हेल्थ का ख्याल रखना उतना ही जरूरी है, जितना ऑफिस में अपनी जिम्मेदारी निभाना। आप कुछ सरल आदतें अपनाकर अपना स्ट्रेस नियंत्रित कर सकती हैं।



हेल्दी लूटिन बनाएं

दिन की शुरुआत रोजाना तय समय पर करें और एक बेलेंस रूटीन अपनाएं। नियमित समय पर उठना, निश्चित समय पर खाना और सोना शरीर और मन दोनों को स्थिरता देता है। इससे आपका मानसिक तनाव भी कम होता है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

डिहाइड्रेशन शरीर में थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी बढ़ाता है। ऑफिस में काम करते हुए हर एक-डेढ़ घंटे में पानी पीने की आदत डालें। यह स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इससे स्ट्रेस भी कम होता है।

अच्छा स्लीप

रूटीन अपनाएं

सात-आठ घंटे की नींद मेटल हेल्थ के लिए जरूरी है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करें, कैफ़ीन से बचें और शांत वातावरण में सोएं। अच्छी नींद तनाव को काफी कम करती है।



डीप ब्रीदिंग-माइंडफुलनेस प्रैक्टिस करें

पांच से दस मिनट की गहरी सांस लेने की तकनीक या माइंडफुलनेस एक्सरसाइज तुरंत तनाव कम करती है, इससे दिमाग शांत रहता है। ऑफिस के बीच में भी दो मिनट

का 'ब्रीदिंग ब्रेक' काफी असरदार होती है।

हेल्दी कोफ़िंग मैकेनिज्म अपनाएं

स्ट्रेस के समय ओवरईटिंग, गुस्सा या सोशल मीडिया में डूबे रहना स्थिति को और खराब करता है। इसकी जगह छोटे ब्रेक लें, वॉक करें, पसंदीदा संगीत सुनें या किसी आत्मीय और भरोसेमंद सहकर्मी से अपने मन की बात करें।

फेवरेट एक्टिविटी करें

सिर्फ काम से मानसिक थकान बढ़ती है। वीकेंड पर या काम के बाद अपनी पसंद की गतिविधियां जैसे स्पोर्ट्स, म्यूजिक, आर्ट, रीडिंग या परिवार के साथ समय बिताना, मन को रिलेक्स करती हैं और बर्नआउट से बचाती हैं।

वर्क-डे में छोटे ब्रेक लें

लगातार कई घंटों तक काम करने से दिमाग थक जाता है, प्रोडक्टिविटी कम होने लगती है। हर साठ से नब्बे मिनट में दो-तीन मिनट का छोटा ब्रेक लें, खड़े होकर स्ट्रेच करें, थोड़ा चलें या गहरी सांस लें। यह माइक्रो-ब्रेकस मानसिक ऊर्जा को री-सेट करते हैं, आपके मानसिक तनाव के प्रभाव को भी काफी कम करते हैं।
(फोर्टिस हेल्थकेयर, दिल्ली के साइकिएट्रिस्ट डॉ. आस्तिक जोशी से बातचीत पर आधारित)

एक्सपर्ट से करें कंसल्ट

स्ट्रेस मैनेजमेंट एक स्किल है, जिसे निरंतर अभ्यास से मजबूत किया जा सकता है। यदि ऑफिस स्ट्रेस लगातार बढ़ रहा है, आपकी परफॉर्मन्स को प्रभावित कर रहा है तो मेटल हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लें। काम के साथ-साथ अपने मन का भी ध्यान रखना आज के कॉरपोरेट वर्ल्ड में सफलता और बेहतर जीवन का मूल मंत्र है।

पौधों को पानी की जरूरत हर मौसम में होती है। लेकिन इसकी मात्रा तापमान और धूप की अवधि पर निर्भर करती है। जरूरत से कम या ज्यादा पानी देने पर पौधे मुरझा सकते हैं। सर्दी के मौसम में कैसे-कितना पानी दे, यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में पौधों को कब-कितना पानी दें

