हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार 14 जुलाई 2026

तापमान
अधिकतम 37.0 डिग्री
न्यूनतम 26.8 डिग्री

12 अपहरण कर कंपनी कर्मचारी से लूटपाट...

12 आईजीयू में नशे के खिलाफ मैराथन में दौड़े युवा, कृष...

खबर संक्षेप

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। वर्ष 2024 में एक महिला की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। कई बार पुलिस थाने में दोनों पक्षों के बीच बातचीत हुई, लेकिन उनमें सुलहनामा नहीं हुआ। इसके बाद पुलिस ने गत वर्ष 9 दिसंबर को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने फरीदाबाद निवासी राहुल को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक काबू

बावल। पुलिस ने जून माह में हुए सड़क हादसे के बाद मौके से फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। पीड़ति पक्ष की ओर से वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज कराया गया था। वाहन चालक हादसे के बाद मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में यूपी के बिजनौर निवासी मोहम्मद आजिम खां को गिरफ्तार कर लिया।

मारपीट मामले एक आरोपी गिरफ्तार

कसोला। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पीड़ति पक्ष के बयान पर रोहड़ाई थाना पुलिस ने 7 जून को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ति ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में कसोली निवासी वीर प्रकाश को गिरफ्तार कर लिया।

जोनावास में मारपीट के आरोपी दबोचे

धारूहेड़ा। थाना धारूहेड़ा पुसिल ने 1 जुलाई को गांव में हुए झगड़े के बाद दर्ज मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। झगड़े में घायल व्यक्ति के बयान पर पुलिस ने कई आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने जोनावास निवासी राहुल और विपिन को गिरफ्तार कर लिया।

शादी समारोह में युवक का मोबाइल चोरी

रेवाड़ी। शहर के गढ़ी बोलनी रोड स्थित सरोवर विला में आयोजित शादी समारोह में युवक का मोबाइल फोन चोरी हो गया। शहर के मोहल्ला नालबंदा नियर पुरानी तहसील निवासी दीपांकुर अग्गी ने बताया कि वह 11 जुलाई की रात शादी समारोह में गया था। रात करीब 11:18 बजे उसने अपना मोबाइल फोन कुर्सी पर रखा था। करीब एक मिनट बाद जब उसने देखा तो मोबाइल वहां नहीं था। इसके बाद उसने तुरंत विला के स्टाफ को इसकी सूचना दी और काफी देर तक मोबाइल की तलाश की। युवक ने इसे सुरक्षा व्यवस्था में लापरवाही बताते हुए मामले की निष्पक्ष जांच कराने की मांग की है।

हंस नगर ब्लास्ट के पीड़ित परिवार से मिले विधायक

बावल। विधायक डा. कृष्ण कुमार ने सोमवार को गांव टाकड़ी पहुंचकर हंस नगर में हुए ब्लास्ट से हुई पिता व पुत्री की मृत्यु पर शोक संतप्त परिवार को सांत्वना दी और हर संभव मदद का आश्वासन दिया। विधायक ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिलकर उनके पुत्र को नौकरी दिलवाने का आश्वासन दिया। इस मौके पर एसडीएम बावल संजीव कुमार, रमेश लोर मंडल अध्यक्ष बावल, सुशीला चौहान महामंत्री भाजपा बावल, घनश्याम बागड़ी, राकेश चौहान सरंपच राजगढ़, महेश सरंपच बोहतवास, सतपाल सरपंच आलियावास, मनोज सरपंच झाबुआ व पार्षद देवेन्द्र शर्मा मौजूद थे।

राव तुलाराम स्टेडियम में 9.69 करोड़ से बनाया जा रहा सिंथेटिक ट्रैक

आरटीआर स्टेडियम में सिंथेटिक ट्रैक का कार्य चार महीने से बंद

अप्रैल माह में पूरा होना था ट्रैक का कार्य, एथलीटों को नहीं मिल पा रही सुविधा, एजेंसी को पेमेंट का इश्यू बनी मुख्य वजह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

शहर के दिल्ली रोड स्थित राव तुलाराम स्टेडियम में सिंथेटिक ट्रैक बनाने का कार्य पिछले चार महीने से बंद पड़ा हुआ है। खेल निदेशालय की ओर से सिंथेटिक ट्रैक बनाने वाली एजेंसी की पेमेंट नहीं की गई है, जिसके कारण एजेंसी ने ट्रैक बनाने के कार्य बंद किया हुआ है। सिंथेटिक ट्रैक पूरा होने की डेडलाइन भी अप्रैल माह में निकली चुकी है। स्टेडियम में सिंथेटिक ट्रैक निर्माण पर 9.69 करोड़ रुपए खर्च किए जा रहे है। ट्रैक का कार्य बंद होने पर जिला खेल विभाग की ओर से निदेशालय को एजेंसी की पेमेंट के लिए पत्र भी लिखे जा चुके है। बार-बार रिमाइंडर भेजने के बाद भी अभी तक एजेंसी की पेमेंट का इश्यू बना हुआ है। ट्रैक का अभी आधा कार्य बाकी है। स्टेडियम में ट्रैक बनाने के लिए जमीन को समतल करके दो लेयर डाली जा चुकी है। ट्रैक बनाने की प्रक्रिया में अभी तारकोल की लेयर डाली जानी है, जिसके बाद सिंथेटिक ट्रैक की लेयर तैयार होगी तथा प्लास्टिक घास बिछाकर ट्रैक तैयार किया जाएगा। जिले के एथलीट सिंथेटिक टैक के कार्य को पूरा होने का इंतजार कर रहे है।

रेवाड़ी। राव तुलाराम स्टेडियम में बंद पड़ा सिंथेटिक ट्रैक का कार्य।

रेवाड़ी। स्टेडियम में सिंथेटिक ट्रैक की डाली गई लेयर।

अलग खबर

रात में भी प्रैक्टिस कर सकेंगे खिलाड़ी

ट्रैक के तैयार होने के बाद चारों और फ्लड लाइट भी लगाई जाएगी, जिस पर 65 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। फ्लड लाइट से रात के समय भी इवेंट कराए जा सकेंगे। साथ ही खिलाड़ी भी रात में प्रैक्टिस कर सकेंगे। जिले के खिलाड़ियों की ओर से लंबे समय से सिंथेटिक ट्रैक बनाने की मांग की जा रही थी। प्रदेश के गुरुग्राम, फरीदाबाद, रोहतक, अंबाला, सोनीपत, पानीपत, भिवानी, पंचकूला, यमुनानगर, करनाल, कुरुक्षेत्र, हिसार और जींद के नरवाना में पहले से सिंथेटिक ट्रैक बना हुआ है। स्टेडियम में नवंबर 2025 में ट्रैक बनाने का कार्य शुरू हुआ था, लेकिन एजेंसी की पेमेंट न होने से कार्य अटका हुआ है।

सिंथेटिक ट्रैक में होगी आठ लेन

सिंथेटिक ट्रैक एक खास तरह की रबर को कुसिंग करके बनाया जाता है। ट्रैक बनाने के लिए पहले मिट्टी और रोड़ी की कई परतें बिछाई जाती हैं। उसके बाद लेवलिंग करने का काम किया जाता है। इसके बाद घास भी लगाई जाती है, ताकि ट्रैक पर धूल-मिट्टी एकत्रित न हो। इसके बाद ट्रैक के चारों ओर रेलिंग लगाई जाती है ताकि धावकों के अलावा काई अन्य व्यक्ति ट्रैक पर न आ सके। इन सब कार्यों के बाद अंत में सिंथेटिक लेयर बिछाई जाती है। 400 मीटर के सिंथेटिक ट्रैक में धावकों के लिए 8 लेन होगी। इस ट्रैक पर एथलीट बरसात में भी प्रैक्टिस कर सकते है।

पेमेंट का इश्यू जल्द सुलझने की उम्मीद

स्टेडियम में सिंथेटिक ट्रैक बनाने का कार्य चार महीने से बंद है। निदेशालय की ओर से एजेंसी की पेमेंट की जानी है, जिसके लिए निदेशालय को रिमाइंडर भेजा जा चुका है। जल्द ही पेमेंट का इश्यू सुलझने की उम्मीद है। निदेशालय से निर्देश आने पर जल्द कार्य शुरू कराया जाएगा।

-मनोज कुमार, खेल अधिकारी, रेवाड़ी।

मोनू हत्याकांड का मुख्य आरोपी सोनू गिरफ्तार

- प्रेमिका के साथ मिलकर कराई थी मोनू की हत्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

कसोला पुलिस ने जड़थल निवासी युवक मोनू की हत्या के मामले में मुख्य आरोपी सोनू को भी गिरफ्तार कर लिया। इस मामले में पुलिस मृतक की पत्नी सहित तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है, जब मुख्य आरोपी की तलाश जारी है।

