हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार 9 जून 2026

तापमान
अधिकतम 42.0 डिग्री से.
न्यूनतम 26.0 डिग्री से.

9 जबरदस्त आंधी से कई गांवों में ब्लैकआउट, 30 से अधिक बिजली के पोल टूटे, कई ट्रांसफार्मर हुए डैमेज

10 करंट की चपेट में आकर गाय की मौत, गोरक्षों का चेयरमैन के घर हंगामा, बेटे ने दिखाया बाहर का रास्ता

खबर संक्षेप

मारपीट मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने बड़ा तालाब के पास मारपीट करने और धमकी देने के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। मारपीट में घायल युवक के बयान पर पुलिस ने 23 मई को कई आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। आपसी कहासुनी के बाद मारपीट की गई थी। इस मामले में पुलिस ने बड़ा तालाब निवासी लोकेश, बल्लूवाड़ा निवासी दीपक और मोनू को गिरफ्तार कर लिया।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक काबू

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एक गांव निवासी विवाहिता की शिकायत पर दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। बात सिरे नहीं चढ़ने पर पुलिस ने 2 मई को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। महिला ने दहेज की मांग पर मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। पुलिस ने राजस्थान के मांढण निवासी दीपेश को काबू किया है।

अवैध शराब के साथ पकड़ा आरोपी

धारूहेड़ा। पुलिस ने भीम बस्ती में अवैध शराब बेचने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस को सूचना मिली थी कि बस्ती में रहने वाला नवीन अवैध शराब की बिक्री करता है। इससे मोहल्ले का माहौल खराब हो रहा है। सूचना के बाद पुलिस ने मौके पर जाकर रेड की तो आरोपी के कब्जे से 112 बोतल, 8 अध्धे शराब और 8 बोतल बीयर बरामद हुई। आरोपी को मौके पर ही गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ एक्साइज एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया गया।

मारपीट मामले का एक आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। पुलिस ने गत वर्ष दिसंबर माह में दर्ज किए गए मारपीट करने व जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पीड़ित के बयान पर पुलिस ने गत वर्ष 26 दिसंबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने मारपीट करते हुए घायल करने के आरोप लगाए थे। इस मामले के एक आरोपी शिव मंदिर के पास रहने वाले विकास को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया।

पेयजल संकट का सामना कर रहे लोग

कुंड। दो दिन पूर्व तेज आंधी आने के बाद बिजली आपूर्ति बाधित होने से कस्बे की पेयजल व्यवस्था चरमरा गई है। सुनील, विजय, दीपक, अविनाश व गौरव आदि ने बताया कि दुकानदारों को सबसे अधिक पेयजल संकट का सामना करना पड़ रहा है। उन्हें पानी के कैंपर भी दूर दराज से लाने पड़ रहे हैं। बिजली बाधित होने से पानी की आपूर्ति दो दिन से ठप है। लोगों को भारी परेशानी उठानी पड़ रही है। उन्होंने प्रशासन से समस्या के समाधान की मांग की है।

रात को ट्रैक पर टूटकर गिर रहे पेड़, चालक की सूझबूझ से हादसा टला

रेलवे ट्रैक के पास पेड़ बने खतरा, वन विभाग के पास अटकी फाइल, बड़े हादसे की आशंका

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

अलग खबर

सादलपुर रेल मार्ग पर नांगल मूंदी रेलवे स्टेशन के नजदीक ट्रैक के समानांतर खड़े हजारों सफेदे के पेड़ रेल हादसे को अंजाम दे सकते हैं। लगभग एक माह की अवधि में तीन बार पेड़ टूटकर ट्रैक पर गिर चुके हैं। पेड़ों को काटने के लिए अनुमति की फाइल वन विभाग के पास अटकी हुई है। अनुमति नहीं मिलने के कारण विभाग इन पेड़ों को नहीं कटवा पा रहा है। यह पेड़ रेलवे की ओवरहेड इलेक्ट्रिक लाइन के लिए भी बड़े खतरे से कम नहीं हैं। रविवार देर सायं एक बार फिर ट्रैक पर पेड़ गिरने के बाद चालक की सूझबूझ से हादसा टल गया। नांगल मूंदी के आसपास महेंद्रगढ़ रोड और सादलपुर रेल लाइन के बीच की जगह पर वन विभाग के लगभग 4 हजार पेड़ दशकों पहले के लगे हुए हैं। इन पेड़ों को हर दस बाद काटा जाता है। उसके बाद पेड़ फिर से तैयार हो जाते हैं। इस समय यह पेड़ 40 से 60 फीट तक हाइट के हो चुके हैं। कई पेड़ काफी भारी-भरकम हैं, जिनके आंधी आने पर टूटने की आशंका बनी रहती है। इन पेड़ों से सबसे बड़ा खतरा रेल लाइन और उसके ऊपर से गुजर रही ओएचई लाइन को बना हुआ है। लगभग एक माह की अवधि में आंधी के कारण तीन बार पेड़ टूटकर रेलवे ट्रैक पर गिर चुके हैं, लेकिन उस समय ट्रेनों का आवागमन नहीं होने के कारण हादसे टल गए। कई पेड़ इतने बड़े और भारी हो चुके हैं, जो टूटकर ओएचई लाइनों और टावरों को बड़ा नुकसान पहुंचा सकते हैं। वन विभाग बार-बार तैयार होने वाले इन पेड़ों की कटाई लगभग 10 साल बाद कराता है। इस बार अभी तक पेड़ों की कटाई नहीं हुई है। रेलवे लाइन से कुछ दूरी पर ही महेंद्रगढ़ रोड है, जिससे हजारों वाहनों का आवागमन होता है। यह पेड़ सड़क से गुजरने वाले वाहनों के लिए भी बड़े खतरे से कम नहीं हैं।

रेवाड़ी। सादलपुर रेल ट्रैक के पास खड़े सफेदे के पेड़। फोटो: हरिभूमि

वंदे भारत व एक्सप्रेस ट्रेनों का संचालन

दिल्ली से सादलपुर और बीकानेर के बीच इस रेल मार्ग से कई एक्सप्रेस ट्रेनों का संचालन होता है। इनमें वंदे भारत और इंटरसिटी एक्सप्रेस सहित कई तीव्र गति से चलने वाली ट्रेन शामिल हैं। इन ट्रेनों के गुजरते समय अगर कोई पेड़ टूट जाता है, तो इससे बड़ा रेल हादसा हो सकता है। रेल विभाग की ओर से खतरे को टालने के लिए इन पेड़ों के ऊपरी हिस्से की कटाई-छंटाई समय-समय पर की जाती है, परंतु पेड़ों को ट्रैक के पास से अनुमति के बिना काटना संभव नहीं हो पा रहा है।

वन विभाग ने रुकवाया कटाई कार्य

रेल विभाग के कर्मचारियों ने बीते दिनों ट्रैक के एकदम पास खड़े सफेदे के पेड़ों को ऊपर से काटने का कार्य शुरू किया था। दर्जनों पेड़ काटे भी गए थे, लेकिन बाद में वन विभाग के अधिकारियों ने इस कार्य को रुकवा दिया। रेल विभाग पर पेड़ काटने के लिए जुर्माना भी वन विभाग की ओर से किया गया था। इसके बाद बड़ी संख्या में रेलवे ट्रैक के पास खड़े पेड़ कटने से बच गए, जो अब लाइन के लिए खतरा बने हुए हैं। नांगलमूंदी रेलवे फाटक पर एक बड़ा पेड़ बूम बैरियर तक को तोड़ सकता है।

हिसार पैसेंजर ट्रेन के सामने गिरा पेड़

- रविवार शाम को भी हिसार से आ रही पैसेंजर ट्रेन के सामने सफेदे का पेड़ टूटकर गिर गया।
- तीन दिन पहले भी पेड़ टूटकर ट्रैक पर गिर गया था, लेकिन लाइन पर ब्लॉक लिया हुआ होने के कारण हादसा टल गया।
- मई के शुरू में भी एक पेड़ ओएचई लाइन पर गिर गया था, जिससे घंटों रेल यातायात बाधित रहा।

अनुमति नहीं मिलना सबसे बड़ी बाधा

वन विभाग की ओर से पेड़ काटने की अनुमति नहीं मिलने के कारण इन पेड़ों की कटाई नहीं हो पा रही है। बड़े सफेदे के पेड़ आंधी आने पर ट्रैक व ट्रेनों के लिए खतरा बना रहते हैं। कुछ पेड़ों को ऊपर से काटने का कार्य शुरू किया गया था, जिसे वन विभाग के अधिकारियों ने रुकवा दिया।
-अभिषेक, एसएसई, रेल विभाग।

मुख्यालय के पास अनुमति का अधिकार

हाईकोर्ट की ओर से हरे पेड़ों की कटाई पर रोक के बाद कटान की अनुमति देना आसान नहीं है। खास परिस्थितियों में अनुमति देने का अधिकार उच्चाधिकारियों के पास ही है। अगर रेल विभाग के अधिकारी उच्च स्तर पर बात करें, तो ही अनुमति मिल सकी है
-संदीप, रेंज ऑफिसर, वन विभाग।

मिशन उड़ान के तहत 25 प्रतिभाशाली छात्राओं को आज मिलेंगी साइकिलें

रेवाड़ी। रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी मेन द्वारा समाजसेवा एवं शिक्षा प्रोत्साहन की दिशा में एक सराहनीय पहल करते हुए मिशन उड़ान के तहत 25 प्रतिभाशाली छात्राओं को साइकिलें वितरित की जाएंगी। यह कार्यक्रम मंगलवार शाम भार्गव कॉम्प्लेक्स में आयोजित होगा। क्लब की प्रधान नेहा शर्मा ने बताया कि यह अभियान डॉ. रविन्द्र गुगनानी की प्रेरणा एवं पहल पर संचालित किया जा रहा है। इसका उद्देश्य प्रतिभाशाली छात्राओं को शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना तथा उनकी पढ़ाई में आने वाली परिवहन संबंधी कठिनाइयों को कम करना है। उन्होंने कहा कि साइकिल मिलने से छात्राओं को विद्यालय एवं शिक्षण संस्थानों तक पहुंचने में सुविधा होगी और वे अपने सपनों को नई उड़ान दे सकेंगी। कार्यक्रम में डॉ. वंदना पोपली, अभिषेक मीणा, अनिल भार्गव तथा संतोष यादव मुख्य रूप से उपस्थित रहेंगे। क्लब के सचिव अनुकूल शर्मा ने बताया कि रोटरी क्लब सामाजिक सरोकारों से जुड़े कार्यों को निरंतर आगे बढ़ा रहा है। इसी कड़ी में आगामी दिनों में शहर की तीन अलग-अलग सार्वजनिक जगहों पर वाटर कूलर भी स्थापित किए जाएंगे, ताकि भीषण गर्मी के दौरान लोगों को स्वच्छ एवं ठंडा पेयजल उपलब्ध हो सके।

लंबे समय से फरार बेल जंपर चढ़ा पुलिस के हत्थे

रेवाड़ी। थाना धारूहेड़ा पुलिस ने लंबे समय से फरार चल रहे एक बेल जंपर को गिरफ्तार किया है। उसके खिलाफ लगभग 17 साल पहले धोखाधड़ी का केस दर्ज किया गया था। वर्ष 2009 में थाना धारूहेड़ा पुलिस ने पीड़ित की शिकायत के आधार पर धोखाधड़ी का केस दर्ज किया था। इस मामले में एक आरोपी नूंह के ढेकली निवासी अजरूद्दीन को गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश किया था। कोर्ट ने आरोपी को जमानत पर रिहा कर दिया था। इसके बाद वह निर्धारित तारीख पर कोर्ट में पेश नहीं हुआ। उसके लगातार गैर हाजिर रहने के कारण कोर्ट ने उसे बेल जंपर घोषित कर दिया था। आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश दिए गए थे। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