गार्डनिंग

अनु

सर्दी के मौसम में पौधों की वृद्धि की रफ्तार धीमी पड़ जाती है। दरअसल, सर्दी के दिनों में गर्मी या बरसात की तुलना में पौधों को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। तापमान और धूप कम होने की वजह से पौधों को पानी की भी कम जरूरत महसूस होती है। उन्हें अगर दिन में एक बार पानी दे दिया जाए, तो उनकी मिट्टी में नमी बनी रहती है। अगर इनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो जाए या इन्हें कई दिन तक बिना पानी के रखा जाए, तो पौधे सूखने लगते हैं, सूखकर मुरझा सकते हैं और कई बार पौधे नष्ट भी हो सकते हैं। दरअसल, ठंड के दिनों में बालकनी या शेड में रखे पौधों को कम धूप मिलती है। कम धूप के कारण उन्हें कम पानी की जरूरत होती है।

होती है कम पानी की जरूरत: जब पौधों को प्रकाश मिलने की आवश्यकता कम हो जाती है, तो पौधों में होने वाली प्रकाश संश्लेषण के अलावा दूसरी जैविक प्रक्रियाएं धीमी हो जाती हैं। सर्दियों में दिन का छोटा होना, कम रोशनी और ठंडे तापमान के कारण पौधों में वाष्पोत्सर्जन भी कम होता है और घर के भीतर रखे पौधे पानी ज्यादा नहीं सोखते हैं। उनकी क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं। अगर ठंड ज्यादा हो रही है तो उनको पानी देने का तरीका भी उसी के अनुकूल होना चाहिए।



एक्सपर्ट्स के अनुसार जहां हम रहते हैं, वहां की जलवायु, मौसम, वहां आने वाली धूप, तापमान और आर्द्रता के आधार पर ही यह निर्धारित होता है कि पौधों को इस सीजन में कितनी बार और कितना पानी देना चाहिए? ज्यादा प्राकृतिक नमी और ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देना चाहिए।



कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देना चाहिए।
ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देना चाहिए।
ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देना चाहिए।

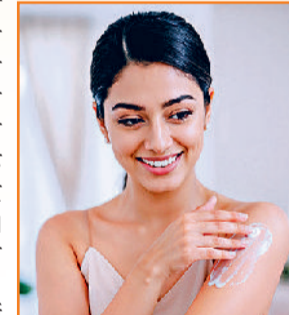
स्किन केयर अंजू जैन

विंटर सीजन में स्किन के रूखेपन, रैशेज, डल हो जाने से अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। ऐसे में बॉडी बटर, लेटेस्ट ऑप्शन के रूप में स्किन केयर का सबसे इफेक्टिव रूप सामने आया है। गाढ़ी, स्मूद और प्लस टेक्सचर्ड यह क्रीम त्वचा में गहराई तक जाकर उसे मॉयश्चराइज और हाइड्रेशन का डोज देती है। ऐसा इफेक्ट कोई नॉर्मल मॉयश्चराइजिंग क्रीम नहीं दे सकती। इसे लगाने से स्किन सिल्की, लचीली और नम रहती है, जिससे उसमें ग्लो नजर आता है।
क्या करता है बॉडी बटर: बॉडी बटर स्किन को डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसके इस्तेमाल से स्किन के भीतरी हिस्से में नमी पहुंचती है और टिकती भी है। नमी के अभाव में स्किन

यूज करें बॉडी बटर स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

की बाहरी सतह की सेल्स सूख कर सिकुड़ने लगती हैं। इसके बाद स्किन की भीतरी लेयर्स का भी यही हाल होने लगता है। स्किन संवेदनशील बनने लगती है और इसमें झुर्रियां और सिलवटें पड़ने लगती हैं। इसकी वजह से त्वचा की ग्री-मैच्योर एंजिंग, इफेक्शन, क्रेक और ड्राई स्किन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अच्छी इंप्लेमेंटेड गुण देते हैं।
ऐसे करें यूज: बॉडी बटर भी मॉयश्चराइजर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पूरे

मिनरल्स और एंजाइम्स से पोषण देती है। सनबर्न, रैशेज, सोरायसिस, एक्जिमा जैसी स्किन प्रॉब्लम्स में आराम मिलता है। कोहनी और एड़ियों जैसी कठोर त्वचा वाले हिस्सों को भी बॉडी बटर के प्रयोग से इंप्रूव किया जा सकता है। कई तरह के नट्स और सीड्स इन्हें एंटी ऑक्सिडेंट और एंटी इंप्लेमेंटेड गुण देते हैं।
ऐसे करें यूज: बॉडी बटर भी मॉयश्चराइजर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पूरे