बीते 8 जून की रात मोनू अपने घर से मेडिकल स्टोर पर दवा लाने के बहाने स्कूटी लेकर घर से निकला था। इसके बाद वह घर नहीं लौटा। काफी तलाश करने के बाद भी उसका कोई पता नहीं चला, तो उसके पिता ने गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई थी। 10 जून को उसका शव आसलवास नहर में मिला था। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया था। मृतक के परिजनों ने उसके ससुराल पक्ष के लोगों पर हत्या का संदेह जताया था, जिसके आधार पर पुलिस ने जांच शुरू की थी। जांच के दौरान यह बात सामने आई थी कि मोनू की पत्नी तन्नू ने उसे कसोली बुलाया था, जहां मुंडनवास निवासी हरिओम और अमन ने उसका मुंह और नाक दबाकर बेसुध कर दिया। बाद में उसे नहर में फेंक दिया गया। उसकी स्कूटी भी नहर के पास ही बरामद हुई थी। पुलिस ने तन्नू और हरिओम को गत 3 जुलाई को ही गिरफ्तार कर लिया था। इसके बाद पुलिस ने अमन को भी गिरफ्तार कर लिया था, लेकिन सोनू फरार चल रहा था। पुलिस ने अब उसे भी गिरफ्तार कर लिया। जिला पुलिस ने मोनू हत्याकांड के मुख्य आरोपी सोनू को जिला अदालत में पेश करने के बाद एक दिन के रिमांड पर लिया है। पुलिस टीम मुख्य आरोपी को रिमांड पर लेकर हत्या से संबंधित कुछ प्रमुख जानकारी भी हासिल कर सकती है। पुलिस टीम को मुख्य आरोपी सोनू से कुछ अहम जानकारी हासिल हो सकती है। पुलिस प्रशासन की ओर से इस मामले में लगातार विभागीय कार्रवाई जारी है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

आरोपी को कोर्ट से लिया रिमांड पर

पुलिस जांच में यह बात सामने आई थी कि तन्नू का प्रेमी मुंडनवास निवासी सोनू अलवर से फोन पर हरिओम और अमन को मोनू की हत्या करने के लिए निर्देश देता रहा। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट से एक दिन के रिमांड पर लिया है। रिमांड के दौरान उससे हत्याकांड को लेकर पूछताछ की जाएगी।

मुख्यमंत्री स्वामित्व योजना से छह दुकानदारों को मिला मालिकाना हक

रेवाड़ी। मुख्यमंत्री स्वामित्व योजना के तहत सोमवार को स्वास्थ्य मंत्री आरती राव ने शहर की नाईवाली चौक स्थित सब्जी मंडी के छह दुकानदारों को उनकी दुकानों की रजिस्ट्री प्रदान की। खोरी मंडल के कोषाध्यक्ष मनोज गर्ग के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल स्वास्थ्य मंत्री का आभार व्यक्त किया। दुकानदारों ने कहा कि योजना से दुकानदारों की वर्षों से चली आ रही समस्या का समाधान हुआ है। इस मौके पर आरती राव ने सभी दुकानदारों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री स्वामित्व योजना छोटे व्यापारियों के लिए मील का पत्थर साबित होगी। इस योजना के तहत दुकानदारों को अब अपनी दुकान का कानूनी अधिकार मिल गया है। इससे उन्हें भविष्य में बैंक से लोन लेने में आसानी होगी। रजिस्ट्री पाने वाले दुकानदारों में मनोज गर्ग, रघुबीर यादव, प्रवीण अग्रवाल, किरोड़ी मल, संजय व धर्मपाल शामिल थे।

पिछले सप्ताह में 616 वाहन चालकों पर कसा शिकंजा

रेवाड़ी। जिला पुलिस की ओर से गत सप्ताह 6 से 12 जुलाई तक ड्रिंक एंड ड्राइव, तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाने, लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने वाले 616 वाहन चालकों के चालान किए गए। एसपी हेमेन्द्र कुमार मीणा ने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि रात्रि के समय काफी वाहन चालक नशे में धुत होकर वाहन चलाते हैं, जिससे वे अपने आप को तो खतरे में डालते है। इनके अलावा लेन चेंज से संबंधित नियम की अवहेलना पर 607 वाहन चालकों के चालान किए गए।

विधायक अनिल ने शिकायत निवारण शिविर में सुनीं लोगों की समस्याएं

रेवाड़ी। विधायक अनिल यादव ने कहा कि कोई भी अधिकारी जन शिकायत का निवारण करने में कोताही बरत रहा तो नागरिक उसके बारे में सूचित करे ताकि अधिकारी पर कार्रवाई की जा सकें। विधायक सोमवार को कार्यालय में लोगों की समस्याएं सुन रहे थे। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी तथा केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के निर्देश है कि अधिकारी लोगों की जनसमस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निपटान करें। इस दौरान विभिन्न गांवों से आए लोगों ने सड़क, पेयजल, बिजली, राजस्व, सामाजिक सुरक्षा पेंशन, परिवार पहचान-पत्र, अवैध कब्जे व रास्तं से संबंधित शिकायतें रखी। विधायक ने मामलों में विभागीय अधिकारियों को कार्रवाई के निर्देश दिए। मौके पर अनेक गांवों के सरपंच एवं पंचायत मौजूद थे।

भारत-अमेरिका समझौते के विरोध में 22 को संयुक्त किसान मोर्चा का प्रदर्शन, डीसी को सौंपेंगे ज्ञापन

रेवाड़ी। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन की ओर से सोमवार को भारत-अमेरिका समझौते के विरोध में जनसभा का आयोजन किया। राज्य प्रधान कामरेड राजेंद्र सिंह ने कहा कि केंद्र सरकार की ओर से अमेरिका-भारत डील देश के किसानों-मजदूरों को बर्बाद करने वाली है। यह समझौता देश के कॉर्पोरेट घरानों के हित में है। गांव के किसान व मजदूर पहले ही गंभीर समस्याओं से जूझ रहे है। कर्ज के बोझ में दब रहे है। उन्होंने कहा कि 22 जुलाई को संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर प्रदर्शन करके डीसी को ज्ञापन सौंपा जाएगा। जनसभा का संचालन ब्लॉक प्रधान करतार सिंह खटावली ने किया। मौके पर जिला प्रधान रामकुमार निमोठ, किसान मजदूर कर्मचारी नेता शेरसिंह मीरपुर, खेमचंद ढाकिया व धर्मसिंह राजपुरा ने भी विचार व्यक्त किए।

पीथनवास में विधवा मां के इकलौते बेटे ने फांसी लगाकर जान दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पीथनवास गांव में एक विधवा मां के इकलौते बेटे ने फांसी लगाकर जान दे दी। पुलिस ने सूचना मिलने के बाद शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। पुलिस सुसाइड करने के कारणों का पता लगाने के प्रयास कर रही है।

गांव निवासी 20 वर्षीय अभिषेक एक कंपनी में नौकरी करता था। रविवार की शाम को उसकी मां राशन डिपो पर गेहूं लेने के लिए गई थी। अभिषेक घर पर अकेला था। जब उसकी मां डिपो से घर लौटी, तो उसके पैरों तले की जमीन खिसक गई। अभिषेक फांसी के फंदे पर लटक रहा था। उसके शोर मचाने पर आसपास के लोग वहां आ गए। पुलिस ने सीन ऑफ क्राइम टीम को मौके पर बुलाकर जांच की। सोमवार को पुलिस ने पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया। मृतक के पास से कोई सुसाइड नोट बरामद नहीं हुआ है। पुलिस आत्महत्या के कारणों की जांच कर रही है।

मां का अकेला सहारा भी चला गया

अभिषेक के पिता महेंद्र की करीब 2.5 साल पहले मौत हो गई। पिता की मौत के बाद अभिषेक ही परिवार चलाता था। उसकी बहन कुछ समय पूर्व शादी के बाद ससुराल चली गई थी। घर में मां-बेटा ही रह रहे थे। अभिषेक पहले एक डॉक्टर के पास नौकरी करता था। इस समय वह सांपली की एक कंपनी में काम करता था। उसकी मौत से विधवा मां पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है।