रेवाड़ी। पुलिस टीम के साथ गिरफ्तार किया गया बेल जंपर।

एपीके फाइल भेजकर ठगी का चौथा आरोपी गिरफ्तार

- इस मामले में पुलिस टीम तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने एपीके फाइल भेजकर एक व्यक्ति से साढ़े 15 लाख रुपये की साइबर ठगी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। मालपुरा निवासी देवेंद्र सिंह ने अपनी शिकायत में बताया था कि गत वर्ष 1 नवंबर को उसके के व्हाट्सएप पर एक एपीके फाइल मिली थी। फाइल पर क्लिक करने के बाद उसका मोबाइल फोन हैंग हो गया। 5 नवंबर 2025 को उसने अपना मोबाइल फोन रिसेट करने के बाद बैंक जाकर पूछताछ की तो 1 नवंबर से 5 नवंबर तक उसके बैंक खाते से 11 ट्रांजैक्शन के जरिए साढ़े 15 लाख रुपये दूसरे खातों में ट्रांसफर कर लिए गए। साइबर थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया था। अब पुलिस ने इस मामले में झारखंड के जिला हजारीबाग के हनुमान नगर मार्खम निवासी शिवा कुमार को गिरफ्तार किया है। आरोपी शिवा कुमार ने भी साइबर ठगों को खाता मुहैया कराने में मध्यस्थ की भूमिका अदा की थी। पुलिस ने आरोपी को पेश अदालत करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। मामले के अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी के प्रयास किए जा रहे हैं।

रेवाड़ी। गिरफ्तार किया गया आरोपी पुलिस टीम के साथ। फोटो: हरिभूमि

दो दशक बाद एडीआर सेंटर में हुआ विवाद का समाधान

- सर्वोच्च न्यायालय के समाधान समारोह के तहत मिली बड़ी सफलता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सर्वोच्च न्यायालय के तत्वावधान में आयोजित विशेष लोक अदालत अभियान समाधान समारोह के अंतर्गत 19 वर्षों से लंबित एक विवाद का वैकल्पिक विवाद समाधान केंद्र के मध्यस्थता केंद्र में सफलतापूर्वक निपटारा कर दिया गया। लंबे समय से न्यायिक प्रक्रिया में उलझे इस मामले का सौहार्दपूर्ण समाधान होने से दोनों पक्षों को बड़ी राहत मिली है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी डॉ. रेनू सोलखे ने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय द्वारा देशभर में समाधान समारोह अभियान संचालित किया जा रहा है, जिसका उद्देश्य वर्षों से लंबित मामलों का आपसी सहमति, संवाद और मध्यस्थता के माध्यम से प्रभावी निस्तारण सुनिश्चित करना है। इस पहल के तहत ऐसे मामलों की पहचान की जा रही है जिनमें समझौते की संभावना हो, ताकि पक्षकारों को शीघ्र एवं सुलभ न्याय उपलब्ध कराया जा सके। उन्होंने बताया कि रेवाड़ी से संबंधित एक मामला, जो पिछले 19 वर्षों से विभिन्न न्यायिक स्तरों पर लंबित रहने के बाद वर्तमान में सर्वोच्च न्यायालय में विचाराधीन था, मध्यस्थता केंद्र में आयोजित कई दौर की बैठकों के पश्चात दोनों पक्षों की सहमति से सुलझा लिया गया। इस प्रक्रिया में मध्यस्थ अनुराधा ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। समझौते के माध्यम से विवाद का सौहार्दपूर्ण अंत हुआ तथा दोनों पक्षों को लंबे समय से चले आ रहे मुकदमे से राहत मिली।

रेवाड़ी। एडीआर सेंटर में उपस्थित डा. सोलखे व अन्य। फोटो: हरिभूमि

समाधान तंत्र का लाभ उठाएं लोग

डॉ. रेनू सोलखे ने नागरिकों से आह्वान किया कि वे अपने विवादों के समाधान के लिए मध्यस्थता, सुलह एवं लोक अदालत जैसे वैकल्पिक विवाद समाधान तंत्र का अधिकाधिक लाभ उठाएं। उन्होंने बताया कि लोक अदालत द्वारा पारित निर्णय अंतिम एवं बाध्यकारी होता है, जिसके विरुद्ध अपील का कोई प्रावधान नहीं है। साथ ही, नियमानुसार जमा न्यायालय शुल्क भी वापस कर दिया जाता है।

मेधावी बेटियों को नारनौल में मिला सम्मान आवाज फाउंडेशन ने बढ़ाया हौसला

रेवाड़ी। दोनों छात्राओं को सम्मानित करते संस्था के पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

रेवाड़ी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की दसवीं और बारहवीं कक्षा की परीक्षाओं में उत्कृष्ट स्थान हासिल करने वाली दो छात्राओं को आवाज फाउंडेशन संस्था की ओर से नारनौल में आयोजित समारोह में सम्मान किया गया। फाउंडेशन का यह 137वां प्रतिभा सम्मान समारोह था जिसमें 12वीं कक्षा की राज्य टॉपर दीपिका मेघवाल निवासी गांव जाट सायरवास सहित दो छात्राओं को उत्कृष्ट उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया। समारोह में भिवानी की दीपिका को भी सम्मानित किया गया। आवाज फाउंडेशन हरियाणा के प्रदेशाध्यक्ष रामचंद्र रंगा लिसानिया, प्रदेश महिला अध्यक्षा एवं राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित पूर्व सरपंच रोशनी देवी, प्रदेश महासचिव सूबेदार मेजर सत्यनारायण सांभरिया, सेवानिवृत्त इंस्पेक्टर रविदत्त सीहा, पूर्व पंच मनोहरलाल कवाली, रामेश्वर ठेकेदार जैनाबाद, अजीत सिंह लिसान, रवि प्रकाश, विकास बचीनी तथा रामानंद पनवाल सहित संस्था की टीम ने दोनों छात्राओं को शॉल ओढ़ाकर 'आवाज गौरव सम्मान' से सम्मानित किया। इस अवसर पर उन्हें हॉलमार्क चांदी का पेन, स्मृति चिन्ह, प्रशस्ति पत्र तथा अक्षय निधि बेटियां एवं गुरु वंदन काव्य संग्रह भी भेंट किए गए। मुख्य अतिथि रमेश ठेकेदार ने दीपिका को भारत का संविधान भेंट किया, जबकि दीपिका मेघवाल को संविधान की प्रति उनके निवास पर पूर्व में ही प्रदान की जा चुकी थी। यह लोग रहे कार्यक्रम में मौजूद इस अवसर पर भीम सिंह सोंठवाल, तोताराम, अमन देवी जोरासिया, सुंदरलाल जोरासिया, अमर सिंह निम्होरिया, जगदीश प्रधान, राजपाल सिंह दहिया, प्रो. कपिल पनवाल सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

सड़क सुरक्षा को आवश्यक कदम उठाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अमित ग्रोवर

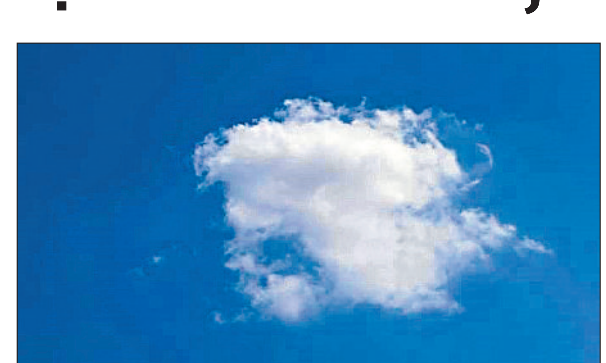
सामाजिक कार्यकर्ता अमित ग्रोवर ने जिले में सड़क सुरक्षा से जुड़े एक महत्वपूर्ण मुद्दे को उठाते हुए मुख्यमंत्री, डीसी तथा एसडीएम को ईमेल के माध्यम से शिकायत भेजी है। उन्होंने बताया कि शहर के विभिन्न क्षेत्रों में कई स्पीड ब्रेकर क्षतिग्रस्त अवस्था में हैं, जबकि सड़क किनारे लगाए गए अनेक रिफ्लेक्टर भी टूटे हुए हैं। उन्होंने आशंका जताई कि आगामी वर्षा ऋतु के दौरान बारिश, जलभराव और कम दृश्यता के कारण ये स्पीड ब्रेकर और रिफ्लेक्टर वाहन चालकों को स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं देंगे, जिससे सड़क दुर्घटनाओं की संभावना बढ़ सकती है। अमित ग्रोवर ने प्रशासन से मांग की है कि जनहित को ध्यान में रखते हुए क्षतिग्रस्त स्पीड ब्रेकरों, टूटे हुए रिफ्लेक्टरों तथा अन्य सड़क सुरक्षा संकेतकों की शीघ्र मरम्मत एवं आवश्यकतानुसार प्रतिस्थापन कराया जाए, ताकि नागरिकों की जान-माल की सुरक्षा सुनिश्चित हो सके और सड़क सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाया जा सके।

विक्षोभ की सक्रियता से मौसम में बार-बार आ रहा बदलाव, आज भी तेज हवाओं के साथ बारिश आने के आसार

बूंदाबांदी के बावजूद चढ़ा दिन का पारा, उमस ने छुड़ाए पसीने

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

एक के बाद एक पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से मौसम में भी बार-बार बदलाव आ रहा है। बूंदाबांदी के बावजूद पारा चढ़ने से उमस अब लू से भी ज्यादा परेशान कर रही है। उमस के चलते दिन भर लोगों के पसीने नहीं सूख पाते। शाम के समय मौसम में बदलाव से राहत जरूर मिल जाती है। मंगलवार को एक बार फिर मौसम में बदलाव की संभावना जताई जा रही है। रविवार रात तेज आंधी के साथ जिले के कई भागों में बूंदाबांदी हुई। सोमवार सुबह आसमान साफ होने के बाद तेज धूप निकली। इससे वातावरण में उमस बन गई। दोपहर बाद तक लोगों को उमस भरी गर्मी का सामना करना पड़ा। अधिकतम तापमान 1.6 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 42.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। न्यूनतम तापमान भी 1.2 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि के साथ 26.0 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। हवा में नमी का स्तर 22 प्रतिशत तक रहा, जबकि हवाओं की रफ्तार 12 किलोमीटर प्रति घंटा रही। रात के समय आंधी के साथ बूंदाबांदी के बाद ही उमस ने लोगों को जमकर परेशान करना शुरू कर दिया था। उमस इस कदर बढ़ी कि लोगों को कूलर की हवा ने भी राहत नहीं दिलाई। दोपहर बाद तक लोग पसीने में भीगते रहे। शाम के समय आसमान में एक बार फिर से बादल छा गए, जिससे बूंदाबांदी की संभावना नजर आने लगी।


रेवाड़ी। सोमवार को शाम के समय आसमान में छाए सफेद बादल। फोटो: हरिभूमि

गर्मी से जल्द राहत की उम्मीद नहीं

मौसम विभाग के अनुसार विक्षोभ की सक्रियता के चलते मौसम कुछ दिन तक परिवर्तनशील बना रह सकता है। 9 जून को एक बार फिर बादलों और तेज हवाओं के साथ बूंदाबांदी से लेकर हल्की बारिश तक हो सकती है। इस सप्ताह के अंत तक मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिलेगा। बीच में तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव आएगा, लेकिन उमस भरी से गर्मी से अभी राहत नहीं मिलेगी। अच्छी बारिश होने के बाद ही गर्मी का असर कम हो सकेगा।

आंधी के बाद कम हुआ बिजली लोड

रात के समय आंधी आने के बाद बड़ी संख्या में बिजली के फीडर बंद हो गए। कई फीडरों को शाम तक भी चालू नहीं किया जा सका था। पावर सप्लाई बंद होने के कारण पावर हाउसों से बिजली का लोड कम हो गया। रविवार रात तक बिजली की दैनिक खपत कम होकर 80 लाख यूनिट से भी नीचे आ गई। सोमवार को आपूर्ति सामान्य होने के साथ लोड फिर से बढ़ना शुरू हो गया।

हरिभूमि

सहेली

रोहतक,मंगलवार
9 जून 2026

हर महिला अपनी लाइफ में सक्सेस चाहती है, वह अपने सारे डिसीजंस स्वयं लेना चाहती है, लेकिन कहीं न कहीं उसके भीतर कुछ संकोच, दुविधाएं होती हैं, जो उसके आगे बढ़ने की राह में बाधक होती हैं। आप कैसे इन बातों से उबरें और स्ट्रॉन्ग होकर सक्सेसफुल वूमेन बनें, आपके लिए फाइव पॉवर पंच।

