हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार 7 जुलाई 2026

तापमान
अधिकतम 37 .5 डिग्री
न्यूनतम 27 .5 डिग्री

14 आधुनिक लाइटों से जगमग होगा एनएच-352...

14 विद्यार्थियों को डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी के आदर्शों...

खबर संक्षेप

सरेआम सट्टा खाईवाली के दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। जिला पुलिस ने सरेआम सट्टा खाईवाली करते हुए दो अलग-अलग मामलों में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। जगन गेट चौकी पुलिस ने सट्टा खाईवाली करते हुए मोहल्ला वैधवाडा निवासी ताराचंद को गिरफ्तार किया है। गत 5 जुलाई को पुलिस को सूचना मिली थी कि ताराचंद निवासी मोहल्ला वैधवाडा दिल्ली रोड शमशान घाट के सामने सरेआम सट्टा खाईवाली का काम कर रहा है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से सट्टा पर्ची व 2160 रुपये बरामद किए गए। वही सेक्टर-3 चौकी पुलिस ने सट्टा खाईवाली बिहार के जिला बेगूसराय के गांव पंचरुखी हाल किरायेदार मोहल्ला परशुराम कॉलोनी निवासी सुजीत को काबू किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 1590 रुपये बरामद किए।

ट्रैक्टर की टक्कर से बाइक सवार गंभीर घायल

कोसली। कोसली से नांगल पठानी रोड़ पर हुई सड़क दुघर्टना में एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। कोसली गांव निवासी नितिन ने शिकायत में बताया कि 2 जुलाई को उनका भाई पवन मोटरसाइकिल पर सामान लेने नांगल पठानी रोड़ पर गया था। जहां एक चालक ने लापरवाही से ट्रैक्टर चलाते हुए उनके भाई की मोटरसाइकिल में टक्कर मार दी थी। किसी व्यक्ति ने उसे कोसली अस्पताल पहुंचाया। सूचना के बाद वे कोसली अस्पताल पहुंचे, जहां डाक्टर ने उसे रेवाड़ी रैफर कर दिया, लेकिन वे पवन को उपचार के लिए निजी अस्पताल ले गए।

कार की टक्कर से बाइक सवार महिला की मौत

कोसली। कारोली गांव के समीप रविवार को हुई सड़क दुघर्टना में मोटरसाइकिल सवार महिला की मौत हो गई। मृतक महिला के पुत्र दीपक ने नाहड़ पुलिस चौकी में दी शिकायत में बताया कि रविवार को वह अपनी मां सुनीता के साथ मोटरसाइकिल पर बहन रेनू के गांव गोरिया से अपने गांव बव्वा आ रहे थे कि कारोली गांव के पैट्रोल पंप के पास सामने से एक तेज रफतार कार ने उनकी मोटरसाइकिल को टक्कर मार दी, जिससे दोनो बाइक सहित सड़क पर जा गिरे। आसपास के लोगों ने दोनों को नाहड़ अस्पताल पहुंचाया, जहां डाक्टर ने उसकी मां को मृत घोषित कर दिया।

अवैध शराब बेचने के मामले में चार आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। जिला पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से अवैध रूप से शराब बेचने वाले 4 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। सदर थाना पुलिस टीम ने थाना क्षेत्र से गांव गोकलगढ़ निवासी आरोपी कुनाल को 12 बोतल अंग्रेजी शराब सहित काबू किया है। शहर थाना पुलिस टीम ने मोहल्ला आनंद नगर निवासी आरोपी नीरज को 15 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। मॉडल टाउन थाना क्षेत्र से गांव ढालियावास निवासी लक्ष्मण सैन को 14.5 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। वही रामपुरा थाना पुलिस टीम ने क्षेत्र से मोहल्ला आदर्श नगर निवासी मोहित को 14.5 बोतल देशी शराब सहित गिरफ्तार किया है।

थाना कसोला में शिकायत निवारण शिविर आज

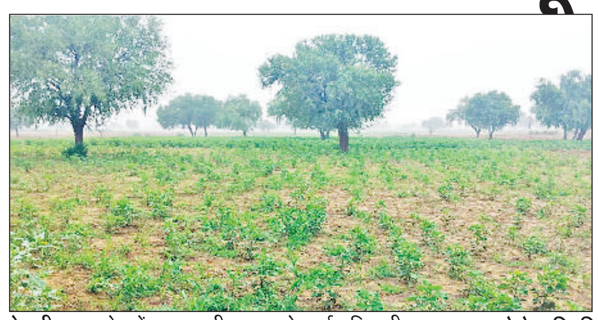
रेवाड़ी। जिला पुलिस आमजन की समस्याओं के त्वरित और प्रभावी समाधान के लिए प्रतिबद्ध है। आम जनता और पुलिस के बीच समन्वय बढ़ाने तथा लंबित शिकायतों के त्वरित निपटारे के लिए थाना स्तर पर विशेष शिकायत निवारण शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। मंगलवार को सुबह 9 से 11 बजे थाना कसोला से फरियादियों की समस्याओं के समाधान के लिए शिकायत निवारण शिविर का आयोजन किया जाएगा। डीएसपी श्योराण ने बताया कि शिविर का उद्देश्य फरियादियों की समस्याओं का कानून के दायरे में रहते हुए निवारण करना है।

दिन व रात के तापमान में मामूली गिरावट, उमस भरी गर्मी ने किया परेशान

- किसानों को अच्छी फसल के लिए बरसात का इंतजार, आगामी दो दिनों तक रुक-रुककर हो सकती है हल्की से मध्यम बारिश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले में बरसात होने से मौसम का मिजाज बार-बार बदल रहा है। बरसात के बाद मौसम सुहाना बन जाता है, तो बरसात थमते ही उमस भरी गर्मी पसीना छुड़ाने लगती है। जिससे लोगों का जी दुभर हो जाता है। हवा में नमी का स्तर काफी बढ़ा हुआ होने के कारण धूप निकलने के बाद मौसत चिपचिपा बन जाता है। गत दिवस रविवार को बावल व धारूहेड़ा सहित आसपास के क्षेत्रों में बरसात होने से गर्मी से कुछ राहत मिली, लेकिन सोमवार को सुबह से मौसम साफ रहने के बाद उमस भरी गर्मी ने लोगों के पसीने निकालने का काम किया। प्रदेश में मानसून दस्तक दे चुका है, लेकिन अभी बारिश नहीं होने से लोगों को निराशा मिल रही है। जल्द एक बार फिर से हल्की या मध्यम बरसात शुरू होने की उम्मीद जताई जा रही है, जिससे उमस भरी गर्मी से राहत की उम्मीद है। सोमवार को सुबह से ही मौसम साफ रहा। उमस भरी गर्मी दिन भर लोगों के पसीने छुड़ाती रही। हवा में नमी का स्तर 80 फीसदी तक होने के कारण धूप निकलने के बाद वातावरण में उमस बन गई। हालांकि दिन व रात के तापमान में कमी दर्ज की गई, लेकिन गर्मी से राहत नहीं मिली। अधिकतम तापमान 1.0 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 37.5 डिग्री पर आ गया। वही न्यूनतम तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 27.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। उमस और गर्मी दोपहर बाद तक लोगों का पसीना निकालती रही। चिपचिपाहट भरी हवा ने कूलरों को भी फेल कर दिया। शाम के समय बादल गहराने के बाद बरसात की उम्मीद बनी, लेकिन उमस भरी गर्मी का असर कम नहीं हुआ। मौसम विभाग का अनुमान है कि आगामी दो दिन तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। इस दौरान कई इलाकों में हल्की से मध्यम बरसात होने की संभावना है। बरसात शुरू होने के बाद तापमान में कमी दर्ज की जाएगी। अभी तक मानसून के दौरान भारी बारिश जिले में देखने को नहीं मिली है।



रेवाड़ी। एक खेत में कपास की फसल से आई हरियाली। फोटो : हरिभूमि

किसानों को अच्छी बारिश का इंतजार

किसान बरसात नहीं होने से कपास व बाजरे की फसल में ट्यूबवेलों से सिंचाई करने में लगे है। खेतो में अब फसलों से हरियाली छाने लगी है। किसान अच्छी बरसात का इंतजार कर रहे है। हल्की बरसात या बूंदाबांदी भी खरीफ फसलों के लिए फायदेमंद साबित हो रही है। अभी काफी किसान बाजरे की बिजाई नहीं कर पाए हैं। उन्हें मानसून की अच्छी बारिश का इंतजार है। बारिश होते ही बाजरे की बिजाई शुरू कर दी जाएगी।

शहर के पब्लिक टॉयलेट्स बदहाल सफाई के अभाव में गंदगी से सराबोर

पानी की नहीं व्यवस्था, गंदगी के कारण शौचालय इस्तेमाल नहीं कर पा रहे लोग

शौचालयों के मेंटेनेंस के लिए जनवरी माह में करीब 28.27 लाख का किया था टेंडर, ज्यादातर शौचालयों के दरवाजे व वॉशबेसिन तक टूटे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सफाई और मेंटेनेंस के टेंडर होने के बाद भी शहर के सार्वजनिक शौचालयों की स्थिति दयनीय बनी हुई है। शहर के अधिकतर पब्लिक टॉयलेट जर्जर अवस्था के साथ गंदगी से पूरी तरह सरोबार है। नागरिक व्यवस्था से महरूम व गंदगी युक्त पब्लिक टॉयलेट में अंदर जाने से भी परहेज कर रहे है। नागरिकों गंदगी से सरोबार टॉयलेट में संक्रमण का खतरा है। नगर परिषद की ओर पब्लिक टॉयलेट्स की दशा सुधारने के लिए भी कोई कदम नहीं उठाए जा रहे है। पिछले दिनों स्वस्थता सर्वेक्षण टीम के आने पर कुछ शौचालयों में सफाई कराई गई थी, लेकिन उसके बाद से शौचालयों पर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया जा रहा है। पब्लिक टॉयलेट्स में सीट, पानी की टंकी, वॉशबेसिन व दरवाजे तक टूटे हुए है। यहां तक कि कई शौचालयों मे तो वॉशबेसिन में टोंटी तक नहीं है वही टॉयलेट में पानी की भी व्यवस्था नहीं है। संयुक्त रूप से बने महिला व पुरुषों के दोनों पब्लिक टॉयलेट की हालत दयनीय हो चुकी है। शौचालयों के मेंटेनेस के लिए जनवरी माह में करीब 28.27 लाख रुपये का एक वर्ष के लिए टेंडर किया गया था, लेकिन टेंडर होने के बाद से अभी तक शौचालयों की सुध नहीं ली गई है।

रेवाड़ी। नाईवाली चौक पर पुराने पब्लिक टायलेट के पास गंदगी का आलम। फोटो : हरिभूमि

नए शौचालयों का भी अटका पड़ा कार्य

नगर परिषद की ओर से शहर में 36.43 लाख रुपये की लागत से आधुनिक सुविधाओं से युक्त दो शौचालय का निर्माण कार्य भी शुरू किया गया था। नप की ओर से राव तुलाराम पार्क के पास व दूसरे टॉयलेट का निर्माण रोडवेज वर्कशॉप में किया जाना था, लेकिन राव तुलाराम पार्क के पास टॉयलेट का निर्माण कार्य पिछले 4 महीने से अधूरा पड़ा हुआ है, जबकि उसके पास स्थित पहले से बने टॉयलेट की हालत काफी दयनीय बनी हुई है।

शिकायत करने पर भी कोई एक्शन नहीं

नगर परिषद की ओर से सभी शौचालयों के ऊपर शिकायत के लिए नंबर लिखे गए है, लेकिन ये नंबर जरूरत के समय रिसीव तक नहीं होते है और अगर रिसीव हो भी गया तो कोई संतुष्टि भरा जवाब नहीं मिलता है। ज्यादातर लोग तो शौचालय की बाहर की हालत को देखकर ही अंदर जाने से कतराते है, क्योंकि शौचालयों में बिल्कुल भी सुविधा नहीं है।

प्रति वर्ष लाखों के टेंडर, देखरेख नहीं

शहर में करीब 22 सार्वजनिक शौचालय और 11 यूरिनल बने हुए है। नगर परिषद की ओर से शौचालयों के रखरखाव के नाम पर प्रति वर्ष लाखों रुपये खर्च किए जाते हैं। नेहरू पार्क के बाहर, गोकल गेट, नाईवाली चौक, सती कॉलोनी, रेलवे रोड, अनाजमंडी के पास, ऑटो मार्केट, बारा हजारी, गर्ल्स स्कूल के पास व रेलवे रोड सहित ज्यादातर सार्वजनिक शौचालयों में गंदगी का आलम छाया हुआ है। इनमें से कई शौचालय जर्जर हालत में आ चुके है। नगर परिषद की लापरवाही के कारण ठेकेदार की ओर से शौचालयों में मेंटेनेंस के नाम पर प्रति वर्ष खानापूर्ति कर दी जाती है।