सीआईए टीम ने देशी पिस्तौल और जिंदा कारतूस के साथ आरोपी किया गिरफ्तार

रेवाड़ी। सीआईए की टीम ने अवैध हथियार रखने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसके खिलाफ खोल पुलिस थाने में आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज कराया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया। सीआईए को सूचना मिली थी कि सुदेश कुमार उर्फ सूरज निवासी गांव ढाणी शोभा अवैध हथियार रखता है। वह अपने गांव ढाणी शोभा से गांव बासदुधा की ओर जा रहा है। सूचना मिलने के बाद सीआईए की टीम मौके पर पहुंच गई। रास्ते में पैदल चल रहे एक युवक ने भागने का प्रयास किया। सीआईए ने पीछा करते हुए उसे काबू कर लिया। पूछताछ करने पर उसने अपना नाम ढाणी शोभा निवासी सुदेश कुमार बताया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से देशी पिस्तौल और 2 जिंदा कारतूस बरामद हुए। सीआईए ने उसे मौके पर ही काबू करने के बाद खोल थाना पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद हथियार सप्लाई करने वाले की तलाश शुरू कर दी। आरोपी को सोमवार को कोर्ट में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

राजपुरा खालसा में अज्ञात चोर दो भैंस लेकर हुए फरार पास में सोया हुआ था मालिक, मुकदमा दर्ज

रेवाड़ी। राजपुरा खालसा में रविवार की रात चोर एक पशुपालक की भैंस चोरी कर ले गए। पशुपालक भैंस के पास ही चारपाई डालकर सोया हुआ था। चोरों ने उसे भनक तक नहीं लगने दी। सीसीटीवी फुटेज में दो चोर भैंस चोरी करने के बाद उसे पिकअप गाड़ी में ले जाते हुए नजर आ रहे हैं। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस शिकायत में गांव निवासी सत्यपाल ने बताया कि घर के बाहर उसके प्लाट में एक भैंस और एक गाय बंधी हुई थी। रात को वह भैंस के पास ही चारपाई पर डालकर सोया हुआ था। सुबह जब वह उठा तो उसे भैंस गायब मिली। आसपास काफी तलाश करने के बाद भी भैंस का कोई पता नहीं चला। पास में लगे सीसीटीवी कैमरे की फुटेज चेक करने पर दो लोग भैंस खोलकर उसे पिकअप गाड़ी में चढ़ाकर ले जाते हुए नजर आ रहे हैं। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद सीसीटीवी फुटेज की मदद से चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

पहले भी हो चुकी भैंस चोरी

इस सप्ताह परिवर्तनशील रहेगा मौसम, भारी बारिश की अभी संभावना नहीं

कमजोर पड़ा मानसून, बारिश नहीं, गर्मी का प्रकोप बढ़ा

सोमवार सुबह छाए आंशिक बादल, दोपहर को साफ हुआ आसमान, उमस ने किया परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

मानसून दगाबाज साबित होने लगा है। आसमान में बादल तो छाते हैं, परंतु बिना बरसे ही लौट जाते हैं। हवा में नमी के चलते उमस व चिपचिपाहट भरी गर्मी लोगों को जमकर परेशान कर रही है। तीन दिन कुछ इलाकों में बौछारें तो गिरीं, लेकिन अच्छी बारिश नहीं हुई है।

सोमवार को सुबह के समय आंशिक बादल छाए रहे। दोपहर तक आसमान पूरी तरह साफ हो गया। तेज धूप निकलते ही उमस बढ़ गई। अधिकतम तापमान 1.0 डिग्री की वृद्धि के साथ 37.0 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 0.4 डिग्री की गिरावट के साथ 26.8 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। हवा में नमी का स्तर 50 प्रतिशत तक रहा। शाम को 12 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलीं। बीते तीन दिनों से आसमान में बार-बार बादल गहराते हैं। कुछ इलाकों में बौछारें भी गिरती हैं, परंतु हल्की बारिश तक नहीं हो रही है। मानसून कमजोर पड़ रहा है। मानसून सक्रिय होने के बाद दो बार ही अच्छी बारिश हुई है। भारी गर्मी ने लोगों का जमकर पसीना निकालना शुरू कर दिया है। कूलर और पंखों की हवा भी उमस भरी गर्मी का असर कम नहीं कर पा रही है। लोग सुबह से लेकर शाम तक पसीने में तर-बतर रहते हैं। रात के समय भी भारी गर्मी का सामना करना पड़ता है।

रेवाड़ी। सोमवार शाम शहर में छाए बरसात के बादल।

सप्ताह के अंत तक बदलाव संभव

मौसम विभाग के अनुसार मानसून कमजोर पड़ने के कारण अभी भारी बारिश की जल्द संभावना नहीं है। वर्तमान परिदृश्य को देखते हुए सप्ताह के अंत तक मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल सकता है। आसमान में आंशिक या घने बादलों के बीच फुहारें गिर सकती हैं। कुछ इलाकों में बूंदाबांदी या हल्की बारिश हो सकती है, लेकिन अच्छी बारिश के लिए सप्ताह के अंत तक इंतजार करना पड़ सकता है।

हरिभूमि
रोहतक,मंगलवार
14 जुलाई 2026

सहेली

महिलाओं के पास घर-परिवार की एक नहीं कई तरह की जिम्मेदारियां होती हैं। परिवार के छोटे-बड़े सभी उन्हीं पर निर्भर रहते हैं, सबका ध्यान रखना होता है। इतना ही नहीं, घर की पूरी व्यवस्था भी उन्हें ही संभालनी होती है। इतनी सारी जिम्मेदारियों के बीच महिलाएं अपना ध्यान नहीं रख पातीं, जो उनके मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। ऐसे में महिलाएं होममेकर के साथ सेल्फमेकर भी बनें। वे दूसरों के साथ अपनी भी केयर करें, मी टाइम जरूर निकालें।

होममेकर के साथ-साथ सेल्फमेकर भी बनें

कवर स्टोरी
प्रतिभा अग्निहोत्री

हमारे समाज में घर-परिवार की नींव महिलाओं के त्याग, मेहनत और प्यार पर टिकी होती है। घर की महिला सुबह तड़के उठने से लेकर रात सोने तक अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य की जरूरतों को पूरा करने में लगी रहती है। बच्चों की देखभाल, परिवार के हर सदस्य की पसंद-नापसंद का ध्यान रखना, घर की व्यवस्था, बुजुर्गों की देखभाल, पूरे दिन वह अपनी जिम्मेदारियां निभाती है। यही वजह है कि महिलाओं को घर की 'होममेकर' कहा जाता है, क्योंकि पूरे परिवार की धुरी वही होती हैं। परिवार का हर सदस्य उनके ऊपर निर्भर रहता है। सवाल यह है कि क्या केवल परिवार की देखभाल करना ही एक महिला की पहचान है? क्या उसका अपना कोई अस्तित्व नहीं है? हर महिला का भी अपना एक आत्मसम्मान है, इसे उन्हें बनाए रखना चाहिए। इसके लिए महिलाओं को स्वयं हर संभव प्रयास करना होगा, पूरी तरह से जागरूक भी रहना पड़ेगा।

खुद को पेंपर करें: आज समय की मांग है, महिलाएं 'होममेकर' के साथ-साथ 'सेल्फमेकर' भी बनें। इसका अर्थ यह नहीं कि वे अपनी जिम्मेदारियों से दूर हो जाएं। वे घर-परिवार की जिम्मेदारियों को पूरा करने के साथ अपने लिए भी कुछ समय निकालें, अपनी खुशियों को महत्व दें, सेल्फकेयर करना सीखें, दूसरों के साथ-साथ खुद को भी पेंपर करें, अपने अस्तित्व और पहचान के लिए जागरूक रहें। इसके लिए मोटिवेशनल और पर्सनालिटी ग्रूम करने वाली बुक्स पढ़ें। दोस्तों से मिलें या अकेले कुछ समय बिताएं। ऐसा करना स्वार्थी बन जाना नहीं है, यह अपने आत्मसम्मान को बनाए रखने के लिए जरूरी है।

खुद की भी करें केयर : अकसर देखा जाता है कि महिलाएं परिवार के हर सदस्य के स्वास्थ्य और पसंद का ध्यान रखती हैं, लेकिन जब बात खुद की आती है तो वे अपनी जरूरतों को पीछे कर देती हैं। घर में सबके लिए पौष्टिक खाना बनाने वाली महिलाएं कई बार खुद समय बचाने के लिए या फिर अपने मन का खाना बनाने में आलस्य कर जाती हैं, 'अरे अकेले के लिए क्या बनाना,' सोचकर कुछ भी खाकर अपना पेट भर लेती हैं। सभी के आराम का ध्यान रखने वाली महिलाएं थकान होने के बावजूद भी अपनी थकान को नजरअंदाज कर देती हैं। खुद को पीछे रखने की यह आदत धीरे-धीरे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं रहती, वे बीपी, शुगर और थायरॉयड जैसी बीमारियों का शिकार हो जाती हैं।