हर वूमेन के लिए 5 पॉवर पंच

कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

आज के दौर में महिलाएं हर फील्ड में अपनी पहचान बना रही हैं। सक्सेस की इस दौड़ में खुद को मेंटली और इमोशनल रूप से स्ट्रॉन्ग रखना भी बहुत जरूरी है। इस संदर्भ में यह समझना भी जरूरी है कि घर-परिवार, करियर और अपने पर्सनल एंबिशंस के बीच बैलेंस बनाने के लिए केवल मेहनत काफी नहीं है, सही विजन और मेंटल क्लीनर्स भी बहुत जरूरी हैं। एक महिला की असली शक्ति उसके भीतर ही होती है। जब उसकी सोच बदलती है, तो उसकी दुनिया बदल जाती है। हर महिला अगर 5 प्रभावशाली-शक्तिशाली सूत्रों को अपने व्यवहार में उतारें, तो वे देखेंगी कैसे उनका जीवन अधिक संतुलित, सफल और खुशियों से भर उठता है। ये जीवनोपयोगी सूत्र कौन से हैं, जानें-

1. अपनी जगह बनाना सीखें

कॉर्पोरेट वर्ल्ड और पर्सनल लाइफ में महिलाओं को संकोचवश एक अदृश्य खोल में सिमटा हुआ देखा जाता है। अकसर महिलाएं अपनी योग्यता पर संदेह करती हैं, जिसे

'इंपोस्टर सिंड्रोम' कहा जाता है। वे मीटिंग्स में पीछे की चेयर चुनती हैं या अपनी उपलब्धि का श्रेय नहीं लेना चाहतीं। कोई उनकी सराहना करता भी है तो इसका श्रेय वे अपने आपको नहीं अपने भाग्य को देती हैं, लेकिन आगे बढ़ने के लिए जरूरी है कि आप अपनी काबिलियत पर भरोसा करें। डिसीजन लेने वाली एक्टिविटीज में एक्टिव हों। जब तक आप खुद को आगे नहीं बढ़ाएंगी, दुनिया आपको जगह नहीं देगी। यह सीख केवल ऑफिस तक सीमित नहीं है, बल्कि परिवार के महत्वपूर्ण निर्णयों में भी अपनी आवाज बुलंद करने के लिए इंस्पायर करती है। बेस्टसेलर पुस्तक 'लीन इन' की लेखिका शेरिल सैंडबर्ग कहती हैं, 'आप अपनी एंबीशंस के लिए माफी मांगना बंद करें और कॉन्फिडेंस के साथ लीडर की कमान संभालें।

2. फाइनेंसियल लिट्रेसी बढ़ाएं

फाइनेंसियल फील्ड को अकसर पुरुषों की फील्ड मान लिया

जाता है, जो एक बड़ी भूल है। एक्सपर्ट कहते हैं, असली संपत्ति वह है, जो आपकी जेब में पैसा डाले, न कि बाहर निकाले। महिलाओं के लिए केवल बचत करना पर्याप्त नहीं है, बल्कि पैसों की खेती करना यानी निवेश करना भी अनिवार्य है। चाहे वह स्टॉक मार्केट हो, म्यूचुअल फंड हो या छोटा बिजनेस, पैसे को अपने लिए सही जगह पर लगाना सीखें। ताकि आपका पैसा, और पैसा कमाए। आर्थिक निर्भरता कभी-कभी महिलाओं को गलत स्थितियों में रहने पर मजबूर कर देती है। इसलिए अपनी आय के स्रोत बनाना और अपने फाइनेंसियल डिसीजन खुद लेना सेल्फ डिपेंडेंट होने की दिशा में एक बड़ा कदम है। प्रसिद्ध फाइनेंस एडवाइस बुक 'थिंक एंड ग्रो रिच' में राइटर रॉबर्ट कियोसाकी कहते हैं, 'अपनी 'फाइनेंसियल लिट्रेसी बढ़ाएं ताकि आप भविष्य के प्रति सुरक्षित महसूस कर सकें।'

3. अपनी वीकनेस को एक्सेप्ट करें

हम एक ऐसे समाज में रहते हैं, जहां महिलाओं पर 'परफेक्ट' दिखने का भारी दबाव होता है। उनसे एक परफेक्ट मां, पत्नी और कर्मचारी बनने की उम्मीद की जाती है। परफेक्शनिज्म एक ऐसा कवच है, जिसे हम चोट से बचने के लिए पहनते हैं, लेकिन यह हमें दूसरों से जुड़ने से रोकता है। असली साहस अपनी वीकनेस को एक्सेप्ट करने में है। बुक 'द गिफ्ट्स ऑफ इंपरफेक्शन' की राइटर ब्रेने ब्राउन कहती हैं, 'जब आप यह मान लेती हैं- मैं जैसी हूं, पर्याप्त हूं, तब आप दिखावे की थकान से मुक्त हो जाती हैं।' ब्रेने ब्राउन की सलाह है कि महिलाएं आत्म-करुणा का अभ्यास करें। वे खुद के प्रति उतनी ही दयालु रहें, जितनी वे अपने प्रियजनों के प्रति होती हैं। अपनी खामियों को अपनी विशिष्टता मानें, क्योंकि वे ही आपको 'इंसान' बनाती हैं। यह सूत्र मानसिक शांति और गहरे आत्म-सम्मान का आधार है।

4. छोटी आदतों का बड़ा जादू

अकसर महिलाएं अपने हेल्थ या करियर में बड़े बदलाव लाने की कोशिश करती हैं, असफल होने पर निराश हो जाती हैं। 'एटॉमिक हैबिट्स' के राइटर जेम्स क्लियर सिखाते हैं कि लक्ष्य से ज्यादा 'सिस्टम' महत्वपूर्ण है। यदि आप रोज केवल एक प्रतिशत खुद में सुधार करती हैं, तो साल के अंत में आप 37 गुना बेहतर बन सकती हैं। इसे 'एटॉमिक हैबिट्स' कहते हैं। अगर आप फिट रहना चाहती हैं, तो पहले दिन एक घंटा जिम जाने के बजाय केवल पांच मिनट टहलने की आदत डालें। 'हैबिट स्टैकिंग' का प्रयोग करें, जैसे सुबह की चाय पीते समय दो पन्ने बुक पढ़ना। ये छोटे बदलाव समय के साथ कंपाउंडिंग ब्याज की तरह बढ़ते हैं और आपके व्यक्तित्व का

हिस्सा बन जाते हैं। बड़े लक्ष्यों को छोटे, आसान कदमों में बांटकर आप बिना तनाव के बड़ी सक्सेस पा सकती हैं।

5. अपनी पहचान अपने ढंग से बनाएं

हमें अपनी पहचान दूसरों की नजरों से तय नहीं करनी चाहिए। आप एक मां, बेटी या पत्नी होने से कहीं बढ़कर हैं। अपनी जड़ों का सम्मान करें, लेकिन अपनी पहचान को किसी एक भूमिका में सीमित न होने दें। चुनौतियों का सामना करते हुए अपनी आवाज और पहचान ढूंढ़ना ही जीवन का असली उद्देश्य होना चाहिए। यह कभी न भूलें कि आपकी परिस्थितियां चाहे जैसी भी हों, आपकी मेहनत और आपके विचार ही आपका भविष्य तय करते हैं।

बच्चे जीवन में हों सफल
इसके लिए शुरू से सिखाएं ये बातें

सभी पैरेंट्स यही चाहते हैं, उनके बच्चे जीवन में सफल रहें, एक अच्छा मुकाम पाएं। इसके लिए जरूरी है वे शुरू से बच्चों को कुछ उपयोगी सीखें दें। इन सीखों से बच्चे जरूर जीवन में सफल रहेंगे।

परवरिश
रजनी अरोड़ा

सभी पैरेंट्स यही चाहते हैं, उनका बच्चा बड़े होकर डरपोक नहीं, मजबूत बने, अपनी समझ से सही फैसले ले। इसके लिए पैरेंट्स का अपने बच्चों को कुछ बातें सिखानी जरूरी हैं ताकि वे अंदर से स्ट्रॉन्ग और कॉन्फिडेंट बनें। जो बच्चा समझदार और अंदर से मजबूत होगा, वह कभी भी कमजोर नहीं साबित होगा, जीवन में सफल रहेगा।

सही काम करने के लिए प्रेरित करें: बच्चों को बताएं हमेशा सही काम करो। सही काम इसलिए करो कि खुद पर गर्व हो। दूसरों को दिखाने के लिए अच्छा मत बनो। अच्छा इसलिए बनो कि दिन बीतने के बाद जब अपने बारे में सोचो तो गर्व महसूस हो। बच्चों को समझाएं कि चरित्र ही इंसान की असली ताकत होती है।

अपने आपको समझना जरूरी: बच्चे को बताएं कि सबको खुश करना जरूरी नहीं है। हर इंसान तुम्हारी इज्जत या दोस्ती के लायक नहीं होता। अपने आपको समझना जरूरी है, जो अपने आपको समझता है, वह दुनिया में मजबूती से खड़ा रहता है।

समझदारी से दोस्त बनाएं: बच्चों को दोस्तों की परख करना सिखाएं कि अच्छे दोस्त आगे बढ़ाने में मददगार होते हैं। वह जिनके आस-पास रहता है, वे या तो उसे आगे बढ़ाएंगे या नीचे गिराएंगे। इसलिए समझदारी से दोस्त बनाएं।

अपनी हेल्थ से बड़ा कुछ नहीं: बच्चों को समझाएं कि दोस्तों के प्रभाव में आकर किसी खराब आदत को न अपनाएं। मोबाइल की लत, झूठ बोलना, आलस करना सही नहीं है। आज की छोटी गलती कल की बड़ी परेशानी या एडिक्शन बनते देर नहीं लगेगी। बच्चों को समझाएं कि हेल्थ उनकी जिंदगी की सबसे बड़ी पूंजी है, इसलिए अनहेल्दी हैबिट्स से दूर रहें।

सतर्कता से छोटे-छोटे डिसीजन लें: बच्चे को बताएं कि उसे अपने लेवल पर रोज छोटे-छोटे डिसीजन लेने पड़ते हैं। उस वक्त सिर्फ इतना याद रखना जरूरी है कि उसके द्वारा लिए गए डिसीजन से ही उसका परिणाम तय होता है। वो परिणाम पॉजिटिव भी हो सकता है और नेगेटिव भी। इसलिए कोई भी डिसीजन लेने से पहले अच्छी तरह विचार जरूर कर लें।

न बोलना सिखाएं: अगर कुछ गलत लगे, मन न माने, डर लगे तो उसे न बोले। न कहना गलत या शिष्टाचार के विरुद्ध नहीं, अपनी इज्जत और सुरक्षा की निशानी है।

लक्ष्य जरूर तय करें: बच्चे को बताएं कि तुम्हारे पास एक लक्ष्य होना जरूरी है कि तुम भविष्य में क्या बनना चाहते हो? अगले एक-दो वर्ष में किस दिशा में आगे बढ़ना चाहते हो? लेकिन ध्यान रखो कि कोई फाइनल डिसीजन अभी नहीं लो, क्योंकि कई बार अनचाहे हालातों के कारण या किसी दूसरे कारणों से लक्ष्य बदलने भी पड़ते हैं।

रातों-रात सफलता नहीं मिलती: बच्चों को बताएं कि रातों-रात सफल होना एक भ्रम है। हुनर शुरुआत दिलाता है, अनुशासन आगे बढ़ाता है। सिर्फ टैलेंट काफी नहीं होता, जो निरंतर मेहनत करता है, छोटे-छोटे प्रयास करता है, वही आगे बढ़ता है, सफल होता है। जो भी करो, पूरी लगन से करो।

असफलता से सीख लें: किसी काम में अगर असफल होते हो तो यह समझना जरूरी है कि असफल क्यों हुए, इससे क्या सीखा? असफलता का जीवन और करियर पर क्या असर पड़ा? बच्चों को यह भी बताएं कि असफलता बुरी बात नहीं है। असफलता का मतलब हार नहीं, एक सबक है। जिस बच्चे को यह बात समझ में आ जाएगी, वो कभी भी असफलता से नहीं डरेगा।

(होली फैमिली अस्पताल, दिल्ली की सीनियर साइकोलॉजिस्ट डॉ. मंजू मेहता से हुई बातचीत पर आधारित)

गार्डनिंग
अनु आर.

