हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार 21 अप्रैल 2026

तापमान
अधिकतम 40.5 डिग्री
न्यूनतम 20.5 डिग्री

12 जिले के 3,24,778 बच्चों व किशोरों को खिलाई...

12 आक्रामक होने लगे गर्मी के तेवर, तपिश से लोग...

खबर संक्षेप

पशु क्रूरता के मामले में पीओ गिरफ्तार

रेवाड़ी। भाड़ावास गेट चौकी पुलिस ने अदालत की ओर से उद्घोषित किए गए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला नूंह के गांव दौहा निवासी असलम के रूप में हुई है। आरोपी काफी दिनों से थाना बावल में दर्ज पशु क्रूरता के मामले में अदालत में पेश नहीं हो रहा था। जिस पर अदालत ने उसे पीओ घोषित कर दिया था। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ थाना बावल में अलग से अभियोग भी दर्ज किया था। पुलिस ने सोमवार को आरोपी असलम को गिरफ्तार कर लिया है।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना खोल पुलिस ने जैसलमेर नेशनल हाइवे पर हुए हादसे के बाद दर्ज मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गत 17 अप्रैल को डंर की टक्कर से कार चालक गंभीर रूप से घायल हो गया था। डंपर चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। लोगों ने घायल को अस्पताल पहुंचाया था। पुलिस ने इस मामले में केस दर्ज करने के बाद चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में राजस्थान के माजरा निवासी सुनील को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

जमीनी विवाद में पांच आरोपी किए काबू

रेवाड़ी। थाना खोल पुलिस ने नांगल जमालपुर में जमीनी विवाद को लेकर हुए विवाद में पांच लोगों को गिरफ्तार किया है। पीड़ित पक्ष की ओर से दर्ज शिकायत के आधार पर पुलिस ने 5 अप्रैल को कई लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने गृह भेदन व जान से मारने की धमकी के साथ-साथ संपत्ति पर कब्जे का आरोप भी लगाया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने गांव निवासी शकुंतला, थावर, मंजीत, रेखा व राजबाला को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उन्हें पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

दहेज उत्पीड़न के आरोप में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज के लिए विवाहिता को प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एक महिला की शिकायत के आधार पर गत वर्ष जांच शुरू की थी। जांच के बाद दौरान दोनों पक्षों को समझौता कराने के लिए भी बुलाया गया था। काउंसलिंग के बाद भी उनके बीच समझौता नहीं हुआ, तो पुलिस ने गत 23 जनवरी को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के धौलपुर निवासी अमरपाल को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

गन्ने के जूस की रेहड़ी वाले को धुना, पांच पकड़े

रेवाड़ी। शहर में गन्ने की जूस की रेहड़ी लगाने वाले दो भाइयों के साथ मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में सिटी थाना पुलिस ने कई लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस ने इस मामले में पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है। हरिनाथ ने बताया कि उसने सरकुलर रोड के पास गन्ने के जूस की दुकान की हुई है। उसका भाई राजेश भी रेलवे स्टेशन गन्ने के जूस की दुकान चलाता है। उसने आरोप लगाया कि यूपी के बल्लीपुर निवासी रामू, श्यामु, बिमलेश, दिनेश, अजय कुमार रेलवे चौक के पास उसके पास आए और मारपीट करने लगे।

माथापच्ची के बाद कांग्रेस ने रेवाड़ी और धारूहेड़ा प्रत्याशी किए घोषित

टिकट की जंग में बाजी मार गए प्रवीन कांग्रेस ने निहारिका को थमाया टिकट

- भाजपा के दावेदारों का देर शाम तक नहीं खत्म हुआ इंतजार

नरेन्द्र वत्स ▶▶ रेवाड़ी

निकाय चुनावों को लेकर सोमवार को दिन भर कांग्रेस और भाजपा में टिकट के दावेदारों के बीच चर्चाओं का बाजार गर्म बना रहा, लेकिन टिकट की घोषणा कांग्रेस ही कर पाई। देर शाम तक भाजपा ने प्रत्याशियों के नाम घोषित नहीं किए थे, जिससे दावेदारों का सस्पेंश खत्म नहीं हुआ। कांग्रेस में दिग्गजों को मात देकर शहरी जिलाध्यक्ष प्रवीन चौधरी अपनी पत्नी निहारिका को टिकट दिलाने में कामयाब हो गए, तो धारूहेड़ा नगर पालिका चेयरमैन पद के लिए कांग्रेस ने ज्ञानी की पत्नी कुमारी राज को टिकट देकर मैदान में उतार दिया है। दोनों निकाय में भाजपा की टिकट को लेकर इंतजार शाम तक बना हुआ था।

कांग्रेस में नगर परिषद चुनाव के लिए निवर्तमान पार्षद प्रवीन चौधरी ने अपनी पत्नी निहारिका को टिकट दिलाने के लिए पूरा जोर लगाया हुआ था। टिकट की राह उस समय मुश्किल बन गई थी, जब पूर्व मंत्री शकुंतला भगवाड़िया अपनी बेटी नीलम को टिकट दिलाने के लिए मैदान में आ गई थीं। शकुंतला भगवाड़िया के साथ-साथ रेखा दहिया भी टिकट की दावेदारी जता रही थीं। नगर परिषद चेयरमैन की टिकट को लेकर कांग्रेस में जमकर घमासान देखने को मिल रहा था। पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा तक ने हस्तक्षेप किया था। कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह के सामने असमंजस की स्थिति पैदा हो गई थी, जिससे दो दिन पूर्व सिंबल पर चुनाव लड़ने या नहीं लड़ने पर विचार करने की नौबत आ गई थी। कांग्रेस का एक खेमा निहारिका को टिकट देने का विरोध कर रहा था, जिससे प्रवीन की मुश्किलें बढ़ गई थीं। अब टिकट तो फाइनल हो चुकी है, परंतु पार्टी में 'भीतरघात' की आशंका भी बढ़ गई है।

चेयरपर्सन प्रत्याशी निहारिका

चेयरपर्सन प्रत्याशी राज।

कैप्टन अजय यादव।

राव इंद्रजीत सिंह।

1 धारूहेड़ा नपा में कुमारी राज को टिकट देकर मैदान में उतारा

2 रेवाड़ी से निवर्तमान पार्षद प्रवीन चौधरी की पत्नी निहारिका को मिला टिकट

'राव की जिद' से भाजपा में अटका मामला

भाजपा प्रदेश चुनाव समिति की रविवार को दिल्ली में हुई बैठक में प्रत्याशी का नाम लगभग तय कर दिया गया, परंतु उसे सार्वजनिक करने से पहले पार्टी का शीर्ष नेतृत्व हर पहलू पर विचार कर रहा है। टिकट का मामला संगठन और केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत दोनों के बीच लटका हुआ है। भाजपा का एक खेमा जहां संगठन की इच्छा पर मजबूत चेहरे को मैदान में उतारने के पक्ष में है, तो राव एक बार फिर अपने खेमे की नेत्री को टिकट दिलाने का प्रयास कर रहे हैं। राव समर्थित या संगठन समर्थित दोनों में से किसी एक खेमे के खाते में टिकट जाती है, तो बगावत होने की पूरी आशंका अंतिम वोट तक बनी रहेगी। शहर में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की पकड़ काफी मजबूत होने के कारण उनकी इच्छा के विपरीत प्रत्याशी बनाया गया, तो राव खेमा संभावित जीत को भी हार में बदलने के लिए मैदान में उतर सकता है। ठीक इसी तरह से अगर पार्टी राव समर्थित चेहरे को मैदान में उतारती है, तो भाजपा का एक खेमा राव को झटका देने के लिए पूरी ताकत लगा सकता है। नगर परिषद के पिछले चुनाव में यह घटनाक्रम हो चुका है। तमाम विरोध के बावजूद राव समर्थक अपनी प्रत्याशी को चेयरमैनी की कुर्सी बैठाने में कामयाब हो गए थे। देखना यह है कि शह और मात के इस खेल में बाजी आखिर कौन मारता है।

राव के लिए निकाय चुनाव बड़ी परीक्षा

राव नरेंद्र सिंह के प्रदेश की कमान संभालने के बाद यह पहला निकाय चुनाव है। विपरीत परिस्थितियों में भी अगर कांग्रेस इन चुनावों में अच्छा प्रदर्शन करती है, तो उसका पूरा क्रेडिट प्रदेशाध्यक्ष के खाते में जाना तय है। ऐसे में बिना सिंबल अगर कांग्रेस समर्थित निर्दलीय प्रत्याशी जीत भी जाते हैं, तो राव के हाथ से क्रेडिट निकल जाएगा। यही कारण है कि राव सिंबल पर ही चुनाव लड़ाकर अधिक से अधिक निकाय में जीत हासिल कराने की मुहिम में लगे हुए हैं। वह टिकट फाइनल करने तक सिंबल पर ही चुनाव लड़ने के निर्णय पर अडिग रहे।

स्क्रैप कारोबारी से मंथली की मांग, तीन आरोपी काबू

धर्मपाल

नवीन

रोहित

- करनावास में लकड़ी का काम करने वाले से मांगी थी फिरौती

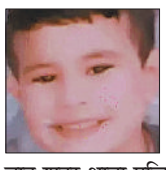
हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

मॉडल थाना पुलिस करनावास में लकड़ी के स्क्रैप का धंधा करने वाले एक व्यक्ति से मंथली की मांग करने और उसके कारिंदों से मारपीट करने के मामले में संलिप्त तीन और आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान मोहल्ला वैधवाडा बावल निवासी नवीन, गांव आसलवास निवासी धर्मपाल उर्फ सतपाल व रोहित के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है।

गत 4 मार्च को सेक्टर-3 रेवाड़ी सोसायटी में रह रहे मूलरूप से बिहार के चौपार खुर्द निवासी कन्हई कुमार ने अपनी शिकायत में बताया कि वह लकड़ी के स्क्रैप का कारोबार करता है। उसने करनावास में गोदाम बनाया हुआ है, जिस पर कार्य करने के लिए 30 श्रमिक रखे हुए हैं। गत 16 फरवरी को वह अपने गोदाम पर था। उसी दौरान एक युवक वहां आया। उसने अपना नाम गांव आसलवास निवासी दिनेश बताते हुए कहा कि उसे उसके गांव के रहने वाले सौरव ने भेजा है। उसने फोन पर सौरव नाम के एक युवक से उसकी बात कराई। सौरव ने उसे हर माह 30 हजार रुपये देने की धमकी दी। मंथली नहीं देने पर उसके गोदाम को आग लगाने और उसे व उसके परिवार को खत्म करने की धमकी दी। उसने सौरव को पैसे देने से इनकार कर दिया था। कन्हई कुमार ने आरोप लगाया कि 4 मार्च को वह गोदाम से बाहर गया हुआ था। इसी दौरान उसके वर्कर मुकेश ने उसे फोन पर बताया कि एक सौरव नाम का युवक आया है। वह उससे बात करने के लिए धमका रहा है। इसके बाद वह गोदाम पर पहुंचा तो उसने 30 हजार रुपये हर माह देने की बात दोहराते हुए पहले उसके साथ मारपीट की। उसके बाद उसके तीन कारिंदों को पीटकर घायल कर दिया। पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपी गांव आसलवास निवासी सौरव को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने रविवार को मामले में संलिप्त तीन और आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है।

घोर लापरवाही: ऑटो को चलता छोड़ गया ड्राइवर, नीचे दबने बच्चे की मौत

- सनसिटी में एक्सीलेटर दबने से डिवाइडर पर चढ़ा ऑटो, हुआ हादसा



हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। मृतक कार्तिक का फाईल फोटो।

शहर की सनसिटी कॉलोनी में ऑटो के नीचे दबने से चार साल के मासूम की मौत हो गई। ऑटो ड्राइवर ऑटो को चालू हालत में छोड़कर दुकान पर सामान ल रहा था। पीछे से बच्चे ने गलती से ऑटो का एक्सीलेटर दबा दिया, जिससे ऑटो डिवाइडर पर चढ़कर पलट गया और बच्चा ऑटो के नीचे दब गया। सूचना के बाद शहर थाना पुलिस ने मृतक के चाचा की शिकायत पर केस दर्ज कर शव पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया है। सनसिटी निवासी पंकज ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका 4 वर्षीय भतीजा कार्तिक यूकेजी में पढ़ता था। स्कूल से आने के बाद उसकी भाभी ने उसे कुछ सामान लेने दुकान पर भेज दिया। जहां पड़ोसी दिवेंद्र ऑटो को स्टॉर्ट छोड़कर दुकान से सामान ले रहा था। इसी बीच कार्तिक ने ऑटो में चढ़कर गलती से एक्सीलेटर दबा दिया, जिससे ऑटो डिवाइडर पर चढ़कर पलट गया और कार्तिक ऑटो के नीचे दब गया। दिवेंद्र ने आसपास के लोगों की सहायता से उसे ऑटो के नीचे से निकाला और अस्पताल ले गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पंकज ने बताया कि उसका भाई लोकेश बिलासपुर में एक ट्रांसपोर्ट कंपनी में काम करता है। दिवेंद्र ने अस्पताल पहुंचने के बाद उनको घटना की सूचना दी। शहर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