पूंजीपतियों को मालामाल कर रही सरकार: राजेंद्र

रेवाड़ी। किसानों को संबोधित करते हुए कामरेड राजेन्द्र सिंह।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन एआईकेकेएमएस की ओर से सोमवार को गांव राजपुरा ईस्तमुरार में जनसभा का आयोजन किया गया। संगठन की ओर से किसानों व मजदूरों की मांगों को लेकर गांव-गांव जनजागृति अभियान चलाया जा रहा है। इस मौके पर सामाजिक कार्यकर्ता कामरेड राजेंद्र सिंह ने कहा कि जन जीवन के ज्वलंत मुद्दे महंगाई व बेरोजगारी के विरोध में, मनरेगा स्कीम की बहाली के लिए , किसानों को उनकी फसल लागत से डेढ़ गुना लाभकारी मूल्य देने, किसान मजदूरों को कर्ज मुक्त करने, किसान विरोधी अमेरिका भारत डील, बिजली के निजीकरण व स्मार्ट मीटर, पेट्रोल-डीजल, रसोई गैस, सीएनजी व खाद तथा बीज के बढ़ाए गए रेट के विरोध में आगामी दिनों में प्रदेश व्यापी आंदोलन किया जाएगा। उन्होंने कहा कि बीजेपी सरकार लगातार किसान विरोधी नीतियां लाकर पूंजीपतियों की बड़ी-बड़ी कंपनियों को मालामाल कर रही है, जिसके चलते किसान की आर्थिक हालत खराब होती जा रही है। नतीजतन किसान कर्ज के जाल में फंसकर आत्म हत्या करने पर मजबूर हो रहा है। वही पढ़ें लिखे युवाओं को रोजगार नहीं मिल रहा है। खेती में काम आने वाले खाद, बीज, कीटनाशक व खेती के औजार मशीनरी के दाम आसमान छू रहे हैं। किसानों को फसल के वाजिब दाम नहीं मिल रहे है। प्राकृतिक आपदा होने पर फसल खराबे का मुआवजा तक नहीं मिल रहा है। फसल बीमा योजना से बीमा कंपनियां मालामाल हो रही है। ज्यादातर किसानों के पास फसल का बीमा करवाने के लिए समय पर पैसा नहीं होता है। किसान नेता शेरसिंह मीरपुर ने कहा कि किसान-मजदूर अपनी एकता एवं आंदोलन के ताकत से ही अपनी मांगों को हासिल कर सकते हैं। जिला प्रधान रामकुमार निमोठ ने भी अपने विचार रखे। जनसभा का संचालन संगठन के जिला उपाध्यक्ष अमरसिंह राजपुरा ने किया। एम्स संघर्ष समिति मनेठी के अध्यक्ष बाबू कैलाश चन्द्र, धर्मपाल आलियावास व शिवपाल चिमनावास सहित अनेक लोग मौजूद थे।

दो बैंक खातों से 1.50 लाख रुपये उड़ाने के मामले में तीसरा आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने एक युवक के दो बैंक खातों से 1.50 लाख रुपये उड़ाने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान यूपी के जिला सिद्धार्थ नगर के गांव बरहनी निवासी अब्दुल हफीज के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 11 मई को मोहल्ला सरस्वती विहार में रह रहे मूलरूप से यूपी के जिला संत रविदास नगर भदोई के गांव मीरापुर निवासी योगेश कुमार मोर्य ने शिकायत में बताया था कि गत 23 अप्रैल को उसके मोबाइल फोन पर मैसेज आया था। मैसेज में उसके यूनियन बैंक खाते से 1 लाख रुपये और एसबीआई के खाते से 50 हजार रुपये निकलने की सूचना थी। उसने न तो किसी के साथ ओटीपी शेयर किया था और न ही किसी लिंक पर क्लिक किया था। जब उसने दोनों बैंकों के कस्टमयर केयर नंबर पर संपर्क किया तो उसे बताया कि उसके खातों से पैसों की निकासी की गई है। किसी अज्ञात व्यक्ति ने धोखाधड़ी करते हुए उसके दोनों बैक खातों से 1.50 लाख रुपये उड़ा लिए।

भाड़ावास रोड पर कार की टक्कर से बाइक सवार युवक की मौत

रेवाड़ी। रविवार देर रात भाड़ावास रोड पर तेज रफ्तार कार की टक्कर से बाइक सवार युवक की मौत हो गई। सड़क हादसा भाड़ावास रोड स्थित केरला स्कूल के पास हुआ। टक्कर मारने के बाद चालक वाहन सहित मौके से फरार हो गया। पुलिस ने अज्ञात चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मृतक की पहचान गांव खरखड़ी निवासी 29 वर्षीय विनय के रूप में हुई है। युवक टेलीकॉम कंपनी में कार्यरत था। मृतक के चचेरे भाई मौसम ने बताया कि रविवार को विनय उसके पास आया था। उसे बहन के घर जाना था। इसलिए दोनों अलग-अलग बाइक पर गांव के लिए रवाना हुए। भाड़ावास पहुंचने के बाद मौसम अपने कुछ परिचितों से मिलने रुक गया, जबकि विनय आगे निकल गया। उसे सूचना मिली कि केरला स्कूल के पास एक बाइक सवार का सड़क हादसा हो गया है। सूचना मिलते ही उसने परिजनों को जानकारी दी और स्वयं घटनास्थल की ओर रवाना हो गया।

दूषित पानी की निकासी नहीं होने से ग्रामीण परेशान, डीसी को दी शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि बरसात के मौसम में आमजन को किसी प्रकार की कोई परेशानी न हो, इसके लिए सभी व्यवस्थाएं की जाए। उन्होंने विभागों के अधिकारियों को शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में जल निकासी के लिए उचित प्रबंध करने के निर्देश दिए। डीसी सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में आयोजित समाधान शिविर के दौरान एसपी हेमेंद्र मीणा व अन्य अधिकारियों के साथ आमजन की शिकायतों की सुनवाई कर रहे थे। समाधान शिविर में गांव खंडोड़ा में दूषित पानी की निकासी, गांव रामगढ़ में रास्ते पर अवैध कब्जे, गांव बालावास अहीर में मंदिर व जोहड़ की जमीन पर अवैध कब्जे, गांव काकोड़िया से गांव मुढ़लिया के खेत में दूषित पानी की समस्या, शहर के शक्ति नगर में सीवरेज की सफाई, गांव फदनी में दूषित पानी की निकासी तथा गांव कोहारड़ में दूषित पानी का नाला रूके होने की शिकायत पर डीसी ने अधिकारियों को जल्द समाधान कराने के निर्देश दिए।

वेरावल-हरिद्वार साप्ताहिक रेल का संचालन आज से

रेवाड़ी। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जन सम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि गाड़ी संख्या 09203 वेरावल-हरिद्वार साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 7 जुलाई से 28 जुलाई तक वेरावल से प्रत्येक मंगलवार को शाम 4:05 बजे रवाना होकर अगले दिन रात्रि 8:40 बजे हरिद्वार पहुंचेगी।गाड़ी संख्या 09204 हरिद्वार-वेरावल साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 8 जुलाई से 29 जुलाई तक हरिद्वार से प्रत्येक बुधवार रात्रि 9:30 बजे रवाना होकर शुक्रवार को सुबह 9:45 बजे वेरावल पहुंचेगी। यह जूनागढ, जेतलसर, ढासा , धोला, बोटाड, धंधुका, धोलका, गांधीग्राम, महेसाना, पालनपुर, आबूरोड, फालना, मारवाड जंक्शन, ब्यावर, अजमेर स्टेशनों पर ठहराव करेगी।

सोमवार को नपा धारूहेड़ा के चेयरमैन व वार्ड पार्षदों ने ली शपथ

गुरुग्राम के बाद रेवाड़ी होगा सबसे विकसित जिला : राव इन्द्रजीत

धारूहेड़ा से 228 करोड़ खर्च कर पाइप लाइन से बैराज के पानी को नजफगढ़ ड्रेन में डाला जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

केंद्रीय राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि गुरुग्राम के बाद रेवाड़ी सबसे विकसित जिला होगा और रेवाड़ी को विकसित बनाने के लिए धारूहेड़ा इंजन से खींचने का काम करेगा। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने सोमवार को नगर पालिका धारूहेड़ा में नवनिर्वाचित चेयरमैन सत्यनारायण उर्फ अजय जांगड़ा और वार्ड पार्षदों के शपथ ग्रहण समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने नवनिर्वाचित चेयरमैन और 18 वार्ड पार्षदों को बधाई देते हुए कहा कि सभी पूरी ईमानदारी, पारदर्शिता और कर्तव्यनिष्ठा से अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करें। इस अवसर पर बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार, कोसली के विधायक अनिल यादव और भाजपा जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली मौजूद रही। धारूहेड़ा के निर्वाचन अधिकारी एवं एसडीएम सुरेश कुमार ने चेयरमैन सत्यनारायण उर्फ अजय जांगड़ा और वार्ड पार्षदों को पद व गोपनीयता की शपथ दिलवाई। राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि नपा के जीते हुए पार्षदों में महिलाओं की संख्या अधिक है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का विजन भी है कि लोकसभा, विधानसभा के साथ-साथ जिला परिषद और अन्य इकाईयों में भी महिलाओं की भागीदारी अधिक हो। आने वाले दिनों में लोकसभा में महिलाओं के लिए 33 फीसदी आरक्षण को लेकर प्रस्ताव लाया जाएगा। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि धारूहेड़ा में जिला की सबसे ज्यादा इंडस्ट्री है। धारूहेड़ा जिले को विकास के मामले में आगे लेकर जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी भी इसको लेकर प्रयासरत है। 228 करोड़ की राशि खर्च कर पाइप लाइन के माध्यम से बैराज के पानी को नजफगढ़ ड्रेन में डाला जाएगा।

रेवाड़ी। केंद्रीय मंत्री का स्वागत करते नवनियुक्त चेयरमैन व जिलाध्यक्ष।

सभी पार्षद धारूहेड़ा के विकास के लिए करें कार्य : डॉ कृष्णा

बावल के विधायक डा कृष्ण कुमार ने कहा कि सभी पार्षद मिलकर धारूहेड़ा के विकास के लिए कार्य करें। धारूहेड़ा को स्वच्छता और सौंदर्यकरण में भी आगे लेकर जाने का कार्य करें। कोसली के विधायक अनिल यादव ने कहा कि सभी मिलकर धारूहेड़ा को विकसित बनाने की दिशा में कार्य करने के साथ जनहित के मुद्दों का निवारण करें। भाजपा जिला अध्यक्ष ने भी नवनिर्वाचित चेयरमैन अजय जांगड़ा और वार्ड पार्षदों को शुभकामनाएं दी। इस मौके पर जिला नगर आयुक्त ब्रह्मप्रकाश, पूर्व जिला अध्यक्ष हुकमचंद यादव, जिला महामंत्री पंडित हिमांशु पालीवाल, उप जिला प्रमुख अनिल रायपुर, सुनील मूसेपुर, अजीत, रामपाल यादव, राव इन्द्रपाल, उपाध्यक्ष प्रवीन व खुशीराम जांगड़ा रहे।

हरिभूमि

सहेली

आज की स्त्री केवल घर-परिवार की तमाम जिम्मेदारियों के बीच दबकर नहीं रहना चाहती। वह साझा जिम्मेदारियों में यकीन करती है। वह अपनी परंपरागत छवि से निकलकर ऐसी जिंदगी जीना चाहती है कि उसे परिवार-समाज में मान-सम्मान मिले, उसका भी एक अस्तित्व हो। पर्सनल लाइफ में ही नहीं, प्रोफेशनल लाइफ में भी वह डिसीजनमेकर बने। नए दौर की स्त्री, आत्मविश्वासी होकर स्वाभिमान से जीवन जीना चाहती है। वह अपनी अस्मिता को लेकर पूरी तरह जागरूक रहती है।