वर्किंग वूमेन के बीच गार्डनिंग का नया ट्रेंड 'संडे गार्डन रूटीन' तेजी से पॉपुलर हो रहा है। इसकी कई वजहें हैं। एक तो इससे आपकी गार्डनिंग हॉबी को टाइम मिलता है, दूसरा इसका पॉजिटिव इफेक्ट आपकी मेंटल और इमोशनल हेल्थ पर भी पड़ता है। इसके बारे में जानकर आप भी इसे जरूर फॉलो करेंगी।

संडे गार्डन रूटीन का बढ़ता ट्रेंड
हॉबी के साथ सेल्फ केयर

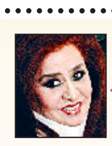
पूरे सप्ताह किचेन, ऑफिस, बच्चों और घर के दूसरी तमाम जिम्मेदारियों के बीच वर्किंग वूमेन के लिए संडे का दिन आराम करने के लिए फिक्स माना जाता है। लेकिन अब बड़ी संख्या में महिलाएं रविवार को काफी समय गार्डन केयर में बिताती हैं। वे 'संडे गार्डन टाइम' को मानसिक शांति और खुशी पाने का नया तरीका मानने लगी हैं। बालकनी में लगे पौधों को पानी देना, पौधों के आस-पास की सूखी पत्तियां हटाना, उनकी ट्रिमिंग करना, नए बीज बोना और उनके अंकुरण का बेसब्री से इंतजार करना, कुछ देर पौधों के बीच गुजारना, अब यह सिर्फ शौक नहीं रहा, आज के दौर में मी टाइम का हिस्सा भी बन गया है।

पौधों के साथ मिले सुकून: गार्डनिंग से मिलने वाली खुशी के लिए अनेक महिलाओं ने सीमित स्थान पर ही सही घर के छोटे-छोटे हिस्सों में अपना एक हरा-भरा कोना बसाना शुरू कर दिया है। किसी के यहां छत पर सब्जियां उग रही हैं, तो किसी की बालकनी ताजी धनिया और पुदीने से महक रही है। गार्डन में खुद के लगाए पौधे से सब्जी तोड़ना, एक ऐसा सुकून का एहसास देता है, उतनी ही खुशी देता है, जितनी अपने लिए मनपसंद साड़ी खरीदने में मिलती है। यही वजह है कि अब बहुत सी महिलाएं संडे को मोबाइल और टीवी से दूरी बनाते हुए अच्छा-खासा समय पौधों के बीच या कहें हरियाली के साथ सुकून में बिताती हैं। पौधों के बीच समय गुजारने से न सिर्फ तनाव कम होता है बल्कि मिट्टी को छूने, पौधों की देखभाल करने और नई पत्तियों को उगते देखने से मन में सकारात्मकता का प्रवाह भी होता है। इन्हीं फायदों की वजह से इन दिनों गार्डनिंग थेरेपी भी काफी कारगर साबित हो रही है, जो मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक मानसिक थकान दूर करने का एक सरल तरीका है। दिलचस्प बात यह है कि इस ट्रेंड में घरेलू और काम-काजी महिलाएं दोनों के बीच किसी किस्म का भेदभाव नहीं है। काम-काजी महिलाओं के लिए जहां सप्ताह भर की भाग-दौड़ के बाद गार्डन टाइम डिजिटल डिटॉक्स बन जाता है, वहीं घरेलू महिलाओं के लिए भी रोजमर्रा के काम से अलग यह उनकी निजी पसंद या 'हॉबी' होता है।

सोशल मीडिया पर पॉपुलर: इन दिनों सोशल मीडिया पर भी 'संडे गार्डन रूटीन' काफी पॉपुलर हो रहा है। बहुत सी महिलाएं फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म पर अपने पौधों की तस्वीरें, जैविक खाद बनाने के तरीके और छोटी-छोटी गार्डन सेट-अप साझा करती हैं। इससे उन महिलाओं को भी प्रेरणा मिलती है, जो अभी तक इस 'संडे गार्डन रूटीन' से दूर हैं।

इसलिए बढ़ रहा ट्रेंड: गार्डनिंग के इस ट्रेंड के पॉपुलर होने की वजह यह है कि यह आपके और फैमिली मेंबर्स की हेल्थ के लिए भी लाभकारी होता है। घर में उगाई गई हरी सब्जियां और हर्ब्स ताजी होने के साथ ऑर्गेनिक भी होती हैं। इसी वजह से हेल्थ के लिए अधिक फायदेमंद होती हैं। इसीलिए अब कई महिलाएं बाजार के बजाय घर में उगी पालक, पुदीना और टमाटर का उपयोग करना ज्यादा पसंद करती हैं। इस सबके अलावा महिलाओं में बढ़ती पर्यावरण जागरूकता भी इस ट्रेंड को मजबूत कर रही है। प्लास्टिक के गमलों की जगह मिट्टी के गमले, रसोई के कचरे से खाद बनाना और पानी का सीमित उपयोग करना, ये ऐसी आदतें हैं, जो शहरी घरों में खूब दिखाई देने लगी हैं। इस छोटे से प्रयास से भी पर्यावरण को मजबूती मिल रही है।

ये तरीके हैं कारगर: इन दिनों बाजार में किचन गार्डनिंग को आसान बनाने के अनेक तरीके और उपकरण मौजूद हैं। जैसे सेल्फ वाटरिंग पॉट्स, वर्टिकल गार्डन स्टैंड, माइक्रो बींस किट और जैविक बीज आसानी से मिल जाते हैं। इसीलिए फ्लैट कल्चर में गार्डनिंग का आकर्षण बढ़ रहा है।



स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

घरेलू उपायों से पैरों की टैनिंग होगी दूर

गर्मी के मौसम में तेज धूप, धूल भरी गर्म हवाएं और पसीने की वजह से हमारे पैरों का रंग टैन होने लगता है। इससे उनकी खूबसूरती डल हो जाती है। अगर आप भी इस प्रॉब्लम से परेशान हैं तो कुछ आसान घरेलू उपायों की मदद से इस मौसम में भी अपने पैरों को सुंदर और सॉफ्ट बनाए रख सकती हैं।

स्क्रबिंग: पैरों की टैनिंग हटाने के लिए टूथपेस्ट, सोडा, नीबू के रस से बना पैक काफी मददगार साबित होता है। बेकिंग सोडा और नीबू, स्किन को एक्सफोलिएट करने में मदद करेगा। नीबू में मौजूद विटामिन-सी त्वचा पर हाइपर पिगमेंटेशन की समस्या को दूर करने में मदद करता है। कांच की कटोरी में थोड़ा सा टूथपेस्ट लें। इसमें एक चम्मच बेकिंग सोडा और आधा नीबू का रस मिलाएं। इन तीनों चीजों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें और ब्रश की मदद से इसे पूरे पैरों पर लगाएं। अब नीबू के छिलके से पैरों को कुछ देर स्क्रब करें। कुछ देर तक इस पेस्ट को पैरों पर लगा रहने दें और फिर पैरों को पानी से साफ कर लें। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाने से पूरी तरह से टैनिंग से छुटकारा पाया जा सकता है।

नीबू और खीरा: खीरे को कद्दूकस या ब्लेंड करके रस निकाल लें। इसमें कुछ बूंदें नीबू के रस की मिलाकर अच्छी तरह मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को कॉटन बॉल की मदद से पैरों की टैनिंग की जगह पर लगाकर लगभग 15 मिनट बाद ताजे साफ पानी से धो डालें।

बेसन-दही: दही और बेसन को एक साथ अच्छे से मिलाकर पैरों पर 30 मिनट तक लगा रहने दें और फिर पैर धो लें। दही पैरों को मॉयश्चराइज करेगा और बेसन टैनिंग को हटाने में असरदार साबित होगा।

मास्क: एक मध्यम आकार के आलू का रस निकालकर इसमें एक बड़ा चम्मच दही मिला लें। इसमें एक छोटा चम्मच बेसन मिला लें। इसमें एक चम्मच नीबू का रस और आधा चम्मच शहद मिला लें। अब आप पैरों को अच्छी तरह धो लें और सूखने दें। इसके बाद इस मास्क को पूरे पैरों में लगाकर आधे घंटे बाद हल्के-हल्के रगड़ते हुए हटा लें। इससे डेड स्किन हट जाएगी। अब पैरों को पानी से धो लें और मॉयश्चराइजर लगा लें।

टैन रिमूविंग पेस्ट: इसे बनाने के लिए एक कटोरी में गर्म पानी लें। इसमें ईनो पावडर डालें, फिर 1 चम्मच नीबू का रस डालें। इसमें नारियल का तेल, शैंपू की कुछ बूंदें, 1 चम्मच कॉफी पावडर, 2 चम्मच आटा मिक्स कर लें। अब इसे टैनिंग वाले एरिया पर 10 मिनट तक रगड़ें, फिर साफ पानी से धो लें।

गर्मी में हीट स्ट्रोक और डिहाइड्रेशन जैसी समस्याएं काफी बढ़ जाती हैं। डॉक्टर पानी पीने और शरीर को ठंडा रखने की सलाह देते हैं। यहां पर हम आपको कुछ हर्बल ड्रिंक्स के बारे में बता रहे हैं, जो गर्मी से राहत दिलाने में बहुत फायदेमंद हैं।

तपती गर्मियों से राहत दिलाएं ये पारंपरिक स्वादिष्ट पेय

सजेशन
संध्या सिंह

आज के डिजिटल दौर में फिर से वही पुराने भारतीय हर्बल पेयों की मांग गर्मी से राहत दिलाने के लिए बढ़ रही है, जो कभी नानी-दादी के जमाने में गर्मी से बचाने का अकेला सहारा हुआ करते थे। कभी गांवों की रसोई में सहज रूप से उपलब्ध बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, आम का पना, जौ-चना का सत्तू, पुदीना और खस के पेय, नॉर्मल हुआ करते थे। आज ये सब इसलिए लौटकर तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं, क्योंकि इन पेय पदार्थों में सचमुच चिलचिलाती गर्मी से राहत पहुंचाने का शानदार गुण होता है। जानकार मानते हैं कि ये पेय सिर्फ शरीर को ठंडा ही नहीं रखते और न ही सिर्फ पाचन सुधारते हैं बल्कि हमें लू से भी बचाने के साथ लगातार ऊर्जावान भी बनाए रखते हैं। इसलिए आजकल फिर से डॉक्टर और खान-पान के विशेषज्ञ गर्मियों में इन देसी पेयों के अधिक से अधिक सेवन की सलाह देते हैं।

ये भी होते हैं फायदे

- आम का पना लू लगने से बचाने में बहुत कारगर होता है।
- जौ का सत्तू गर्मी में शरीर को हाइड्रेट रखता है।
- पुदीना शिकंजी शरीर को ताजगी देती है और इलेक्ट्रोलाइट्स संतुलन बनाती है।
- बेल का शर्बत लू और पेट की गर्मी से राहत दिलाता है।
- सौंफ का पानी पाचन बेहतर करता है और शरीर को ठंडक प्रदान करता है।
- खस का शर्बत शरीर की गर्मी कम करने में मददगार है।

बेल का शर्बत: इनमें सबसे खास और ज्यादा असरदायक है बेल का शर्बत। बेल को आयुर्वेद में शीतल प्रकृति का माना गया है। इसमें फाइबर, विटामिन, मिनरल्स की प्रचुर मात्रा होती है। गर्मी के दिनों में यह शरीर को ठंडा रखता है, लू से बचाता है और डिहाइड्रेशन जैसी समस्याओं पर रामबाण की तरह असर करता है।

पुदीना है फायदेमंद: पुदीना गर्मी से राहत दिलाने का कारगर साधन है। पुदीना शरीर को ताजगी देता है। नीबू और काला नमक मिलाकर अगर पुदीना के रस का सेवन करें तो यह शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। यही कारण है कि सड़क किनारे मिलने वाली पारंपरिक शिकंजी या जलजीरा आज भी लोगों की पहली पसंद बना हुआ है।