गली के बीच खड़ा कर दिया बिजली पोल, ठेकेदार की लापरवाही बनी मुसीबत

रेवाड़ी। विकास कार्यों में विभागीय लापरवाही कई बार लोगों के लिए परेशानी का कारण बन जाती हैं। धारूहेड़ा पुलिस थाने के पीछे बनी कॉलोनी से सामने बिजली निगम की ओर से बिजली का पोल लगाने में बरती गई अनियमित्ता लोगों के लिए आफत बन गई है। करीब दो माह पूर्व बिजली निगम की ओर से कॉलोनी में नई बिजली लाइन डाली गई थी। निगम की ओर से ठेका लेने वाली एजेंसी ने लापरवाही बरतते हुए गली के बीचोंबीच बिजली का पोल खड़ा कर दिया है। पोल बीच में होने के कारण गली में आवागमन बाधित हो रहा है और लोगों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय निवासियों ने समस्या को लेकर बिजली निगम के अधिकारियों को शिकायत भी दी है। लोगों का कहना है कि यदि समय रहते इस पोल को गली के किनारे शिफ्ट नहीं किया गया तो कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। लोगों ने बिजली निगम से गली के बीच लगाए गए बिजली पोल को हटाकर उचित स्थान पर स्थापित किया करने की मांग की है।

दवा की जगह जहरीला पदार्थ से महिला की मौत

रेवाड़ी। जाडरा में सोमवार सुबह संदिग्ध हालत में जहरीला पदार्थ खाने से लगभग 35 वर्षीय महिला की मौत हो गई। रामपुरा थाना पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया।

गांव निवासी कविता देवी ने जहरीले पदार्थ का इस्तेमाल कर लिया। जब उसकी तबियत बिगड़ने लगी तो परिजनों ने उसे राजेश पायलट चौक के पास एक निजी अस्पताल में उसे दाखिल करा दिया। उपचार के दौरान महिला की मौत हो गई। वह दो बच्चों की मां थी। महिला का पति ऑटो चलाकर गुजारा करता है। सूचना मिलने के बाद रामपुरा थाना पुलिस ने शव को कब्जे में ले लिया। महिला के मायके पक्ष के लोग भी अस्पताल पहुंच गए। दोनों पक्षों की ओर से पुलिस को बताया गया कि कविता कुछ दिनों से बीमार चल रही थी। उसका उपचार चल रहा था। उसने भूलवश दवा की जगह जहरीले पदार्थ का इस्तेमाल कर लिया, जिससे उसकी मौत हो गई। दोनों पक्षों के बयान दर्ज करने के बाद पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करा दिया।

मसानी बैराज को वेटलैंड करने की मांग तेज, प्रशासन से मांगी रिपोर्ट

- राज्य आर्द्रभूमि प्राधिकरण ने डीसी से तलब की रिपोर्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। मसानी स्थित साहबी बैराज में जमा दूषित पानी। फोटो : हरिभूमि

साहबी बैराज मसानी को वेटलैंड घोषित करने की मांग को जल्द ही प्रशासनिक स्तर पर कार्रवाई शुरू होने वाली है। राज्य आर्द्रभूमि प्राधिकरण हरियाणा ने उपायुक्त रेवाड़ी को पत्र जारी कर मामले की विस्तृत रिपोर्ट तलब की है, जिससे मसानी बैराज के मामले की कार्रवाई प्रक्रिया तेज हो गई है। सोमवार को राज्य आर्द्रभूमि प्राधिकरण हरियाणा के सदस्य सचिव की ओर से जारी पत्र में जिला उपायुक्त को निर्देश दिए गए हैं कि मसानी बैराज को वेटलैंड घोषित करने और उसमें हो रहे प्रदूषण के संबंध में जल्द रिपोर्ट प्रस्तुत की जाए। मसानी बैराज के दूषित पानी को लेकर गांव खरखड़ा निवासी सामाजिक कार्यकर्ता प्रकाश यादव की ओर से केंद्रीय पर्यावरण मंत्रालय सहित अन्य विभागों को पत्र भेजा गया था।

उन्होंने पत्र में स्पष्ट किया था कि मसानी बैराज एक प्रमुख जल स्रोत है, जो क्षेत्र के भू-जल स्तर और पर्यावरण संतुलन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके बावजूद विभिन्न क्षेत्रों से बिना उपचारित सीवरेज और दूषित पानी सीधे बैराज में छोड़ा जा रहा है, जिससे स्थिति गंभीर बनी हुई है। प्रदूषण का असर गांव खरखड़ा, मसानी, तितरपुर, खलियावास, निखरी, निगानियावास, रालियावास, जड़थल, आशियाकी पांचौर, पीथनवास व सांपली सहित कई गांवों पर पड़ रहा है। इसके अलावा संगवाड़ी, भूड़ला, लाधूवास, साल्हावास और बोलनी अहित अनेक गांव भी प्रभावित हैं।

दूषित पानी से बैराज की स्थिति चिंताजनक

प्रकाश यादव की ओर से मसानी बैराज के दूषित पानी के मामले को एनजीटी कोर्ट दिल्ली में उठाया जा चुका हैं, जिसके बाद हरियाणा सरकार, राजस्थान सरकार और केंद्र स्तर पर समाधान के प्रयास जारी हैं। अब राज्य आर्द्रभूमि प्राधिकरण के निर्देश के बाद मामला गति पकड़ता दिख रहा है। वऐसे में साहबी बैराज मसानी को भी वेटलैंड घोषित करने की मांग और मजबूत हो गई है। साहबी बैराज जल संरक्षण के साथ-साथ प्रवासी पक्षियों के लिए भी उपयुक्त स्थल बन सकता है। हालांकि, वर्तमान में बिना उपचारित दूषित पानी छोड़े जाने के कारण बैराज की स्थिति चिंताजनक बनी हुई है, जिसका असर जल गुणवत्ता, भू-जल और स्थानीय लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। राज्य आर्द्रभूमि प्राधिकरण की दखल के बाद अब मामला प्रशासनिक प्राथमिकता बनता नजर आ रहा है।

बावल में 164 किशोरियों का एचपीवी वैक्सीनेशन कर दिए प्रमाण-पत्र

रेवाड़ी। टीकाकरण के बाद प्रमाण पत्र दिखाते हुए किशोरियां।

- एचपीवी संक्रमण महिलाओं में सवाईकल कैंसर का प्रमुख कारण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिले में महिलाओं के स्वास्थ्य को सशक्त बनाने के उद्देश्य से एचपीवी टीकाकरण कार्यक्रम के तहत किशोरियों का सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए टीकाकरण किया जा रहा है। सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया के मार्गदर्शन में सीएचसी बावल की प्रवर चिकित्सा अधिकारी डा. सीमा यादव के निर्देशन में अभी तक 164 किशोरियों का टीकाकरण करके उनको प्रमाण पत्र भी प्रदान किया जा चुका है। डा. सीमा यादव ने बताया कि एचपीवी संक्रमण महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर का एक प्रमुख कारण है। उन्होंने बताया कि समय पर टीकाकरण से इस गंभीर बीमारी से बचाव संभव है। यह टीकाकरण विशेष रूप से किशोरियों और युवतियों के लिए अत्यधिक लाभकारी है, क्योंकि यह भविष्य में कैंसर के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकता है। उन्होंने बताया कि देश में महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए टीकाकरण प्रभावी उपाय है।

भाजपा के बाद विपक्ष ने भी लगाई मांग पर मोहर

अहीरवाल से सीएम की मांग को हवा दे गए अखिलेश

- यूपी के पूर्व सीएम ने किया अहिर रेजिमेंट का समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

गत रविवार देर शाम एक शादी समारोह में भाग लेने के लिए आए यूपीए के सहयोगी सपा नेता अखिलेश यादव प्रदेश का सीएम अहीरवाल क्षेत्र से होने की मांग को हवा दे गए। यूपीए के सहयोगी नेता के अहीरवाल से सीएम होने की बात का समर्थन करते ही एक तरह से अहीरवाल की इस प्रमुख मांग पर अपनी मोहर लगाने का कार्य कर दिया है, जिससे अहीरवाल की राजनीति में एक बार फिर से गर्माहट आ गई है। मीडिया से बातचीत में अखिलेश ने कहा कि अहीरवाल से पहले भी सीएम रह चुका है। सरकार बनाने में इस क्षेत्र की भागीदारी सशक्त होने के कारण सीएम भी अहीरवाल क्षेत्र से ही होना चाहिए। अखिलेश ने दक्षिणी हरियाणा में उठ रही सेना में अहीर रेजिमेंट के गठन की मांग को भी अपना खुला समर्थन देते कहा कि वह चाहते हैं सेना में अहीर रेजिमेंट बने। उन्होंने इशारा किया कि एक बार अहीरवाल से सीएम बन चुके हैं। अब भी इस क्षेत्र को प्रदेश का नेतृत्व करने का मौका मिलना चाहिए। अखिलेश इसके बाद लालू यादव के समधी पूर्व मंत्री कैप्टन अजय सिंह यादव व दूसरे कांग्रेसी नेताओं से भी मिले। अभी तक केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत और उनकी बेटी आरती राव बार-बार यह दावा करते रहे हैं कि प्रदेश में लगातार तीसरी बार भाजपा की सरकार बनाने में दक्षिणी हरियाणा का ही योगदान सबसे बड़ा रहा है।

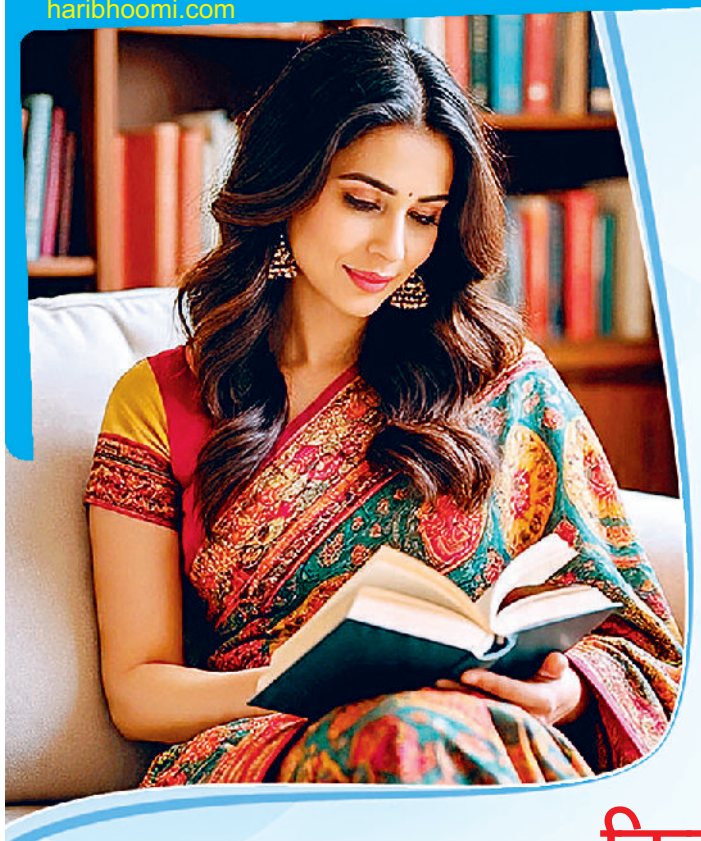
रेवाड़ी। शादी समारोह में पहुंचे यूपी के पूर्व सीएम अखिलेश यादव।

सबसे मजबूत दावेदार रहे हैं राव इंद्रजीत

अहीरवाल क्षेत्र से पहली बार राव बिरेंद्र सिंह मार्च 1967 में प्रदेश के दूसरे सीएम बने थे। इसी साल नवंबर माह में विधानसभा भंग होने के बाद राष्टपति शासन लग गया था। बाद में चौ. बंसीलाल सीएम बने। दक्षिणी हरियाणा से इसके बाद किसी भी नेता को प्रदेश का नेतृत्व करने का मौका नहीं मिला। अहीरवाल में गत विधानसभा चुनावों में भाजपा को बहुमत दिलाने में राव इंद्रजीत सिंह का बड़ा योगदान रहा था, जिस कारण इस क्षेत्र से सीएम पद के लिए उनकी दावेदारी काफी मजबूत मानी जाती है।