डाइट एडवाइस डॉ. स्वप्ना चतुर्वेदी सीनियर डाइटिशियन, एक्स-दिल्ली

सर्दी के मौसम में भूख बढ़ने, कम एक्टिविटी करने और फैटी चीजें खाने को कई लोगों का वेट बढ़ने लगता है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए आपको अपने खान-पान पर ध्यान देना होगा। इससे अपने खान-पान पर ध्यान देना होगा। इससे बचने का सबसे बेहतर उपाय यही है कि शुरुआत से ही हेल्दी डाइट लेने की आदत डालें और तले-भुने फूड्स से परहेज करें।
जहां तक संभव हो बाहर खाने से बचें। घर का बना ताजा भोजन ही करें।
संतुलित आहार लें: यदि आप इस मौसम में भी स्वयं को फिट और अपने वजन को नियंत्रित रखना चाहती हैं, तो अपने आहार पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। दिन की शुरुआत अकसर चाय से की जाती है, लेकिन खाली पेट चाय पीने से कई लोगों को गैस की समस्या हो जाती है। इसलिए चाय पीने से पहले एक-दो कप पानी अवश्य पीना चाहिए। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पौष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने

ऐसे वेट रहेगा कंट्रोल

किनोवा भी ले सकती हैं। इसके अलावा पनीर, दूध, छाछ और अंडा भी लिया जा सकता है। सुबह के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। नाश्ते के बाद सुबह 10 से 11 के बीच में सेब या पपीता जैसे फल लेना फायदेमंद होता है। दोपहर और रात के खाने में हेल्दी अनाज अपने भोजन में जरूर शामिल करें। बाजरा, मक्का की रोटी, ब्राउन राइस, दाल, मसूरी सब्जियां, दही और सलाद जरूर खाएं। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पौष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने



रेग्युलर करें एक्सरसाइज

सर्दियों में अपने को हेल्दी फिट रखने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है। ठंड से बचने के लिए अगर आप बाहर जाकर वॉक या एक्सरसाइज नहीं कर सकती हैं, तो घर के अंदर ही योग, पायानाम और कुछ हल्की एक्सरसाइज जरूर कर सकती हैं। इससे एक तो थकान और आलस से बच सकती हैं और आपका मूड भी अच्छा रहेगा।



शरीर पर लगाया जा सकता है। नहाने के बाद, शरीर को तैलिये से थपथपा कर सुखा लें और फिर बॉडी बटर लगा लें। इसका इस्तेमाल आप हॉट, नाखून और बालों पर भी कर सकती हैं।

तरह-तरह के बॉडी बटर: बाजार में कई तरह के बॉडी बटर मिलते हैं। आप अपनी पसंद से कोई भी यूज कर सकती हैं।
शिया बटर: अफ्रीकन शिया ट्री के फल से बनाया गया यह बॉडी बटर, स्ट्रॉंग मॉयश्चराइजर है और स्किन को मखमली लुक देता है। इसमें फैटी एसिड होता है, जिसमें सुपर एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं।
कोकोआ बटर: इनमें कोकोआ बीन का एडिबल फेट होता है। यह विटामिन-ई से समृद्ध होता है। इसके प्रयोग से स्किन को अच्छा हाइड्रेशन मिलता है और स्किन की सूदृढ होती है।
(ब्यूटीशियन अनुमिता पाल से बातचीत पर आधारित)

तला-भुना न खाएं: ठंड के मौसम में तला-भुना खाने का मन बहुत करता है। जैसे समोसा, कचौरी, छोले-भटूरे, आलू, गोभी और बघुआ के परांठे खाने में तो बहुत स्वादिष्ट लगते हैं, लेकिन इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है। वजन बढ़ना तो बहुत आसान है, जबकि उसे कम करना उतना ही कठिन होता है। इस तरह के भोजन में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है जबकि इस मौसम में हमारी शारीरिक गतिविधियां बहुत कम होती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर में फैट जमा होने लगता है। एक व्यक्ति को महीने में तेल और घी मिलाकर आधा लीटर से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इन चीजों का ज्यादा उपयोग करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। दिन और रात के भोजन को मिलाकर कुल दो चम्मच तेल का उपयोग करना ही बेहतर होता है।