आम पना: आम पना लंबे समय से उत्तर भारत के ग्रामीण इलाकों में गर्मी से राहत दिलाने वाला स्वादिष्ट पेय माना जाता है। कच्चे आम से बनने वाला यह स्वादिष्ट पना, हमें हीट स्ट्रोक से बचाने में बहुत कारगर है। इसमें नमक, गुड़, भुना जीरा, थोड़ी काली मिर्च या भुनी हुई लाल मिर्च डालकर बनाने से यह बेहद स्वादिष्ट तो लगता ही है, शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को अच्छे ढंग से पूरा करता है। यही वजह है कि ग्रामीण क्षेत्रों ही नहीं शहरी क्षेत्रों में भी आम पना खूब पिया जाता है।

बिजली के साथ गांवों में छाया पेयजल का संकट, आपूर्ति बहाल करने जुटे निगम कर्मचारी

जबरदस्त आंधी से कई गांवों में ब्लैकआउट 30 से अधिक पोल टूटे, कई ट्रांसफार्मर भी डैमेज

निगम अधिकारियों के अनुसार सर्वाधिक नुकसान बुड़ौली सब डिविजन में हुआ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। आंधी के कारण टूटे बिजली के पोल व जमीन पर गिरे ट्रांसफार्मर।

रविवार देर जिले के कई इलाकों में आए जबरदस्त अंधड़ ने बिजली व्यवस्था को तार-तार कर दिया। 20 से अधिक गांवों में रात भर अंधेरा छाया रहा। तीस से अधिक बिजली के पोल टूट गए, जबकि एक दर्जन से अधिक बिजली ट्रांसफार्मर डैमेज हो गए। निगम के कर्मचारियों ने रात को ही बिजली आपूर्ति बहाल करने के प्रयास किए, लेकिन पोल बदलना संभव नहीं होने के कारण सफलता नहीं मिली।

रात को लगभग साढ़े 10 बजे तेज आंधी आने से कई स्थानों पर पेड़ टूटकर बिजली की लाइनों पर गिर गए। इससे बिजली के पोल टूट गए। कई ट्रांसफार्मर पोल टूटने के बाद जमीन पर गिरकर खराब हो गए। निगम अधिकारियों के अनुसार सर्वाधिक नुकसान बुड़ौली सब डिविजन में हुआ है। इस डिविजन के तहत बोहका, निमोठ, ढाणी ठेठरबाढ़ व आसपास के गांवों में बड़ी संख्या में 11 केवी लाइनों के पोल टूट गए। कई स्थानों पर बिजली ट्रांसफार्मर पोल से नीचे गिरकर डैमेज हो गए। आंधी आने के बाद बिजली फीडरों को बंद कर दिया गया था। आंधी बंद होने के बाद फीडरों को चालू करने के प्रयास किए गए, तो बड़ी संख्या में फीडर नहीं चल सके। इससे रात भर लोगों को अंधेरे में रहना पड़ा। भारी गर्मी के बीच लाइट गुल हो जाने से लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा। बिजली के लंबे समय तक गायब रहने के कारण इन्वर्टरों ने भी काम करना बंद कर दिया, जिससे लोगों का घरों में रहना भी मुश्किल हो गया।

बिजली के साथ पेयजल संकट गहराया

ग्रामीण क्षेत्रों की पेयजल आपूर्ति भी संबंधित गांवों की बिजली व्यवस्था पर ही आधारित है। कई गांवों में निजी ट्यूबवेल भी सप्लाई के लिए लगाए हुए हैं। बिजली के बिना इन गांवों की पेयजल आपूर्ति ठप हो गई। लोग पानी की बूंद-बूंद के लिए तरस गए। बिजली आपूर्ति बहाल होने तक लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा।

सुबह शुरू किया पोल बदलने का काम

निगम कर्मचारियों ने बंद लाइनों को चालू करने का कार्य रात को ही शुरू कर दिया था, लेकिन टूटे पोल रात को बदलना आसान नहीं था। पोल बदलने का कार्य ठेकेदार के हाथों में होता है। सोमवार को सुबह से ही ठेकेदार के कारिंदों और निगम के कर्मचारियों ने लाइनों को ठीक करने का कार्य शुरू कर दिया था।

संबंधित फीडरों की आपूर्ति भी रही बंद

पावर हाउसों के पास जो फीडर एक-दूसरे को क्रास करते हैं, उनमें चालू फीडरों को भी लाइनों पर कार्य के चलते बंद रखा गया। इससे कई गांवों के लोगों को दिन भर बिजली के दर्शन नहीं हुए। भारी गर्मी के कारण नवजात बच्चों और बुजुर्गों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। कई फीडर शाम तक बंद पड़े थे।

लाइनों को जल्द चलाने के प्रयास

आंधी के कारणों कई फीडरों के पोल टूटे हैं। अभी टूटे हुए पोल और डैमेज ट्रांसफार्मरों का डाटा एकत्रित किया जा रहा है। सभी फीडरों को जल्द चालू करने के प्रयास किए जा रहे हैं। सभी प्रभावित फीडरों को जल्द चालू करने के निर्देश दिए जा चुके हैं।

-प्रदीप चौहान, सीई, डीएचबीवीएन।

खबर संक्षेप

योग दिवस को लेकर ऑनलाइन पंजीकरण शुरू

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि आगामी 21 जून को 12 वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस जिला में योग प्रोटोकॉल की पालना करते हुए गरिमामयी ढंग से मनाया जाएगा। इस अवसर पर अधिक से अधिक लोगों की सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए आयुष विभाग ने विशेष ऑनलाइन पंजीकरण पोर्टल शुरू किया है। हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी योग दिवस पर लोगों की अभूतपूर्व भागीदारी रहेगी और जन-जन तक योग का संदेश पहुंचेगा। आयुष विभाग ने विशेष पोर्टल के माध्यम से पंजीकरण प्रक्रिया शुरू कर दी है। डीसी ने सभी विभागाध्यक्षों को अपने-अपने क्षेत्रों में योग दिवस के आयोजन की व्यापक तैयारी करने और अधिक से अधिक लोगों को ऑनलाइन पंजीकरण के बारे में जागरूक करने के निर्देश दिए हैं।

नवनियुक्त बोर्ड चेयरमैन का किया सम्मान

महेंद्रगढ़। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी के नवनियुक्त चेयरमैन एडवोकेट शंकर लाल धूपड़ का हिंदुस्तान स्काउट्स एण्ड गाइड्स हरियाणा के जिला सचिव एवं राजकीय हिंदी अध्यापक संघ अध्यक्ष राजेश शर्मा झाड़ली द्वारा पगड़ी पहनाकर तथा पुष्पगुच्छ भेंटकर स्वागत एवं सम्मान किया। राजेश शर्मा झाड़ली ने चेयरमैन को नई जिम्मेदारी संभालने पर शुभकामनाएं दी है।

ग्रामीण चौकीदारों ने सीएम को सौंपा ज्ञापन

नारनौल। हरियाणा ग्रामीण एसोसिएशन की जिला कमेटी ने नप चेयरपर्सन कमलेश सैनी के माध्यम से मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को मुख्य मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा। जिला अध्यक्ष पंकज शोभापुर ने बताया कि ग्रामीण चौकीदारों की लंबित मांग है। जिसमें न्यूनतम वेतन लागू करने, वर्तमान महगाई मानदेय बहुत कम मिल रहा, जिसे कम से कम 21000 रुपये मासिक वेतन दिया जाए, सरकारी कर्मचारी की तरह महंगाई भत्ता लागू किया जाए, ईएसआई कार्ड से जोड़ा।

समाधान शिविर में सीटीएम ने सुनी लोगों की शिकायतें

नारनौल। लघु सचिवालय में नगराधीश डॉ. मंगल सेन की अध्यक्षता में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें कुल 22 शिकायतें आई, जिनमें से अधिकांश का मौके पर ही निपटारा कर दिया गया। नगराधीश ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जन समस्याओं के समाधान में किसी भी तरह की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। प्रत्येक शिकायत को गंभीरता के साथ सुना जाए।

ट्रैफिक नियम तोड़ने वालों पर पुलिस सख्त, 833 वाहन के काटे चालान

- एक सप्ताह तक चला पुलिस का विशेष चेकिंग अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सड़क सुरक्षा और यातायात व्यवस्था को मजबूत बनाने के उद्देश्य से रेवाड़ी पुलिस द्वारा चलाए गए विशेष अभियान में ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ व्यापक कार्रवाई की गई। 1 से 7 जून तक चले इस अभियान के दौरान पुलिस ने ड्रिंक एंड ड्राइव, तेज डीजे व प्रेशर हॉर्न, लेन चेंज नियमों की अनदेखी तथा बुलेट मोटरसाइकिल से पटाखे छोड़कर स्टंटबाजी करने वाले कुल 833 वाहन चालकों के चालान किए। एडीजीपी यातायात एवं हाइवे के आदेश तथा पुलिस अधीक्षक रेवाड़ी हेमेंद्र कुमार मीणा के दिशा-निर्देश में चलाए गए इस अभियान का उद्देश्य सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाना और आमजन की सुरक्षा सुनिश्चित करना रहा। पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि अभियान के दौरान शराब पीकर वाहन चलाने वाले 8 चालकों के खिलाफ कार्रवाई की गई।

रेवाड़ी। वाहन चालकों की जांच करते हुए ट्रैफिक पुलिसकर्मी।

डीजे बजाने पर चालान

इसके अलावा वाहनों में तेज डीजे और प्रेशर हॉर्न लगाकर ध्वनि प्रदूषण फैलाने तथा बुलेट मोटरसाइकिल से पटाखे छोड़कर हवाईबाजी करने वालों पर भी पुलिस ने शिकंजा कसा। इस दौरान ऐसे एक वाहन चालक का चालान किया गया। पुलिस अधीक्षक ने चेतावनी देते हुए कहा कि बुलेट से पटाखे छोड़कर स्टंटबाजी करने वालों के खिलाफ भविष्य में चालान के साथ-साथ कानूनी मुकदमा भी दर्ज किया जा सकता है।

एचएसपीसीबी के अध्यक्ष की नियुक्ति की मांग

रेवाड़ी। पर्यावरण कार्यकर्ता एवं गांव खरखड़ा निवासी प्रकाश यादव ने हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड में नियमित पूर्णकालिक अध्यक्ष की नियुक्ति और बोर्ड के पुनर्गठन की मांग को लेकर पर्यावरण मंत्री व अधिकारियों को पत्र प्रेषित किए हैं। प्रकाश यादव ने पत्र में बताया कि हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड प्रदेश में वायु, जल एवं पर्यावरण प्रदूषण की रोकथाम के लिए सबसे महत्वपूर्ण संस्था है। इसके बावजूद दिसंबर 2024 से बोर्ड में नियमित अध्यक्ष की नियुक्ति नहीं हुई है। साथ ही बोर्ड का विधिवत पुनर्गठन भी लंबे समय से लंबित है। उनका कहना है कि इससे पर्यावरण संरक्षण से जुड़े मामलों की निगरानी, उद्योगों पर नियंत्रण और प्रदूषण संबंधी शिकायतों के निस्तारण की प्रक्रिया प्रभावित हो रही है।

बिजली कर्मचारियों ने किया धरना-प्रदर्शन

- तकनीकी कर्मचारियों को फील्ड में लगाए जाने की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। मांगों को लेकर धरने पर बैठे निगम के कर्मचारी।

अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ हरियाणा की जिला इकाई के बैनर तले कर्मचारियों ने दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के कार्यकारी अभियंता कार्यालय के बाहर दो घंटे का धरना-प्रदर्शन किया। कर्मचारियों ने तकनीकी कर्मचारियों की कार्य व्यवस्था, अस्थायी आदेशों तथा अन्य लंबित समस्याओं के समाधान की मांग उठाई। धरने की अध्यक्षता जिला अध्यक्ष राजबीर यादव ने की, संचालन मनीष यादव ने किया। इस अवसर पर संघ के प्रदेश उपाध्यक्ष नरेंद्र यादव, जिला कार्यकारिणी सदस्य गौरव, पवन शर्मा, जयवीर तथा इकाई स्तर के पदाधिकारी धर्मेंद्र यादव, परविंदर, कुलदीप कुमार, महावीर सहित बड़ी संख्या में कर्मचारी उपस्थित रहे। संघ के जिला अध्यक्ष राजबीर यादव ने बताया कि निगम द्वारा तकनीकी कर्मचारियों को कार्यालयों से हटाकर क्षेत्रीय कार्यों में लगाने के आदेश जारी किए गए हैं। संगठन इस निर्णय का स्वागत करता है, लेकिन इन आदेशों को पूरी तरह और समान रूप से लागू नहीं किया जा रहा है।