नरबीर ने नहीं छोड़ा पलटवार का मौका

कैबिनेट मंत्री आरती सिंह राव के बार-बार तीसरी बार भाजपा सरकार बनाने में दक्षिणी हरियाणा की बड़ी भूमिका के दावे करने के बाद कैबिनेट मंत्री राव नरबीर सिंह ने कहा था कि भाजपा की सरकार किसी क्षेत्र या व्यक्ति विशेष ने नहीं, बल्कि प्रदेश की जनता ने बनाई है। सीएम बनाने का फैसला पार्टी हाईकमान का होता है। उन्होंने यहां तक कहा था कि सीएम बनने की इच्छा रखने वाले कुछ लोग चले गए हैं। सीएम बनाने का निर्णय पार्टी का शीर्ष नेतृत्व ही लेता है।



हरिभूमि
सहेली
रोहतक, मंगलवार
21 अप्रैल 2026

विशेष : विश्व पुस्तक दिवस, 23 अप्रैल

किताबें पढ़कर एक अलग ही आनंद मिलता है, सिर्फ आनंद ही नहीं मिलता एक अलग तरह की दृष्टि भी मिलती है। हम बहुत कुछ गहराई से देखने-समझने लगते हैं। किताबें अंतर्ज्ञान बढ़ाकर हमें जागरूक बनाती हैं। सशक्त बनने के लिए हर स्त्री का किताबें पढ़ना जरूरी है।

किताबें केवल आनंद ही नहीं एक अलग नजरिया भी देती हैं

आवरण कथा
कल्पना मनोरमा, साहित्यकार

किताबें केवल पढ़ने का ही सुख नहीं देतीं, देखने की दृष्टि भी बदल देती हैं। बदली हुई दृष्टि ही बदलते समय को गहराई से देख सकती है। एक ही काम, एक ही दिनचर्या, एक ही जीवन, किताबों के बिना भी चलता है, लेकिन किताबों के साथ वही जीवन समझ में आने लगता है, उसके भीतर छिपे अर्थ धीरे-धीरे समझ में आने लगते हैं। कहने का आशय यह है कि साहित्य मनुष्य को उसके भीतर के सत्य से परिचित कराता है।

पढ़ने से मिलती है नई दृष्टि

एक स्त्री, जो दिन भर घर के कामों में लगी रहती है जैसे रसोई, सफाई, बच्चों की देखभाल। वह इन सबको अपने कर्तव्य की तरह निभाती है। उसका दिन एक निश्चित ढर्रे में बीतता है, जिसमें उसके लिए ठहरने की जगह बहुत कम होती है। लेकिन उसे पढ़ने का अवसर मिले, तो संभव है कि वह इन्हीं कामों को एक अलग नजर से देखे। वह यह समझे कि उसका श्रम अदृश्य क्यों है, उसका समय उसका अपना क्यों नहीं है, और उसका मौन कब, कैसे उसकी आदत बन गया?

आप बनती हैं जागरूक

स्त्री को किताबें पढ़ने का समय जरूर निकालना चाहिए, क्योंकि किताबें उसे उसके काम से अलग नहीं करतीं, बल्कि उसी काम के भीतर एक नई जागरूकता भर देती हैं। किताबें स्त्री को यह नहीं सिखातीं कि क्या करना है, बल्कि यह समझने का साहस और बुद्धि देती हैं कि जो वह कर रही है, उसका क्या अर्थ है, क्या महत्व है? पढ़ना किसी निर्देश का पालन करना नहीं, अपने ही जीवन को नए प्रश्नों के साथ देखना है। यही वह बिंदु है, जहां पढ़ना, जीवन को केवल जीने से आगे बढ़ाकर उसे समझने की प्रक्रिया में बदल देता है।

समझ में आते हैं जीवन के नए अर्थ

स्त्री न तो घर की शोभा मात्र है, न वह भोग की वस्तु है। वह स्वयं एक संपूर्ण व्यक्तित्व है। यह समझ केवल बाहर से दी नहीं जाती, भीतर से जगती है और किताबें इस चेतना को संभव बनाती हैं। जब कोई स्त्री पढ़ती है, तो वह केवल दूसरों की कहानी नहीं पढ़ती, वह धीरे-धीरे अपने ही जीवन को पढ़ना शुरू करती है। उसे एहसास होने लगता है, उसकी थकान केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि एक साझा संरचना का हिस्सा है। उसका संघर्ष अकेला नहीं, अनेक स्त्रियों का साझा संघर्ष है। यहीं से स्त्री के भीतर एक सूक्ष्म परिवर्तन जन्म लेता है, जहां वह केवल पढ़ती नहीं, अपने ही जीवन को नए अर्थों में समझने लगती है। नारी के जीवन की करुणा केवल उसकी दुर्बलता नहीं, उसकी संवेदना की शक्ति भी है। जब यह समझ भीतर बैठती है, तो वह अपनी भावनाओं को बोझ नहीं, एक ऊर्जा के रूप में देखने लगती है।

जरूरी है पढ़े हुए को जीवन में उतारना

केवल किताबों तक पहुंचना पर्याप्त नहीं, दृष्टि तब सही मायने में बनती है, जब पढ़ा हुआ जीवन में उतरता है। कई बार शिक्षित स्त्रियों का जीवन भी पुराने ढर्रे पर चलता रहता है। इसका कारण केवल परिस्थितियां नहीं, वे मान्यताएं हैं जो भीतर गहरे बैठ जाती हैं। पढ़ा हुआ और जिया हुआ अलग-अलग रह जाते हैं। ऐसे में किताबें एक हलचल पैदा करती हैं। यही हलचल धीरे-धीरे भीतर एक धीमी, लेकिन स्थाई स्वतंत्रता को जन्म देती है। यह प्रक्रिया तेज नहीं होती। यह धीरे-धीरे, लगभग अनदेखे ढंग से घटित होती है। पहले केवल प्रश्न उठते हैं, फिर उन प्रश्नों के साथ जीने की आदत बनती है, और फिर एक दिन वही प्रश्न दृष्टि में बदल जाते हैं।

पढ़ना केवल एक क्रिया नहीं

यह प्रश्न भी महत्वपूर्ण है कि क्या स्त्री को पढ़ने की परिस्थितियां मिलती हैं? पढ़ना केवल अक्षरों को देखना नहीं, यह समय, एकांत और मानसिक अवकाश मांगता है। अनेक स्त्रियों का समय टुकड़ों में बंटा होता है। वे लगातार काम में लगी रहती हैं, उन्हें अपने लिए समय निकालना भी एक तरह का अपराधबोध बन जाता है। ऐसे में किताबें पास होकर भी दूर रह जाती हैं। इसलिए साक्षरता से आगे बढ़कर हमें उन सामाजिक संरचनाओं को देखना होगा, जो स्त्री को अपने लिए समय लेने से रोकती हैं। जब वह बिना अपराधबोध के अपने समय में ठहर पाती है, तभी पढ़ना संभव हो पाता है। पढ़ना केवल एक क्रिया नहीं, बल्कि अपने अस्तित्व को महत्व देने का एक शांत निर्णय भी है।

किताबें भीतर एक रोशनी जलाती हैं

किताबें स्त्री के जीवन में कोई बाहरी बदलाव थोपती नहीं, वे भीतर एक धीमी रोशनी जलाती हैं। यह रोशनी उसे अपने ही अनुभवों को देखने, समझने और स्वीकारने की क्षमता देती है। हर स्त्री किताब तक पहुंचे, यह बहुत जरूरी है। पर उससे भी अधिक जरूरी है कि वह अपने जीवन को पढ़े। ज्ञान का

उद्देश्य केवल जानना नहीं, जागना है। जब यह जागरण होता है, तो जीवन वैसा ही रहते हुए भी बदल जाता है। किताब और स्त्री का संबंध बनने में परिवार का सहयोग बहुत जरूरी है। जब स्त्री पढ़ती है, तो वह केवल ग्रहण नहीं करती, वह भीतर ही भीतर रचने लगती है। कभी शब्दों में, कभी व्यवहार में, कभी अपने निर्णयों में। उसका जीवन धीरे-धीरे एक ऐसी कथा में बदलने लगता है, जिसे भले ही वह लिखे या न लिखे, पर वह एक अर्थपूर्ण संरचना ग्रहण कर लेती है।

स्पेशल : अप्रैल-स्ट्रेस अवेयरनेस मंथ

अपने लिए भी बदलाव की धुरी बनें स्त्रियां

वर्कप्लेस और घर की जिम्मेदारियों के बीच महिलाओं के पास अपने लिए कोई समय ही नहीं बचता है। इससे वे अस्वस्थ हो जाती हैं। महिलाओं का परिवार के साथ अपना ध्यान रखना भी जरूरी है। वे अपने जीवन में एक संतुलन बैठाएं और स्वस्थ-सुखी जीवन जिएं।

जरूरी बात
डॉ. मोनिका शर्मा

घर और बाहर दोनों मोर्चों पर जूझने वाली स्त्रियां आसानी से तनाव के घेरे में आ ही जाती हैं। वर्कप्लेस और घर की जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाने की फिक्र और आपा-धापी महिलाओं को तनाव के स्याह घेरे में लिए रहती है। ऐसे में जीवन से जुड़ी भाग-दौड़ से तो दूरी नहीं बनाई जा सकती, लेकिन तनाव को समझना और इससे बचने के प्रयास बहुत जरूरी हैं।

आवश्यक है अवेयरनेसः हाल के वर्षों में तनाव के शिकार लोगों के आंकड़े तेजी से बढ़े हैं। हेल्थ और सेफ्टी एक्जीक्यूटिव के आंकड़ों के अनुसार 35-54 आयु वर्ग के बड़ों की देखभाल करने वाली, गृहिणी और कामकाजी भूमिका निभा रही महिलाएं पुरुषों की तुलना में काफी अधिक तनाव का अनुभव करती हैं। आंकड़े बताते हैं कि तनाव का अनुभव करने वाली महिलाओं की संख्या समान आयु के पुरुषों की तुलना में 50 प्रतिशत अधिक है। बावजूद इसके स्ट्रेस को लेकर जागरूकता का अभाव है। तनाव को स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या समझा ही नहीं जाता। इसके कारणों पर गौर नहीं किया जाता। तनाव के कारणों और इलाज के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सन् 1992 से हर वर्ष अप्रैल को तनाव जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है। महीने भर स्ट्रेस से पैदा हो रही समस्याओं पर खुलकर बातचीत करने के लिए कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। साथ ही मित्रों, परिवारों, सहकर्मियों और पेशेवर लोगों के साथ अपनी मानसिक और भावनात्मक स्थिति के बारे में खुलकर बात करने का परिवेश बनाने की भी कोशिशें की जाती हैं।

अपनी देखभाल को दें प्राथमिकताः हमारा सामाजिक-पारिवारिक ढांचा ही ऐसा है कि महिलाएं खुद की देखभाल को कभी प्राथमिकता नहीं दे पातीं। इसके कारण घर-दफ्तर की भागम-भाग में लगी महिलाएं कई शारीरिक समस्याओं की गिरफ्त में आ जाती हैं। कमर दर्द, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा, थायरॉइड जैसी व्याधियां आम हो चली हैं। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट कहती है कि देश की आधी आबादी अपने खान-पान का ध्यान नहीं रखती है। 32 से 58 वर्ष की महिलाओं के बीच हुए इस सर्वे के अनुसार 83 प्रतिशत महिलाएं किसी तरह का व्यायाम नहीं करतीं और 57 फीसदी महिलाएं खाने में फल-सब्जी का कम उपयोग करती हैं। आराम करने, किसी बात के लिए न कहने और सहजता से जीने के मामले में भी महिलाएं जरा पीछे ही हैं। वहीं एक्सरसाइज से दूरी खान-पान में लापरवाही, शरीर और मन दोनों की सेहत बिगाड़ती है। ऐसी सभी बातें तनाव की भी जड़ हैं। ऐसे में अपनी देखभाल करते हुए स्ट्रेस से जूझने के मोर्चे पर महिलाएं स्वयं अपना हाथ थामें।