अपनी अस्मिता के लिए जागरूक आज की स्त्री

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

स्त्री को सदैव सौम्यता की प्रतिमूर्ति माना गया है। जॉन ग्रे की प्रसिद्ध पुस्तक 'पुरुष मंगल से हैं, स्त्रियां शुक्र से', इस बात की पुष्टि करती है। मतलब स्त्रियां सौम्य और कोमल स्वभाव की होती हैं। आमतौर पर परिवार के सभी सदस्यों की देखभाल की भूमिका निभाती हैं। लेकिन आज सामाजिक परिवेश ही नहीं, व्यक्तिगत सोच भी तेजी से बदल रही है। स्त्रियां अब केवल 'वीनस' यानी अपनी सौम्य और पारंपरिक छवि से बाहर ही नहीं निकल रही हैं। वे मंगल यानी साहस और नेतृत्व के गुणों को भी अपना चुकी हैं। स्त्रियों की छवि अब केवल त्याग की प्रतिमूर्ति वाली नहीं रही, अब उनकी पहचान एक निर्णय लेने वाली, आत्मविश्वास से भरी स्त्री के रूप में उभरी है। पहले स्त्रियों को केवल 'देखभाल' और 'ममता' से जोड़कर देखा जाता था। आज उनकी छवि 'अल्फा फी-मेल' की है, जो घर और ऑफिस दोनों मोर्चों पर नेतृत्व करती हैं। अब वे केवल एक 'सपोर्ट सिस्टम' नहीं, बल्कि 'सिस्टम' चलाने वाली बन गई हैं।

स्वयं की पहचान पहले

आधुनिक स्त्रियों की आदतों में एक बड़ा बदलाव यह आया है कि वे दूसरों की जरूरतों से पहले अपने आत्म-सम्मान और करियर को प्राथमिकता देने लगी हैं। आज स्त्रियों के लिए उनकी अपनी पहचान किसी भी रिश्ते से ऊपर है। वे खुद को खोकर किसी रिश्ते को बचाने के पक्ष में नहीं हैं। इससे पारंपरिक ढांचे से अलग 'जेंडर रोल्स' यानी लिंग आधारित भूमिकाएं अब अप्रासंगिक हो रही हैं।

आर्थिक स्वतंत्रता का प्रभाव

महिलाओं की आर्थिक आत्मनिर्भरता ने रिश्तों के समीकरण बदल दिए हैं। अब वे केवल सुरक्षा के लिए रिश्तों में नहीं रहतीं, बल्कि भावनात्मक जुड़ाव को प्राथमिकता देती हैं। खर्च करने और निवेश करने की आदतों में महिलाएं अब पुरुषों पर निर्भर नहीं हैं। वे अपनी वित्तीय योजनाएं खुद बनाती हैं, जो उनकी बढ़ती आत्मनिर्भरता का द्योतक है। अपनी कमाई को अपनी पसंद पर खर्च करना और अपने सपनों जैसे अकेले यात्रा करना या शौक पूरे करने के लिए समय निकालना उनकी जीवनशैली में शामिल हो गया है।

भावनात्मक अपेक्षाएं

आज की स्त्रियां अपने साथी से केवल घर चलाने में मदद नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्तर पर गहरी समझ और साझेदारी की उम्मीद करती हैं। बदलते सामाजिक ढांचे के कारण पुरुषों और स्त्रियों के बीच जो 'एक्सपेक्टेशन गैप' यानी अपेक्षाओं का अंतर पैदा हुआ है, उसे समझना ही सुखद जीवन की कुंजी है।

संचार का नया तरीका

आज की स्त्रियों के लिए संवाद केवल समस्याओं को सुलझाने के लिए नहीं, बल्कि अपनी पहचान और व्यक्तिगत स्पेस को परिभाषित करने के लिए भी जरूरी हो गया है। आज स्त्री-पुरुष के बीच समानता के भाव आपसी टकराव की समस्या का निदान है। रिश्तों में 'शक्ति प्रदर्शन' के बजाय 'समान भागीदारी' ही वह रास्ता है, जिससे 'वीनस' और 'मार्स' के बीच की दूरी कम की जा सकती है। स्त्रियां अब 'मौन' रहने के बजाय, अपनी बात मुखरता से रखना पसंद करती हैं। रिश्तों में अपनी सीमाओं को तय करना अब उनकी आदत बन गई है।

पारिवारिक समीकरणों में बदलाव

आज की महिलाएं घर के कामों को केवल 'अपनी जिम्मेदारी' समझने के बजाय इसे साझा जिम्मेदारी के रूप में देखती हैं, परिवार के सदस्यों में काम के बंटवारे की मांग करती हैं। घर और करियर के बीच संतुलन बनाना अब केवल महिलाओं की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि एक साझा पारिवारिक प्रयास है। अपनी पसंद-नापसंद को स्पष्ट रूप से कहना अब जरूरी माना जाने लगा है। वे अब रिश्तों में 'एडजस्टमेंट' के नाम पर अपने अस्तित्व से समझौता नहीं करना चाहतीं।

सोशल नेटवर्किंग से जुड़ाव

आज की स्त्रियों की आदतों में डिजिटल साक्षरता और सोशल नेटवर्किंग शामिल हो गई है। वे दुनिया भर की जानकारियों से अपडेट रहती हैं, जिससे उनकी सोच का दायरा बंधी सीमाओं को पार कर गया है।

अपेक्षाओं का नया स्तर

आज की स्त्रियां जीवन साथी से केवल सुरक्षा नहीं, बल्कि बौद्धिक और मानसिक बराबरी की उम्मीद करती हैं। उनकी अपेक्षाएं अब पारंपरिक मानदंडों से कहीं अधिक ऊंची हैं। पहले वे छोटे-बड़े फैसलों के लिए पुरुष पर निर्भर रहती थीं। आज अधिकांश महिलाएं महत्वपूर्ण निर्णय खुद ले रही हैं।

स्वास्थ्य के प्रति सजगता

अपनी सेहत को नजरअंदाज करने की पुरानी आदत को छोड़कर, अब महिलाएं योग, जिम और मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दे रही हैं। अब कोई महिला 'जीरो फिगर' के पीछे भागने के बजाय 'मजबूत शरीर' और 'सक्रिय जीवनशैली' को अपनी आदत बना रही है। उसके लिए फिटनेस अब सुंदरता के लिए नहीं, बल्कि शक्ति के लिए है।

भावनात्मक आत्मनिर्भरता

पहले स्त्रियों को भावनात्मक रूप से कमजोर माना जाता था। आधुनिक स्त्रियां अब अपनी खुशी के लिए किसी और पर निर्भर नहीं हैं। उन्होंने अपनी आदतों में 'सेल्फ-लव' और मानसिक मजबूती को शामिल कर लिया है। पारंपरिक बेड़ियों का त्याग करके वे अब उन आदतों और रीति-रिवाजों को चुनौती दे रही हैं, जो उसकी प्रगति में बाधक हैं। पितृसत्तात्मक सोच को नकारने में वे अब हिचक नहीं रही हैं।

करियर और महत्वाकांक्षा

आज की स्त्रियों के लिए अब काम करना केवल समय बिताने का जरिया नहीं, बल्कि उनकी पहचान का हिस्सा है। उनकी आदतों में अब 'नेटवर्किंग', 'कौशल विकास' और 'वैश्विक प्रतिस्पर्धा' प्राथमिकता पर हैं। आधुनिक स्त्रियों ने अपनी आदतों में 'डेलिगेशन' (काम सौंपना) सीख लिया है। वह हर काम खुद करके थकने के बजाय तकनीक और संसाधनों का स्मार्ट उपयोग कर रही हैं। कहने का सारांश यही है कि आज की स्त्रियां आत्मनिर्भर हो रही हैं, अपनी अस्मिता की रक्षा के लिए वे पूरी तरह जागरूक हैं।

कभी-कभी गुस्सा, चिंता, उदासी, डर, अपराधबोध और आत्ममुग्धता जैसी नकारात्मक भावनाएं भी हमें सही दिशा देकर सफलता और सुखी जीवन की राह पर लाती हैं। इस बारे में जानिए।

कभी-कभी नकारात्मक भाव भी आपके लिए हो सकते हैं फायदेमंद

मनोभाव

अंजू जैन

यह बात पूरी तरह सच नहीं है कि केवल सकारात्मक भावनाएं ही जीवन में सफलता लाती हैं। कई बार बुरा वक्त और गुस्सा, चिंता, डर और अपराधबोध जैसी 'नकारात्मक भावनाएं' भी सफलता और विकास के लिए शक्तिशाली उपकरण साबित होती हैं। अपने पूरे व्यक्तित्व को स्वीकार करना सफलता और संतुष्टि के लिए जरूरी है। समय-समय पर दुनिया भर के मनोविज्ञानियों, व्यवहार विशेषज्ञों और समाजशास्त्रियों द्वारा किए गए अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि नकारात्मक बातें भी हमारे लिए उपयोगी साबित होती हैं, कैसे जानिए-

गुस्से की शक्ति: गुस्सा हमेशा बुरा नहीं होता। यह वो ऊर्जा है, जो हमें अन्याय के खिलाफ खड़े होने की शक्ति देता है। जब हम किसी बात पर गुस्सा होते हैं, तो हमारा शरीर सक्रिय हो जाता है। गुस्से को यदि सही ढंग से इस्तेमाल किया जाए, तो यह अपनी सेल्फ रेस्पेक्ट की रक्षा करने और समस्याओं को हल करने में ईंधन का काम करता है। गुस्सा हम में अधिकार की भावनाओं को मजबूत करने में मदद कर सकता है।

चिंता एक रक्षा तंत्र है: चिंता हमें संभावित खतरों के प्रति सचेत करती है, विपरीत परिस्थितियों में त्वरित प्रतिक्रिया देने में सक्षम बनाती है। चिंता के वक्त हम अपने विभिन्न सहायता सूत्रों और अपनी छिपी हुई प्रतिभा का पता लगाने में सक्षम हो जाते हैं।

अपराधबोध सुधार का मार्ग है: अपराधबोध हमें अपनी गलतियों को सुधारने और एक बेहतर इंसान बनने के लिए प्रेरित करता है। जब हमें अपराधबोध होता है, तो हम अपने व्यवहार को सुधारने और दूसरों के साथ संबंध ठीक करने की कोशिश करते हैं। यह हमें नैतिक बनाए रखने में भी मददगार होता है।

ऊब-उदासी-दुःख से सीख: उदासी या ऊब जैसी असहज भावनाएं हमें अधिक विचारशील, साहसी और दूसरों के प्रति दयालु बनाने में मदद कर सकती हैं। अपने 'अंधेरे पक्ष' को दबाने के बजाय उसका उपयोग करके हम एक अधिक सार्थक और उद्देश्यपूर्ण जीवन जी सकते हैं। सच्चा व्यक्तिगत विकास तब होता है, जब हम असहज स्थितियों जैसे ऊब, दुःख या अकेलेपन का सामना करते हैं। ऊब हमें कुछ नया खोजने के लिए प्रेरित करती है, जबकि दुःख हमें गहराई से सोचने और दूसरों के प्रति अधिक संवेदनशील बनाने में मदद करता है।

डर है सुरक्षा गार्ड जैसा: रॉबर्ट बिस्वास-डाइनर और टॉड काशदान द्वारा लिखित पुस्तक 'द अपसाइड ऑफ योर डार्क साइड' में बताया गया है कि डर को खत्म करने के बजाय इसे एक ईंधन की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। डर हमें गलतियों के प्रति सतर्क रखता है। आप चाहें तो 'डिफेंसिव पेसिमिज्म' का उपयोग कर सकती हैं। यह एक मनोवैज्ञानिक तकनीक है, जिसमें हम जानबूझकर सबसे खराब स्थिति की कल्पना करते हैं। जैसे खुद से पूछें, 'अगर मैं फेल हो गया तो सबसे बुरा क्या होगा?' जब आप सबसे बुरे परिणाम का अंदाजा लगाकर इससे निपटने की योजना बना लेती हैं, तो आपका दिमाग शांत हो जाता है, क्योंकि अब आपके पास एक 'प्लान बी' है। यह आपको निडर होकर काम करने की शक्ति देता है।

आत्ममुग्धता के लाभ: माना कि अत्यधिक आत्ममुग्धता बुरी है, लेकिन संतुलित रूप से आत्ममुग्धता स्वस्थ आत्मविश्वास के रूप में काम करती है। थोड़ा-सी आत्ममुग्धता व्यक्ति को साहसी बनाती है, जिससे वह भीड़ से अलग हटकर अपनी बात रख पाता है और कठिन नेतृत्व वाली भूमिकाएं निभाने में सक्षम होता है। आत्ममुग्धता के कुछ लक्षण व्यक्ति को अधिक उत्पादक, रचनात्मक और महत्वाकांक्षी बना सकते हैं।

बच्चे और आप

डॉ. मोनिका शर्मा

अभिभावकों द्वारा कभी बच्चों को गुस्से में कहे गए शब्द, उनके मन में ऐसी खरोंच छोड़ जाते हैं, जिसके घातक परिणाम हो सकते हैं। इसलिए जरूरी है, बच्चों से कभी कुछ ऐसा ना बोलें, जो उनके दिल को गहरी चोट पहुंचाए, वे अपमानित महसूस करें।

बालमन पर न पड़े शब्दों की खरोंच..