ज्ञापन में यह भी आरोप लगाया गया कि कई उपमंडलों में तकनीकी कर्मचारियों से लिपिक और मुंशी का कार्य कराया जा रहा है। पर्याप्त तकनीकी स्टाफ उपलब्ध होने के बावजूद कार्यों का उचित वितरण नहीं किया जा रहा, जिससे क्षेत्रीय स्तर पर कार्यरत कर्मचारियों पर अतिरिक्त बोझ पड़ रहा है। संघ ने प्रशासन से सभी आदेशों को निष्पक्ष एवं पारदर्शी ढंग से लागू करने, तकनीकी कर्मचारियों का उचित उपयोग सुनिश्चित करने तथा कर्मचारियों से संबंधित लंबित समस्याओं का शीघ्र समाधान करने की मांग की है।

रेवाड़ी। कार्यालय में लोगों की समस्याएं सुनते कोसली विधायक अनिल यादव।

किसानों के हित में कार्य कर रही सरकार

रेवाड़ी। कोसली के विधायक अनिल याद‌व ने कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार किसानों की भलाई के लिए अनेक योजनाएं चला रही है। किसानों को इन योजनाओं का लाभ उठाना चाहिए। विधायक सोमवार को अपने कार्यालय में किसानों और कोसली हलके के लोगों की समस्याएं सुन रहे थे। उन्होंने कहा कि हलका के हर एक किसान को अपनी आमदनी में इजाफा करने के लिए बागवानी, मत्स्य पालन, डेयरी फार्मिंग, खाद्य प्रसंस्करण आदि स्कीमों को अपनाना चाहिए। हरियाणा देश का पहला राज्य है, जहां 24 फसलों को समर्थन मूल्य पर खरीदा जा रहा है। उन्होंने कहा कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह और स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने यह सुनिश्चित किया है कि कोसली हलका के किसानों को पर्याप्त बिजली व पानी मिले। हलका में नहरों की टेल तक पानी पहुंचाया जा रहा है। खेतों में सोलर वाटर पंप लगाने पर अनुदान दिया जा रहा है। इस अवसर पर विभिन्न गांवों के पंचायत प्रतिनिधि मौजूद रहे।

राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय के सर्वेक्षणों में सहयोग करें नागरिक: राममेहर

- योजना निर्माण तथा नीतियों के निर्धारण में किया जा रहा है सर्वेक्षण कार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

भारत सरकार के अंतर्गत राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय के क्षेत्र संकार्य प्रभाग द्वारा वर्ष 1950 से परिवारों एवं प्रतिष्ठानों से सूचनाएं एकत्र करने का कार्य किया जा रहा है। जून माह के दौरान विभिन्न जिलों में एनएसओ द्वारा सर्वेक्षण कराए जा रहे हैं, जिनमें से रेवाड़ी जिले के विभिन्न गांवों में भी सर्वेक्षण का कार्य किया जा रहा है।

वरिष्ठ सांख्यिकीय अधिकारी राममेहर सिंह ने बताया कि इन सूचनाओं का उपयोग राष्ट्रीय एवं राज्य स्तर पर योजना निर्माण तथा नीतियों के निर्धारण में किया जाता है। इस अवधि के दौरान कार्यालय ने देशव्यापी नमूना सर्वेक्षणों के माध्यम से विभिन्न सामाजिक-आर्थिक मानकों पर एक सुदृढ़ डेटाबेस विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। जिला रेवाड़ी में गैर नियमित क्षेत्र उद्यमों के वार्षिक सर्वेक्षण के लिए गांव भाकली व गोकलगढ़, आवधिक श्रम बल सर्वेक्षण में गांव नंदरामपुर बास व मनेठी, राष्ट्रीय पारिवारिक आय सर्वेक्षण में गांव फतेहपुरी डीना व कोसली, उपभोक्ता मूल्य सूचकांक सर्वेक्षण के लिए पाल्हावास, रेवाड़ी व खडखड़ा तथा राष्ट्रीय पारिवारिक यात्रा सर्वेक्षण के लिए गांव भाकली व भोतवास अहीर शामिल है।

जानकारी जुटा रहे प्रशिक्षित अधिकारी

वरिष्ठ सांख्यिकीय अधिकारी ने कहा कि एनएसओ के प्रशिक्षित अधिकारियों द्वारा जानकारी एकत्र की जा रही है। इसके लिए वे ई-सिग्मा सॉफ्टवेयर से युक्त हैंडहेल्ड डिजिटल उपकरणों तथा उद्यम सर्वेक्षणों के लिए निर्धारित सुरक्षित वेब पोर्टलों का उपयोग करते हैं। अधिकारी वैज्ञानिक रूप से तैयार की गई नमूना चयन पद्धतियों के आधार पर चयनित परिवारों, उद्यमों, गांवों और शहरी ब्लॉकों का दौरा करते हैं। घरेलू सर्वेक्षणों में जानकारी परिवार के मुखिया या परिवार के किसी जानकार सदस्य से प्राप्त की जाती है, जबकि उद्यम सर्वेक्षणों में आवश्यक जानकारी अधिकृत व्यक्ति या उद्यम के मालिक द्वारा प्रदान की जाती है।

मोतीनगर में निकाली भव्य कलश यात्रा

नारनौल। मोती नगर में आयोजित संगीतमय श्रीमद्भागवत कथा का शुभारम्भ सोमवार को भव्य कलश यात्रा व शोभायात्रा के साथ हुआ। प्रातः शीतला माता मंदिर से कथा स्थल तक निकाली गई शोभायात्रा में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। महिलाओं ने सिर पर मंगल कलश धारण किए, आयोजक मुरारीलाल शर्मा, डॉ. संजय शर्मा, अजय शर्मा ने श्रीमद्भागवत ग्रंथ सिर पर ग्रंथ धारण किया, जबकि श्रद्धालु भजन कीर्तन करते हुए नाचते गाते और झूमते हुए कथा स्थल तक पहुंचे। शोभायात्रा के कथा स्थल पहुंचने पर विधिवत पूजा अर्चना एवं वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ श्रीमद्भागवत कथा का शुभारम्भ किया गया। कथा व्यास आचार्य रघुराज शास्त्री महाराज श्रीधाम बरसाना वाले ने प्रथम दिवस की कथा में श्रीमद्भागवत महापुराण की महिमा का वर्णन करते हुए कहा कि भागवत कथा केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि मानव जीवन को सद्मार्ग पर ले जाने वाली आध्यात्मिक गंगा है। आचार्य रघुराज शास्त्री महाराज ने कहा कि श्रीमद्भागवत कथा मनुष्य के जीवन में भक्ति, ज्ञान और वैराग्य का संचार करती है। कलियुग में भगवान की कथा का श्रवण ही मोक्ष हेतु सबसे सरल और श्रेष्ठ साधन है, जो व्यक्ति श्रद्धा और विश्वास के साथ भागवत कथा सुनता है, उसके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आते हैं तथा उसे ईश्वर की कृपा प्राप्त होती है। इस मौके पर दीनदयाल, राधे पंडित, दिनेश शर्मा, डॉ. जितेन्द्र भारद्वाज, हितेंद्र बोहरा, रामनिवास शर्मा, गोबिंद शर्मा एडवोकेट, अनिल कुमार, राजकुमार सैन, बनवारी लाल एडवोकेट, अशोक शर्मा, अजय कुमार, मोनी, रीना, राजकुमारी शर्मा, सोनू भारद्वाज आदि रहे।

प्रतिभाओं को उचित मंच और प्रोत्साहन मिलने से उत्पन्न होती है आगे बढ़ने की ललक

पृथ्वीराज चौहान जयंती पर मेधावी विद्यार्थियों को किया सम्मानित

वर्तमान समय शिक्षा, ज्ञान और कौशल का युग : शेखावत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

राजपूत महासभा रेवाड़ी एवं राजपूत सभा बावल के संयुक्त तत्वावधान में गांव धरचाना में भारत के महान वीर योद्धा एवं अंतिम हिंदू सम्राट पृथ्वीराज चौहान की जयंती श्रद्धा, सम्मान और उत्साह के साथ मनाई गई। इस अवसर पर आयोजित भव्य समारोह में समाज के मेधावी छात्र-छात्राओं को सम्मानित कर उनका उत्साहवर्धन किया गया। कार्यक्रम पूज्य स्वामी बालकदास महाराज के सान्निध्य एवं आशीर्वाद में संपन्न हुआ। समारोह के मुख्य अतिथि समाजसेवी विजय सिंह चौहान रहे, जबकि उद्योगपति नरसिंह चौहान, डॉ. मान सिंह, अनिल रायपुर, डॉ. प्रियंका चौहान, सुभाष छाबड़ी, चरण सिंह चौहान, बैकुंठ सिंह परमार, स्नेहलता परमार तथा भीम सिंह शेखावत विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। अपने संबोधन में स्वामी बालकदास जी महाराज ने समाज में व्याप्त कुरीतियों को दूर करने तथा नई पीढ़ी को शिक्षा एवं संस्कारों से जोड़ने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रतिभाओं को उचित मंच और प्रोत्साहन मिलने पर वे समाज और राष्ट्र का नाम रोशन कर सकती हैं। वक्ताओं ने कहा कि वर्तमान समय शिक्षा, ज्ञान और कौशल का युग है। केवल शारीरिक शक्ति से नहीं, बल्कि शिक्षा और बौद्धिक क्षमता से समाज एवं राष्ट्र को नई दिशा दी जा सकती है। उन्होंने अभिभावकों से अपने बच्चों को उच्च शिक्षा दिलाने और उन्हें आत्मनिर्भर बनाने का आग्रह किया।

रेवाड़ी। मेधावी छात्र को सम्मानित करते चीफ गेस्ट व समारोह में मौजूद लोग।

चौहान के आदर्शों पर चलने का आह्वान

समारोह में सम्राट पृथ्वीराज चौहान के अद्वितीय शौर्य, राष्ट्रभक्ति और बलिदान को याद करते हुए युवाओं से उनके आदर्शों पर चलने का आह्वान किया गया। वक्ताओं ने कहा कि पृथ्वीराज चौहान का जीवन साहस, स्वाभिमान और देशभक्ति की अनुपम मिसाल है, जिससे युवा पीढ़ी को प्रेरणा लेनी चाहिए। कार्यक्रम के सफल आयोजन में राजपूत सभा बावल के अध्यक्ष प्रताप सिंह चौहान एवं राजपूत महासभा रेवाड़ी के अध्यक्ष महेंद्र सिंह चौहान की महत्वपूर्ण भूमिका रही। दोनों संगठनों के नेतृत्व में आयोजित इस समारोह को समाज के लोगों ने ऐतिहासिक, प्रेरणादायक एवं सामाजिक एकता को मजबूत करने वाला आयोजन बताया।

यह लोग रहे समारोह में मौजूद

इस अवसर पर मास्टर नहर सिंह, राजेंद्र सिंह, दशरथ सिंह चौहान, जयप्रकाश सिंह, राजपाल सिंह, रोशन सिंह एमडी, रामस्वरूप सिंह, कौशल सिंह, सवाई सिंह, अशोक सिंह, नरेश चौहान, अवेश सिंह, देवेंद्र सिंह, सुशील सिंह, लता चौहान, हेमलता तंवर, राजबाला चौहान, मास्टर सुरेंद्र, दिनेश सिंह, वंश चौहान, राजेश सिंह तंवर, रण सिंह, अरुण सिंह तंवर, मुकेश चौहान, अनिल चौहान, जीतपाल, किशन राम, जगदीश सिंह, जय सिंह, विजेंद्र नंबरदार, राम सिंह, सुभाष सिंह, कुलदीप चौहान, रविंद्र सिंह, सुरेंद्र सिंह, प्रकाश सिंह, लक्ष्मण सिंह, संजय सिंह सहित सैकड़ों गणमान्य नागरिक मौजूद रहे।

नीट और जेईई की वर्चुअल क्लास का शुभारंभ आज से

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा 9 जून को सुबह 11 बजे बाल भवन में नीट व जेईई की तैयारी के लिए बनाई गई वर्चुअल क्लास का बतौर मुख्य अतिथि के रूप में शुभारंभ करेंगे। जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेंद्र यादव ने बताया कि इस वर्चुअल क्लास के माध्यम से जिला के विद्यार्थी नाममात्र शुल्क में प्रतिष्ठित प्रतियोगी परीक्षाओं नीट व जेईई की तैयारी कर सकेंगे, जिससे उनके लिए अवसरों के नए द्वार खुलेंगे। जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा बावल बाल भवन में भी नीट व जेईई की तैयारी के लिए संचालित की जा रही है।

NOTICE

I, Vikash Kumar S/o Sh. Sube Singh R/o Village Kamalpur, District Rewari declare that my daughter's name is Tanu Yadav and in her 10th certificate Roll. No. 17232800, unfortunately there has been interchange in her parent's name in the official record. My daughter's father name has been wrongly entered in the mother's name field and my mother's name has been wrongly entered in the father's name field. That my daughter's father name wrongly mentions as Saroj & her mother's name wrongly mentioned as Vikash Kumar, but my daughter's father correct name is Vikash Kumar and her mother's correct name is Saroj.