स्वयं को संभालेंः घर-परिवार और वर्कप्लेस दोनों ही जगहों पर परफेक्शन की उम्मीद, महिलाओं के लिए कितनी ही तनाव की वजह बनती हैं। बढ़ती उम्र और जिम्मेदारियों के साथ ऐसी उलझनें भावनात्मक बिखराव भी लाती हैं। इन तनाव भरी परिस्थितियों को जीते हुए बहुत-सी स्त्रियां अवसाद के स्याह अंधेरे में खो जाती हैं, जिससे नींद न आना, बात-बात पर गुस्सा आना, चिड़चिड़ापन, याददाश्त में कमी जैसी परेशानियां भी पैदा होती हैं। 2026 के ग्लोबल स्लीप सर्वे में सामने आया है कि फैमिली ड्यूटीज के कारण 39 प्रतिशत महिलाओं की नींद खराब होती है। कई महिलाएं 4 घंटे की गहरी नींद के लिए भी संघर्ष करती हैं। ग्लोबल स्लीप सर्वे के मुताबिक भारत में महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक अनिद्रा से जूझ रही हैं। ऐसे में स्ट्रेस देने वाली नकारात्मक भावनाओं और परिस्थितियों से बचने के लिए जिंदादिली के साथ हर हालात को जीने का जज्बा लाएं। तनाव के घेरे में आने पर अकेले जूझने के बजाय अपनों से बात करना और पेशेवर सलाह लेना बेहद जरूरी है। ध्यान रहे कि यह तभी संभव है, जब स्त्रियां स्वयं अपने मन को संभालने को लेकर सजग होंगी।

विकास के नाम पर आज जिस तरह प्राकृतिक दोहन हो रहा है, यह एक बड़ी चिंता का विषय है। समय रहते हम न चेते तो पृथ्वी का अस्तित्व खतरे में पड़ जाएगा। इसलिए बहुत जरूरी है, हम अपनी प्राकृतिक संपदा बचाएं, धरा हरी-भरी रहे। महिलाएं इस काम में बड़ी भूमिका निभा सकती हैं।

सरोकारी सोच से रहेगी धरा हरी-भरी

सजगता
चैतन्या

पृथ्वी और स्त्री दोनों ही जीवन का आधार हैं। सृजन और पोषण का भाव दोनों के ही हिस्से आया है। इतना ही नहीं, धरा के समान ही महिलाएं भी बहुत सहनशील होती हैं। मां धरती अन्न, जल, वायु और सुरक्षा देकर जीवन सहेजती है। ठीक इसी तरह स्त्रियां भी रिश्तों-नातों को सींचती हैं। यही वजह है कि मदर अर्थ की रक्षा में महिलाओं की भागीदारी बहुत अहम हो जाती है। स्त्रियों में बचाने, सहेजने की एक नेचुरल समझ होती है। आज ही नहीं आने वाले कल को लेकर वे सजग रहती हैं। समझना जरूरी है कि धरती के रंग बचाने के लिए भी वर्तमान की सजगता ही आने वाले कल को सहेज सकती है। हमारी पोषक मां, धरती मां ही हमारी शक्ति है। इंसानी जीवन पृथ्वी के आंगन में ही पलता है। इसीलिए ऊर्जा के नए स्रोत तलाशने से लेकर जीवनशैली से जुड़े बदलावों तक, हर फ्रंट पर सही कवायद किए बिना भूमि के रंग सहेजना मुश्किल है।

इस साल की थीम 'अवर पॉवर-अवर प्लेनेट'ः पृथ्वी दिवस 2026 की थीम 'अवर पॉवर-अवर प्लेनेट' है। 'हमारी शक्ति, हमारा ग्रह' विषय रिन्यूएबल एनर्जी पर फोकस करता है। दो साल के लिए चुने गए इस विषय के तहत पिछले साल भी यह संदेश दिया गया था कि इस ग्रह पर बसने वाले ही इसको बचाने की शक्ति रखते हैं। साझी कोशिशें और सजगता ही पृथ्वी को एक स्वस्थ ग्रह बना सकते हैं। इन साझे प्रयासों को बल देने में स्त्रियों का रोल महत्वपूर्ण है। घर से लेकर परिवेश तक, महिलाएं अवेयरनेस लाने और बेरंग-शुष्क कुदरत को सार-संभाल के भावों की नमी लौटाने के लिए बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी को साथ ला सकती हैं। ऐसे में परिवार से हुई शुरुआत परिवेश तक बड़ा बदलाव ला सकती है।

अनदेखी का दंशः आखिर मां धरती की बिगड़ती सेहत को लेकर हम कब चेतेंगे? इंसानों को सशक्त बनाने वाले इस प्लेनेट की दूषित होती आबोहवा की सुध कब लेंगे? उजड़ती धरती और प्रदूषित होते हवा-पानी की चेतावनी के बावजूद हम भविष्य की चिंताओं से मुंह फेरे बैठे हैं। धरती मां अपने स्वार्थी बच्चों की हर ज्यादती सह रही है। जबकि धरती के रंग छीनने का मतलब इंसान द्वारा अपनी ही जिंदगी को बेरंग करने जैसा है। याद रहे कि जिस धरा के आंचल में हमें सब कुछ मिलता है, उसकी बेहतरी से ही मानवीय जीवन की बेहतरी भी जुड़ी है। पेड़-पौधों के बिना कुदरत का सूना आंगन और तेज रफ्तार तरक्की के नाम पर अशुद्ध होते जल-थल, वायु के साथ ही दूसरे जीव-जंतुओं की मौजूदगी के बिना इंसानों का जीवन भी कितना अधूरा-सा होगा। कहावत भी है कि 'धरा नहीं होगी तो सब धरा रह जाएगा।' प्रकृति पूजन की रीत वाले भारतीय समाज में धरती के दोहन की मानसिकता सचमुच दुःखद है। हमारे यहां तो पौराणिक और सांस्कृतिक रूप से भी पृथ्वी को देवी माना गया है। कितने ही पर्वों पर पृथ्वी और प्रकृति को ही पूजा जाता है। ऐसे में धरती की बिगड़ती आबोहवा की अनदेखी का दंश खुद इंसानों के लिए भी घातक ही है।

जरूरतों पर भारी इच्छाएंः तकलीफदेह है कि धरती मां के बच्चे अपनी आवश्यकताएं पूरी करने की बजाय धरा की झोली ही खाली करने लगे हैं। अपनी चाहतों के फेर में पृथ्वी की गोद सूनी करने का दुस्साहस करने लगे हैं। संसाधनों का सीमित इस्तेमाल करने के बजाय सुविधाजनक जीवनशैली से जुड़ी अंतहीन फेहरिस्त को पूरा करने के लिए कुदरत के हर हिस्से को चोट पहुंचाने लगे हैं। प्रकृति से सिर्फ अधिक से अधिक लेने-जुटाने की सोच रखने वाला इंसान लौटाने का भाव ही भुला चुका है। ऐसे में आवश्यकताओं और इच्छाओं का फर्क समझना जरूरी है।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

क्लीनिंग करें ऐसे फेस दिखेगा ग्लोइंग

आमतौर पर फेस वॉशिंग को स्किन केयर का सबसे ईजी स्टेप माना जाता है। साफ-सुथरी और ग्लोइंग स्किन पाने की चाहत में अधिकतर महिलाएं दिन में कई बार चेहरा धोती हैं। सही तरीके से चेहरा धोने से त्वचा ताजा, साफ और स्वस्थ दिखती है। लेकिन लगभग 80 प्रतिशत महिलाएं चेहरा धोने में गलतियां करती हैं। यही वजह है कि कई बार चेहरा धोने के बावजूद उनकी त्वचा ग्लोलेस, डल और बेजान-सी दिखती हैं, जिसकी वजह से वे टेंशन में रहती हैं।

फेस वॉशिंग करें ऐसेः चेहरा धोते समय की गई कुछ गलतियों की वजह से हमारी त्वचा को फायदे की बजाय नुकसान पहुंचता है और ज्यादातर महिलाएं ये गलतियां अनजाने में कर बैठती हैं।

पहले हाथ करें साफः चेहरा धोने से पहले अपने हाथों को साबुन से जरूर साफ कर लें। गंदे हाथों से चेहरा धोने से गंदगी चेहरे पर फैल सकती है, जिससे चेहरे के रोमछिद्र बंद हो जाते हैं और कील, मुंहासे निकल आते हैं। इससे त्वचा संबंधी अनेक समस्याएं हो सकती हैं।

चुनें सही फेस वॉशः चेहरे को धोने के लिए ज्यादा फेस वॉश का उपयोग नुकसान पहुंचा सकता है। ज्यादा फेस वॉश लगाने से त्वचा का नेचुरल ऑयल खत्म हो जाता है और त्वचा रूखी-रूखी लगने लगती है। चेहरा धोने के लिए मटर के दाने के बराबर फेस वॉश काफी होता है। इसे अपनी हथेली पर डाल कर आपस में रगड़कर झाग बनाएं और साफ अंगुलियों की मदद से गीले चेहरे पर समान रूप से लगाएं। इसे आहिस्ता से गोलाकार गति में लगाएं क्योंकि इसके जोर से रगड़ने से त्वचा में घाव हो सकते हैं। इसके बाद इसे गुनगुने पानी से धो डालें। फेस वॉश का चयन करते समय अपनी स्किन टाइप का ध्यान रखें, क्योंकि गलत फेस वॉश इस्तेमाल करने से नुकसान हो सकता है। ड्राय स्किन के लिए क्रीम आधारित फेस वॉश और सेंसिटिव स्किन के लिए माइल्ड क्लींजर उपयोग करना चाहिए।

गुनगुना पानी है बेस्टः गरम पानी से चेहरा धोने से त्वचा की प्राकृतिक नमी खत्म हो जाती है। इससे बचने के लिए त्वचा ज्यादा तेल स्रावित करने लगती है जोकि कील-मुंहासों का कारण बनता है। अगर आप ठंडे पानी से चेहरा धोती हैं तो स्किन पोर्स सिकुड़ जाते हैं, जिससे चेहरा सही तरह से साफ नहीं हो पाता है। अगर आप कील मुंहासों से परेशान हैं तो ठंडे पानी से मुंह धोने से परेशानी बढ़ सकती है, क्योंकि ठंडा पानी त्वचा की सूजन जरूर कम करता है। लेकिन मुंहासों से होने वाली सूजन को कम नहीं कर सकता। इसलिए चेहरा धोने के लिए हमेशा गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें और चेहरा रगड़ने की बजाय थपथपाकर सुखाएं। गुनगुना पानी रोमछिद्रों को खोलकर चेहरे से तेल और गंदगी को पूरी तरह हटा देता है और चेहरे का प्राकृतिक तेल और नमी भी बनाए रखता है।

बार-बार न करें फेस क्लीनः चेहरे को सुबह और शाम दो बार धोना बेहतर होता है। सुबह चेहरा धोने से रात की गंदगी और ऑयल क्लीन हो जाता है जबकि शाम को चेहरा धोने से दिन भर की धूल, मिट्टी और प्रदूषण हट जाता है। इससे अधिक यानी दिन में बार-बार चेहरा धोना त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे आपकी त्वचा रूखी और खिंची-खिंची सी लगती है क्योंकि बार-बार चेहरा धोने से चेहरे की त्वचा में मौजूद प्राकृतिक तेल और नमी गायब हो जाती हैं जिससे चेहरे की सुरक्षा परत कमजोर हो जाती है।

हेल्दी रहने के लिए आपको यह समझना भी जरूरी है कि शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट के अलावा किन पोषक तत्वों की भी विशेष तौर पर जरूरत होती है? इस बारे में दे रहे हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेशंस।

न्यूट्रिएंट्स से भरपूर हो आपकी डाइट

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

हमेशा हेल्दी और एनर्जेटिक रहने के लिए हमारे खाने की आदतें सही होना जरूरी है। बैलेंस्ड डाइट के लिए आप अपने भोजन को मुख्य रूप से तीन वर्ग में विभाजित कर सकते हैं। ऊर्जा देने वाला भोजन, शरीर को मजबूत बनाने वाला भोजन और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाला भोजन। यहां हम आपको इसी आधार पर प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट के अलावा डाइट में शामिल किए जाने वाले जरूरी न्यूट्रिएंट्स के बारे में बता रहे हैं।

फाइबरः घुलनशील फाइबर वाले खाद्य जैसे-ओट्स, मटर, बींस, सेब, रसेदार फल, गाजर और जौ शरीर में कोलेस्ट्रॉल बनने से रोकते हैं और कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाते हैं। अघुलनशील फाइबर जैसे गेहूं, चोकर, नट्स, बींस, टमाटर, फूलगोभी आदि में मौजूद फाइबर, पाचन को दुरुस्त रखता है।

मिनरल्सः शरीर में पर्याप्त कैल्शियम की मौजूदगी का मतलब है मजबूत दांत और हड्डियां। इससे शरीर में मांसपेशियों की अच्छी वृद्धि होती है और हार्ट भी हेल्दी रहता है। कैल्शियम के लिए आपको दूध और दुग्ध उत्पादों के अलावा पालक, सफेद बींस, ब्रोकली और लाल बींस खाने चाहिए।

आयोडीन मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और थाइरॉयड से होने वाले बुरे प्रभावों से हमारे शरीर की रक्षा करता है। इसे आप नमक, मछली, बटर और गहरे रंग की हरी सब्जियों से हासिल कर सकते हैं।