अभिभावक हर हाल में अपने बच्चों की बेहतरी ही चाहते हैं। उनके भविष्य को लेकर चिंतित रहते हैं। एक ही परिवार के सदस्य होने के नाते माता-पिता बच्चों से औपचारिक संवाद भी नहीं करते। उनकी बातें ज्यादातर स्पष्ट और सीधी होती हैं। समस्या यह है कि कई बार सीधे-सीधे कह दिए गए कुछ शब्द बच्चों के मन में गहरे घाव कर जाते हैं। हाल में हुई एक दुःखद घटना में कानपुर के चौबीस वर्षीय युवा का सुसाइड नोट पिता के कहे कुछ शब्द दिल में बसी निरादर यादें बनकर रह जाने का ही मामला है। उसने अपने सुसाइड नोट में पिता के अत्यधिक कठोर बर्ताव और बचपन के टॉर्चर को मौत की वजह बताया। बचपन में छोटी-छोटी गलतियों पर पिता की मार और मार्क्स कम आने पर घर से निकालने की धमकियां उसके लिए बहुत कड़वी यादें बन गई थीं।

अपमान के घाव: आमतौर पर बड़े सोचते हैं कि बच्चों को मान-अपमान का बर्ताव समझ में नहीं आता। सहज आक्रोश हो या तीखी बहस, बड़े बहुत कुछ बोलकर भूल जाते हैं। जबकि ऐसे ताने-उलाहने बच्चों के मन पर सदा के लिए अंकित हो जाते हैं। जीवन के शुरुआती पड़ाव पर ही अभिभावकों से भावनात्मक रूप से दूर हो जाते हैं। आत्मसम्मान को ठेस पहुंचाने वाले शब्दों से उनका आत्मविश्वास कमजोर हो जाता है। दुनिया के सबसे सुंदर रिश्ते में भी बच्चे असुरक्षित महसूस करने लगते हैं। जिन शब्दों को कहकर हम बड़े भूल जाते हैं, बच्चे याद रखते हैं। न केवल याद रखते बल्कि याद दिलाते भी हैं, 'आपने तो ऐसा कहा था ना!' आमतौर पर इंसान मन दुःखाने वाली बातों को कभी नहीं भुला पाता। बच्चों का मन तो और कोमल होता है। उपेक्षा, अपमान और उपहास बहुत शिद्दत से याद रखता है। कानपुर का उक्त मामला बताता है कि अभिभावक अपने शब्दों को जरा सधकर इस्तेमाल करें। अपनी शिकायत हो या समझाइश, थोड़ा ठहराव बरतें।

इरादे पर भारी इमोशन: कहे गए शब्दों से आहत होकर सुसाइड करने, घर छोड़ने या अपने अभिभावकों से दूरी बना लेने के मामले आए दिन सामने आते हैं। अभिभावक भी ऐसा कुछ होने पर उलझन में पड़ जाते हैं, क्योंकि उनका इरादा अपने बच्चे के मन को ठेस पहुंचाने का नहीं होता। कभी परिस्थितिवश भी बहुत कुछ कह बैठते हैं तो कभी लहजा सख्त हो जाता है। समझना जरूरी है कि बच्चे, बड़ों के मन में छिपे इमोशंस को नहीं देख पाते। अभिभावकों के भले इरादे पर भी बालमन की आहत भावनाएं भारी पड़ जाती हैं। वे अभिभावकों को सबक सिखाने की बात सोचने लगते हैं। इसी इमोशनल बहाव में कोई पीड़ादाई कदम उठा लेते हैं। कई बार उम्र के एक पड़ाव को पार करने के बाद बच्चे अपने मन में दबे इस अपमान और दुःख को और गहराई से महसूस करते हैं। अभिभावकों का हर बात में कंट्रोल करना और स्नेह नहीं जताना, बच्चों को जिंदगी के प्रति उदासीन बना देता है। इसीलिए अभिभावकों की मंशा ही नहीं मनोबल बढ़ाने या तोड़ने वाले शब्द भी मायने रखते हैं।

दूसरों की मौजूदगी का दंश: कड़वे शब्दों के साथ अगर उपहास और बेइज्जती भी जुड़ जाए तो यह दिल में कील की तरह धंस जाता है। दूसरों की मौजूदगी में किया गया अपमान बहुत गहरी टीस बन जाता है। इस युवा ने भी सुसाइड नोट में लिख छोड़ा है कि मोहल्ले और घर के बाहर अपशब्दों का इस्तेमाल कर अपमानित करने की पीड़ा उसे आज भी थी। आमतौर पर हमारे परिवारों में बड़े भी एक-दूसरे से यह कहते दिखते हैं कि 'यह बात मुझे अकेले में कहते।' फिर घर के बड़े बच्चों को कुछ कहते-समझाते हुए यह बात क्यों भूल जाते हैं? अभिभावक घर के बाहर डांटने-डपटने की गलती तो बिल्कुल न करें। अभिभावकों को समझना होगा कि बालमन पर शब्दों की खरोंच न पड़े।

हेयर केयर

नैंसी गुप्ता

हेयर मास्क से मानसून में बाल रहेंगे हेल्दी

बारिश का मौसम बालों के लिए कई समस्याएं लेकर आता है। इस मौसम में हवा में नमी बढ़ने के कारण बाल रूखे, बेजान और फ्रिजी हो सकते हैं। साथ ही स्कैल्प में पसीना और गंदगी जमा होने से डैंड्रफ, खुजली और बाल झड़ने जैसी परेशानियां भी बढ़ जाती हैं। ऐसे में बालों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने के लिए अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है। अच्छी बात यह है कि कुछ आसान घरेलू हेयर मास्क की मदद से मानसून में भी बालों की चमक और मजबूती बनाए रखी जा सकती हैं। बारिश के मौसम में बालों की देखभाल के लिए कुछ प्रभावी घरेलू हेयर मास्क के बारे में यहां बता रहे हैं।

दही-शहद का हेयर मास्क: मानसून में बालों में नमी बनाए रखना बेहद जरूरी है। दही और शहद का मिश्रण बालों को गहराई से पोषण देने का काम करता है। इसके लिए दो चम्मच दही में एक चम्मच शहद मिलाकर पेस्ट तैयार करें और बालों की लंबाई पर लगाएं। लगभग 20 मिनट बाद माइल्ड शैंपू से बाल धो लें। यह मास्क बालों को मुलायम और चमकदार बनाने में मदद करता है।

करी पत्ता-नारियल तेल मास्क: करी पत्ता बालों के लिए बेहद लाभकारी माना जाता है। कुछ करी पत्तों को पीसकर नारियल तेल में मिलाएं और इस मिश्रण को बालों की जड़ों पर लगाएं। इससे उन्हें पोषण मिलेगा।

केला-नारियल तेल मास्क: बारिश के मौसम में फ्रिजी बालों की समस्या आम होती है। इसे कम करने के लिए पके हुए केले में एक चम्मच नारियल तेल मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस मिश्रण को बालों पर 25 से 30 मिनट तक लगाकर रखें। इसके बाद बालों को धो लें। यह मास्क बालों को स्मूद बनाने के साथ-साथ उनकी प्राकृतिक चमक को भी बढ़ाता है।

एलोवेरा-दही का मास्क: यदि स्कैल्प में खुजली या डैंड्रफ की समस्या हो रही है, तो एलोवेरा और दही का हेयर मास्क फायदेमंद हो सकता है। दो चम्मच ताजा एलोवेरा जैल में दो चम्मच दही मिलाकर स्कैल्प और बालों पर लगाएं। यह मिश्रण स्कैल्प को ठंडक पहुंचाता है और बालों को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

मेथी-दही का मास्क: रातभर भिगोई हुई मेथी को पीसकर उसमें दही मिलाएं और बालों की जड़ों में लगाएं। लगभग आधे घंटे बाद बाल धो लें। यह मास्क बालों के झड़ने को कम करने और जड़ों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

(हेयर एक्सपर्ट ऐशानी वर्मा से बातचीत पर आधारित)

सजेशन

निधि गोयल

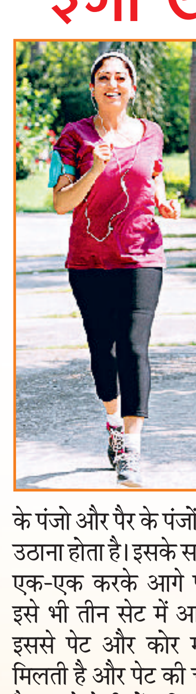
आप वर्किंग वूमेन हों या फिर हाउसवाइफ, अपनी फिटनेस पर पूरा ध्यान देना चाहिए। आपका बेली फैट न बढ़े, इसके लिए आप कुछ ईजी एक्ससाइज को अपनी रूटीन में शामिल कर सकती हैं।

ईजी एक्सरसाइज से बेली फैट होगा कम

आज के दौर में कॉलेज गोइंग गर्ल्स से लेकर वर्किंग वूमेन तक और हाउसवाइफ भी अपनी फिगर को फिट रखना चाहती हैं। यह जरूरी भी है क्योंकि इससे न केवल आप एनर्जेटिक फील करती हैं, हर तरह की ड्रेस पहन सकती हैं। फिट फिगर को मेंटेन करने में महिलाओं के लिए कॉमन प्रॉब्लम बेली फैट होता है। इसे कंट्रोल करने के लिए रेग्युलर एक्सरसाइज करना जरूरी है। अगर आपके पास जिम जाने का समय नहीं है तो भी कुछ एक्ससाइज से आप अपने बेली फैट को कम कर सकती हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

तेज चाल से वॉकिंग: रोजाना कुछ मिनट तेज चाल से वॉकिंग या रनिंग से सबसे जल्दी बेली फैट कम होता है। सो आप रोज सुबह, घर के बाहर किसी पार्क में या फिर सड़क किनारे तेज वॉकिंग कर सकती हैं। यदि वर्किंग हैं तो शाम को या फिर सुबह जल्दी उठकर तेज गति से वॉकिंग जरूर करें। कम से कम तीस से पैतालीस मिनट की डेली फास्ट स्पीड वॉकिंग आपके बेली फैट को कम करने में बहुत कारगर है।

माउंटेन क्लाइंबर्स: माउंटेन क्लाइंबर्स एक्सरसाइज में आपको जमीन पर उलटे हाथ के पंजो और पैर के पंजों के बल पर शरीर को उठाना होता है। इसके साथ तेजी से घुटनों को एक-एक करके आगे पीछे करना होता है। इसे भी तीन सेट में आपको करना चाहिए। इससे पेट और कोर मसल्स को मजबूती मिलती है और पेट की चर्बी कम होने लगती है। इससे बेली टोंड दिखने लगता है।



प्लैंक: जब आप अपना एक्सरसाइज रूटीन खत्म कर लें, खासकर जंपिंग जैक्स के बाद, आप कुछ मिनट प्लैंक जरूर करें। दरअसल, हार्ड वर्कआउट से शरीर गर्म हो जाता है और प्लैंक करते ही पेट पर इसका सीधा असर पड़ता है। ऐसा रोज करने से बेली फैट तेजी से कम होता है और उसकी मसल्स में टोनिंग आ जाती है। इसे करने के लिए आपको पेट के बल लेटकर हथेलियों और पैर के पंजे के बल पर शरीर को ऊपर उठाना होता है। ज्यादा से ज्यादा समय तक ऊपर रोककर रखना होता है। हर बार जितना संभव हो स्टे टाइम को बढ़ाते रहना होता है।

जंपिंग जैक्स: बेली फैट को कम करने के लिए जंपिंग जैक्स एक्सरसाइज भी बेहद फायदेमंद है। इसे तीन सेट में करना चाहिए। आरंभ में आप 15-15 स्टेप्स के तीन सेट में यह एक्सरसाइज करें। जंपिग जैक्स करने से पूरी बॉडी की एक्सरसाइज होती है लेकिन इससे पेट की चर्बी जल्दी कम होती है। यह एक्सरसाइज आप घर में कहीं भी खुली जगह में कर सकती हैं।

इन बातों पर ध्यान दें: जंक फूड खाने से बचें, ज्यादा से ज्यादा सलाद और फल खाएं। चीनी, कोल्ड ड्रिंक का सेवन कम करें। रोजाना कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें। तली-भुनी चीजें कम से कम खाएं।

(फिटनेस इंस्ट्रक्टर राहुल शर्मा से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