प्रस्तुति: संध्या रानी

खबर संक्षेप



एसडी ककराला में पीटीएम आयोजित
कनीना। एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ककराला में सोमवार को अध्यापक अभिभावक बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें 862 अभिभावकों ने हिस्सा लिया। अभिभावकों ने शिक्षकों से मिलकर विद्यार्थियों की पढ़ाई सम्बंधी विभिन्न समस्याओं का निदान किया। इतना ही नहीं उन्होंने विद्यार्थियों की प्रगति रिपोर्ट हासिल कर अन्य गतिविधियों व विषयों पर विचार विमर्श किया।



टैगोर स्कूल में एनएसएस शिविर आयोजित

महेन्द्रगढ़। टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना विशेष शिविर के पांचवें दिन स्वास्थ्य जागरूकता एवं योग पर केंद्रित कार्यक्रम आयोजित किया गया। डायरेक्टर राहुल यादव एवं सीईओ डॉ. निशा यादव ने कहा कि स्वास्थ्य एवं योग से जुड़े ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को अनुशासित, ऊर्जावान और सकारात्मक बनाते हैं।

सेहलंग के प्रवीण राव बने असिस्टेंट डायरेक्टर

महेन्द्रगढ़। गांव सेहलंग निवासी प्रवीण राव ने यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा के माध्यम से अपनी सफलता का परचम लहराया है। प्रवीण का चयन भारत सरकार के युवा एवं खेल मंत्रालय में असिस्टेंट डायरेक्टर (जिला युवा अधिकारी) के पद पर हुआ है। उनकी इस उपलब्धि से क्षेत्र में खुशी की लहर है। उनके पिता डॉ. सुरेंद्र कुमार डाक्टर महेन्द्रगढ़ से सेवानिवृत्त हैं।

हरियाणा में पैरामिलिट्री बोर्ड लागू करने की मांग

नारनौल। पूर्व पैरामिलिट्री संगठन की बैठक प्रधान शिवलाल गनन की अध्यक्षता में निजामपुर में आयोजित की गई। प्रधान ने बताया कि हर माह की पांच तारीख को पूर्व पैरामिलिट्री संगठन की बैठक कमला कंपलेक्स में बैठक आयोजित की जाती है। उन्होंने कहा कि पूर्व पैरामिलिट्री संगठन द्वारा पिछले आठ वर्षों से सरकार के सामने मांगों को खिजा जा रहा है।

अध्यापकों ने मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा

मंडी अटेली। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के अध्यापकों की विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के अटेली कार्यालय में उनके निजी सहायक गोविंद गोस्वामी को जिला महासचिव सत्यवीर सिंह व अन्य अध्यापकों ने ज्ञापन सौंपा। उसको हटया जाए।

नर नारायण समिति की बैठक आयोजित

नारनौल। नर नारायण नारायण सेवा समिति की बैठक शिव मंदिर में प्रधान रामसिंह की अध्यक्षता में आयोजित की गई। जिसका संचालन समिति के महासचिव मास्टर सतबीर ने किया। बैठक में सर्वसम्मति से फैसला लिया गया कि 14 जनवरी को मकर संक्रांति के अवसर पर उपचार गोशाला में सभी प्राणियों की सुख, शांति, समृद्धि, स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रातः नौ बजे हवन किया जाएगा।

डॉ. राकेश सर्व कल्याण मंच के जिला अध्यक्ष बने

मंडी अटेली। सर्व कल्याण मंच की प्रदेश कार्यकारिणी की ओर से प्रदेश अध्यक्ष नवीन कौशिक से विचार विमर्श करते हुए हरियाणा में जिला अध्यक्षों की नियुक्ति की है। जिसमें जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार जिला महेन्द्रगढ़ का अध्यक्ष नियुक्त किया है। सर्व कल्याण मंच हरियाणा ने जारी अपने पत्र में बताया कि नवयुक्त जिला अध्यक्षों से उपेक्षा की जाती है।

हलका विधायक की अनुशांसा पर सूचीबद्ध गांवों में पंचायत विभाग की निगरानी में संपन्न होंगे विकास कार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶नांगल चौधरी