अपनी खुशी भी है जरूरी: चूंकि आप अपने परिवार की धुरी हैं, इसलिए यदि आप खुद स्वस्थ और खुश रहेंगी तो ही अपने परिवार को खुश रख पाएंगी, जिस प्रकार से हवाई जहाज में बैठते समय चोट लगने से बचने के लिए सीट बेल्ट लगाने की सलाह दी जाती है, उसी प्रकार घर में किसी आपातस्थिति को आने से रोकने के लिए आपको अपने स्वास्थ्य और खुशी की सीट बेल्ट अवश्य लगानी चाहिए। इसके लिए जरूरी है, परिवार के अन्य सदस्यों के साथ-साथ आप अपना भी वर्ष में एक बार हेल्थ चेकअप जरूर करवाएं।

मी टाइम निकालें: विश्व प्रसिद्ध टॉक-शो होस्ट ओपरा विंफ्रे के अनुसार, 'अपने जीवन की सबसे बड़ी जिम्मेदारी यह है कि आप खुद को जानें और इसके लिए सबसे जरूरी है कि पूरे दिन घर में खटते रहने के बजाय आप अपने लिए भी कुछ समय निकालें, खुद के साथ कुछ समय बिताएं। इस समय में आप केवल अपनी पसंद का काम करें फिर वह चाहे योग, व्यायाम, किताब पढ़ने, संगीत सुनने, बागवानी करना, पेंटिंग करना, लिखने या किसी भी ऐसी हॉबी के लिए हो सकता है, जिससे आपको खुशी मिलती हो। वास्तव में हॉबी केवल समय बिताने का साधन नहीं होती, बल्कि अपनी हॉबी को पर्स्यू करने से एक सेटिस्फेक्शन मिलता है, जिससे आप अपने आपको ऊर्जावान महसूस करती हैं और मन आत्मविश्वास से भर उठता है।

स्किल को डेवलप करें: प्रसिद्ध लेखिका सुधा मूर्ति कहती हैं, 'एक महिला जब अपने अंदर के आत्मविश्वास को पहचान लेती है तो वह अपने परिवार और समाज के लिए प्रेरणा बन जाती है।' आज का दौर सोशल मीडिया का है, जिसमें आप अपनी किसी भी स्किल को डेवलप करके उसे प्रोफेशनल टच दे सकती हैं या फिर सोशल मीडिया से भी कमाई कर सकतीं है। यदि आपको कुकिंग का शौक है तो इंस्टाग्राम और यू-ट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म पर इन्हें शेयर करके अच्छी खासी अर्निंग कर सकती हैं। लेखन, कला, सिलाई, संगीत या जिस भी क्षेत्र में आपकी रुचि है, उसे डेवलप करके आप खुद के साथ-साथ समाज और अपने परिवार को भी एक नई पहचान दे सकती हैं।

खुद को दें प्राथमिकता: नागरिकों, विशेषकर महिला अधिकारों के लिए लड़ने वाली एलेनेर रूजवेल्ट ने कहा है, 'आत्मसम्मान हमारी अपनी सोच से बनता है।' खुद का खान-पान हो, हेल्थ हो या फिर कहीं जाने का अवसर हो, महिलाएं खुद को सबसे पीछे रखती हैं। विचारणीय प्रश्न है कि यदि आप ही स्वयं को प्राथमिकता नहीं देगीं तो दूसरे क्यों देंगे? इसलिए अपने प्रति अपनी सोच को उन्नत बनाएं और परिवार के सभी सदस्यों के साथ अपनी थाली में भी पौष्टिक भोजन रखें, अपना भी हेल्थ चेकअप करवाएं, परिवार के साथ-साथ अपनी खुशी का ध्यान रखें। कभी-कभी दोस्तों के साथ भी घूमने जाएं। अपनी पसंद की भी डिश बनाएं, अपने मन की मूवी देखें, इस सबसे आपके अंदर डोपामाइन हार्मोन रिलीज होगा, जिससे आप तो खुश रहेंगी ही, साथ ही परिवार के सभी सदस्य भी खुश रहेंगे।

आवाज उठाना सीखें: महिलाओं के हक के लिए लड़ने वाली नोबेल पुरस्कार विजेता मलाला यूसुफजई कहती हैं, 'हर महिला को अपनी पसंद, अपनी इच्छाओं और अपनी पहचान के लिए आवाज उठाने का अधिकार है।' कई परिवार वाले महिलाओं की भावनाओं और उनके काम की कद्र नहीं करते, ऐसे में अकसर महिलाएं खुद की भावनाओं और इच्छाओं से समझौता करना शुरू कर देती हैं। धीरे-धीरे उनकी सारी इच्छाएं और भावनाएं ही समाप्त हो जाती हैं। इससे बचने के लिए वे विनम्र और शालीन स्वर में अपनी बातें परिवार के सामने रखें, उन्हें समझाने का प्रयास करें। जरूरी है कि हर महिला खुद से वादा करे, इससे वह केवल दूसरों के सपनों को पूरा करने वाली नहीं, अपने सपनों को जीने वाली भी बनेगी। वह होममेकर जरूर बने, लेकिन इसके साथ ही अपनी जिंदगी की सेल्फमेकर भी बने। अपनी एक पहचान बनाए, सशक्त बने।

अपने काम का श्रेय लेने में संकोच कैसा!

कुछ लोग किसी काम में अपना महत्वपूर्ण योगदान देकर उसे बेहतर अंजाम देते हैं। लेकिन इसका श्रेय लेने में संकोच करते हैं। नतीजा यह होता है, दूसरे उनके काम का श्रेय ले लेते हैं। अपने काम और मेहनत का श्रेय लेने से चूके नहीं। यह आपकी उन्नति के लिए जरूरी है।

एडवाइस
मेघा राठी

अकसर यह देखा जाता है कि कई लोग अपने काम, मेहनत और उपलब्धियों के बारे में बोलने से संकोच करते हैं। उन्हें लगता है कि यदि उनका काम अच्छा होगा तो लोग स्वयं तारीफ करेंगे, लेकिन वास्तविकता उलट है, हर बार ऐसा नहीं होता। आपकी मेहनत का श्रेय कोई और ले जाता है। आप केवल 'विनम्र' बनी रह जाती हैं। इस तरह विनम्र बने रहना सही नहीं है। कुछ स्थितियों में अपने काम का उचित श्रेय लेना जरूरी है, क्योंकि यह केवल अहंकार की बात नहीं, आपके आत्मसम्मान, पहचान और भविष्य के अवसरों से जुड़ी बात है।

चुप रहना क्यों गलत है: बहुत से लोग यह सोचकर अपने योगदान का उल्लेख नहीं करते कि कहीं लोग उन्हें घमंडी न समझ लें, जबकि वे टीम में सबसे अधिक मेहनत करते हैं, दूसरों की मदद करते हैं, जिम्मेदारियां निभाते हैं, लेकिन जब परिणाम सामने आते हैं तब उनका कहीं नाम नहीं होता। धीरे-धीरे ऐसे होते रहना दूसरों के लिए सुविधा बन जाती है। लोग मान लेते हैं कि आप बिना पहचान चाहे भी काम करती रहेंगी। परिणाम यह होता है, आपकी मेहनत को कोई सम्मान नहीं मिलता और किसी दूसरे को अधिक योग्य समझा जाने लगता है।

काम का श्रेय न लेने के दुष्प्रभाव: यदि आप अपने योगदान को स्पष्ट नहीं करती हैं, तो लोग आपके काम का महत्व समझ ही नहीं पाते। कार्यस्थल हो, परिवार हो या सामाजिक जीवन, पहचान उसी की बनती है, जिसका योगदान दिखाई देता है। जब आप स्वयं अपने काम को नहीं बताएंगी, तब कई लोग आपके काम को अपना बताने लगते हैं। यह स्थिति मानसिक रूप से बहुत दुःख देती है, क्योंकि भीतर से आप जानती हैं कि मेहनत आपकी थी। लगातार अनदेखा किया जाना व्यक्ति के भीतर यह भावना पैदा कर देता है कि शायद उसका काम महत्वपूर्ण ही नहीं है। इससे आत्मविश्वास प्रभावित होता है, व्यक्ति अपनी क्षमता पर संदेह करने लगता है। काम की दुनिया में अवसर उसी को मिलते हैं, जिसकी उपलब्धियां सामने आती हैं। यदि आपकी मेहनत लोगों तक पहुंचेगी ही नहीं तो नई जिम्मेदारियां, पदोन्नति या सम्मान कैसे मिलेगा, ये किसी और को मिल सकते हैं। इसलिए इसमें संकोच नहीं करना चाहिए।