नंबरदारों ने की प्रतिमाह भत्ता देने की मांग

कनीना। प्रदेश सरकार पिछले समय से नम्बरदारों के हितों की अनदेखी कर रही है। जिससे उनमें रोष पनप रहा है। नम्बरदार एसोसिएशन के प्रधान ने जगदेव सिंह कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को ज्ञापन सौंपा गया था। जिसमें उन्होंने नम्बरदार को सरकार की तीसरी आंख बताते हुए गांवों में होने वाले रेवेन्यू कार्य एवं अन्य घटनाक्रम की जानकारी सरकार तक पहुंचाने का जिम्मेदारी पूर्वक बताया था। सरकार की ओर से जो सुविधाएं नंबरदारों को दी जानी चाहिए थी, वे उन्हें उपलब्ध नहीं करवाई गई।

व्यापार मंडल सतनाली मंडी की कार्यकारिणी घोषित

नारनौल। हरियाणा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विजयलक्ष्मी चंद गुप्ता व जिला अध्यक्ष संदीप नूनीवाला की अनुशंसा पर सतनाली मंडी अध्यक्ष सतीश गोयल ने हरियाणा व्यापार मंडल सतनाली मंडी की नई कार्यकारिणी घोषित की। नवनियुक्त कार्यकारिणी में संरक्षक मदनलाल गोपालवासिया, अध्यक्ष सतीश गोयल, उपाध्यक्ष प्रदीप कुमार मित्तल, कोषाध्यक्ष नवीन कुमार गर्ग, संगठन सचिव संजय कुमार श्यामपुरिया, सचिव अरविंद शेखावत, सहसचिव हजारीलाल गोयल, प्रेस प्रवक्ता अजय सिंह श्यामपुरिया, सदस्य जयप्रकाश गुप्ता, महेंद्र कुमार गोयल, नितिन अग्रवाल बंटी, नरेंद्र सिंह शेखावत, अमित मित्तल, अभिमन्यु मित्तल टिंकू, मुकेश गोयल को शामिल किया गया।

अधूरे प्रोजेक्ट्स को पूरा करने के दिए निर्देश

नारनौल। जिला के जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग से संबंधित विभिन्न महत्वपूर्ण परियोजनाओं को गति देने के लिए उपायुक्त अनुपमा अंजली ने सोमवार को विभागीय अधिकारियों के साथ एक समीक्षा बैठक की। डीसी ने अधिकारियों को हिदायत दी कि सतनाली क्षेत्र में जितने भी शेष कार्य बचे हैं, उन्हें बिना किसी देरी के जल्द से जल्द पूरा किया जाए।

बैठक में सेवा कार्यों के विस्तार पर मंथन

नारनौल। सेवा भारती की जिला स्तरीय बैठक मोहल्ला नलापुर स्थित ठाकुर जी मंदिर के निकट आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता विभाग अध्यक्ष जगदीश गुप्ता ने की। बैठक में संगठन के सेवा कार्यों की समीक्षा करते हुए आगामी योजनाओं एवं सेवा गतिविधियों के विस्तार पर विस्तृत चर्चा की गई।

डीआरएम बीकानेर को भेजा ज्ञापन

कनीना। रेवाड़ी बीकानेर रेल मार्ग पर स्थित गुढ़ा केमला रेलवे स्टेशन पर मूलभूत सुविधाओं के अभाव और कोविड काल से बंद पड़ी पत्रकारों की रेल यात्रा रियायत को लेकर सोमवार को दैनिक यात्रियों, पत्रकारों व ग्रामवासियों ने बीकानेर मंडल के मंडल रेल प्रबंधक के नाम अलग-अलग ज्ञापन रेलवे स्टेशन अधीक्षक दलीप सिंह को सौंपे। पहले ज्ञापन के माध्यम से गुढ़ा केमला रेलवे स्टेशन की बदहाली की ओर ध्यान आकर्षित किया गया है।

इच्छुक अभ्यर्थी 6 से 12 जुलाई तक कर सकते हैं ऑनलाइन पंजीकरण

हकेंवि में 4 वर्षीय बीए-बीएड पाठ्यक्रम के लिए ऑनलाइन पंजीकरण शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। केंद्रीय विश्वविद्यालय जांट पाली। फोटो: हरिभूमि

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय ने शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए चार वर्षीय एकीकृत शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम (आईटीईपी) बीए-बीएड (सेकेंडरी स्टेज) में प्रवेश प्रक्रिया शुरू कर दी है। इस पाठ्यक्रम में प्रवेश नेशनल कॉमन एंट्रेंस टेस्ट (एनसीईटी)-2026 के माध्यम से होगा। इच्छुक अभ्यर्थी 6 से 12 जुलाई तक ऑनलाइन पंजीकरण कर सकते हैं। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कहा कि शिक्षण के क्षेत्र में करियर बनाने के इच्छुक युवाओं के लिए चार वर्षीय आईटीईपी पाठ्यक्रम एक बेहतर विकल्प है। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षक शिक्षा प्रदान करने के साथ-साथ आधुनिक शिक्षण कौशल विकसित करने में भी सहायक होगा।

एनसीईटी-2026 के नोडल अधिकारी प्रो. दिनेश चहल ने बताया कि 13 जुलाई को समग्र मेरिट सूची जारी की जाएगी। प्रथम चरण की सीट आवंटन सूची 14 जुलाई को प्रकाशित होगी, जबकि चयनित अभ्यर्थियों को 16 जुलाई तक प्रवेश शुल्क जमा करना होगा। दूसरी आवंटन सूची 17 जुलाई तथा तीसरी 20 जुलाई को जारी की जाएगी। दूसरी सूची के चयनित अभ्यर्थी 19 जुलाई और तीसरी सूची के अभ्यर्थी 21 जुलाई तक शुल्क जमा कर सकेंगे। उन्होंने बताया कि यदि तीसरे चरण के बाद भी सीटें रिक्त रहती हैं तो 30 जुलाई तक प्रतीक्षा सूची से प्रवेश दिए जाएंगे। दस्तावेजों का भौतिक सत्यापन और कक्षाओं का संचालन 23 जुलाई से शुरू होगा। प्रवेश संबंधी विस्तृत जानकारी विश्वविद्यालय की आधिकारिक वेबसाइट पर उपलब्ध है।

हकेंवि में एआई और साइबर सुरक्षा पर 10 दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कॉन्क्लेव शुरू

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में सेंटर फॉर इनोवेशन एंड इंक्यूबेशन की ओर से कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), साइबर सुरक्षा एवं उभरती प्रौद्योगिकी विषय पर 10 दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कॉन्क्लेव का शुभारंभ हुआ। कॉन्क्लेव में देशभर से 500 से अधिक विद्यार्थी, शोधकर्ता, वैज्ञानिक, उद्योग विशेषज्ञ और साइबर सुरक्षा पेशेवर भाग ले रहे हैं। आयोजन में विश्वविद्यालय के इन्क्यूबेटेड स्टार्टअप महाराज साइबर सिक्योरिटी प्राइवेट लिमिटेड तकनीकी सहयोगी की भूमिका निभा रहा है। उद्घाटन समारोह में स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी ऑफ हरियाणा के कुलपति एवं सेवानिवृत्त आईपीएस अधिकारी अशोक कुमार मुख्य अतिथि रहे, जबकि अध्यक्षता हकेंवि के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने की। कुलपति ने कहा कि एआई वर्तमान समय की आवश्यकता है, लेकिन इसका उपयोग केवल एक प्रभावी उपकरण के रूप में होना चाहिए। उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय सभी विभागों में एआई आधारित पाठ्यक्रम शुरू करने की दिशा में कार्य कर रहा है। मुख्य वक्ता प्रो. जीके गोस्वामी ने कहा कि भविष्य के युद्ध साइबर आधारित होंगे और डेटा सुरक्षा सबसे बड़ी चुनौती बनकर उभरेगी। उन्होंने साइबर अपराधों में तेजी से हो रही वृद्धि पर चिंता जताते हुए कहा कि विद्यार्थियों को तकनीकी ज्ञान के साथ कानूनी समझ भी विकसित करनी होगी। कार्यक्रम में साइबर सुरक्षा के क्षेत्र में रोजगार, नवाचार और नई तकनीकों पर विभिन्न विशेषज्ञों ने अपने विचार साझा किए।

विनोद की भैंस पूरे इलाके में चर्चा का विषय बनी

सिहमा गांव में मुर्रा भैंस का जलवा 21.193 किलो दूध से सबको पछाड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

अक्सर कहा जाता है कि मेहनत और सही देखभाल से हर क्षेत्र में सफलता हासिल की जा सकती है। इस कहावत को सच कर दिखाया है गांव सिहमा निवासी विनोद पुत्र विजय सिंह ने, जिन्होंने पशुपालन के क्षेत्र में एक अनोखी मिसाल पेश की है। विनोद की मुर्रा नस्ल की भैंस इन दिनों पूरे इलाके में चर्चा का विषय बनी हुई है। वजह है उसका शानदार दुग्ध उत्पादन।

गांव में आयोजित दूध उत्पादन मूल्यांकन में इस भैंस ने 21 किलो 193 ग्राम दूध देकर पहला स्थान हासिल किया। खास बात यह है कि यह भैंस एक माह की कटड़ी की मां है, जो इस उपलब्धि को और भी खास बना देती है। आमतौर पर इस अवस्था में पशु का उत्पादन थोड़ा कम माना जाता है, लेकिन विनोद की भैंस ने इस धारणा को गलत साबित कर दिया।

मंडी अटेली। चैंपियन मुर्रा भैंस के साथ खड़े डॉक्टर एवं परिजन। फोटो: हरिभूमि

आधुनिक सोच ग्रामीण अर्थव्यवस्था को दे सकता है नई दिशा

इस प्रतियोगिता में कई पशुपालकों ने हिस्सा लिया, जहां पशुओं के दूध उत्पादन का निरीक्षण किया गया, लेकिन विनोद की भैंस ने अपने प्रदर्शन से सभी को पीछे छोड़ दिया। इस उपलब्धि की पुष्टि वेटरनरी सर्जन डॉ. राजपाल द्वारा तैयार की गई आधिकारिक रिपोर्ट में भी की गई है। विनोद को इस उपलब्धि के लिए पशुपालन एवं डेयरी विभाग पंचकूला द्वारा 20 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि दी जाएगी। यह न केवल उनके लिए सम्मान की बात है, बल्कि अन्य पशुपालकों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बन गई है। ग्रामीणों का कहना है कि विनोद की सफलता यह दिखाती है कि यदि पशुओं की सही देखभाल संतुलित आहार और समय पर चिकित्सा सुविधा दी जाए तो बेहतर परिणाम हासिल किए जा सकते हैं। यह उपलब्धि गांव के युवाओं को भी पशुपालन की ओर आकर्षित कर रही है। हरियाणा सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाएं भी इस सफलता के पीछे एक बड़ा कारण मानी जा रही हैं। इन योजनाओं के जरिए पशुपालकों को प्रशिक्षण, आर्थिक सहायता और बेहतर संसाधन मिल रहे हैं। विनोद की यह उपलब्धि केवल एक पुरस्कार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह संदेश देती है कि आधुनिक सोच और पारंपरिक पेशे का मेल ग्रामीण अर्थव्यवस्था को नई दिशा दे सकता है।

लॉजिस्टिक हब के लिए जमीन कीमत कम आंकी, लड़ेंगे लड़ाई

- नरेड़ी गांव में इंटीग्रेटेड मल्टी मॉडल लॉजिस्टिक हब परियोजना के लिए 80 लाख प्रति एकड़ मुआवजा मिला, फिर बसीरपुर, तलोट व घाटाशेर के किसानों का महज 30 लाख रुपये क्यूं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। प्रेस वार्ता करते इंजी. तेजपाल यादव। फोटो: हरिभूमि

निजामपुर क्षेत्र में बनने वाले मल्टी मॉडल लॉजिस्टिक हब के लिए एचएसआईआईडीसी द्वारा किए गए भूमि अधिग्रहण को लेकर गंभीर आरोप लगे है। यह आरोप सामाजिक कार्यकर्ता इंजी. तेजपाल यादव ने प्रेस कांफ्रेंस में लगाएं। उनका कहना था कि पड़ोस के ही गांव नारेड़ी में मुआवजा 80 लाख दिया गया तो तो बसीरपुर, तलोट, घाटाशेर में 30 लाख ही क्यूं दिलवाया गया। बसीरपुर गांव में बारानी, नहर के पास, ट्यूबवेल से सिंचित, अरावली पहाड़ के पास, अलग-अलग किस्म की भूमि थी फिर सभी भूमि को एक लाठी से हांक कर किस तरह से कम मुआवजा तय कर गए डॉक्टर अभय सिंह।