जिंक मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के बीच बैलेंस बनाता है। इसके लिए काजू, बादाम, मटर, अंडे, अदरक को अपने भोजन में जरूर शामिल करना चाहिए।

एंजाइम्स रिच फूडः कच्चे फलों में मौजूद एंजाइम्स पाचन क्रिया दुरुस्त करते हैं। खरबूजा, कोकोनट वाटर, फ्रूट सलाद, बटर मिल्क, कच्चे बादाम, सूशी जैसे खाद्य पदार्थ शरीर में एंजाइम्स के लिए हेल्पफुल होते हैं।

एल्केलाइन फूडः एल्केलाइन फूड्स इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। इसके लिए ब्रोकली, बंदगोभी, फूलगोभी, स्प्राउट्स, सेलरी, शलगम और पालक खाएं। नीबू सबसे अच्छा एल्केलाइन फूड माना जाता है, जो एसिडिटी, कफ, कोल्ड, फ्लू और हर्ट बर्न से बचाता है।

पानीः अपने शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स में संतुलन के लिए प्रतिदिन 10 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए। यह शरीर के जोड़ों के लिए लुबरीकेंट बढ़ाने में मदद करता है। पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है और आंखों की नमी बरकरार रखता है। इससे शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है और शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालता है। इसलिए प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ और शुद्ध पानी पीना चाहिए।

खबर संक्षेप

पोषण माह के तहत जागरूकता कार्यक्रम

सतनाली मंडी। पोषण माह के अंतर्गत राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में महिला अध्ययन एवं विकास प्रकोष्ठ के तत्वावधान में जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसका शुभारंभ करते हुए महिला अध्ययन एवं विकास प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. अन्नू ने पोषण माह के महत्व पर प्रकाश डाला।

कुलदीप भरगड़ राष्ट्रीय मंत्री नियुक्त

नारनौल। अखिल भारतीय गुर्जर महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष दीपक पुरुषोत्तम पाटिल व राष्ट्रीय महामंत्री

बच्चू सिंह बैंसला ने समाजसेवी एडवोकेट कुलदीप सिंह भरगड़ को अखिल भारतीय गुर्जर महासभा में राष्ट्रीय मंत्री के पद पर नियुक्त किया हैं। इस नियुक्ति से क्षेत्र व समाज में खुशी की लहर है। कुलदीप सिंह भरगड़ लंबे समय से समाज सुधार के कार्यों में सक्रिय हैं।

30 अप्रैल तक होने वाली स्व-गणना में लें भाग

महेंद्रगढ़। एसडीएम योगेश सैनी ने बताया कि हरियाणा में जनगणना-

2027 के तहत स्व-गणना प्रक्रिया 16 से शुरु हो गई है, जो 30 अप्रैल तक चलेगी। इस दौरान नागरिक आधिकारिक पोर्टल पर जाकर अपनी जनगणना से जुड़ी जानकारी स्वयं ऑनलाइन दर्ज कर सकेंगे। इसके बाद एक से 30 मई तक मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना एचएलओ का कार्य किया जाएगा।

अप्रैल में पुलिस ने काटे 3173 वाहनों के चालान

नारनौल। पुलिस अधीक्षक निर्देशन में पुलिस सड़क हादसों पर प्रभावी रोकथाम लगाने व यातायात नियमों की सख्ती से पालना सुनिश्चित करने के लिए निरंतर प्रभावी कार्रवाई कर रही है। यातायात नियमों की अनदेखी के खिलाफ सख्त कदम उठाते हुएए पुलिस ने अप्रैल माह में अब तक कुल 3173 वाहनों के चालान किए हैं।

विद्यार्थियों ने जिला स्तरीय स्कूल गेम फाउंडेशन ऑफ इंडिया की प्रतियोगिता में सर्वाधिक 35 मेडल जीतकर बनाया रिकार्ड

शारीरिक शिक्षक अखिलेश ने विद्यार्थियों की खेल प्रतिभा निखारने का उठाया बीड़ा, एक साल में जीते 95 मेडल

हरिभूमि न्यूज ⏭नांगल चौधरी

स्वयं दीपक बनकर दूसरों की राहों में उजाला करना ही शिक्षक का नैतिक दायित्व ता है। यह साबित किया है राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल कांवी में सेवारत शारीरिक शिक्षक अखिलेश तंवर ने, जिन्होंने स्कूल की ड्यूटी के साथ ग्रामीण युवाओं का भविष्य संवारने का बीड़ा उठाया है। उनके प्रयासों से स्कूली विद्यार्थियों ने बीते साल विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में 95 मेडल जीतने का कीर्तिमान स्थापित किया है। बीते दिनों स्कूल गेम फाउंडेशन ऑफ इंडिया की स्पर्धा में सर्वाधिक 35 मेडल जीतने का रिकार्ड स्थापित किया है। इतना ही नहीं, 30 से अधिक युवा फिजिकल टेस्ट क्लीयर करके आर्मी व पुलिस विभाग में चयनित हो चुके हैं। जिससे शारीरिक शिक्षक अन्य स्टॉफ सदस्यों के लिए प्रेरणास्रोत बने हुए हैं।

ग्रामीण युवाओं को मिला अभ्यास का मंच, स्टेट लेवल की दौड़ में जीते गोल्ड मेडल

बेटियों ने मैराथन में लहराया परचम

महेंद्रगढ़ में व्यवसायिक संस्थान या उच्च स्तरीय तकनीकी शिक्षा की सुविधा भी उपलब्ध नहीं। जिस कारण ग्रामीण युवाओं का रूझान आर्मी, सीआईएसएफ, सीआरपीएफ या पुलिस विभाग की तरफ बढ़ने लगा है, लेकिन इसके लिए लिखित परीक्षा पास करने के बाद फिजिकल टेस्ट क्वालीफाई करना अनिवार्य है। अधिकांश गांवों में खेल स्टेडियम या पर्याप्त ग्राउंड नहीं है, जिस कारण उन्हें अभ्यास करना संभव नहीं हो पाता। समस्या की जानकारी मिलने पर कांवी स्कूल में सेवारत डीपीई अखिलेश तंवर ने ग्रामीणों के सहयोग से ग्राउंड व संसाधनों का प्रबंध किया। ग्रामीणों की निगरानी में लड़के और लड़कियों के अलग अलग समय पर शारीरिक अभ्यास का शेड्यूल बनाया। इसके बाद सुबह छह से आठ बजे तक गांव के युवाओं को दौड़, लॉन्ग जंप, हाईजंप व अन्य कसरत करानी आरंभ की। जिसके सकारात्मक परिणाम भी सामने आने आरंभ हो गए। बीते दिनों नारनौल में जिला स्तरीय मैराथन का आयोजन हुआ, जिसमें कांवी स्कूल के 31 विद्यार्थियों ने पंजीकरण कराया था। छात्रा कोमल व अंजली ने पांच किलोमीटर लंबी रेस में प्रथम स्थान हासिल करके गांव का नाम रोशन किया है।

नांगल चौधरी। खेल प्रतियोगिताओं में जीते मेडल पर खुशी प्रकट करते विद्यार्थी।

लड़कियों में बढ़ा खेलों का जुनून, 15 किलोमीटर की मैराथन में रही प्रथम

खेलकूद प्रतियोगिताएं पहले लड़कों तक ही सिमित थी, लेकिन डीपीई अखिलेश तंवर के प्रयासों से लड़कियों में खेल और शारीरिक अभ्यास का जुनून पैदा हुआ है। स्कूल की छात्राओं ने 5000 मीटर से लेकर 15 किलोमीटर लंबी मैराथन में प्रथम स्थान अर्जित करके गांव का नाम रोशन किया है। पहले करीब 30 महीने तक कमानिया स्कूल में सेवाएं दी है, वहां भी डीपीई ने ग्रामीणों की मदद से ग्राउंड तैयार करवाकर सैकड़ों युवाओं का शारीरिक अभ्यास कराया था।

खेल नर्सरी की स्वीकृति से युवाओं को प्रतिभा निखारने में मिलेगी मदद

रिटायर्ड आईएएस विनय सिंह, डॉ. बलराज, दिनेश मास्टर, अशोक कुमार, राजेंद्र प्रसाद ने बताया कि शारीरिक शिक्षक अखिलेश तंवर के प्रयासों से विद्यार्थियों में खेल प्रतिभा विकसित हुई है। विभिन्न खेलों में मेडल जीतने की उपलब्धियों पर विभाग ने खेल नर्सरी स्वीकृत की है, जिसमें युवाओं को खेल प्रतिभा को निखारने में मदद मिलेगी। उन्होंने बताया कि ग्रामीण युवाओं में शारीरिक अभ्यास की प्रतिस्पर्धा बढ़ी है, जिससे गांव की अनुशासन व्यवस्था भी दुरुस्त हुई है।

शहर की तिरंगा लाइटों का करंट गायब, सौंदर्य पड़ा फीका

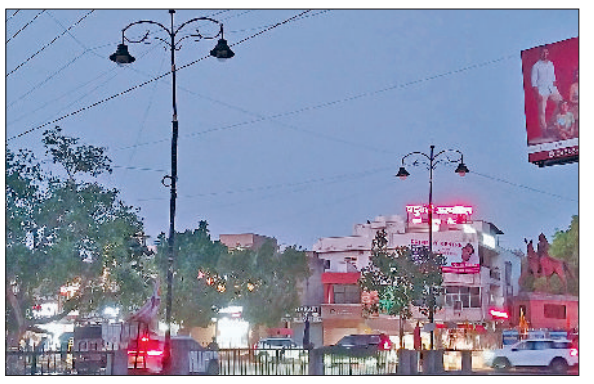
एजेंसी की लापरवाही से सड़कों पर अंधेरा, स्ट्रीट लाइटें एक माह से बंद

स्ट्रीट लाइटों की मेंटेनेंस का टेंडर होने के बाद भी सुविधा नहीं, वाहन चालकों व राहगीरों को रात के समय हादसा होने का डर

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

नगर परिषद की ओर से स्ट्रीट लाइटों की देखरेख के अभाव में शहर की कई सड़कों पर रात के समय फिर से अंधेरा छा गया है। अंधेरा होने से वाहन चालकों को परेशानी उठानी है। हांलाकि नगर परिषद की ओर से स्ट्रीट लाइटों की मरम्मत के लिए टेंडर पहले ही किया जा चुका है, जिसके बाद ठेका लेने वाली एजेंसी ने स्ट्रीट लाइटों को दुरुस्त कर दिया था। लाइटें ठीक होने से रात के समय शहर की सड़कें रोशनी से जगमग नजर आ रही थी, लेकिन अब फिर से सरकुलर रोड व सचिवालय रोड सहित कई मार्गो की स्ट्रीट लाइटें बंद हो चुकी है, यहां तक कि शहर का सौन्दर्य बढ़ाने के लिए लगाई गई तिरंगा लाइटों का भी करंट गायब है। पिछले एक माह से शहर की सड़कों पर रात के समय फिर से अंधेरा छाया हुआ है। शहर के मोहल्लों व कॉलोनियों में भी काफी स्ट्रीट लाइटें बंद होने से रात के समय छाया अंधेरा राहगीरों के लिए परेशानी बना हुआ है। स्ट्रीट लाइटें खराब होने के कराण शहर की चमक फिकी पड़ गई है। रात के समय पैदल राहगिरों को भी कई मुसीबतों का सामना करना पड़ता है। शहरवासी लाइटों को ठीक करवाने के लिए कई बार प्रशासन से गुहार लगा चुकें है।

रेवाड़ी। सचिवालय रोड पर रात के समय छाया अंधेरा। फोटो : हरिभूमि



रेवाड़ी। महाराणा प्रताप चौक के पास बंद पड़ी स्ट्रीट लाइटें। फोटो : हरिभूमि

भाड़ावास आरओबी व आयूबी में भी अंधेरा

रेवाड़ी-शाहजहांपुर स्टेट हाइवे स्थित भाड़ावास रेलवे फाटक पर रेलवे ओवरब्रिज को सुचारू रूप से शुरू हुए 8 माह से अधिक समय हो चुका है। ओवरब्रिज के साथ ही रेलवे फाटक पर अंडरपास का निर्माण कार्य भी किया गया था, लेकिन ओवरब्रिज पर स्ट्रीट लाइटें नहीं होने के कारण जहां रात के समय अंधेरा रहता है, वहीं अंडरपास में चालकों को दिन भी वाहनों की लाइट जलाकर गुजरना पड़ रहा है। ओवरब्रिज पर स्ट्रीट लाइटें नहीं होने के कारण हमेशा हादसा होने का डर बना रहता है। पिछले दिनों अंडरपास में लाइटें लगाने का काम शुरू किया गया था, लेकिन महज तार डाल कर छोड़ दिया गया है। अंडरपास में लाइटें लगाने का कार्य लटका हुआ है।