विधायक आदर्श नगर एवं ग्राम योजना के अंतर्गत नांगल चौधरी हलके के 32 गांवों का चयन किया गया है। जिनमें विधायक की सिफारिश पर 4.15 करोड़ रुपये स्वीकृत किए गए हैं। सैंक्शन बजट की प्रथम किस्त रिलीज कर दी तथा अनुमति पत्र उपायुक्त की मार्फत पंचायत विभाग को भेज दिया है। निर्धारित बजट से गांवों में पेयजल, चारदीवारी तथा अन्य दैनिक उपयोगी सुविधाओं का प्रबंध किया जाएगा। विभाग के एसीएस ने विकास कार्यों में पारदर्शिता और गुणवत्ता बनाए रखने के निर्देश दिए हैं।

नांगल चौधरी के 32 गांवों में 4.15 करोड़ से होंगे विकास कार्य, बजट स्वीकृति का पत्र मिलने पर टेंडर प्रक्रिया आरंभ

निर्धारित बजट से गांवों में पेयजल, चारदीवारी तथा अन्य दैनिक उपयोगी सुविधाओं का होगा प्रबंध

बजट स्वीकृत करने के बाद विभाग ने दो किस्तों वितरण करने की योजना बनाई

आपको बता दें कि सरकार ने विधायक आदर्श नगर एवं ग्राम विकास योजना क्रियावित की है। जिसके अंतर्गत हलका वाइज बजट निर्धारित करने का प्रावधान है। नवंबर महीने में विकास कार्यों के लिए नांगल चौधरी की विधायक मंजू चौधरी से गांवों की सूची मांगी गई थी। बजट स्वीकृत करने के बाद विभाग ने दो किस्तों वितरण करने की योजना बनाई है। प्रथम चरण में आकोली के लिए 7.50 लाख, इकबालपुर नंगली को 3.20 लाख, नांगल कालिया को 4.50 लाख, बूढ़वाल को आठ लाख, बिहारपुर 1.50 लाख, मौसमपुर को 4.78 लाख, लूजाता को 9.66 लाख, देखेरा को 8.97

लाख, भेड़टी को 8.99 लाख, दोगली को 3.60 लाख, खातोली अहीर को छह लाख, अकबरपुर को 3.20 लाख, नांगल सोडा को 10 लाख, दकोड़ा को 1.50 लाख, आंतरी को 4.75 लाख, गोठड़ी को 9.94 लाख, सरेली को तीन लाख, बेरुंडला को दो लाख, इस्लामपुर को 10 लाख, गंगोताना को एक लाख, पावनीता को तीन लाख, मूसनता को आठ लाख, रामबास को दो लाख, टहला को नौ लाख, कुलताजपुर को 10.40 लाख, रघुनाथपुरा को 3.55 लाख, बलाहा खुर्द को 4.50 लाख, बढोपुरा को 15 लाख, जादूपुर पंचायत को 10.90 लाख बजट अलॉट हुआ है। खटौटी खुर्द में हरिजन चौपाल की

रिपेयर के लिए तीन लाख तथा गोद में भीमारव अडेडकर सामुदायिक मकान की रिपेयर के लिए नौ लाख खर्च होंगे। एचआरडीएफ स्कीम से आजमाबाद मोखूता में रास्ता निर्माण के लिए 58 लाख, बाननवास में 29 लाख की लागत से फिर्नी का पक्का निर्माण होगा। नांगल दुर्ग में 32.80 लाख से सड़क निर्माण स्वीकृत हुआ है। रावता की ढांगी को 37.85 लाख मंजूर किए गए हैं। नांगल कालिया में 40 लाख की लागत से सड़क निर्माण कराया जाएगा। बजट को किस्तों में वितरण किया जाएगा। जिसकी पहली किस्त संबंधित पंचायतों को विभाग की मार्फत भेज दी गई है।