उन्होंने कहा डॉ. अभय सिंह यादव ने खानपुर व मंढाणा गांव में हाईवे के लिए गई जमीनों का कम मुआवजे का उदाहरण देते हुए बसीरपुर, तलोट व घाटाशेर के किसानों की लॉजिस्टिक हब में गई जमीनों को सहमति मॉडल से मिले 30 लाख रुपये प्रति एकड़ के मुआवजे को सही ठहराकर लोगों को गुमराह करने का प्रयास किया है। इन गांव में जिन लोगों की हाईवे के लिए जमीन गई उन जमीनों का मुआवजा 2013 के भूमि अधिग्रहण कानून के अनुसार नहीं दिया गया। रेट नेगोशियेशन कमेटी बाद में बनाई जाती है और पहले ही मुआवजा 30 लाख रुपये बंद कमरों में तय कर दिया जाता है। तेजपाल यादव ने कहा कि 900 एकड़ जमीन 30 लाख रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से सिर्फ 270 करोड़ रुपये में कंपनी को थमा दी गई जबकि 2013 के भूमि अधिग्रहण कानून के अनुसार वहीं जमीन न्यूनतम 70 लाख रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से 630 करोड़ में जानी थी तो बीच का 360 करोड़ का फायदा कंपनी को पहुंचाया गया।

डॉ. अभय सिंह यादव ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा था कि बसीरपुर, तलोट व घाटाशेर के गांवों के किसानों की जमीनों का 12 लाख रुपये कलेक्टर रेट के हिसाब से मुआवजा तय करवाया है जबकि सच यह है कि इतना कलेक्टर रेट तय नहीं होना चाहिए था।

हरिभूमि ने उठाए सवाल, यह मिला जवाब

सवाल : आपने कलेक्टर रेट कम होने की बात कही। कलेक्टर रेट जिला प्रशासन तय करता है या कोई विधायक?
जवाब : डवलपमेंट प्रोजेक्ट के लिए कमेटियां बनाई जाती है। कई बार कमेटियां सिर्फ औपचारिकता निभाने के लिए होती है ताकि कोर्ट में मामला जाए तो ट्रांसपेरेंसी पर बहुत ज्यादा सवाल ना उठे। इस मामले में यह प्रतीत होता है कि सारा काम थ्रू एमएलए हुआ। लीगली कलेक्टर रेट जिला प्रशासन निर्धारित करता है। लेकिन आप हिंदुस्तान की राजनीति समझते है। कहीं ना कहीं विधायक जनप्रतिनिधि का दबाव रहता है। कलेक्टर रेट 2016 से 2019 तक बढ़ा नहीं और जैसे ही जमीनों की रजिस्ट्रियां होती है, बढ़ने लगता है। बिल्कुल यह कहें कि कलेक्टर रेट निर्धारित में भी डा. अभय सिंह का रोल दूसरे तरीके से है।
सवाल : लॉजिस्टिक हब के लिए जो किसानों की सहमति से जमीन ली गई है, क्या कोर्ट ने उस पर भी स्टे लगाई है या जो जमीन बाकी 30 प्रतिशत खरीदी जानी है, उस पर स्टे लगी है?
जवाब : जो जमीन अभी नहीं ली गई, उस पर कोर्ट ने स्टे लगाई है।
सवाल : लॉजिस्टिक हब में जो आप भ्रष्टाचार की बात कर रहे हो, क्या कोर्ट स्टे में ऐसा कुछ लिखा है भ्रष्टाचार हुआ है इस वजह से स्टे लगाई जाती है?
जवाब : स्टे में ऐसा नहीं लिखा हुआ। कई बार सुप्रीम कोर्ट पर बहुत सारे जजमेंट का लोड रहता है। केसिज का लोड रहता है। फर्स्ट हियरिंग में बहुत सारे आर्ग्युमेंट सुनकर सुप्रीम कोर्ट ने स्टे इसलिए दिया है, वो दरअसल उन लोगों को दिया है जिनकी जमीनें नहीं गई है। लेकिन जो 408 एकड़ जो निर्धारित किया है, उन पर बनेगा, उसमें भी दो तीन एकड़ जमीन ऐसी है जो नहीं बिकी है। यहां पेंच फंसा हुआ है। पहले यह हब 900 एकड़ में बनना था फिर कहा कि 408 एकड़ में भी बनेगा, उसमें भी दो तीन एकड़ जमीन ऐसी है जो किसानों ने नहीं बेची है।
सवाल : कानून क्या यह कहता है कि कोर्ट ने स्टे दे दी तो इसका मतलब भ्रष्टाचार हुआ है?
जवाब : अभी जजमेंट नहीं आया है। यहां तो आर्ग्युमेंट हुए है और मेरी जो लॉयर से बातचीत हुई है। सरकार के वहां जो लॉयर थे, उन्होंने बार बार यह कहा कि आप स्टे मत दो। सारी जमीन का मुआवजा सही तरीके से तय किया गया है। सुप्रीम कोट ने बरबली कहा है कि भूमि अधिग्रहण 2013 का जो कानून है, उसका पालन नहीं किया गया है। यह शुरूआती फेज था।

पीजी कॉलेज प्रवेश प्रक्रिया : पहली मेरिट सूची 22 जुलाई को होगी जारी

मिशन एडमिशन

नारनौल। उच्चतर शिक्षा विभाग की ओर से स्नातकोत्तर (पीजी) पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए ऑनलाइन दाखिला प्रक्रिया का विस्तृत कार्यक्रम जारी है। जारी शेड्यूल के अनुसार अभ्यर्थियों का ऑनलाइन पंजीकरण सात मई से 12 जुलाई तक किया गया, जबकि आवेदन पत्र में संशोधन की सुविधा 13 जुलाई तक उपलब्ध रही। कॉलेजों की ओर से दस्तावेजों का सत्यापन और आपत्तियों का निराकरण 18 जुलाई तक पूरा किया जाएगा। इसके बाद 20 जुलाई को सभी पात्र अभ्यर्थियों की सूची प्रकाशित की जाएगी। प्रथम चरण की काउंसलिंग के तहत प्रथम प्रोविजनल मेरिट सूची 21 जुलाई को जारी होगी, जबकि प्रथम अंतिम मेरिट सूची 22 जुलाई को प्रकाशित की जाएगी। जिन अभ्यर्थियों का नाम पहली मेरिट सूची में आएगा, उन्हें 23 जुलाई से 27 जुलाई के बीच निर्धारित शुल्क जमा कर अपनी सीट सुनिश्चित करनी होगी। यदि प्रथम चरण के बाद सीटें रिक्त रहती हैं, तो विभाग दूसरे चरण की काउंसलिंग आयोजित करेगा। इसके अंतर्गत द्वितीय प्रोविजनल मेरिट सूची 28 जुलाई को तथा द्वितीय अंतिम मेरिट सूची 29 जुलाई को जारी की जाएगी। दूसरे चरण में चयनित अभ्यर्थियों को 30 जुलाई से तीन अगस्त तक प्रवेश शुल्क जमा करना होगा। उच्चतर शिक्षा विभाग ने अभ्यर्थियों को सलाह दी है कि वे नियमित रूप से ऑनलाइन प्रवेश पोर्टल पर जाकर मेरिट सूची, दस्तावेज सत्यापन की स्थिति तथा अन्य महत्वपूर्ण सूचनाओं पर नजर बनाए रखें।

ऑनलाइन कार्य का दबाव हटाने की मांग आशा वर्कर्स ने सीएमओ को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

ऑनलाइन कार्य कराने के लिए बनाए जा रहे दबाव के विरोध में आशा वर्कर्स यूनियन, जिला महेंद्रगढ़ ने सोमवार को राज्य कमेटी के आह्वान पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी (सीएमओ) नारनौल के माध्यम से मिशन डायरेक्टर के नाम ज्ञापन सौंपा। यूनियन ने मांग की कि आशा वर्कर्स पर ऑनलाइन कार्य का अतिरिक्त बोझ डालने के बजाय इसके लिए अलग से तकनीकी कर्मचारियों की नियुक्ति की जाए। जिला प्रधान सुशीला देवी और जिला सचिव कांता देवी ने बताया कि आशा वर्कर्स प्रतिदिन छह से सात घंटे तक फील्ड में घर-घर जाकर स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े कार्य करती हैं। ऐसे में उनके पास ऑनलाइन कार्य करने के लिए पर्याप्त समय नहीं बचता। यदि उन पर ऑनलाइन काम का दबाव बनाया गया तो फील्ड कार्य प्रभावित होगा, जिसका सीधा असर स्वास्थ्य सेवाओं पर पड़ेगा। उन्होंने कहा कि ऑनलाइन कार्य तकनीकी प्रकृति का है और यह आशा वर्कर्स के निर्धारित कार्यों में शामिल भी नहीं है। इसके बावजूद विभाग की ओर से लगातार दबाव बनाया जा रहा है, जिससे आशा वर्कर्स में भारी रोष है। उन्होंने यह भी बताया कि विभाग द्वारा उपलब्ध कराए गए अधिकांश मोबाइल फोन खराब पड़े हैं, जिससे ऑनलाइन कार्य करना और भी मुश्किल हो गया है।

महेंद्रगढ़ रेलवे स्टेशन पर आधुनिक सफाई व्यवस्था शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत महेंद्रगढ़ रेलवे स्टेशन का आधुनिकीकरण अंतिम चरण में पहुंच गया है। दैनिक रेलयात्री महासंघ के अध्यक्ष रामनिवास पाटोदा ने बताया कि करीब 17 करोड़ रुपये की लागत से चल रहे इस प्रोजेक्ट का लगभग 90 प्रतिशत कार्य पूरा हो चुका है। स्टेशन पर आधुनिक वेटिंग हॉल, बेहतर बैठक व्यवस्था, शुद्ध पेयजल, उन्नत प्रकाश व्यवस्था और सुलभ शौचालय जैसी सुविधाएं विकसित की जा रही हैं। उन्होंने बताया कि यात्रियों को स्वच्छ वातावरण उपलब्ध कराने के लिए एक जुलाई से आधुनिक मशीनों के माध्यम से स्टेशन परिसर, प्लेटफॉर्म और कार्यालयों की सफाई शुरू कर दी गई है। इससे स्टेशन की साफ-सफाई और बेहतर होगी। उन्होंने कहा कि स्टेशन के आधुनिकीकरण के साथ दैनिक रेलयात्री महासंघ ने इस रूट पर नई रेलगाड़ियां चलाने की मांग भी उठाई है। बीकानेर मंडल के अधिकारियों ने स्टेशन का कार्य पूरा होने के बाद नई ट्रेनों की मांग पर सकारात्मक कार्रवाई का आश्वासन दिया है।

महेंद्रगढ़। एसडीएम योगेश सैनी को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

एचटेट के सफल आयोजन पर एसडीएम सम्मानित

महेंद्रगढ़। हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा (एचटेट) के सफल एवं निष्पक्ष आयोजन पर स्थानीय लघु सचिवालय में सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इस दौरान उपमंडल नोडल अधिकारी एचटेट एवं एसडीएम योगेश सैनी को माल्यार्पण कर सम्मानित किया गया। साथ ही 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के तहत पौधा एवं राष्ट्रीय ध्वज भेंट किया गया। समारोह में हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स हरियाणा के जिला सचिव राजेश शर्मा झाड़ली, हरियाणा मास्टर वर्ग एसोसिएशन के जिला प्रधान दीपक कुमार शर्मा, राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. विजय यादव, राजकीय महिला महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. महेंद्र सिंह सहित विभिन्न शिक्षण संस्थानों के प्राचार्य, संचालक और शिक्षाविद मौजूद रहे। वक्ताओं ने कहा कि एचटेट का सफल आयोजन प्रशासनिक दक्षता, बेहतर समन्वय और टीमवर्क का उत्कृष्ट उदाहरण है। एसडीएम योगेश सैनी ने सम्मान के लिए आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह सफलता प्रशासन, शिक्षा विभाग, पुलिस तथा परीक्षा ड्यूटी में लगे सभी अधिकारियों और कर्मचारियों के सामूहिक प्रयासों का परिणाम है। उन्होंने भविष्य में भी जनहित में इसी समर्पण के साथ कार्य करने का भरोसा दिलाया।

आईजी ओमप्रकाश नरवाल ने किया नारनौल का दौरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

साउथ रेंज के आईजी ओमप्रकाश नरवाल ने सोमवार को नारनौल का दौरा किया। आईजी ने एनडीपीएस एक्ट के तहत दर्ज मामलों में पुलिस द्वारा पकड़े गए नशीले पदार्थों का निरीक्षण किया। इस दौरान एसपी दीपक व डीएसपी भारत भूषण मौजूद रहे। इस दौरान मामलों का निरीक्षण कर उनके रख–रखाव बारे निर्देश दिए। जब्त मामलों के रिकॉर्ड और उनकी चेकिंग को लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। इसके बाद महिला थाना का निरीक्षण करते हुए सीसीटीएनएस व कंप्यूटर कक्ष और थाना परिसर में साफ-सफाई का निरीक्षण किया। इसके बाद उन्होंने पुलिस लाइन का निरीक्षण किया, पुलिस लाइन में उन्होंने एडम ब्लॉक और लाइन की साफ–सफाई का निरीक्षण किया।