मेंटेनेंस के नाम पर लाखों खर्च, फिर भी अंधेरा

नगर परिषद की ओर से प्रति वर्ष स्ट्रीट लाइटों के मेंटेनेंस का लाखों का ठेका के बाद भी शहर की सड़कों पर स्ट्रीट लाइटें बद रहती है। शहर में स्ट्रीट लाइटों के अलावा बिजली पोल पर सौन्दर्यकरण के लिए लगाई गई तिरंगा लाइटें भी कई जगह पर बंद पड़ी हुई है। शहर के सरकुलर रोड पर नाईवाली चौक से अग्रसेन चौक के बीच, लियो चौक के पास, बावल चौक, गढ़ी बोलनी रोड, दिल्ली रोड, बावल रोड, मिनी बाइपास, सचिवालय रोड, पुराना हाउसिंग बोर्ड व महाराणा प्रताप चौक से अनाजमंडी रोड सहित कई स्थानों पर बीच-बीच में काफी स्ट्रीट लाइटें बंद हो चुकी है।

सचिवालय रोड पर पेड़ों में छिपी लाइटें

राजीव चौक से अनाजमंडी तक सचिवालय रोड पर भी काफी स्ट्रीट लाइटें बंद हो चुकी है। एजेंसी की ओर से पिछले दिनों सभी लाइटें दुरुस्त कर दी गई थी, लेकिन अब मार्ग पर फिर से अंधेरा छा गया है। सचिवालय मार्ग पर ज्यादातर लाइटें पेड़ों की टहनियों के बीच छिपी हुई है, जिससे मार्ग पर पूरी रोशनी नहीं हो पा रही है। नगर परिषदकी ओर से पिछले दिनों लाइटों को तो ठीक कराया गया, लेकिन पेड़ों की टहनियों की छंटाई नहीं कराई गई, जिससे वर्तमान में मार्ग पर चालू कुछ लाइटों का प्रकाश सड़क तक नहीं पहुंच पा रहा है।

नारनौल। आमजन की समस्याएं सुनते विधायक ओमप्रकाश यादव।

महिलाओं के अधिकारों के प्रति गंभीर नहीं विपक्ष : विधायक

- सरकार की सोच अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति तक पहुंचे योजनाओं का लाभ : ओमप्रकाश यादव

महिला सशक्तिकरण को दी प्राथमिता

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौल

विधायक एवं पूर्व मंत्री ओमप्रकाश यादव ने सोमवार को अपने आवास पर लोगों की समस्याएं सुनी और संबंधित अधिकारियों से बातचीत कर उनका समाधान करवाया। इस अवसर पर विधायक ने कहा कि सरकार की सोच है कि अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचे। उन्होंने बताया कि प्रदेश सरकार ने वर्ष 2026 में लगभग 2.23 लाख करोड़ रुपये का रिकॉर्ड बजट पेश किया है, जिससे ग्रामीण विकास को मजबूती मिलेगी। ग्राम पंचायतों की खर्च सीमा बढ़ाकर 21 लाख रुपये तक कर दी गई है तथा महिला सशक्तिकरण पर विशेष जोर दिया जा रहा है। उन्होंने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि वह हमेशा वोट बैंक की राजनीति करती रही है और महिलाओं के मुद्दों पर गंभीर नहीं रही। विधायक ने कहा कि देश के संविधान निर्माताओं की सोच महिलाओं को राजनीतिक समानता देने की थी, लेकिन यह सपना लंबे समय तक अधूरा रहा। इस मौके पर निजी सचिव गजेंद्र यादव, राजेश यादव, पवन यादव आदि उपस्थित रहे।

राज्य स्तरीय स्केचिंग में हैप्पी का शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭महेंद्रगढ़

जिला बाल कल्याण परिषद नारनौल द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय स्केचिंग प्रतियोगिता में हैप्पी एवरग्रीन सीनियर सेकेंडरी स्कूल के छात्र ओंकार पुत्र हनुमंत कलेल ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर तृतीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम व प्रदेश का नाम रोशन किया हैं। इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में विभिन्न जिलों से आए प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के बीच ओंकार ने अपनी रचनात्मकता और कला कौशल का प्रभावशाली प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के दौरान प्रतिभागियों को अपनी कल्पनाशक्ति, विषय की समझ और प्रस्तुति के आधार पर आंका गया, जिसमें ओंकार की स्केचिंग ने निर्णायकों को विशेष रूप से प्रभावित किया। उसकी इस उपलब्धि के लिए उसे शीघ्र ही उपायुक्त द्वारा सम्मानित किया जाएगा, जो विद्यालय और परिवार दोनों के लिए गर्व का विषय है।

महेंद्रगढ़। छात्र को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

छात्र ने हासिल की उल्लेखनीय सफलता

इस सफलता के पीछे विद्यालय की कला अध्यापिका मंजू शर्मा और गोल्डी तिवारी का महत्वपूर्ण योगदान रहा, जिन्होंने छात्र को निरंतर मार्गदर्शन, प्रेरणा और अभ्यास के माध्यम से इस स्तर तक पहुंचने में सहयोग दिया। विद्यालय प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल, प्रबंध निदेशक मनीष अग्रवाल, मैनेजर चंचल अग्रवाल, संचालक सुभाष चंद्र अग्रवाल तथा उपसंचालिका कौशल्या अग्रवाल ने छात्र की इस उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त करते हुए उसे बधाई दी।

सड़क निर्माण के खिलाफ ग्रामीणों ने किया प्रदर्शन

नारनौल। धनौन्दा से मोहनपुर तक बनाई जा रही सड़क पर धनौन्दा पंप हाउस से निकलने वाली तीन नहरों के पुलों पर बनाए जा रहे त्रुटिपूर्ण सड़क निर्माण के खिलाफ ग्रामीणों ने प्रदर्शन कर नारेबाजी की। प्रदर्शनकारियों को सम्बोधित करते हुए बसपा नेता अतरलाल ने चेतावनी दी कि प्रशासन तथा ठेकेदार ने तीन दिन के अंदर त्रुटियों को दूर कर सड़क निर्माण सही नहीं किया, तो ग्रामीण एसडीएम कनीना के कार्यालय पर धरना देंगे। उन्होंने कहा कि ठेकेदार के कर्मचारियों तथा उपमंडल अधिकारी कनीना के संज्ञान में कई बार शिकायत लाने के बावजूद भी सड़क निर्माण सही नहीं किया जा रहा है। बीच सड़क में तीन कीकर तथा खंभा छोड़ दिया गया है। जिससे किसानों के ट्रैक्टर व अन्य वाहनों की आवाजाही में दिक्कत होगी और दुर्घटनाओं का अंदेशा बना रहेगा। उन्होंने कहा कि पुलों के ऊपर से बनाई जा रही सड़क को सही लेवल में बनाने, कीकर व खंभे को हटाने तथा पुलों के ऊपर से गुजर रहे तारों को ऊपर उठाकर सड़क निर्माण करने की मांग की।

भाईचारे का संदेश लेकर पहुंची पूर्व सांसद की सद्भाव यात्रा

हरिभूमि न्यूज ⏭मंडी अटेली

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह के नेतृत्व में निकाली जा रही ऐतिहासिक 'सद्भाव यात्रा' सोमवार को अपने 199वें दिन अटेली हल्के के चंदपुरा से शुरू हुई। यात्रा ने अटेली क्षेत्र के सुजापुर, बेगपुर, उनींदा, धनोदा, अटेली के पुराने बस स्टैंड एवं नए बस स्टैंड से गुजरते हुए अटेली बाजार में प्रवेश कर झंडा चौक जाकर समापन हो गई। उन्होंने सीएम नायब सैनी के साथ सांसद के किस्से को सांझा करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री ने अपनी पत्नी को जिला पार्षद का प्रत्याशी बनाया तो उनसे कहा कि आप सांसद होकर पत्नी को जिला पार्षद बनाने का क्या औचित्य है, तब उनकी पत्नी जिला पार्षद में बुरी तरह से हारने के बाद भाजपा को यह मालूम चला कि इस व्यक्ति के पल्ले तो कुछ नहीं है तो उन्होंने कमजोर नेता को सीएम बनाकर अपने गुप्त एजेंडे को लागू करना चाहती है। वहीं इस यात्रा को लेकर कांग्रेस के वरिष्ठ नेता ने महेंद्र सिंह राता कहा कि अटेली हल्के में पहुंची सद्भाव यात्रा ने साफ संकेत दिया कि इलाके में कांग्रेस का आधार मजबूत करने की कोशिश तेज हो गई है। इस मौके पर जिला अध्यक्ष सतवीर झुकिया, पूर्व आईएएस विनय यादव, महिला प्रधान राज सुनेश यादव, दीपिका यादव, लवली यादव, एलसी जोशी, दलबीर चौधरी व प्रेम यादव आदि मौजूद रहे।

मंडी अटेली। उनिंदा में सद्भाव यात्रा में पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह का स्वागत करते हुए।

औचक निरीक्षण: अधिकारियों को पारदर्शिता बरतने के सख्त निर्देश

अटेली मंडी निरीक्षण में किसानों की नाराजगी उजागर, सरसों खरीद प्रक्रिया पर उठे सवाल

हरिभूमि न्यूज ⏭मंडी अटेली

नई अनाज मंडी अटेली में सरसों खरीद को लेकर किसानों की समस्या उस समय सामने आई जब उपायुक्त अनुपमा अंजलि ने मंडी का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान बड़ी संख्या में किसान अपनी सरसों की फसल लेकर मंडी में मौजूद थे और खरीद एजेंसियों द्वारा सरसों नहीं खरीदे जाने को लेकर नाराजगी जता रहे थे। उपायुक्त ने मंडी में गेट पास प्रणाली, किसानों की बायोमेट्रिक प्रक्रिया और फसल की गुणवत्ता जांच का बारीकी से अवलोकन किया। उन्होंने किसान के मंडी में प्रवेश से लेकर फसल बिक्री तक की पूरी प्रक्रिया को समझते हुए अधिकारियों से जानकारी ली।

मंडी अटेली। सरसों की ढेरी का अवलोकन करती उपायुक्त। फोटो : हरिभूमि

सरसों खरीद पर विवाद

इस दौरान किसानों ने उपायुक्त को बताया कि सरसों की क्वालिटी खराब बताकर उनकी फसल को समर्थन मूल्य पर नहीं खरीदा जा रहा है, जिससे उन्हें आर्थिक नुकसान हो रहा है। किसान सुबह से ही मंडी में एकत्रित होकर अपनी फसल बेचने के लिए गुहार लगा रहे थे। किसानों की शिकायत सुनते हुए उपायुक्त अनुपमा अंजलि ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सरसों की गुणवत्ता की निष्पक्ष जांच की जाए।

हैफेड ने खरीदा 3500 क्विंटल गेहूं

रेवाड़ी। रेवाड़ी अनाजमंडी में हैफेड की ओर से 95 किसानों से 3500 क्विंटल गेहूं की खरीद की गई। हैफेड की ओर से मंडी में 392 किसानों से 15383.5 क्विंटल गेहूं खरीदा जा चुका है। हैफेड ने सोमवार को एक किसान से 16 क्विंटल सरसों की भी 6200 रुपये के भाव से एमएसपी पर खरीद की। अब तक 5 किसानों से 63.5 क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है। इसके अलावा रेवाड़ी अनाजमंडी में अब तक 2.70 लाख क्विंटल के करीब सरसों की प्राइवेट में बिक्री हो चुकी है। पिछले एक सप्ताह से मंडी में सरसों की आवक धीमी हो गई है।अब तक 297 किसानों से 11883.5 क्विंटल गेहूं की 2585 रुपये प्रति क्विंटल एमएसपी पर खरीद कर चुकी है, जिसमें करीब 6 हजार क्विंटल गेहूं का उठान किया जा चुका है।

रेवाड़ी। रेवाड़ी अनाजमंडी में लगी सरसों की ढेरी व फड पर रखे कट्टे।

सूचना

मैं, रेखा पत्नी विपिन शर्मा निवासी मकान नं. 952, रामसिंहपुरा, तहसील व जिला रेवाड़ी, हरियाणा बयान करती हूं कि मेरा पुत्र समीर जोकि मेरे पहले पति का पुत्र है। मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

दि रेवाडी को-आपरेटिव मार्केटिंग सोसायटी लिमिटेड, रेवाड़ी-123401 (हरियाणा)