अपने काम का श्रेय लेना अहंकार नहीं: कई लोग श्रेय मांगने को अहंकार समझते हैं, जबकि दोनों में अंतर है। अहंकार वह है, जहां व्यक्ति दूसरों को छोटा दिखाकर स्वयं को बड़ा साबित करे। लेकिन अपने काम का उचित उल्लेख करना अपना आत्मसम्मान है। यदि आपने मेहनत की है, जिम्मेदारी निभाई है, किसी कार्य को सफल बनाया है तो यह बताना गलत नहीं कि उसमें आपका योगदान क्या था।

श्रेय लेने का सही तरीका क्या हो: सवाल यह है आप अपने काम का श्रेय कैसे लें? इसके लिए यह जरूरी नहीं है कि हर समय स्वयं की प्रशंसा करें। आप आवश्यकता पड़ने पर अपने योगदान को स्पष्ट और संतुलित तरीके से रखें। इसके लिए शांत और तथ्यात्मक भाषा का प्रयोग करें। दूसरों के योगदान को भी सम्मान दें। अपनी मेहनत को कम करके न दिखाएं। जहां जरूरी हो, वहां स्पष्ट रूप से कहें, 'इस कार्य में मेरा यह योगदान था।' यह ना भूलें कि अपने काम का श्रेय लेने का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जब आप अपनी मेहनत को स्वीकारती हैं, तब भीतर आत्मविश्वास बढ़ता है। आपको महसूस होता है कि आपकी पहचान केवल दूसरों की स्वीकृति पर निर्भर नहीं है। आपको अपनी योग्यता पर यकीन होता है। जब लोगों को आपके योगदान का पता होता है, तब वे आपको नई जिम्मेदारियों और अवसरों के लिए योग्य मानते हैं।

चाइल्ड डेवलपमेंट
दीपिका शर्मा

जब बच्चे का शारीरिक-मानसिक विकास सही ढंग से होता ना दिखे तो इसका कारण समझना जरूरी हो जाता है। भविष्य में बच्चे को कोई बड़ी समस्या न हो, इसलिए एक्सपर्ट से सलाह लेनी चाहिए कि कहीं बच्चा न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर का तो शिकार नहीं है।

न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर जरूरी है समय पर पहचान

यदि किसी बच्चे को कोई मेंटल या फिजिकल प्रॉब्लम है, इसका पता समय रहते चल जाए तो इसे दूर करना आसान हो जाता है। इसकी एक अच्छी मिसाल है आठ वर्षीय आरव। उसे तीन वर्ष की आयु तक बोलने में कठिनाई थी। स्कूल जाने पर उसे पढ़ने-लिखने में भी परेशानी होने लगी। पैरेंट्स ने विशेषज्ञों से परामर्श लिया। जांच में पता चला कि वह न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर से प्रभावित है। समय पर स्पीच थेरेपी, स्पेशल एजुकेशन और फैमिली सपोर्ट मिलने से उसकी स्थिति में काफी सुधार हुआ। स्पष्ट है कि समय पर बच्चों के विकार की पहचान हो जाए और उचित देखभाल हो तो बच्चा सुधर सकता है।

बच्चे का डेवलपमेंटल पीरियड है बहुत महत्वपूर्ण: विशेषज्ञों के अनुसार जीवन का शुरुआती डेवलपमेंटल पीरियड बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि इसी दौरान बच्चे के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र का तीव्र विकास होता है। यदि इस विकास प्रक्रिया में किसी प्रकार

की बाधा उत्पन्न होती है, तो बच्चे के सीखने, व्यवहार और सामाजिक कौशल पर प्रभाव पड़ सकता है।

समय पर पहचान है जरूरी: न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर ऐसे विकार हैं, जो मुख्य रूप से मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के विकास को प्रभावित करते हैं। इनकी शुरुआत प्रायः बचपन में होती है। इनके लक्षण बच्चे के विकास की गतिविधियों में दिखाई देते हैं। प्रत्येक बच्चे के विकास के कुछ माइलस्टोन होते हैं, जैसे मुस्कुराना, बैठना, चलना, बोलना, वस्तुओं को पकड़ना, दूसरों से संवाद करना और नई चीजें सीखना। यदि बच्चा इन माइलस्टोंस को अपेक्षित समय पर प्राप्त नहीं कर पाता, तो यह विकासात्मक देरी के संकेत होते हैं।

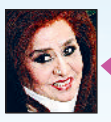
ये हैं महत्वपूर्ण लक्षण: न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर से प्रभावित बच्चों में कई प्रकार के लक्षण दिखाई देते हैं। कुछ बच्चों को बोलने और भाषा समझने में कठिनाई होती है, जबकि कुछ बच्चों को पढ़ने-लिखने में समस्या आती है। कई बच्चे ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते, निर्देशों का पालन नहीं करते। कुछ बच्चों को दूसरों के साथ संवाद करने में भी परेशानी होती है।

लक्षणों को न करें नजरअंदाज: ऊपर बताए गए लक्षणों को केवल बच्चे की 'शरारत' या 'धीमे सीखने की क्षमता' समझकर अनदेखा करना उचित नहीं है। अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (एपीए) की डीएसएम-5-टीआर के अनुसार न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर की प्रमुख श्रेणियों में एडीएचडी (ध्यान-अभाव एवं अतिसक्रियता विकार), ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार, बौद्धिक अक्षमता, विशिष्ट अधिगम विकार (जैसे डिस्लेक्सिया और डिस्कैल्कुलिया) संचार विकार शामिल हैं। ये विकार बच्चे की शैक्षणिक उपलब्धियों, सामाजिक समायोजन, आत्मविश्वास और भविष्य के अवसरों को प्रभावित कर सकते हैं।

क्या है सही उपचार: इन विकारों का उपचार केवल दवाओं तक सीमित नहीं है। प्रारंभिक पहचान, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन, विशेष शिक्षा, स्पीच और लैंग्वेज थेरेपी, व्यवहार चिकित्सा, परिवार और स्कूल का सहयोग बच्चे के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सजग रहें अभिभावक, शिक्षक और समाज: आज आवश्यकता इस बात की है कि अभिभावक, शिक्षक और समाज बच्चों के विकासात्मक संकेतों के प्रति सजग रहें। न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर किसी बच्चे की कमजोरी नहीं है, बल्कि ऐसी परिस्थितियां हैं, जिनमें अतिरिक्त समझ, धैर्य और सहयोग की आवश्यकता होती है। सही समय पर सहायता, संवेदनशील दृष्टिकोण से ऐसे बच्चों को भी आगे बढ़ने और अपनी प्रतिभा को विकसित करने का अवसर दिया जा सकता है।

(क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉक्टर नेहा से बातचीत)



स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

नाइट क्रीम से मिलेगा सॉफ्ट-नेचुरल ग्लो

दिन भर काम की व्यस्तता, तनाव, भाग-दौड़ वाली जीवनशैली और प्रदूषण की वजह से हमारी त्वचा बेजान हो जाती है। रात के समय स्किन खुद को रिपेयर करती है। इस दौरान नाइट क्रीम लगाना बेहद फायदेमंद होता है। इन दिनों बाजार में कई तरह की नाइट क्रीम उपलब्ध हैं, लेकिन अच्छी क्वालिटी की नाइट क्रीम आप घर पर ही आसानी से बना सकती हैं। ये आपकी ब्यूटी पर चार चांद लगाएंगे, सस्ते भी पड़ेंगे और इनका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होगा।

स्किन के लिए फायदेमंद: नाइट क्रीम एक तरह की न्यूट्रीशस क्रीम होती है, जिससे मसाज करने पर त्वचा में नमी बढ़ती है। ये स्किन को ठंडा रखने वाला तत्व भी प्रदान करती है, जिससे स्किन कूल फील करती है।

कई तरह की नाइट क्रीम को एंटी-एजिंग क्रीम की तरह भी इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि इनमें ऐसे तत्व भी मौजूद होते हैं, जो बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम कर सकते हैं।

स्किन टाइप का रखें ध्यान: नाइट क्रीम को यूज करने से पहले स्किन टाइप का ध्यान रखना जरूरी है। यह उन महिलाओं के लिए अधिक फायदेमंद होती है, जिनकी स्किन नॉर्मल या ड्राय होती है। अगर आपकी स्किन ऑयली है या आपके चेहरे पर मुंहासे, फुंसी या रैशेज जल्दी हो जाते हैं तो इसका उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऑयली स्किन को क्रीम से मसाज करने की जरूरत नहीं होती है। अगर आप इसका इस्तेमाल करती हैं तो इससे स्किन के पोर्स बंद हो जाते हैं और ब्लैक हेड्स या कील-मुंहासे होने का रिस्क बढ़ जाता है। अगर आपकी नॉर्मल या ड्राय स्किन है तो आप 25 साल की उम्र के बाद नाइट क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं।