कपिल की मौत की हो उच्चस्तरीय जांच: राव नरेंद्र सिंह

अटेली में बोले प्रदेश अध्यक्ष: युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ बंद करें सरकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

हरियाणा कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने सोमवार को अटेली में आयोजित ब्लॉक स्तरीय कार्यकर्ता बैठक को संबोधित करते हुए भाजपा सरकार पर तीखा हमला बोला। उन्होंने प्रदेश की बिगड़ती कानून व्यवस्था, पेपर लीक माफिया और युवाओं के साथ हो रहे अन्याय को लेकर सरकार को घेरा।

राव नरेंद्र सिंह ने बैठक की शुरुआत में अटेली क्षेत्र के गांव सैदपुर निवासी युवा कपिल को श्रद्धांजलि दी गई जिसकी हाल ही में हरियाणा की फिजिकल परीक्षा के दौरान मौत हो गई थी। प्रदेश अध्यक्ष ने इस घटना पर गहरा दुख व्यक्त करते हुए इसे अत्यंत निंदनीय बताया। उन्होंने स्टाफ सिलेक्शन कमीशन के अध्यक्ष द्वारा कपिल के बीमार होने संबंधी ट्वीट को असंवेदनशील करार दिया और सवाल उठाया कि कोई भी बीमार व्यक्ति फिजिकल परीक्षा देने का जोखिम क्यों उठाएगा। उन्होंने मांग की कि पीड़ित परिवार को तुरंत उचित आर्थिक सहायता दी जाए तथा कपिल की गर्भवती पत्नी को सरकारी नौकरी प्रदान की जाए। राव नरेंद्र सिंह ने भाजपा सरकार पर आरोप लगाते हुए कहा कि आज का युवा पेपर लीक, बढ़ती कोचिंग फीस, उस पर जीएसटी का बोझ और शिक्षा के निजीकरण जैसी गंभीर समस्याओं से जूझ रहा है। उन्होंने कहा कि लाखों अभिभावक अपनी जीवनभर की कमाई बच्चों की शिक्षा पर खर्च कर रहे हैं लेकिन सरकार रोजगार की कोई गारंटी नहीं दे रही है।

मंडी अटेली। ब्लॉक स्तरीय बैठक को संबोधित करते हुए प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह।

दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग

उन्होंने आरोप लगाया कि लगातार हो रही पेपर लीक की घटनाओं ने युवाओं के भविष्य को अंधकारमय बना दिया है। कांग्रेस पार्टी इन मुद्दों पर जनता को जागरूक कर रही है और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग करती है। प्रदेश अध्यक्ष ने पेट्रोल-डीजल की बढ़ती कीमतों पर भी चिंता जताते हुए सरकार से दाम घटाने की मांग की। बैठक के सफल आयोजन का श्रेय स्थानीय नेताओं को देते हुए कहा कि चेयरमैन दलीप सिंह यादव, कांग्रेस की वरिष्ठ नेता महेंद्र सिंह रातां, सुमेर बिहाली के विशेष प्रयासों से यह बैठक ऐतिहासिक बनी है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी जनता से जुड़े हर मुद्दे को सदन से लेकर सड़क तक मजबूती से उठाती रहेगी। इस दौरान जिला अध्यक्ष सतवीर झूकिया ने भी संबोधित किया।

यह रहे मौजूद

इस मौके पर युवा नेता कृष्ण राव, जिला सचिव बलवंत मोहनपुर, कमलेश सैनी, राजवीर सिलारपुर, कनीना ब्लॉक अध्यक्ष रामकिशन, तोताराम, सुधीर पाराशर, नंदलाल, अनिल फांडन, रणबीर, तेजपाल, विनोद सुमेर सरपंच, बाबूलाल प्रधान राता, सुधीर, विक्रम नांगल चौधरी, मेनपाल, गोलिया प्रधान, लाल सिंह गिरदावर, पृथ्वी सिंह गिरदावर, धर्मेंद्र प्रधान, अनूप जांगड़ा सहित अनेक कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

विवेक भाटोटिया दो वर्षों से कर रहे थे पत्राचार, अब वाहन चालकों को अंधेरे से मिलेगी निजात

आधुनिक लाइटों से जगमग होगा एनएच-352, 5.35 करोड़ मंजूर, टेंडर भी हुए जारी

हाईवे पर जल्द लगाई जाएगी करीब 484 एलईडी लाइटें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

एनएच-352 रेवाड़ी-रोहतक हाइवे जल्द ही एलईडी लाइटों से जगमग नजर आएगा। हाइवे पर गुरावड़ा से गांव संगवाड़ी तक आधुनिक एलईडी लाइटें लगाई जाएगी, जिसके लिए 5.35 करोड़ की राशि स्वीकृत की गई है। गांव डूंगरवास निवासी युवा समाजसेवी विवेक भाटोटिया की लगातार दो वर्षों तक किए गए जनहित के प्रयास सफल हो गए हैं। भाटोटिया की मांग पर राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-352 पर नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें लगाने के लिए कार्य का टेंडर भी जारी कर दिया गया है, जिससे जल्द ही इस राष्ट्रीय राजमार्ग पर आधुनिक प्रकाश व्यवस्था का कार्य शुरू होगा। हाइवे पर करीब 484 एलईडी लाइटें लगाई जाएंगी। परियोजना कार्यान्वयन इकाई सोनीपत के परियोजना निदेशक की ओर से विवेक भाटोटिया को भेजे गए पत्र के अनुसार गांव गुरावड़ा से गांव संगवाड़ी तक वर्षों पुरानी एवं खराब हो चुकी हैलोजन स्ट्रीट लाइटों को हटाकर नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें लगाई जाएंगी। इस कार्य का टेंडर मेसर्स मॉर्फिंग इनोवेशन्स प्राइवेट लिमिटेड को जारी किया जा चुका है तथा निर्धारित समयावधि में इसे पूरा किया जाएगा। परियोजना के अंतर्गत कुल नए विद्युत पोल, एलईडी स्ट्रीट लाइटें तथा हाई मास्ट लाइटें स्थापित की जाएंगी। लंबे समय से अंधेरे में डूबे इस राष्ट्रीय राजमार्ग पर रोशनी होने से रात्रि के समय सफर करने वाले हजारों वाहन चालकों एवं आसपास के दर्जनों गांवों के लोगों को सीधा लाभ मिलेगा।

रेवाड़ी। एनएच-352 पर बंद पड़ी लाइटें।

वर्षों से बंद पड़ी थी स्ट्रीट लाइटें

विवेक भाटोटिया ने कहा कि सड़क सुरक्षा की दृष्टि से मार्ग पर लंबे समय से पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था की आवश्यकता थी। वर्तमान में रेवाड़ी जिले की सीमा में एनएच-352 पर अधिकांश स्ट्रीट लाइटें वर्षों से बंद पड़ी हैं। स्थिति यह है कि गंगायचा टोल प्लाजा भी रात के समय अंधेरे में रहता है, जिससे वाहन चालकों को परेशानी का सामना करना पड़ता है और दुर्घटनाओं की आशंका बनी रहती है। उन्होंने बताया कि समस्या को लेकर पिछले दो वर्षों के दौरान राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण के समक्ष लगातार पत्राचार किया गया तथा कई स्तरों पर इस जनहित के मुद्दे को उठाया गया। अब परियोजना को स्वीकृति मिलने और टेंडर जारी होने के बाद उम्मीद है कि जल्द ही पूरा मार्ग रोशनी से जगमगा उठेगा। उन्होंने कहा कि इस परियोजना के पूर्ण होने से न केवल सड़क सुरक्षा को मजबूती मिलेगी, बल्कि क्षेत्र के हजारों नागरिकों, यात्रियों और वाहन चालकों को भी स्थाई राहत मिलेगी।

जल संरक्षण को लेकर आंदोलन से लोगों को जागरूक करने पर दिया बल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सोमवार को जलतीर्थों की अविरलता एवं निर्मलता के लिए संकल्पित संघ अनुप्राणित 'गंगा समग्र' की बैठक राजा वाटिका में हुई। बैठक की अध्यक्षता गोकुलपुर धाम के स्वामी धीरजगिरि ने की तथा संचालन मुरारी लाल ने किया। इस मौके पर जल है तो कल है के सत्य को समझते हुए जल को बचाने के लिए संगठित होकर जन आंदोलन चलाने पर बल दिया गया। वक्ताओं ने शिक्षण संस्थाओं के माध्यम से छात्र-छात्राओं को जल संरक्षण का महत्व बताने के लिए आह्वान किया गया। इस मौके पर राष्ट्रीय शिक्षण आयाम के प्रमुख गिरीश चतुर्वेदी, हरियाणा प्रांत संयोजक सतपाल शर्मा एवं दक्षिण भाग संयोजक राकेश यादव ने अपने विचार रखे। कार्यक्रम में भूपेन्द्र यादव को हरियाणा प्रांत का सह पौधरोपण आयाम प्रमुख तथा सुमंत को जिला संयोजक बनाया। बैठक में नरेन्द्र शर्मा सेवा भारती, अर्चना यादव जिला उपाध्यक्ष आरोग्य भारती, रवि उप नगर कार्यवाह व ऋषिपाल आदि रहे।

रेवाड़ी। बैठक में उपस्थित संगठन के सदस्य व अन्य लोग।

बावल कार्यक्रम को लेकर मुखर हुए राव औपचारिक निमंत्रण नहीं मिलने का दावा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बीते 30 जून को बावल में आयोजित सीएम नायब सिंह सैनी के कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह और हलके के विधायक की अनुपस्थिति को लेकर राव ने खुलकर अपनी बात रखी। उन्होंने दावा किया कि उन्हें और विधायक को कार्यक्रम का औपचारिक निमंत्रण तक नहीं दिया गया, जिसके लिए उन्होंने केंद्रीय कृषि मंत्रालय को पत्र भी लिखा है। धारूहेड़ा में आयोजित नगर पालिका के नवनिर्वाचित चेयरमैन और पार्षदों के शपथ ग्रहण समारोह के बाद पत्रकारों से बातचीत में राव ने कहा कि उन्हें प्रदेश सरकार से कोई गिला-शिकवा नहीं है। यह कार्यक्रम केंद्रीय कृषि मंत्रालय का था, जिसका निमंत्रण कार्ड उन्हें नहीं मिला। उन्होंने सीएम नायब सिंह सैनी से भी इस मामले में बात की थी। उन्होंने इसे बाबूओं की गलती बताकर ठीक कराने का आश्वासन दिया था, लेकिन उन्हें इसके बाद भी निमंत्रण कार्ड नहीं मिला। जो कार्ड सोशल मीडिया पर चल रहा था, उसमें भी प्रोटोकॉल की अनदेखी की गई। राव ने कहा कि इस कार्यक्रम में जिस तरह से स्थानीय नेताओं की अनदेखी की गई है, वह सही नहीं है। बावल के विधायक को भी कार्यक्रम में नजरअंदाज किया गया, जिस पर आपत्ति जताने के लिए उन्होंने कृषि मंत्रालय को पत्र भेज दिया था। पार्टी के कार्यक्रमों में इस तरह से स्थानीय नेताओं को उपेक्षित नहीं किया जाना चाहिए।

सुराना मोड़ पर वाहन की टक्कर से किसान की मौत

नारनौल। गांव सुराना में रविवार रात एक दर्दनाक सड़क हादसे में 52 वर्षीय किसान की मौत हो गई। हादसा एनएच-11 पर सुराना मोड़ के समीप हुआ, जहां पैदल जा रहे किसान को किसी अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी। पुलिस ने अज्ञात चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है। मृतक की पहचान गांव सुराना निवासी सतबीर (52) के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार रविवार रात करीब साढ़े आठ बजे सतबीर एनएच-11 पर स्थित सूराना मोड़ के पास पैदल अपने गांव की ओर जा रहा था। इसी दौरान अज्ञात वाहन ने उसे जोरदार टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया।

विद्यार्थियों को डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी के आदर्शों पर चलने का दिलाया संकल्प

- कार्यक्रम में छात्रों ने चित्रकला एवं भाषण प्रतियोगिताओं से अपनी प्रतिभा और देशभक्ति का किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