सूचना

दि रेवाडी को-आपरेटिव मार्केटिंग सोसायटी लिमिटेड रेवाड़ी के आगामी प्रबंधक कमेटी के चुनाव हेतु समिति की जोनल कमेटी ने लिस्टआफ जोनल व लिस्ट आफ वोटर्स टैनटेटिव अप्रूवल दिनांक 13-04-2026 को दिन के 11:00 बजे दे दी है। इस सम्बन्ध में सभी समिति सदस्यता को सूचित किया जाता है कि अपनी आपतियां दिनांक 11-05-2026 को दिन के 12:00 बजे तक दि रेवाडी को-आपरेटिव मार्केटिंग सोसायटी लिमिटेड अनाज मंडी रेवाड़ी कार्यलय में दे सकते हैं। जिसकी सुनवाई दिनांक 11-05-2026 को सायं 01:00 बजे जोनल कमेटी द्वारा समिति कार्यालय में की जाएगी। लिस्ट आफ जोनल व लिस्ट आफ वोटर्स निम्नलिखित कार्यालयों में उपलब्ध है।

1) उप-रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, गुरुग्राम
2) सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, रेवाड़ी
3) दि रेवाडी सेंट्रल को-आपरेटिव बैंक लिमिटेड, रेवाड़ी
4) दि रेवाड़ी को-ऑपरेटिव मार्केटिंग सोसायटी लिमिटेड, रेवाड़ी

प्रबंधक, दि रेवाड़ी को-आपरेटिव मार्केटिंग सोसायटी लिमिटेड, रेवाड़ी।

डीसी अभिषेक मीणा ने ली जिला स्तरीय टास्क फोर्स समिति की बैठक

जिले के 3,24,778 बच्चों व किशोरों को खिलाई जाएगी एल्बेंडाजोल दवा

मंगलवार को एक से 19 वर्ष आयु के बच्चों व किशोरों को खिलाई जाएगी कृमि मुक्ति की दवा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस पर 21 अप्रैल को जिले के सभी एक से 19 साल के बच्चों तथा किशोर-किशोरियों को कृमि नियंत्रण की दवा एल्बेंडाजोल खिलाई जाएगी। यह दवाई सभी स्कूलों और आंगनबाड़ी केंद्रों सहित अन्य स्थानों पर निःशुल्क खिलाई जाएगी। जिले में 3 लाख 24 हजार 778 बच्चों व किशोरों को एल्बेंडाजोल की गोली दी जाएगी। जो बच्चे मंगलवार को दवा नहीं ले पाएंगे, उन्हें 5 मई को मॉप अप दिवस पर कवर किया जाएगा। डीसी अभिषेक मीणा ने राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस के आयोजन को लेकर सोमवार को लघु सचिवालय में जिला स्तरीय टास्क फोर्स समिति बैठक ली। डीसी ने कहा कि केंद्र सरकार और एनएचएम हरियाणा की ओर से नेशनल डी-वार्मिंग-डे कार्यक्रम के तहत 21 अप्रैल को राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस मनाया जा रहा है। उसके बाद 5 मई को मॉप-अप दिवस मनाया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत 1-19 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों को कृमि मुक्त करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। इस कार्यक्रम के तहत 1-2 वर्ष के बच्चों के लिए एल्बेंडाजोल टेबलेट की खुराक आधा टैबलेट साफ पानी में घोलकर, 3-19 वर्ष के बच्चों के लिए एक टेबलेट के लिए एक टेबलेट का प्रावधान है। कार्यक्रम के तहत मंगलवार को 1 से 19 वर्ष तक की आयु वाले बच्चों व किशोरों को आंगनबाड़ी केंद्रों, निजी व सरकारी स्कूलों, आईटीआई, पॉलिटेक्निक कॉलेज सहित झुग्गी-झोपड़ियों व औद्योगिक क्षेत्रों में अस्थाई केंद्र बनाकर एल्बेंडाजोल की गोली खिलाई जाएगी। जो बच्चे या व्यस्क इस अभियान के तहत गोली खाने से वंचित रह जाएंगे, उन्हें 5 मई को मॉप अप राउंड पर कवर किया जाएगा।

रेवाड़ी। राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस को लेकर जिला स्तरीय टास्क फोर्स समिति की बैठक लेते हुए डीसी। फोटो : हरिभूमि

शत प्रतिशत बच्चों को दवा खिलाएं

डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अभियान को सफल बनाने के लिए योजनाबद्ध तरीके से कार्य करें और शत प्रतिशत बच्चों को दवा खिलाना सुनिश्चित करें। उन्होंने बच्चों को कुपोषण से बचाने तथा उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए सभी विभाग आपसी तालमेल के साथ राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस अभियान में पूर्ण सहयोग करें। जिले में निर्धारित लक्ष्य अनुसार शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में घर-घर जाकर बच्चों को एल्बेंडाजोल की दवा खिलाएं। कोई भी बच्चा दवा से वंचित न रहे। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में सरपंच का सहयोग भी लें। उन्होंने कहा कि शिक्षण संस्थानों में अध्यापक बच्चों को गोली खिलाने में सहयोग करें। उन्होंने कहा कि साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें।

दवा के कोई गंभीर दुष्प्रभाव नहीं: डा. भंवर

उप-सिविल सर्जन डा. भंवर सिंह ने बताया कि जिले में 3 लाख 24 हजार 778 बच्चों व किशोरों को एल्बेंडाजोल की गोली खिलाई जाएगी। उन्होंने बताया कि इसके कोई गंभीर दुष्प्रभाव नहीं हैं। जो बच्चे 21 अप्रैल को दवा नहीं ले पाएंगे, उन्हें 5 मई को मॉप अप दिवस पर कवर किया जाएगा। यह दवा स्कूल, कॉलेज और आंगनबाड़ियों में उपलब्ध रहेगी। बैठक में जिला शिक्षा अधिकारी बिजेंद्र हुड्डा, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया, संदीप यादव तथा राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम की जिला अधिकारी मीनाक्षी सहित अन्य अन्य अधिकारी मौजूद थे।

आरबीएसके का उद्देश्य बच्चों में जन्मजात दोष का शीघ्र उपचार करना : उपायुक्त

- डीसी अभिषेक मीणा ने की राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम की समीक्षा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान और एनीमिया मुक्त हरियाणा के जिले में क्रियान्वयन के संबंध में समीक्षा बैठक में अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। डीसी ने बताया कि राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम यानि आरबीएसके का उद्देश्य जन्म से 18 वर्ष तक के बच्चों में जन्मजात दोष, कमियां, बीमारियां और विकास में देरी जैसी समस्याओं की शीघ्र पहचान और उपचार करना है। डीसी ने कहा कि आरबीएसके के तहत जिले के सभी सरकारी व निजी विद्यालयों में अनिवार्य रूप से सभी विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की जांच कराई जाए। आंगनबाड़ी केंद्रों में भी टीम बच्चों की संपूर्ण स्वास्थ्य जांच करें। स्वास्थ्य विभाग, महिला एवं बाल विकास व शिक्षा विभाग के अधिकारी समन्वय स्थापित करते हुए बच्चों की स्वास्थ्य सेवाओं को और मजबूत बनाने के लिए कार्य करें। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम की जिला अधिकारी मीनाक्षी ने बताया कि जिले में आरबीएसके की टीम की ओर से आंगनबाड़ी केंद्रों व स्कूलों में निरंतर जन्म से 18 वर्ष तक के बच्चों की स्क्रीनिंग करती है। उनकी टीम द्वारा बच्चों में जन्मजात दोष, कमियां, बीमारियां और विकास में देरी जैसी समस्याओं की शीघ्र पहचान कर निशुल्क उपचार कराया जाता है। उन्होंने बताया कि जिले के नागरिक अस्पताल में बनाए गए डीईआईसी कमरा नंबर-13 में राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम की टीम की ओर से बच्चों की संपूर्ण स्वास्थ्य जांच की जाती है।

रेवाड़ी। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम की समीक्षा करते हुए डीसी अभिषेक मीणा।

सर्वाइकल कैंसर से सुरक्षित करता एचपीवी वैक्सीनेशन

डीसी ने एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान की समीक्षा करते हुए लक्ष्य को जल्द पूरा करने को लेकर दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि इस अभियान का उद्देश्य 14 से 15 वर्ष की किशोरियों को सर्वाइकल कैंसर से सुरक्षित करना है। उन्होंने बताया कि अभियान के तहत किशोरियों को सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए टीका लगाया जा रहा है। उन्होंने जिले में अब तक सबसे ज्यादा सीएचसी बावल की ओर से वैक्सीनेशन करने पर उप सिविल सर्जन डा. सीमा की सराहना करते हुए अभियान जल्द पूरा करने के निर्देश दिए। इस मौके पर एनीमिया मुक्त हरियाणा को लेकर भी समीक्षा की गई। डीसी ने सभी निजी स्कूलों में भी अनिवार्य रूप से आयरन की पिंक गोली खिलाने के निर्देश दिए। बैठक में जिला शिक्षा अधिकारी बिजेंद्र हुड्डा, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया व संदीप यादव सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

विदेश में उच्च गुणवत्ता की शिक्षा और आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध होती: डा. विनीत

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोसली

राजकीय महाविद्यालय कोसली में विद्यार्थियों को विदेश में अध्ययन एवं रोजगार के अवसरों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राचार्या प्रोफेसर डा. लाज कौशल की अध्यक्षता व डा. सुनील यादव के संयोजन में हुए कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर से डा. विनीत यादव ने शिरकत की। उन्होंने विदेश में अध्ययन एवं रोजगार के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने इमिग्रेशन के लाभ और हानियों की चर्चा करते हुए बताया कि विदेश में उच्च गुणवत्ता की शिक्षा, बेहतर वेतन और आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध होती हैं, लेकिन साथ ही सांस्कृतिक अंतर, कानूनी प्रक्रियाएं और पारिवारिक दूरी जैसी चुनौतियां भी सामने आती हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को सचेत करते हुए कहा कि किसी भी प्रकार की धोखाधड़ी से बचने के लिए केवल सरकारी पोर्टलों के माध्यम से ही आवेदन करें। इस संदर्भ में उन्होंने ई-माइग्रेट और मदद पोर्टल का उल्लेख करते हुए बताया कि ये पोर्टल विदेश जाने वाले भारतीय नागरिकों के पंजीकरण, शिकायत निवारण और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

प्राचार्या डा. लाज ने विद्यार्थियों को वैश्विक अवसरों के प्रति सजग रहने का आह्वान करते हुए कहा कि सही जानकारी और मार्गदर्शन से छात्र-छात्राएं विदेश में शिक्षा एवं रोजगार के क्षेत्र में बेहतर भविष्य बना सकते हैं। इस मौके पर विद्यार्थियों के लिए प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने अपनी जिज्ञासाओं का समाधान किया। असिस्टेंट प्रोफेसर जतिन यादव ने अतिथियों का आभार व्यक्त किया।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को रोजगार के विभिन्न पहलुओं की जानकारी देते डा. विनीत।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर मनजीत सिंह, ओम प्रकाश यादव, संजीव यादव, जसवंत जाखड़, प्रवीण दलाल, डा. जसमेर, डा. मोनिया व सविता सहित अनेक विद्यार्थी उपस्थित थे।

मनीषा यादव बनी सीए क्षेत्र में खुशी की लहर

धारूहेड़ा। कस्बे के वार्ड नंबर-16 स्थित संतोष कॉलोनी निवासी मनीषा यादव ने चार्टर्ड अकाउंटेंट की प्रतिष्ठित परीक्षा उत्तीर्ण कर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। मनीषा संतोष कॉलोनी निवासी सुमन यादव एवं हेमलता यादव की पुत्री हैं। मनीषा की इस उपलब्धि से पूरे क्षेत्र में खुशी का माहौल है। क्षेत्रवासियों ने उनके परिवार को बधाई देते हुए इसे युवाओं के लिए प्रेरणादायक बताया। कॉलोनी के लोगों ने कहा कि मनीषा की मेहनत और लगन से साबित होता है कि अगर लक्ष्य स्पष्ट हो तो कोई भी मुकाम हासिल किया जा सकता है। सोमवार को दिल्ली से धारूहेड़ा पहुंचने पर मनीषा का कॉलोनी में स्वागत किया गया। मनीषा ने शहीद भगत सिंह की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया। इसके बाद डीजे व ढोल-नगाड़ों के साथ पूरे वार्ड में जुलूस निकाला गया। इस मौके पर वार्ड के अनेक युवा, महिलाएं और बुजुर्ग मौजूद थे।

आक्रामक होने लगे गर्मी के तेवर, तपिश से लोग परेशान

- मौसम में जल्द बदलाव की अभी संभावना नहीं, सप्तांत तक 44 डिग्री के पार हो सकता है तापमान