ग्रामीणों को घर-घर जाकर कर रहे जागरूक, नशा करने वालों को पहुंचा रहे डी-एडिक्ट सेंटर

रंग ला रहा नशा मुक्ति अभियान, अभी तक 269 लोगों की पहचान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

युवाओं को नशे की लत से छुटकारा दिलाकर उन्हें समाज की मुख्यधारा में शामिल करने के लिए पुलिस विभाग की ओर से शुरू किया गया नशा मुक्ति अभियान रंग लगाने लगा है। नशा मुक्ति टीम न सिर्फ लोगों को उनके घरों के पास जाकर नशे से बचने की पाठ पढ़ा रही हैं, बल्कि नशा करने वाले युवाओं की पहचान करते हुए उन्हें डी-एडिक्ट सेंटरों में भी पहुंचा रही हैं। अभी तक टीम ने ऐसे 269 लोगों की पहचान करने में सफलता हासिल की है, जो नशे की लत का शिकार हो चुके हैं। डी-एडिक्ट सेंटरों से उपचार के बाद 87 युवा सामान्य होकर समाज की मुख्य धारा में शामिल हो चुके हैं। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा के निर्देश पर नशा मुक्ति टीम हर दिन दो से तीन गांवों में दस्तक दे रही हैं। टीम में शामिल पुलिसकर्मी ग्रामीणों के साथ बैठकर उनसे गांव में नशे की बिक्री व इस्तेमाल से संबंधित जानकारी जुटाते हैं। इसके बाद नशा करने वाले युवाओं के बारे में पता लगाया जाता है। नशे का शिकार पाए जाने वाले युवाओं को उनके परिजनों की सहमति से नशा मुक्ति केंद्रों तक पहुंचाया जाता है।

87 इलाज के बाद हो चुके सामान्य

रेवाड़ी। जलालपुर में ग्रामीणों से संवाद करते हुए नशा मुक्ति टीम के सदस्य।

नशे की लत छूटने के बाद युवाओं को उनके घर भेज दिया जाता है, जिससे कई युवा नई जिंदगी की शुरूआत कर चुके हैं। टीम का यह अभियान कई माह से निरंतर चल रहा है। टीम के प्रयासों से गांवों में नशे की बिक्री करने वाले लोगों की पहचान आसान हो रही है, जिस कारण उन्हें सलाखों के पीछे पहुंचाने का कार्य भी आसान होने लगा है।

जलालपुर पहुंची नशा मुक्ति टीम

निरीक्षक रामपाल के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम ने सोमवार को गांव जलालपुर में डोर-टू-डोर संपर्क कर ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों और उससे बचाव के उपायों के बारे में जागरूक किया। टीम ने ग्रामीणों के साथ बैठक कर नशे के खिलाफ सामूहिक लड़ाई लड़ने का आह्वान किया। इस दौरान एक नशा पीड़ित की पहचान कर उसकी काउंसलिंग कराई गई। उसे उपचार के लिए डी-एडिक्शन सेंटर में भर्ती करवाया गया। टीम ने उसे नशा छोड़कर स्वस्थ जीवन अपनाने के लिए प्रेरित किया।

पूरे परिवार को प्रभावित करता नशा

ग्रामीणों को संबोधित करते हुए एएसआई जितेंद्र ने कहा कि कि नशा एक गंभीर सामाजिक बुराई है, जो पीड़ित के साथ-साथ पूरे परिवार को प्रभावित करती है। यदि पुलिस और आमजन मिलकर कार्य करें तो नशे जैसी समस्या पर प्रभावी नियंत्रण पाया जा सकता है। उन्होंने युवाओं से शिक्षा, खेल और रचनात्मक गतिविधियों की ओर बढ़ने का आह्वान करते हुए कहा कि पुलिस के इस अभियान से प्रेरित होकर कई युवाओं ने नशा छोड़ने की पहल की है।

नशा बेचने वालों की सूचना तुरंत दें

टीम ने ग्रामीणों से अपील की कि यदि किसी को नशे के सेवन, बिक्री या सप्लाई से संबंधित कोई जानकारी मिले तो उसकी सूचना हेल्पलाइन नंबर 1933 अथवा डायल 112 पर दें। सूचना देने वाले व्यक्ति की पहचान पूरी तरह गोपनीय रखी जाएगी। उन्होंने कहा कि एसपी के मार्गदर्शन में जिलेभर में नशे के खिलाफ जनजागरण अभियान लगातार चलाया जा रहा है।

गोरक्षकों व पार्षद ने लगाए चेयरमैन के घर बदसलूकी के आरोप

करंट की चपेट में आकर गाय की मौत गोरक्षों का चेयरमैन के घर हंगामा

रेवाड़ी। गाय की करंट से मौत के बाद मौके पर पहुंची पुलिस व बिजली अधिकारी, ट्रांसफार्मरों के बीच फंसी गाय को क्रेन की मदद से निकालते लोग तथा चेयरमैन से मिलने के लिए पहुंचे हिंदू संगठनों के कार्यकर्ता।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर के गोल चक्र पर सोमवार सुबह बिजली ट्रांसफार्मर के पास करंट की चपेट में आकर एक गाय की मौत हो गई। गाय की मौत के बाद गोरक्षा दल के सदस्य और हिंदू संगठनों से जुड़े लोग पार्षद के साथ नगर परिषद चेयरमैन के घर पहुंच गए। इन लोगों ने आरोप लगाया कि चेयरमैन के बेटे ने उन्हें धक्के देकर घर से बाहर निकालते हुए गेट बंद कर लिया, जबकि चेयरमैन का आरोप है कि कुछ लोगों ने बेवजह उनके घर पर आकर हंगामा करना शुरू कर दिया था। गोलचक्र पर लगे ट्रांसफार्मर के पास भारी मात्रा में कूड़ा पड़ा हुआ है। सोमवार सुबह कूड़े ढेर के पास बड़ी संख्या में गाएं मौजूद थीं। इसी दौरान एक गाय ट्रांसफार्मर के पास चली गई। जोरदार धमाके के साथ गाय करंट की चपेट में आ गई, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। धमाके बाद ट्रांसफार्मर फॉल्ट हो गया, जिससे पूरे एरिया की बिजली बंद हो गई। सूचना मिलने के बाद बिजली निगम के अधिकारी और पुलिस मौके पर पहुंच गए। गाय की मौत की सूचना पर गोरक्षा दल के पदाधिरियों के साथ-साथ विहिप व बजरंग दल के कार्यकर्ता भी वहां पहुंच गए। इन लोगों ने आरोप लगाया कि नगर परिषद की लापरवाही के कारण इस जगह पर भारी मात्रा में कूड़ा पड़ा हुआ है। कूड़े के ढेर में गाएं चरने के लिए आती हैं, जिस कारण यह हादसा हुआ है। करीब 8 माह पहले भी दो गायों की करंट से मौत हो गई थी। इसकी शिकायत करने के लिए पार्षद पवन बठला के साथ हिंदू संगठनों के पदाधिकारी और कार्यकर्ता नप चेयरमैन विनीता पीपल के घर पहुंच गए।

आम लोगों का समाधान कैसे होगा

चेयरमैन से मिलकर आए संगठनों के लोगों ने आरोप लगाया कि वह कूड़ा उठान प्रक्रिया को लेकर चेयरमैन से मिलने के लिए उनके निवास पर गए थे। उन्होंने आरोप लगाया कि चेयरमैन के बेटे ने पहले उनके साथ दुर्व्यहार किया। इसके बाद उन्हें घर से बाहर निकालते हुए गेट बंद कर लिया। उन्होंने कहा कि जब जनप्रतिनिधि ही लोगों की समस्याएं सुनने से बचेंगे, तो आम लोगों की समस्याओं का समाधान कैसे हो सकेगा।

चेयरमैन ने किया लोगों पर पलटवार

चेयरमैन विनीता पीपल ने पलटवार करते हुए कहा कि पार्षद के साथ उनके पास कुछ लोग आए थे। उन्होंने नगर परिषद के जेई को तत्काल इस मामले में कार्रवाई करने के निर्देश दिए थे। लगभग 15 मिनट बाद ही कई लोग उनके घर पर पहुंच गए। इन लोगों ने हंगामा करते हुए दुर्व्यहार करना शुरू कर दिया। हंगामा करने वाले लोगों को घर से बाहर निकलने को कहा गया था। यह लोग बेवजह आरोप लगा रहे हैं।

कूड़ा डालने की व्यवस्था होगी जल्द

शहर में कूड़ा डालने की समस्या नई नहीं है। अभी मैंन कार्यभार संभाला है। कूड़ा डालने की व्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए डंपिंग के लिए जगह की तलाश की जा रही है। अच्छे प्वाइंट बनाकर वहां कूड़ा डालने की व्यवस्था की जाएगी। शहर की सभी समस्याओं का समाधान प्रमुखता से कराया जाएगा।

-विनीता पीपल, चेयरमैन नप।

पीपीपी महिला सशक्तिकरण और डिजिटल सुशासन का सशक्त माध्यमः सतीश खोला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। अपने कार्यालय में पीपीपी की समस्याएं सुनते डा. सतीश खोला।

परिवार पहचान पत्र प्रदेश सरकार की एक महत्वाकांक्षी और जनहितैषी पहल है, जिसने राज्य में डिजिटल सुशासन, पारदर्शिता और जनकल्याणकारी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को नई दिशा प्रदान की है। पीपीपी स्टेट कोऑर्डिनेटर डॉ. सतीश खोला ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार नागरिक सेवाओं को सरल, पारदर्शी और तकनीक आधारित बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। परिवार पहचान पत्र आज करोड़ों नागरिकों को विभिन्न सरकारी योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ समयबद्ध और पारदर्शी तरीके से उपलब्ध कराने का मजबूत माध्यम बन चुका है। डॉ. खोला ने बताया कि वर्तमान में प्रदेश में 7750935 परिवार पहचान पत्र पंजीकृत हैं, जिनके माध्यम से 29879827 नागरिकों का डिजिटल डाटा तैयार किया गया है। यह दशार्ता है कि ढढढ योजना राज्य के लगभग प्रत्येक परिवार को एकीकृत डिजिटल प्लेटफॉर्म से जोड़ने में सफल रही है। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार महिलाओं के सामाजिक एवं आर्थिक सशक्तिकरण को सर्वोच्च प्राथमिकता दे रही है।

इसी सोच के अनुरूप वर्तमान में 23,30,394 परिवारों में महिलाओं को परिवार के मुखिया के रूप में दर्ज किया गया है, जो कुल परिवारों का लगभग 30.07 प्रतिशत है। यह आंकड़ा महिलाओं की बढ़ती भागीदारी, नेतृत्व क्षमता और सामाजिक सम्मान को दशार्ता है। परिवार की मुखिया के रूप में महिलाओं की पहचान उन्हें विभिन्न सरकारी योजनाओं और सेवाओं तक सहज पहुंच प्रदान करने में भी सहायक सिद्ध हो रही है।