मंजू चौधरी, विधायक।

पंचायत विभाग की एनओसी मिलने पर बजट खर्च करने की अनुमति

विभागीय पत्र के अनुसार स्वीकृत एस्टीमेटों की जांच बीडीपीओ की ओर से की जाएगी। अनाधिकृत क्षेत्र में बजट खर्च करने की अनुमति नहीं तथा सूचीबद्ध समस्याओं का निवारण अन्य बजट से हो चुका है, तो निर्धारित हुई इस राशि पर रोक रहेगी। विभाग को तत्परा पूर्वक मुख्यालय को सूचना देनी होगी। अलॉट हुए बजट को छह महीने में खर्च करना होगा।

विकास कार्यों में लेटलतीफी व लीपापोती नहीं होगी बर्दाश्त

विधायक मंजू चौधरी ने बताया कि बीते महीने सरकार को गांव वाइज समस्याओं की सूची भेजी गई थी। विधायक आदर्श नगर एवं ग्राम विकास योजना से करीब चार करोड़ बजट स्वीकृत हो गया है। यह बजट राशि 32 गांवों में खर्च की जाएगी। अन्य गांवों के लिए भी जल्द ही बजट उपलब्ध हो जाएगा। उन्होंने बताया कि विकास कार्यों में लेटलतीफी व लीपापोती को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। निर्धारित मापदंडनुसार ही विभाग सामग्री की क्वालिटी इस्तेमाल करनी होगी।

नियमित रूप से होने वाली कचरा उठाने और नालियों की सफाई का काम भी टप

सड़कों, बाजारों व रिहायशी इलाकों में लगे कूड़े के ढेर कचरा उठान न होने से बीमारियों का खतरा

हड़ताल के चलते शहर की सफाई व्यवस्था चरमराई

हरिभूमि न्यूज ▶▶महेन्द्रगढ़
नगर पालिका सफाई कर्मचारियों की हड़ताल के चलते शहर की सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है। हड़ताल के चौथे दिन होने से सड़कों, बाजारों व रिहायशी इलाकों में कूड़े के ढेर लग गए हैं। प्रति दिन निकलने वाला करीब 15 से 20 टन कचरा उठान न होने से बीमारियों का खतरा बढ़ गया है। पुराने नारनौली रोड, भगवान परशुराम चौक, सिनेमा रोड व सज्जी मंडी क्षेत्र में हालात सबसे खराब हैं। कचरे के कारण आवारा पशुओं का जमावड़ा टन कचरा उठान लगा रहता है, यातायात भी हो रहा प्रभावित



महेन्द्रगढ़। महिला आईटीआई के पास लगा गंदगी का ढेर। फोटो: हरिभूमि



महेन्द्रगढ़। कार्यालय में नारेबाजी करते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

यह रहे मौजूद

इस मौके पर सफाई यूनियन प्रधान पूर्ण कुमार, धीरज, रिक्त, शम्मी, सुमित, राजेश, नसीब, विनोद, देवानंद, दीपक, सूबेसिंह, राहुल, गुणेश, चांदराम, सन्नी, धनश्याम, आशु, सुंदर, सुंदराम, पंकज, राहुल, कविता, आरती, विष्णु, राजकुमार, आशीष सहित अनेक कर्मचारी उपस्थित रहें।

शहर में सफाई व्यवस्था चरमराई

सफाई कर्मचारियों के हड़ताल पर चले जाने के कारण शहर में चार दिन से न तो सफाई हुई और न ही कूड़ा उठान हुआ। इस कारण हड़ताल के चौथे दिन शहर के बाजारों में कई जगह कूड़े के ढेर लगे नजर आए। अगर सफाई कर्मचारियों की काम छोड़ हड़ताल लंबी चलती है तो आने वाले दिनों में शहर की व्यवस्था और भी खिगड़ सकती है। शहर में सफाई का पहले से ही बुजाल चल रहा है और कर्मचारियों के हड़ताल पर रहने से लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। शहर के बाजारों, मोहल्ले में जगह-जगह कूड़े के ढेर लग गए। जिसके चलते लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। शहर में सफर थाना, सिटी पुलिस थाना, मोहल्ला सैनीपुरा, माता संतोषी देवी मंदिर, मोहल्ला वाल्मीकि, परशुराम चौक, महिला आईटीआई के पास, डुलाना रोड सहित अनेक जगह कूड़े के ढेर नजर आए।