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

अप्रैल माह के शुरू में कूल-कूल मौसम का लुत्फ उठा चुके लोगों को अब जल्द तपिश का सामना करना पड़ेगा। गर्मी के तेवर आक्रामक होने शुरू हो गए हैं। इस सप्ताह के अंत तक पारा 44 डिग्री के पार पहुंच सकता है, जिससे लोगों को भारी गर्मी का सामना करना पड़ेगा। मौसम में बदलाव की जल्द संभावना नजर नहीं आ रही है। माह के अंत तक लू का प्रकोप भी शुरू हो सकता है।

बार-बार बारिश और ओलावृष्टि के कारण अप्रैल का पहला पखवाड़ा ठंडा बीता। तापमान सामान्य से 10 डिग्री तक कम बना रहा, जिससे लोगों को फरवरी माह जैसे ठंडे मौसम के चलते गर्मी से राहत मिली रही। इससे पूर्व मार्च माह के पहले पखवाड़े में तापमान सामान्य से अधिक हो गया था। लोगों को गर्मी का सामना करना पड़ा था। कमजोर पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता बार-बार मौसम में बदलाव लाने का कार्य कर रही है। सोमवार को अधिकतम तापमान 0.5 डिग्री की मामूली कमी के साथ 40.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। न्यूनतम तापमान भी इतनी ही कमी के साथ 20.5 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। हवा में नमी का स्तर काफी कम 18 प्रतिशत तक रहा, जबकि हवाओं की रफ्तार 15 किलोमीटर प्रति घंटा से ज्यादा रही। तापमान में मामूली गिरावट के बावजूद दोपहर तक गर्म हवाएं चलती रहीं। गर्मी ने लोगों को जमकर परेशान किया। मौसम विभाग के अनुसार अब कुछ दिनों तक तापमान में लगातार वृद्धि देखने को मिल सकती है। दिन के साथ-साथ रात का तापमान बढ़ने से लोगों की रातों की नींद भी हराम होने लगेगी। सप्ताह के अंत में मौसम में मामूली बदलाव देखने को मिलेगा, लेकिन बारिश की जल्द कोई संभावना नहीं है।

रेवाड़ी। सोमवार को तेज गर्मी में खाली पड़ा सरकुलर रोड। फोटो : हरिभूमि

बिजली की मांग में होने लगा इजाफा

मौसम ठंडा बना रहने के कारण अभी तक लोगों ने कूलरों का इस्तेमाल शुरू नहीं किया था। एसी और पंखों से ही काम चल रहा था। अब लोगों ने गर्मी बढ़ने के साथ ही कूलर भी संभालने शुरू कर दिए हैं। बिजली के उपकरणों का इस्तेमाल बढ़ने से घरेलू क्षेत्र में बिजली की दैनिक खपत लगभग 5 लाख यूनिट तक बढ़ गई है। आने वाले दिनों में इसमें और वृद्धि होने की पूरी संभावना है। अगर दैनिक खपत 80 लाख यूनिट के पार पहुंचती है, तो भारी गर्मी में लोगों को पावर कटों का सामना भी करना पड़ेगा।

उपायुक्त ने गांव बास और जाड़रा से अवैध कब्जे हटवाने के दिए दिशा-निर्देश

रेवाड़ी। सोमवार को डीसी अभिषेक मीणा की अध्यक्षता में लघु सचिवालय के सभागार में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। डीसी ने समाधान शिविर में जनसुनवाई करते हुए अधिकारियों को समस्याओं का प्राथमिकता से निवारण कराने के निर्देश दिए। समाधान शिविर में गांव बास व जाड़रा में अवैध कब्जे तथा साउथ सिटी रेवाड़ी की गली नंबर-3 व गांव जाडरा में पीने के पानी सप्लाई न होने पर डीसी ने अधिकारियों तत्परता से समस्याओं के समाधान के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि गर्मी में किसी को पेयजल की समस्या न हो, जहां भी पानी की समस्या है, वहां पीने के पानी का उचित प्रबंध किया जाए। शिकायतों को निवारण कराने के लिए डीएचबीवीएन के अधिकारियों को निर्देश दिए गए। मौके पर एसपी हेमेंद्र मीणा, एडीसी राहुल मोदी, एसडीएम सुरेश कुमार, सीटीएम जितेंद्र कुमार और डीएसपी रविंद्र सहित अन्य विभागीय अधिकारी मौजूद थे।

नारी शक्ति वंदन अभियान के तहत ग्रामीणों को योजनाओं की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोसली

हरियाणा सरकार की ओर से चलाए जा रहे नारी वंदन अभियान के तहत सोमवार को सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग की भजन मंडली ने गांव श्याम नगर व खुशपुरा में कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। मंडली ने लोगों को बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार महिलाओं की भलाई के लिए योजनाएं चला रही है। उन्होंने गीतों के माध्यम से योजनाओं की जानकारी दी। जनसंपर्क विभाग के उप निदेशक अमित पंवार की अगुवाई में भजन पार्टी लीडर कर्मबीर व सदस्य सतबीर लोगों को जागरूक कर रहे है। कार्यक्रम में ग्राम वासियों को सरकार की लाडो लक्ष्मी योजना, वन स्टॉप सेंटर, हर जिला में सरकार द्वारा खुलवाए गए महिला थाने, महिलाओं की आर्थिक स्थिति को सुधारने के लिए शहर व गांवों में बनाए गए स्वयं सहायता समूह, महिलाओं के स्वरोजगार के लिए चलाई जा रही आर्थिक सहायता स्कीम के बारे में बताया गया।

अभियान में युवाओं को नशे से दूर रखने और खेलों से जोड़ने के लिए किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जिला पुलिस ने युवाओं व आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने और शिक्षा व खेलों से जोड़ने के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है। अभियान का मुख्य उद्देश्य युवाओं व आमजन को नशे की बुराइयों से अवगत कराना तथा नशे के आदी युवाओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ना है। पुलिस की नशा मुक्त टीम लोगों को नशे के विरुद्ध निरंतर जागरूक कर रही है। अभियान के दौरान पुलिस टीम नशा करने वालों की जानकारी एकत्रित करके तथा उनकी काउंसलिंग कराकर नशा छोड़ने के लिए प्रेरित भी कर रही है। अभियान के तहत नशा मुक्त टीम ने सोमवार को गांव आनंदपुर में युवाओं को नशे से दूर रहने तथा शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर पुलिस टीम ने लोगों को नशा न करने की शपथ भी दिलाई।

खबर संक्षेप

जन शक्ति जागृति मंच ट्रस्ट ने जरूरतमंदों को फल बांटकर मनाया स्थापना दिवस

रेवाड़ी। जन शक्ति जागृति मंच ट्रस्ट के तीन वर्ष पूरे होने पर स्थापना दिवस मनाया गया। इस अवसर पर संगठन सदस्यों विचार व्यक्त किए। सदस्यों की ओर से नारनौल रोड स्थित दयानंद गोशाला में गायों को गुड़ व चारा खिलाया गया तथा झुग्गी-झोपड़ियों में जरूरतमंदों को फल वितरित किए गए। इस अवसर जन शक्ति जागृति मंच की राष्ट्रीय अध्यक्ष मेनका सोनी ने कहा कि संस्था की ओर से पिछले तीन वर्ष से शहर में अनेक सामाजिक कार्य किए जा रहे है। संस्था की ओर से स्वास्थ्य जांच कैंप, गोसेवा, पक्षियों को दाना-पानी रखने, बच्चों को ड्रेस व किताबें वितरित करने सहित जरूरतमंदों की मदद के लिए अनेक कदम उठाए गए है।

गोमाता को सम्मान देने और गोहत्या पर रोक की मांग को लेकर विधायक को सौंपा ज्ञापन

रेवाड़ी। सोमवार को संगठनों के सदस्यों ने गोमाता को राष्ट्रीय स्तर पर सम्मान देने और गोहत्या पर रोक लगाने की मांग को लेकर मुख्यमंत्री के नाम विधायक लक्ष्मण सिंह यादव को ज्ञापन सौंपा गया। विधायक की अनुपस्थिति में उनकी पुत्रवधू सरला यादव ने ज्ञापन लिया। ज्ञापन बिजेंद्र पुरी महाराज संचालक गोशाला रेवाड़ी के नेतृत्व में अनेक संस्थाओं की ओर सौंपा गया। इस मौके पर संस्था सदस्यों ने कहा कि हरियाणा सरकार गोवंशों की सेवा के लिए हर सम्भव सहयोग कर रही हैं।

ब्राह्मण महासभा ने हर्षोल्लास के साथ मनाया भगवान परशुराम का जन्मोत्सव

रेवाड़ी। भगवान परशुराम ब्राह्मण महासभा की ओर से शहर के मोहल्ला बाला सराय स्थित शिव मंदिर प्रांगण में भगवान श्री परशुराम का जन्मोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ वैदिक परंपरा से भगवान परशुराम का पूजन करके किया गया। महासभा के अध्यक्ष पं. रमेश शर्मा सहित अन्य पदाधिकारियों व सदस्यों ने विधिवत पूजा-अर्चना की।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

अपील — बिजली बिल, हॉलिडे पैकेज व ऑनलाइन ऑफर्स पर बना रहे शिकार

लोगों की छोटी सी सावधानी साइबर ठगों की साजिश को कर सकती है नाकाम : एसपी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

गर्मी में जैसे-जैसे पारा चढ़ता जा रहा है, साइबर अपराधी भी ठगी के नए-नए तरीके अपना रहे हैं। साइबर ठग बिजली बिल, हॉलिडे पैकेज व ऑनलाइन ऑफर्स का झांसा देकर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे है। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने आमजन से गर्मी के मौसम में होने वाले साइबर फ्रॉड के प्रति सतर्क रहने की अपील की है।

गर्मी में होने वाले मुख्य साइबर फ्रॉड

- बिजली बिल स्कैम: साइबर ठग लोगों के पास व्हाट्सएप या एसएमएस भेजकर कहते है कि आपका पिछला बिजली बिल अपडेट नहीं है और आज रात 9 बजे बिजली काट दी जाएगी। फिर वे एक मोबाइल नंबर देकर संपर्क करने या एनी डेस्क या टीम व्यूअर जैसे एप डाउनलोड करने को कहते हैं, जिससे मोबाइल फोन उनके कंट्रोल में चला जाता है और वे लोगों के साथ ठगी के अंजाम देते है।
- समर वेकेशन-हॉलिडे पैकेज फ्रॉड: ग्रीष्मकालीन अवकाश के सीजन में ठग फर्जी वेबसाइट और सोशल मीडिया विज्ञापनों के जरिए बहुत कम कीमत में शिमला, मनाली या केदारनाथ जैसे टूरिस्ट प्लेस के लक्जरी पैकेज और होटल बुकिंग का लालच देते हैं। पैसे लेते ही वे वेबसाइट बंद कर देते हैं।
- वॉटर पार्क और रिसॉर्ट्स बुकिंग फ्रॉड: फेसबुक या इंस्टाग्राम पर नामी वॉटर पार्क के नाम से फर्जी पेज बनाकर बाई वन गेट वन फ्री जैसे ऑफर्स दिए जाते हैं। भुगतान के लिए दिए गए लिंक पर क्लिक करते ही बैंक खाता खाली हो सकता है।
- डिस्काउंट सेल और एसी-कूलर ऑफर: ऑनलाइन शॉपिंग साइट्स पर भारी डिस्काउंट के नाम पर महंगे एसी और रेफ्रिजरेटर बहुत सस्ती दरों पर दिखाने वाले फर्जी विज्ञापनों से बचें।

इन नियमों को अपनाकर ठगी से बचें

कभी भी धमकी भरे मैसेज पर भरोसा न करें। बिजली निगम कभी भी व्हाट्सएप पर मैसेज भेजकर बिजली काटने की चेतावनी नहीं देता है। बिल संबंधी जानकारी हमेशा आधिकारिक एप या निगम के कार्यालय से लें। अनजान लिंक पर क्लिक न करें। किसी भी लुभावने ऑफर या डिस्काउंट वाले लिंक पर क्लिक करने से पहले उसकी प्रमाणिकता जांचें। स्क्रीन शेयरिंग एप से बचें। किसी भी अनजान व्यक्ति के कहने पर एनी डेस्क, टीम व्यूअर या रस्ट डेस्क जैसे एप डाउनलोड न करें। किसी भी होटल या ट्रिप की बुकिंग से पहले वेबसाइट के यूआरएल में एचटीटीपीएस और पैडलॉक जरूर देखें। ठगी होने पर साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर तुरंत काल कॉल करें और अपनी साइबरक्राइम.जीओवी.इन पोर्टल पर शिकायत दर्ज करें। साइबर ठगी से संबंधित किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना अपने नजदीकी पुलिस स्टेशन या साइबर थाने में भी दी जा सकती है।