सरलता से मिल रहा योजनाओं का लाभ

पीपीपी के माध्यम से नागरिकों को अनेक सेवाएं स्वतः और सरल रूप में उपलब्ध हो रही हैं। आय, परिवार संरचना, सामाजिक स्थिति और अन्य आवश्यक जानकारियों का डिजिटल सत्यापन होने से विभिन्न विभागों में बार-बार दस्तावेज जमा करवाने की आवश्यकता कम हुई है। इससे नागरिकों के समय और संसाधनों की बचत हो रही है तथा सरकारी प्रक्रियाएं अधिक पारदर्शी बनी हैं।

पीपल का पौधा लगाकर मनाया जन्मदिन

रेवाड़ी। पीथड़ावास निवासी समाजसेवी अमृत कुमार की बेटी नेहा यादव ने अपना जन्मदिन पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए पीपल का पौधा लगाकर मनाया। नेहा यादव के पिता ने कहा कि जन्मदिन जैसे विशेष अवसरों को पौधारोपण एवं सामाजिक कार्यों से जोड़कर हम समाज में सकारात्मक संदेश दे सकते हैं। उन्होंने सभी युवाओं से अपने जीवन के महत्वपूर्ण अवसरों पर पौधे लगाने और उनकी देखभाल करने का आह्वान किया। भारत स्वाभिमान ट्रस्ट जिला प्रभारी मुकेश कुमार ने बेटी को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि वर्तमान समय में पर्यावरण संरक्षण हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। बढ़ते प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों से निपटने के लिए अधिक से अधिक पौधरोपण करना आवश्यक है।

रोहित रहे आर्म रेसलिंग के ओवरआल चैंपियन, खोरी में हुई प्रतियोगिता

रेवाड़ी। गांव खोरी में बस स्टैंड के समीप आर्म रेसलिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।
प्रतियोगिता में आसपास के क्षेत्रों से बड़ी संख्या में खिलाड़ियों ने भाग लिया और अपनी ताकत व कौशल का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में एशियन बॉडी बिल्डिंग एंड फिजीक स्पोर्ट्स फेडरेशन के महानिदेशक तथा जिम एसोसिएशन के अध्यक्ष अमित स्वामी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। उनके साथ समाजसेवी दिनेश यादव और अंतरराष्ट्रीय पावर लिफ्टिंग खिलाड़ी मुकेश शर्मा विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहे। अतिथियों ने संयुक्त रूप से प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। विभिन्न भार वर्गों में आयोजित मुकाबलों में खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। 50 से 60 किलोग्राम वर्ग में शहबाजपुर निवासी भव्य, 60 से 70 किलोग्राम वर्ग में चिमनावास निवासी जतिन, 70 से 80 किलोग्राम वर्ग में रेवाड़ी निवासी रोहित, 80 से 90 किलोग्राम वर्ग में चिमनावास निवासी अरमान तथा 90 किलोग्राम से अधिक भार वर्ग में गिगलाना निवासी सिकंदर ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। सभी वर्गों के विजेताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर रोहित को ओवरऑल चैंपियन घोषित किया गया।
खेलों को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं युवा अमित स्वामी ने कहा कि युवाओं को खेलों को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। खेल न केवल शारीरिक रूप से मजबूत बनाते हैं, बल्कि अनुशासन, आत्मविश्वास और नेतृत्व क्षमता का भी विकास करते हैं।

आमजन की समस्याओं को प्रमुखता से समाधानः वीर कुमार यादव

कोसली। कोसली गांव में भारतीय जनता पार्टी हरियाणा के विशिष्ट जनसंपर्क अभियान के अंतर्गत की वोटर संपर्क कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मौजूद भाजपा के वरिष्ठ नेता वीरकुमार यादव ने की वोटर से संवाद स्थापित करते हुए उनका कुशलक्षेम जाना तथा संगठन की नीतियों एवं जनकल्याणकारी योजनाओं पर चर्चा की। भाजपा सरकार सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास के मंत्र के साथ कार्य कर रही है तथा जनसंपर्क के माध्यम से आमजन की समस्याओं और सुझावों को प्राथमिकता से सुना जा रहा है। इस दौरान उन्होंने पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए वृक्षारोपण भी किया। इस अवसर पर कोसली गांव के सरपंच रामकिशन, जिला पार्षद जीवन हितैषी, भाजपा नेता सुरेन्द्र सरपंच, एडवोकेट रमेश शर्मा, विजय आजाद नंबरदार, जिला सचिव शारदा पंच, आपदा प्रबंधन जिला संयोजक संजय पंच, ग्रीवेंस कमेटी सदस्य अनिल पंच, ब्लॉक पार्षद प्रतिनिधि अशोक कुमार, पूर्व ब्लॉक पार्षद विजय कुमार, सतबीर पंच, श्याम पंच, अशोक कुमार, महेश लखेरा, रामकुंवार, सूबे धर्मेंद्र, दीपांशु तथा संजय राव सहित बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ता एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

योग जागरूकता शिविर के दूसरे दिन भी करवाया योगाभ्यास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पतंजलि परिवार के पांचों संगठनों के संयुक्त तत्वावधान में शहीद दशरथ राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पीथड़ावास में आयोजित पांच दिवसीय योग जागरूकता शिविर के दूसरे दिन के अभ्यास सत्र का आयोजन मौलिक मुख्याध्यापक कृष्ण कुमार की अध्यक्षता में किया गया। इस अवसर पर योग नर्सरी कोच राहुल शर्मा ने उपस्थित योग साधकों, विद्यार्थियों एवं ग्रामीणों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास करवाया। उन्होंने योगाभ्यास के दौरान ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, वज्रासन सहित विभिन्न योग क्रियाओं का महत्व बताते हुए कहा कि नियमित योग करने से शरीर स्वस्थ, मन प्रसन्न तथा जीवन संतुलित रहता है। उन्होंने प्रतिभागियों को योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कृष्ण कुमार ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। योग के माध्यम से व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है, बल्कि मानसिक तनाव से भी मुक्ति प्राप्त कर सकता है। उन्होंने विद्यार्थियों से नियमित योगाभ्यास करने का आह्वान किया।

यह रहे योगाभ्यास शिविर में मौजूद

शिविर में सरपंच प्रतिनिधि मोहित कुमार, शिविर संयोजक अमृत कुमार, प्रवक्ता यशवंत राव, अध्यापक महेश कुमार, रवि कुमार, अभियंता मनोज कुमार, एडवोकेट गजेश कुमार, हमीर सिंह तथा हरबीर सहित अनेक योगसाधक एवं बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

न्यूज डायरी

मंदिर में कमेटी ने कराया शेड का निर्माण

मसीत। गांव मसीत की काली माता के मंदिर में मंदिर कमेटी की ओर से टीन शेड का निर्माण कराया गया है। मंदिर के सौंदर्यकरण को लेकर कमेटी लगातार प्रयास कर रही है। मंदिर के पुजारी ने बताया कि काली माता के मंदिर में भंडारे व जागरण का आयोजन होता रहता है। मंदिर में हजारों की संख्या में श्रद्धालु आते हैं। टीन शेड के अभाव में श्रद्धालुओं को परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। गर्मी व बारिश से बचाने के लिए कमेटी की ओर से अपने स्तर पर टीन शेड का निर्माण कराया गया है, जिससे श्रद्धालुओं को परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा।

योग आसनों का अभ्यास करवाया

डहीना। पतंजलि परिवार की ओर से गांव मंदोला में चार दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया था जिसका आज समापन हो गया। आज के कार्यक्रम में लोगों ने बहुत बढ़-चढ़कर भाग लिया। नरेश कुमार जिला प्रभारी पतंजलि योग समिति रेवाड़ी ने योग साधकों को 12 योगिंग-जॉगिंग की क्रियाएं सूर्य नमस्कार ताड़ासन, गोमुखासन, मंडूकासन, उष्ट्रासन वृक्षआसान आदि का अभ्यास कराया। दयानंद आर्य जिला प्रभारी भारत स्वाभिमान ट्रस्ट रेवाड़ी ने 8 प्राणायाम और 21 जून को होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रोटोकॉल के अभ्यास कराए। नरेश कुमार ने बताया कि हमें योग के साथ-साथ आयुर्वेद और स्वदेशी को भी अपनाना चाहिए, उन्होंने कहा की योग के माध्यम से हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं और जब हमारा शरीर स्वस्थ होगा तो हमारा मन भी स्वस्थ होगा और जो भी कार्य हम करेंगे बड़े उत्साह के साथ करेंगे हमारे शरीर से आलस्य खत्म हो जाता है।

निर्वाचन प्रक्रिया में बीएलओ और सुपराइजर की भूमिका अहम्ः मीणा

रेवाड़ी। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अभिषेक मीणा ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा विशेष गहन पुनरीक्षण-2026 कार्यक्रम के तहत विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों की निर्वाचक नामावलियों के अद्यतन एवं शुद्धिकरण कार्य को प्रभावी ढंग से संपादित करने के लिए बूथ लेवल अधिकारियों एवं सुपरवाइजरों को प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि जिला की तीनों विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र रेवाड़ी, बावल व कोसली में कार्यरत सभी बीएलओ एवं सुपरवाइजरों के लिए चरणबद्ध प्रशिक्षण कार्यक्रम निर्धारित किया गया है।

कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण के व्यावहारिक उपायों पर प्रकाश डाला

नुक्कड़ नाटक से पर्यावरण संरक्षण का संदेश, बच्चों ने स्कूल में लगाए पौधे

विद्यार्थियों ने प्लास्टिक के बढ़ते उपयोग से होने वाले दुष्प्रभावों और स्वच्छता के महत्व पर आधारित नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया

- प्लास्टिक मुक्त जीवनशैली अपनाने का आह्वान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम के बाद अतिथियों व स्टाफ के साथ स्कूल के विद्यार्थी।

विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में राज इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने सेक्टर-19 स्थित टाउन पार्क में पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने पौधारोपण, नुक्कड़ नाटक, भाषण और कविता प्रस्तुति के माध्यम से लोगों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम की शुरूआत पौधरोपण से हुई। पर्यावरण क्लब के विद्यार्थियों ने बरगद, पीपल और सहस्त्रधारा के पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया। इसके बाद विद्यार्थियों ने प्लास्टिक के बढ़ते उपयोग से होने वाले दुष्प्रभावों और स्वच्छता के महत्व पर आधारित नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया। नाटक के माध्यम से उन्होंने लोगों को 'अब और प्लास्टिक नहीं' का संदेश देते हुए प्लास्टिक मुक्त जीवनशैली अपनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम में छात्राओं गरिमा, मानवी और पाखी ने हिंदी एवं अंग्रेजी में प्रभावशाली भाषण देकर पर्यावरण संरक्षण के व्यावहारिक उपायों पर प्रकाश डाला। वहीं छात्रा प्राची ने कविता पाठ के माध्यम से प्रकृति संरक्षण का भावपूर्ण संदेश दिया। विद्यार्थियों की उत्कृष्ट प्रस्तुतियों से प्रभावित होकर उपस्थित अतिथियों ने उन्हें पुरस्कृत कर सम्मानित किया। विद्यालय के निदेशक नवीन सैनी ने कहा कि पर्यावरण शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं रहनी चाहिए, बच्चों को प्रकृति से जोड़कर व्यावहारिक अनुभव भी दिए जाने चाहिए। उन्होंने कहा कि यदि विद्यार्थी पौधरोपण, जल संरक्षण और प्लास्टिक मुक्त जीवनशैली को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएंगे तो आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ और संतुलित पर्यावरण मिल सकेगा। विद्यालय द्वारा भविष्य में भी प्रत्येक माह पौधरोपण अभियान चलाया जाएगा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सर्व सुख यादव, हेडमास्टर प्यारे लाल, सेवानिवृत्त प्राचार्य फूल सिंह, सेवानिवृत्त फोरमैन कृष्ण लाल, सेवानिवृत्त एसडीओ पूर्ण सिंह, ईश्वर सिंह फोगाट, सेवानिवृत्त मैनेजर मुख्तार सिंह, सेवानिवृत्त कैप्टन ललित सिंह, फाउंडर कैप्टन वीर सिंह, मास्टर बाल मुकुंद, प्राचार्य ब्रह्मानंद तथा प्रधान सुरेंद्र यादव सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।