शहर में सफाई व्यवस्था चरमराई

वह प्रशासन को चेताने का प्रयास किया, लेकिन मांगों को अनदेखा करने के विरोध में अब काम छोड़ हड़ताल पर जाने के लिए विवश होना पड़ा है। उन्होंने कहा कि जब तक कर्मचारियों को एरियर नहीं मिल जाता, तब तक कर्मचारी काम छोड़ हड़ताल पर रहेंगे।



महेन्द्रगढ़। कार्यक्रम में मुख्यातिथि का स्वागत करते हुए। फोटो: हरिभूमि



महेन्द्रगढ़। कार्यक्रम में मुख्यातिथि का स्वागत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

ढाढोत में पांच दिवसीय स्किल कैंप संपन्न

महेन्द्रगढ़। राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल ढाढोत में चल रहे पांच दिवसीय स्किल कैंप का समापन हो गया है। आरपीएस एजुकेशन ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पंचायत राव एवं उनकी बहन सुकेश यादव मुख्यातिथि रही। प्राचार्य अजीत सिंह ने बताया कि पांच दिनों तक चले इस स्किल कैंप में विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार की रिकल्प के बारे में जानकारी दी गई। मुख्यातिथि डॉ. पंचायत राव ने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में केवल किताबी ज्ञान ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि प्रभावी संवाद क्षमता व्यक्ति को आगे बढ़ने में सहायक होती है। उन्होंने विद्यार्थियों को आत्मविश्वास के साथ अपनी बात रखने और सकारात्मक सोच अपनाने के प्रति जागरूक किया। जीनियस एकेडमी डायरेक्टर सोनिका ने कहा कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता, बल्कि परिश्रम और अनुशासन से ही लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। इस मौके पर रामकुमार, सुष्मा, सुनील लाम्बा, राजेश डानार, बीरसिंह, भूपेंद्र सेनी, शर्मिला यादव, सुशील, अनिल गिलावत सहित समस्त स्टाफ सदस्य उपस्थित था।

आरपीएस स्कूल में एनएसएस कैंप

महेन्द्रगढ़। आरपीएस स्कूल में एनएसएस के सात दिवसीय शिविर के पांचवें दिन के कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना व एनएसएस गीत के साथ हुई। कार्यक्रम में मुख्यातिथि चेयरपर्सन डॉ. पंचायत राव ने दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया तथा उन्होंने एनएसएस के विभिन्न आयामों व योगदानों से छात्रों को परिचित करवाया। उन्होंने आधुनिक समाज में स्टार्ट अप के महत्त्व को समझाया। सीईओ मनीष राव ने बताया कि स्टार्ट अप नए विचारों, तकनीकों और समाधानों को जन्म देते हैं, जिससे समाज में नवाचार की संस्कृति विकसित होती है। डिप्टी सीईओ कुणाल राव ने भी समझाया कि स्टार्ट-अप यूआरओ को नौकरी खोजने वाला नहीं, बल्कि नौकरी देने वाला बनने के लिए प्रेरित करते हैं। प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने भी संदेश दिया कि स्टार्ट-अप देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत करते हैं। कार्यक्रम संयोजक अनूप सिंह ने छात्रों के साथ एक विशेष सैमिनार करवाया तथा नजदीकी गांव खातोद का दौरा कर सफाई अभियान चलाया।

पांचवा कैंप लगाकर मंदिर परिसर की साफ-सफाई

स्वच्छता केवल एक अभियान नहीं, बल्कि यह एक आदत और संस्कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶महेन्द्रगढ़

यदुवंशी शिक्षा निकेतन एनएसएस स्वयंसेवकों ने मंदिर परिसर व उसके आसपास स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत अपना पांचवा एक दिवसीय कैंप लगाकर मंदिर परिसर की साफ-सफाई की। कार्यक्रम अधिकारी अनूप यादव के दिशा निर्देशन में स्वयंसेवकों द्वारा मन लगाकर परिसर की सफाई, पेड़-पौधों की छंटाई व निराई का काम किया। पूर्व प्रधानाचार्य ओमप्रकाश ने जागरूकता फैलाना और लोगों को साफ-सफाई के महत्व को भी

यदुवंशी के विद्यार्थियों ने की स्वच्छता अभियान की शुरुआत



महेन्द्रगढ़। साफ-सफाई करते स्वयंसेवक। फोटो: हरिभूमि

स्वयंसेवकों को दी बधाई

युवा शक्ति जब जागरूक होती है तो समाज में सकारात्मक परिवर्तन संभव है। वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्णसिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव व फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव ने स्वयंसेवकों को बधाई दी।