कैसे करें अप्लाई: रात को सोने से पहले स्किन को साफ करने के बाद नाइट क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए। सबसे पहले चेहरे पर नाइट क्रीम लगाकर अच्छी तरह से मालिश करनी चाहिए। आप अपनी गर्दन पर भी नाइट क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं।

नॉर्मल-ऑयली स्किन के लिए: नॉर्मल और ऑयली स्किन के लिए नाइट क्रीम ऐसे बना सकती हैं। एलोवेरा जैल में कुछ बूंदें नीबू के रस की मिलाकर बने मिश्रण को सोने से ठीक पहले चेहरे, गर्दन और खुली त्वचा पर लगा कर सो जाएं। सुबह उठते ही ताजे पानी से धो डालें। इससे आपकी स्किन सॉफ्ट हो जाएगी।

ड्राय स्किन के लिए: अगर आपकी स्किन ड्राय है तो नाइट क्रीम ऐसे बना सकती हैं। दो चम्मच एलोवेरा जैल में एक चम्मच ऑलिव ऑयल और दो चम्मच मिल्क पावडर को मिलाकर एक समान गाढ़ा पेस्ट बना लें। अपने चेहरे और गर्दन को साफ करके इस पेस्ट को स्किन पर लगाकर सो जाएं। सुबह ताजे पानी से इसे धो डालें। आप चाहें तो इस मिश्रण को ज्यादा मात्रा में बनाकर एयर टाइट जार में फ्रिज में रख कर रोजाना रात्रि में उपयोग कर सकती हैं।

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

बारिश के मौसम में कई तरह के इंफेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है। इनसे बचने के लिए बॉडी इम्यूनिटी का स्ट्रॉन्ग होना जरूरी है। इसके लिए आपको अपनी डाइट का ध्यान रखना होगा। इस सीजन में कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट स्ट्रॉन्ग रहेगी इम्यूनिटी

बरसात के मौसम में वातावरण में नमी बढ़ जाती है। तापमान में उतार-चढ़ाव रहता है। ऐसे में वातावरण में कई तरह के बैक्टीरिया, वायरस, फंगस तेजी से पनपते हैं। यही कारण है कि इस दौरान सर्दी, जुकाम, वायरल फीवर, गले में खराश, पेट में संक्रमण, फूड प्वॉइजनिंग और त्वचा संबंधी समस्याएं अधिक देखने को मिलती हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि मानसून के दौरान खान-पान पर विशेष ध्यान दिया जाए तो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाया जा सकता है। इसके लिए खाद्य पदार्थों का चयन करते समय आपको जानना चाहिए कि कौन से ऐसे सुपरफूड्स हैं, जो इस मौसम में विटामिन, खनिज, एंटी ऑक्सीडेंट्स और अन्य जरूरी पोषक तत्व भरपूर मात्रा में देते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक होते हैं।

अदरक: अदरक यूं तो कई लोग स्वाद के लिए हर मौसम में खाते हैं, लेकिन बारिश के दिनों में इसका इस्तेमाल जरूर करें। इसमें मौजूद एंटीइंफ्लेमेट्री और एंटीऑक्सीडेंटिव गुण शरीर को संक्रमणों से लड़ने में मदद करता है। साथ ही यह हमारे पाचन को भी बेहतर बनाती है, जिससे पेट की समस्याओं से छुटकारा मिलता है। सर्दियों की तरह बारिश में भी अदरक वाली चाय गले को आराम पहुंचाती है और सर्दी-जुकाम से हमें छुटकारा दिलाती है।

हल्दी: हल्दी भी एक ऐसा सुपर फूड है, जिसका इस्तेमाल बारिश के दिनों में जरूर करना चाहिए। हालांकि हल्दी भारतीय रसोई का अभिन्न हिस्सा है। इसलिए अगर विशेष रूप से इस पर फोकस न भी किया जाए, तो भी हल्दी हम अकसर खाते ही रहते हैं। लेकिन बारिश के दिनों में इसे पूरी सजगता से अपने भोजन का हिस्सा बनाना चाहिए, क्योंकि इसमें पाया जाने वाला करक्यूमिन शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट तत्व, यह सूजनरोधी गुणों के लिए जाना जाता है। मानसून में हल्दी वाला दूध पीना काफी फायदेमंद होता है। इससे शरीर की नियमित प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत बनी रहती है। कई शोधों से पता चला है कि हल्दी में रोग प्रतिरोध क्षमता होती है, लेकिन इसका इस्तेमाल संतुलित मात्रा में ही करना चाहिए।

दही-छाछ: बरसात के मौसम में पाचनतंत्र को स्वस्थ रखने में दही और छाछ भी बहुत सहायक हैं, लेकिन कई लोग बारिश के दिनों में दही खाने से बचते हैं। जबकि इसके खाने से आंतों में अच्छे बैक्टीरिया बढ़ते हैं। पाचन भी बेहतर होता है और शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता को भी मजबूती मिलती है।

मौसमी फल-सूखे मेवे: मानसून में उपलब्ध कई फल विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं जैसे जामुन, नाशपाती, आलू बुखारा, सेब और अनार। ये खाने से शरीर को पोषण मिलने के साथ-साथ प्रतिरोधी तंत्र को भी मजबूती मिलती है। कोई भी फल हमेशा धोकर खाने चाहिए।

क्या खाएं-क्या न खाएं

- दिन में एक-दो बार तुलसीयुक्त हर्बल चाय पिएं।
- घर का बना ताजा और गर्म भोजन करें। बासी भोजन खाने से बचें।
- अत्यधिक तले, भुने खाद्य पदार्थ न खाएं। बाजारू चीजें खाने से बचें।
- बादाम, अखरोट, काजू और अन्य ड्राय फ्रूट्स खाएं।
- पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पिएं।

डेंगू को लेकर प्रशासन अलर्ट: जिले में 152 टीमें तैनात, अब तक सिर्फ 7 मामलों की पुष्टि

जिले में 1798327 घरों का सर्वे, जांच में 838 घरों में मिला डेंगू का लारवा, जारी किए नोटिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

मानव स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने व मौसमी बीमारियों पर लगाम कसने के लिए स्वास्थ्य विभाग इस समय पूरी तरह से मुस्तैद है। विभाग की ओर से जुलाई महीने को डेंगू रोधी माह के रूप में मनाया जा रहा है। जिसके तहत जमीनी स्तर पर व्यापक जागरूकता अभियान छेड़ा गया है। इस मुहिम को हर नागरिक तक पहुंचाने के लिए स्वास्थ्य मंत्री की ओर से जारी की गई अपील को पंपलेट के माध्यम से सरपंचों, पंचों व पार्षदों जैसे जनप्रतिनिधियों तक पहुंचाया जा रहा है, ताकि जन जन की भागीदारी से इस बीमारी को जड़ से खत्म किया जा सके।

■ डेंगू रोधी माह के रूप में मनाया जा रहा जुलाई महीने को

अब तक कुल 1798327 घरों का सर्वेक्षण पूरा

आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र स्तर पर रैपिड रिस्पॉन्स टीमों का गठन किया

नारनौल। पंपलेट वितरित करते स्वास्थ्य कर्मी। फोटो: हरिभूमि

इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि जिले में व्यवस्था को चाक चौबंद करने के लिए 152 टीमों को मुस्तैद किया गया है। ये टीमें लगातार घर घर जाकर बुखार के मरीजों की स्क्रीनिंग कर रही हैं। स्वास्थ्य विभाग की सजगता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि इस वर्ष अब तक कुल 1798327 घरों का सर्वेक्षण पूरा किया जा चुका है। इस जांच अभियान के दौरान 838 घरों में डेंगू का लारवा पनपता हुआ पाया गया, जिसे देखते हुए विभाग ने तुरंत कार्रवाई करते हुए संबंधित गृहस्वामियों को नोटिस जारी कर दिए हैं। इसके साथ ही आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र स्तर पर रैपिड रिस्पॉन्स टीमों का गठन किया गया है और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों से लेकर जिला अस्पताल तक में विशेष डेंगू वार्ड आरक्षित कर दिए गए हैं। सिविल बताया कि स्थिति पूरी तरह नियंत्रण में है। इस साल अब तक जांचे गए 770 सैंपलों में से केवल सात मरीजों में ही डेंगू संक्रमण की पुष्टि हुई है। यदि पिछले वर्षों के आंकड़ों पर नजर डालें, तो जिले में साल 2025 में 57, साल 2024 में 62 व साल 2023 में डेंगू के 44 मामले सामने आए थे, जिनकी तुलना में इस बार स्थिति काफी बेहतर है।