मेरा युवा भारत की ओर से सोमवार को डा. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की जयंती के अवसर पर पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खोरी में प्रेरणादायक एवं जन-जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ डा. श्यामा प्रसाद मुखर्जी के चित्र पर माल्यार्पण करके किया गया। इस मौके पर अतिथियों, शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने उनके राष्ट्र निर्माण में दिए गए अमूल्य योगदान को स्मरण करते हुए उनके आदर्शों पर चलने का संकल्प लिया। इस अवसर पर चित्रकला व भाषण प्रतियोगिता, संगोष्ठी, पौधारोपण एवं स्वच्छता अभियान का आयोजन किया गया। इस मौके पर वक्ताओं ने डा. श्यामा प्रसाद मुखर्जी के जीवन, विचारों तथा राष्ट्र के प्रति उनके योगदान पर प्रकाश डाला। विद्यार्थियों ने चित्रकला एवं भाषण प्रतियोगिताओं के माध्यम से अपनी प्रतिभा एवं देशभक्ति की भावना का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में 100 से अधिक विद्यार्थियों एवं स्वयंसेवकों ने भाग लिया।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद अतिथि, शिक्षक व विद्यार्थी।

एन एन झुग्गी झोपड़ी स्कूल के जरूरतमंद विद्यार्थियों को बांटी यूनिफॉर्म व स्टेशनरी

रेवाड़ी। सोमवार को एन एन झुग्गी-झोपड़ी स्कूल में जरूरतमंद बच्चों को यूनिफॉर्म वितरित की गई। मुख्य अतिथि एडवोकेट सचिन मलिक प्रधान पंजाबी समाज व संस्था के डायरेक्टर नरेंद्र गुगनानी सहित अन्य सदस्यों ने बच्चों को ड्रेस वितरित की। स्कूल संचालक ने बताया कि पिछले 16 वर्षों में 500 से ज्यादा बच्चों को सरकारी स्कूल में भेजा गया तथा 6000 से ज्यादा बच्चे यहां से पढ़कर जा चुके हैं। संचालक ने बताया कि स्कूल में बच्चों को निःशुल्क शिक्षा के साथ-साथ स्टेशनरी, स्कूल बैग तथा वर्ष में दो बार ड्रेस मुफ्त दी जाती है। विशिष्ट अतिथि डा. संजीव अरोड़ा तथा डा. शालू अरोड़ा ने कहा कि बच्चों की स्वास्थ्य जांच फ्री करने की घोषणा की। इस मौके पर विशिष्ट अतिथि जगमोहन अग्रवाल, बलजीत यादव, नरेंद्र बत्रा, साहिल खरबंदा, दिनेश कपूर, डा. पल्लवी यादव, डा. सुधीर जांगड़ा आदि रहे।

जीओ गीता परिवार का दो दिवसीय कार्यक्रम 12 से, पंजाबी भवन में होगा सत्संग

- शिविर में होगी ईसीजी, रक्तचाप व फाइब्रोस्कैन की जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

शहर में आध्यात्मिक चेतना एवं मानव सेवा को समर्पित दो दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन 12 एवं 13 जुलाई को जीओ गीता श्रीकृष्ण कृपा परिवार की ओर से किया जा रहा है। कार्यक्रम में गीता मनीषी महामण्डलेश्वर स्वामी ज्ञानानंद महाराज का सान्निध्य प्राप्त होगा। कार्यक्रम के पहले दिन 12 जुलाई को शाम 5 बजे से पुराना कोर्ट रोड स्थित पंजाबी भवन में दिव्य श्रीमद् भागवत गीता सत्संग का आयोजन होगा। स्वामी ज्ञानानंद अपने ओजस्वी एवं प्रेरणादायी प्रवचनों के माध्यम से गीता के शाश्वत संदेशों को सरल एवं व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत करेंगे। कार्यक्रम के दूसरे दिन 13 जुलाई को प्रातः 9:30 बजे से दोपहर 1:30 बजे तक निजी अस्पताल व रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी रायल्स के सहयोग से मल्टीस्पेशलिटी स्वास्थ्य जांच एवं सेवा शिविर का आयोजन किया जाएगा। इसके अलावा ईसीजी, रक्तचाप, ब्लड शुगर, बोन मिनरल डेंसिटी, फाइब्रोस्कैन, मैमोग्राफी, पैप स्मीयर टेस्ट, फेफड़ों की जांच, प्रोस्टेट जांच, टीबी जांच, कृत्रिम अंग परामर्श एवं रक्तदान शिविर जैसी अनेक स्वास्थ्य सुविधाएं भी उपलब्ध रहेगी।

रेवाड़ी। प्रेसवार्ता में मौजूद आयोजक व अन्य लोग। *फोटो : हरिभूमि*

नशे की लत से मानव जीवन समय से पहले हो जाता है मौत का शिकार : एसपी हेमेंद्र मीणा

जिला पुलिस की ओर से आमजन को नशे की बुराइयों से अवगत कराने के साथ नशे के आदी युवाओं का इलाज कराकर समाज की मुख्यधारा में भी जोड़ा जा रहा है। पुलिस टीम नशा करने वालों की जानकारी एकत्रित कर तथा उनकी काउंसलिंग कराकर नशा छोड़ने के लिए प्रेरित कर रही है। अभियान के तहत पुलिस की नशा मुक्त टीम ने सोमवार को गवर्नमेंट स्कूल गांव बेरली खुर्द में विद्यार्थियों व आमजन को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विद्यार्थियों को नशा न करने की शपथ भी दिलाई। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है।नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा।

अभियान के तहत पुलिस कर्मियों ने किया श्रमदान पुलिस लाइन, थाना और चौकी में की साफ-सफाई

रेवाड़ी। सोमवार को पुलिस के जवानों ने साफ-सफाई का विशेष अभियान चलाकर श्रमदान किया। अभियान के तहत जिले के सभी थानों, चौकियों तथा पुलिस लाइन परिसर में साफ-सफाई का कार्य किया। अभियान में पुलिस अधिकारी, थाना प्रभारी व कर्मचारी शामिल थे। महिला पुलिस कर्मचारियों ने भी कार्य में बढ़-चढ़कर भाग लिया। पुलिस के जवानों ने पुलिस लाइन के मैदान व पार्क के अलावा थानों व चौकियों के कचरे को एकत्रित करते निस्तारण किया। एसपी हेमेंद्र मीणा ने कहा कि सभी को अपने आसपास साफ-सफाई का ध्यान रखना चाहिए। श्रमदान स्वेच्छा से जुड़ा हुआ कार्य है, जिसमें सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को तन-मन से भाग लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि वातावरण का सीधा असर हमारी मानसिक व शारीरिक स्थिति पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है।

सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार-2027 के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इस पुरस्कार की घोषणा हर साल 23 जनवरी को सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर की जाती है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि व्यक्तियों और संगठनों के अमूल्य योगदान को पहचानने के लिए सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के नाम से वार्षिक पुरस्कार दिया जाता है। उन्होंने बताया कि केवल भारतीय नागरिक और भारतीय संस्थान ही पुरस्कार के लिए आवेदन करने के पात्र हैं। संस्थानों, स्वैच्छिक संगठनों, कॉर्पोरेट संस्थाओं, शैक्षणिक, अनुसंधान संस्थानों, प्रतिक्रिया-वर्दीधारी बलों या किसी अन्य संस्थान के लिए पुरस्कार के लिए एक संस्था के रूप में आवेदन कर सकते हैं। पुरस्कार के लिए उम्मीदवार ने भारत में आपदा प्रबंधन जैसे रोकथाम, शमन, तैयारी, बचाव, प्रतिक्रिया, राहत, पुनर्वास, के क्षेत्र में काम किया हो।

उपायुक्त

गवर्नमेंट स्कूल बगथला में फलदार पौधे किए रोपित

रेवाड़ी। सोमवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बगथला में प्राचार्या मंजू बाई ने फलदार पौधे लगाकर पौधारोपण अभियान की शुरूआत की। इको-क्लब प्रभारी हर्ष कुमार ने बताया कि विद्यालय में एक नई पहल शुरू की गई है, जिसके तहत स्कूल परिसर में अनार, अमरुद, जामुन, चीकू, नींबू, आंवला, अखरोट, आम, संतरा व कागजी बादाम के फलदार पौधे लगाए गए। इन पौधों की समय-समय पर उचित देखभाल भी की जाएगी ताकि आगामी वर्षों में बच्चों को फल मिल सकें। स्कूल में इको-फ्रेंडली वॉल का निर्माण भी किया गया है, जिसमें छायादार पेडों के पौधे लगाए गए है। उन्होंने बताया कि विद्यालय में प्रत्येक 20 फीट की दूरी पर एक पेड़ बच्चों को पर्यावरण ऊर्जा प्रदान कर रहा है। इस मौके पर छात्रा दीया, अंकिता, अंकित, हर्षिका, निशा, मनीषा, हर्षिता, कृष्ण पाल व सागर सहित सभी शिक्षक मौजूद थे।

चित्रगुप्त सभा की नई कार्यकारिणी गठित संजय माथुर अध्यक्ष व डॉ. रूचि बनी सचिव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सोमवार को श्री चित्रगुप्त सभा की बैठक का आयोजन श्री चित्रगुप्त मंदिर कुतुबपुर में किया गया। बैठक की अध्यक्षता के के सक्सेना अध्यक्ष ने की, जबकि संचालन डा. हरिओम कुलश्रेष्ठ सचिव ने किया। सभा का शुभारंभ चित्रगुप्त महाराज की आरती के साथ पंडित सुनील दुलिया ने कराया। सभा की पुरानी कार्यकारिणी का कार्यकाल जून में समाप्त होने नई कार्यकारिणी का गठन किया गया, जिसमें डा. एस एन सक्सेना को वरिष्ठ संरक्षक, महेश चंद्रा को संरक्षक, संजय माथुर को अध्यक्ष, डा. रूचि सक्सेना को सचिव और टी एस भटनागर को कोषाध्यक्ष नियुक्त किया गया। महिला विंग अध्यक्ष की जिम्मेदारी डा. रजनी चंद्रा को सौंपी गई। इस मौके पर नवनियुक्त सचिव डा. रूचि सक्सेना ने कहा कि श्री चित्रगुप्त मंदिर को और सुंदर बनाने का प्रयास किया जाएगा। पूर्व अध्यक्ष के के सक्सेना ने नई कार्यकारिणी को बधाई दी। इस मौके पर सभा की ओर से मेधावी चित्रांश बच्चों को सम्मानित किया गया।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मेधावी छात्रा को छात्रवृत्ति प्रदान करते हुए।

एसपी बोले, कोई भी सरकारी एजेंसी डिजिटल अरेस्ट नहीं करती

साइबर ठग भरोसा जीतकर खाते कर रहे खाली

- नागरिक किसी भी अनजान व्यक्ति के कहने पर स्क्रीन शेयर या रिमोट एक्सेस एप्स डाउनलोड न करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि साइबर अपराधी लगातार ठगी के नए-नए तरीके अपना रहे हैं। पहले जहां वे लॉटरी, केवाईसी या बैंक अधिकारी बनकर लोगों को निशाना बनाते थे, वहीं अब साइबर ठग व्हाट्सअप, टेलीग्राम, फेसबुक, इंस्टाग्राम, ओएलएक्स, फेक इंवेस्टमेंट एप्स, डिजिटल अरेस्ट, रिमोट एक्सेस एप्स, क्यू आर कोड स्कैम, वर्क फ्रॉम होम, पार्ट टाइम जॉब, ऑनलाइन ट्रेडिंग और लोन एप्स के माध्यम से लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि कोई भी सरकारी एजेंसी, पुलिस, सीबीआई, ईडी, आरबीआई, आयकर विभाग या बैंक कभी भी वीडियो कॉल पर डिजिटल अरेस्ट नहीं करती है और न ही फोन पर पैसे ट्रांसफर करने के लिए कहती है। ऐसे कॉल या संदेश पूरी तरह फर्जी होते हैं।

साइबर ठगी से बचने के सरल उपाय

किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें। ओटीपी, सीवीवी, एटीएम पिन या बैंक संबंधी जानकारी किसी से साझा न करें। किसी भी अनजान व्यक्ति के कहने पर स्क्रीन शेयर या रिमोट एक्सेस एप्स डाउनलोड न करें। सोशल मीडिया पर आने वाले निवेश या नौकरी के ऑफर की पहले पूरी जांच करें। केवल आधिकारिक वेबसाइट एवं मोबाइल ऐप का ही उपयोग करें। किसी भी प्रकार के लालच या डर में आकर तुरंत पैसे ट्रांसफर न करें। यदि फिर भी साइबर ठगी हो जाती है तो तुरंत 1930 साइबर हेल्पलाइन पर कॉल करें।

10th & 12th (NIOS)
ओपन से पास करें।
O.R. GROUP OF INSTITUTIONS