समझाया। चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि स्वच्छता केवल एक अभियान नहीं, बल्कि यह एक आदत और संस्कार है, जिसे हमें अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए।

प्रथम, द्वितीय श्रेणी व कौशल रोजगार योजना में सरकार की ओर से आरक्षण न देने का मामला

ओबीसी ब्रिगेड हरियाणा के तत्वावधान में बैठक आयोजित

नौकरियों में आरक्षण न देकर सरकार कर रही भेदभाव, 27 प्रतिशत आरक्षण की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶नारनौल
ओबीसी ब्रिगेड हरियाणा के तत्वावधान में बैठक का आयोजन यादव धर्मशाला में पूर्व निरीक्षक जगदीश प्रसाद इमराड़ा की अध्यक्षता में किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि ओबीसी ब्रिगेड हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष राजेंद्र सिंह तंवर थे। जिन्हें पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया गया। मंच संचालन इश्वर सिंह प्रजापति ने किया। बैठक को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि ने बताया कि सरकार लगातार पिछड़ा वर्ग के हक अधिकारों



नारनौल। बैठक में भाग लेते संगठन के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

को नजरअंदाज कर उनके हितों को अनदेखी कर रही है। सरकार की ओर से गुरुग्राम में मेयर के चुनाव में पिछड़ा वर्ग के साथ सरसर भेदभाव करते हुए

मांगों को नजर अंदाज किया तो कड़ा रुख अपनाएंगे

इसमें भी पिछड़ा वर्ग के लिए 16 प्लस 11 प्रतिशत व एससी के 20 प्रतिशत आरक्षण लागू किया जाए। लोकल बांडीज व पंचायती राज संस्थाओं तथा सत्ता व राजनीतिक पार्टियों के संगठनों में जनसंख्या के हिसाब से आरक्षण का प्रावधान किया जाए। बैठक में चेतावनी दी गई कि सरकार ने यदि आरक्षण को इन मांगों को नजरअंदाज किया तो कड़ा रुख अपनाते हुए आरक्षण वर्ग के सभी संगठन एकजुट होकर सरकार के खिलाफ नारेबाजी व धरना प्रदर्शन आदि की कार्रवाई करने में बाध्य होंगे। इस मौके पर वरिष्ठ कार्यकर्ता एवं कुमहार समा के पूर्व प्रधान किशनलाल लुधनौवाल, जागिड़ समा के पूर्व प्रधान रोहतक नंबरदार, योगी समा के प्रधान प्यारेलाल, जितेंद्र योगी, रामनिवास रोहिला, फतेह सिंह खुजाना, इंद्रसिंह, रामेश्वर धनोदा आदि मौजूद रहे।

की ओर से प्रथम व द्वितीय श्रेणी की नौकरियों में 27 प्रतिशत आरक्षण की लगातार अनदेखी की जा रही है, जो लागू किया जाए। इसके साथ ही हरियाणा कौशल रोजगार निगम जिसमें बिना आरक्षण के नौकरियां अपने चहेतों को दी जा रही है, जो सरसर सरकार की तानाशाही है।



हिंदुस्तान पब्लिक स्कूल में अभिभावक अध्यापक बैठक आयोजित

मंडी अटेली। हिन्दुस्तान पब्लिक स्कूल सालीमपुर में अभिभावक अध्यापक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में अभिभावकों ने बच्चों की पढ़ाई से संबंधित समस्याओं के बारे में अध्यापकों से बात कर सुलझाया। वहीं अध्यापकों ने कहा कि वे अपने घर पर बच्चों के लिए पढ़ाई का माहौल तैयार करें, ताकि बच्चों को आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में पीछे न देखना पड़े। अध्यापकों ने यह भी आग्रह किया कि अभिभावक बच्चों को मोबाइल से दूर रखें तथा उनसे होने वाली हानियों के बारे में जागरूक करें। निदेशक राकेश कुमार एवं प्राचार्य अनूप कुमार ने बैठक में पहुंचे अभिभावकों का आभार व्यक्त किया।