डेंगू जांच की अधिकतम फीस 600 रुपये

उप सिविल सर्जन डॉ. मनीष यादव ने विभागीय तैयारियों की कमान संभालते हुए बताया कि मच्छरों के खात्मे के लिए शहरी क्षेत्रों में फॉगिंग की जिम्मेदारी शहरी निकाय विभाग को व ग्रामीण इलाकों की जिम्मेदारी पंचायत विभाग को सौंपी गई है। उन्होंने आम जनता को भरोसा दिलाया कि सभी सरकारी अस्पतालों में डेंगू की जांच और इलाज पूरी तरह निःशुल्क है, जबकि निजी अस्पतालों के लिए डेंगू जांच की अधिकतम फीस 600 रुपये तय कर दी गई है। स्वास्थ्य विभाग ने इस मुहिम को पूरी तरह सफल बनाने के लिए सभी प्रशासनिक विभागों व जनप्रतिनिधियों से सक्रिय सहयोग देने की पुरजोर अपील की है।

डीएचबीवीएन की सौर ऊर्जा क्षमता 69.25 मेगावाट पहुंची: विक्रम

नारनौल। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम (डीएचबीवीएन) ने प्रधानमंत्री-कुसुम (पीएम-कुसुम) योजना के कंपोनेंट-ए के तहत सौर ऊर्जा उत्पादन में उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल करते हुए अपनी स्थापित सौर ऊर्जा क्षमता 69.25 मेगावाट तक पहुंचा दी है। हाल ही में सात नए सौर ऊर्जा संयंत्रों के चालू होने से निगम के अंतर्गत संचालित सौर ऊर्जा संयंत्रों की संख्या बढ़कर 40 हो गई है। डीएचबीवीएन के प्रबंध निदेशक विक्रम सिंह ने बताया कि 10 जुलाई को नारनौल सर्किल में चार सौर ऊर्जा संयंत्र (कुल क्षमता आठ मेगावाट) तथा इससे पूर्व सात जुलाई को भिवानी सर्किल के गांव सिवानी एवं पिंजोखरा स्थित 33 केवी सब-स्टेशनों खेड़ा और पिंजोखरा से जुड़े तीन सौर ऊर्जा संयंत्र (कुल क्षमता पांच मेगावाट) सफलतापूर्वक चालू किए गए। इन सातों संयंत्रों के शुरू होने के साथ ही डीएचबीवीएन ने अक्षय ऊर्जा के क्षेत्र में एक और महत्वपूर्ण उपलब्धि दर्ज की है। हरियाणा में स्वच्छ एवं हरित ऊर्जा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से अब तक 61 सौर ऊर्जा परियोजनाओं के लिए पावर परचेज एग्रीमेंट (पीपीए) निष्पादित किए जा चुके हैं। इन परियोजनाओं की कुल प्रस्तावित क्षमता 105.75 मेगावाट है। निगम शेष परियोजनाओं के निर्माण एवं क्रियान्वयन की नियमित समीक्षा कर रहा है, ताकि 31 मार्च 2027 तक सभी स्वीकृत परियोजनाओं को पूरा कर उन्हें राज्य के विद्युत ग्रिड से जोड़ दिया जाए। सिंह ने कहा कि डीएचबीवीएन अक्षय ऊर्जा को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है। सौर ऊर्जा परियोजनाओं के विस्तार से हरियाणा की ऊर्जा सुरक्षा और मजबूत होगी, पारंपरिक ऊर्जा स्रोतों पर निर्भरता कम होगी तथा पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ राज्य के सतत सामाजिक एवं आर्थिक विकास को भी नई गति मिलेगी।

परेशान लोगों ने एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

सड़क निर्माण का टेंडर लिया 4 माह बाद भी नहीं किया काम

नपा प्रशासन को मौका निरीक्षण करने व ठेकेदार के खिलाफ कार्रवाई के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

नांगल चौधरी। एसडीएम को ज्ञापन सौंपकर रास्ते का पक्का निर्माण कराने की गुहार लगाते लोग। फोटो: हरिभूमि

शहर के वार्ड-10 में डॉ. अशोक वाली गली में रास्ते के पक्के निर्माण का टैंडर छोड़ा गया था। वर्क अलॉट को चार महीने बीत चुके हैं, लेकिन अभी तक ठेकेदार ने निर्माण प्रक्रिया आरंभ नहीं की। रास्ते में जलभराव रहने से मकानों में सीलन की समस्या उत्पन्न हो गई। जिससे चिंतित लोगों ने एसडीएम उमेद कुमार को ज्ञापन सौंपा, जिसमें नपा प्रशासन पर विकास कार्यों में लापरवाही बरतने के आरोप लगाए हैं। एसडीएम के निर्देशों पर नपा प्रशासन ने मौका निरीक्षण करके ठेकेदार के खिलाफ कार्रवाई की प्रक्रिया आरंभ कर दी है।

पूर्व पार्षद के प्रतिनिधि सोनू तंवर,सोमदत जांगिड़, अशील फौजी, अजीत कुमार, प्रवीण यादव, पूर्णमल यदुवंशी, करतार सिंह, रामसिंह ने बताया कि वार्ड-10 में कच्चे रास्ते की समस्या से नपा हाउस की बैठक में अवगत कराया गया था। हाउस की सहमति बनने पर बजट अप्रुवल के लिए उच्चाधिकारियों को प्रस्ताव भेजा गया था। इसके बाद रास्ते के पक्का निर्माण का बजट स्वीकृत हुआ था। विभिन्न औपचारिकताएं पूरी करके नपा प्रशासन ने टैंडर छोड़ा था। ठेकेदार को वर्क आर्डर देकर निर्धारित अवधि में पक्का निर्माण करने के निर्देश दिए गए थे, लेकिन टैंडर को चार महीने बीतने के बावजूद ठेकेदार ने रास्ते पर मिट्टी व कंकरीट तक नहीं डाली है। बारिश होते ही कच्चे रास्ते में जलभराव की समस्या उत्पन्न हो गई, कई दिनों तक निकासी नहीं होने के कारण मकानों में सीलन आने के साथ जलभराव में मच्छर पनपने का खतरा बढ़ गया है। परेशान वार्ड वासियों ने नपा अधिकारियों को स्थिति से अवगत करवा दिया, लेकिन अभी भी स्थिति यथावत बनी हुई है, जिससे आक्रोशित लोगों की सुबह 10 बजे बैठक हुई। इसके बाद एसडीएम को ज्ञापन सौंपने का निर्णय लिया। उन्होंने बताया कि इसी रास्ते से गर्ल्स स्कूल व कॉलेज के विद्यार्थियों का आवागमन रहता, फिसलन के चलते कई विद्यार्थी चोटिल हो चुके हैं। बुजुर्गों को घरों से बाहर निकलना मुश्किल हो गया तथा दुकानदारों का कारोबार प्रभावित हो रहा। शिकायत मिलने पर एसडीएम ने नपा सचिव ललित गोयल से संपर्क किया तथा समस्या का समाधान प्राथमिकता पर करने के निर्देश दिए हैं।

रास्ते में जलभराव रहने से मकानों में उत्पन्न हो गई सीलन की समस्या

टैंडर कैंसिल व ठेकेदार के खिलाफ करेंगे कार्रवाई

नपा के सचिव ललित गोयल ने बताया कि वार्ड-10 में रास्ते के पक्का निर्माण का टैंडर छोड़ा गया था। जिसे करीब चार महीने बीत चुके हैं, अभी तक ठेकेदार ने वर्क शुरू नहीं किया। अब टैंडर को कैंसिल व ठेकेदार को ब्लैक लिस्ट करने की कार्रवाई आरंभ करेंगे। उन्होंने बताया कि शहर में बरसाती पानी निकासी तथा सफाई व्यवस्था के व्यापक प्रबंध किए गए हैं।

विधायक ने जल क्षमता सुधार परियोजना का किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। उद्घाटन करते विधायक कंवर सिंह यादव। फोटो: हरिभूमि

विधानसभा क्षेत्र के किसानों के लिए एक महत्वपूर्ण सौगात देते हुए विधायक कंवर सिंह यादव ने सोमवार को पंप हाउस एमडी-5 एवं एमडी-6 परिसर में आयोजित कार्यक्रम के दौरान महेंद्रगढ़ डिस्ट्रीब्यूटरी की जल क्षमता सुधार परियोजना का विधिवत उद्घाटन किया। सिंचाई विभाग के कार्यकारी अभियंता आशुतोष यादव, एसडीओ पंकज कुमार, जेई रिंकू यादव सहित विभागीय अधिकारी, कर्मचारी एवं बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।

विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि प्रदेश सरकार किसानों को पर्याप्त सिंचाई जल उपलब्ध कराने के लिए लगातार कार्य कर रही है। महेंद्रगढ़ डिस्ट्रीब्यूटरी की जल क्षमता बढ़ने से अब नहर के अंतिम छोर तक स्थित गांवों को भी पर्याप्त एवं नियमित रूप से सिंचाई का पानी मिलेगा। इससे किसानों को समय पर पानी उपलब्ध होगा। कृषि उत्पादन में वृद्धि होगी और क्षेत्र की खेती को नई मजबूती मिलेगी। परियोजना के तहत पंप हाउस एमडी-1 से एमडी-3 की क्षमता बढ़ाने के लिए का निर्माण किया गया है। जबकि एमडी-4 से एमडी-6 की क्षमता में सुधार के लिए नए पंप हाउस का पुनर्निर्माण किया गया है। इन कार्यों के पूरा होने से कम समय में अधिक पानी की आपूर्ति संभव होगी, जिससे पूरे वितरण तंत्र की कार्यक्षमता बढ़ेगी और ऊर्जा की भी बचत होगी। अब नहर की शुरुआत से लेकर अंतिम छोर तक सभी किसानों को समान रूप से सिंचाई का पानी मिलेगा, जिससे खेती अधिक लाभकारी बनेगी।

क्षेत्र के किसानों को मिलेगा बड़ा लाभ

विधायक ने कहा कि नहर में पानी का निरंतर प्रवाह रहने से क्षेत्र का भूजल स्तर भी तेजी से रिचार्ज होगा। इससे भविष्य में जल संरक्षण को बढ़ावा मिलेगा तथा पेयजल एवं सिंचाई दोनों के लिए जल उपलब्धता बेहतर होगी। ग्रामीणों ने इस महत्वपूर्ण परियोजना के लिए विधायक कंवर सिंह यादव और सिंचाई विभाग का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि लंबे समय से चली आ रही पानी की समस्या का स्थायी समाधान होने से क्षेत्र के किसानों को बड़ा लाभ मिलेगा।

मेडिकल कॉलेज का 17 जुलाई को होगा डिजिटल लोकार्पण: प्रो. शर्मा

महेंद्रगढ़। हरियाणा भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं पूर्व शिक्षा मंत्री प्रो. रामबिलास शर्मा ने प्रेस के नाम जारी बयान में कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 17 जुलाई को अपने जींद दौरे के दौरान हरियाणा के साथ-साथ महेंद्रगढ़ जिले को भी महर्षि च्यवन मेडिकल कॉलेज का डिजिटल लोकार्पण कर स्वास्थ्य सेवाओं की बड़ी सौगात देंगे। प्रो. रामबिलास शर्मा ने क्षेत्र के लोगों से आह्वान किया कि वे दलगत राजनीति से ऊपर उठकर महेंद्रगढ़ क्षेत्र के गांव कोरियावास में आयोजित डिजिटल लोकार्पण कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में भाग लें। उन्होंने कहा कि चिकित्सा, जल और वायु पर किसी एक व्यक्ति या वर्ग का नहीं, बल्कि सभी का समान अधिकार है। उन्होंने कहा कि महर्षि च्यवन मेडिकल कॉलेज महेंद्रगढ़ जिले के लिए एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संस्थान साबित होगा। उन्होंने कहा कि अब 17 जुलाई को देश की पहली हाइड्रोजन संचालित ट्रेन की शुरुआत भी हरियाणा से होने जा रही है, जो प्रदेश के लिए गौरव का विषय है। प्रदेश की जनता प्रधानमंत्री के हरियाणा आगमन को उत्सव के रूप में देख रही है और उनके स्वागत के लिए उत्साहित है।

पूर्व मंत्री रामबिलास शर्मा।

नारनौल। मेडिकल कॉलेज का निरीक्षण करते हरियाणा चिकित्सा शिक्षा व अनुसंधान विभाग के निदेशक यशेंद्र सिंह। फोटो: हरिभूमि

हरियाणा चिकित्सा शिक्षा व अनुसंधान विभाग के निदेशक ने लिया तैयारियों का जायजा

नारनौल। दक्षिण हरियाणा के सबसे बड़े और बहुप्रतीक्षित स्वास्थ्य प्रोजेक्ट के लोकार्पण की तैयारियों को लेकर सोमवार को स्वास्थ्य विभाग के निदेशक यशेंद्र सिंह ने महर्षि च्यवन राजकीय मेडिकल कॉलेज परिसर का दौरा किया और वहां चल रही तैयारियों की बारीकी से समीक्षा की। इस मौके पर उनके साथ उपायुक्त अनुपमा अंजली व पुलिस अधीक्षक दीपक भी मौजूद थे। आगामी 17 जुलाई को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जींद एकलव्य स्टेडियम में आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय समारोह से वर्चुअल माध्यम से जिले के कोरियावास में लगभग 76 एकड़ में नवनिर्मित महर्षि च्यवन राजकीय मेडिकल कॉलेज व राव तुलाराम अस्पताल का विधिवत उद्घाटन करेंगे। इस आधुनिक मेडिकल कॉलेज में आपातकालीन दुर्घटना तथा आईपीडी सेवा शुरू हो गई है। इस आईपीडी में 600 बैड की क्षमता के साथ शुरूआत होगी। उन्होंने कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण करते हुए अधिकारियों को समय रहते सभी पुख्ता प्रबंध पूरे करने के निर्देश दिए। उपायुक्त ने बताया कि जींद के मुख्य समारोह से सीधे जुड़ने के लिए मेडिकल कॉलेज परिसर में एक विशाल एलईडी स्क्रीन लगाई जाएगी, जिसके माध्यम से जिलावासी प्रधानमंत्री के इस वर्चुअल उद्घाटन के गवाह बनेंगे। इस दौरान लोगों को प्रधानमंत्री व मुख्यमंत्री का लाइव संबोधन सुनने का भी मौका मिलेगा। इसके अलावा स्थानीय स्तर पर कोरियावास में हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित रहेंगी। इस मौके पर मेडिकल कॉलेज के निदेशक डॉ. बिजेंद्र सिंह, एडीसी तरुण कुमार पवारिया, एसडीएम अनिरुद्ध यादव, सचिव आरटीए मनोज कुमार व सीएमओ डॉ. अशोक कुमार आदि अधिकारी मौजूद थे।

भारत विकास परिषद शाखा करेगी बेसहारा गोवंश उपचारशाला में हरे चारे की व्यवस्था

महेंद्रगढ़। भारत विकास परिषद शाखा द्वारा गो सेवा के संकल्प को आगे बढ़ाते हुए सोमवार को बेसहारा गोवंश उपचार शाला, मोदाश्रम में लगातार चौथी सवामणि का आयोजन किया गया। परिषद के सदस्यों ने श्रद्धा एवं सेवा भाव से गोमाता को हरा चारा एवं हरी सब्जियां अर्पित कर उनके उत्तम स्वास्थ्य एवं संरक्षण का संकल्प दोहराया। शाखा सदस्य सुरेश अरोड़ा ने बताया कि परिषद द्वारा पहली सवामणी श्री गोपाल गोशाला में आयोजित की गई थी। उसी अवसर पर यह निर्णय लिया गया था कि गो सेवा का यह अभियान नियमित रूप से जारी रखा जाएगा। परिषद के सदस्य हरिराम खन्ना ने बताया कि जब परिषद की टीम बेसहारा गोवंश उपचारशाला पहुंची तो वहां गो माता की स्थिति और आवश्यकताओं को देखकर सभी सदस्यों ने अनुभव किया कि इस गोशाला को निरंतर सहयोग की आवश्यकता है।

महेंद्रगढ़। गाय के लिए चाट बनाते हुए। फोटो: हरिभूमि

कनीना। आमजन की समस्याएं सुनते एसडीएम डॉ. जितेंद्र व डॉ. सतीश खोला।

पीपीपी स्टेट कोऑर्डिनेटर ने सुनीं समस्याएं

कनीना। हरियाणा सरकार की ओर से आमजन की समस्याओं के त्वरित और समयबद्ध समाधान के उद्देश्य से एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह की अध्यक्षता में उपमंडल कार्यालय में समाधान शिविर का आयोजन किया। इस शिविर में हरियाणा परिवार पहचान प्राधिकरण (पीपीपी) के स्टेट कोऑर्डिनेटर डॉ. सतीश खोला भी पहुंचे। शिविर के दौरान डॉ. सतीश खोला ने नागरिकों से बातचीत कर सरकारी योजनाओं से मिल रहे लाभ का फीडबैक भी लिया। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार जनता को पारदर्शी, जवाबदेह और संवेदनशील प्रशासन देने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। इस दौरान विभिन्न विभागों से संबंधित 25 शिकायतों का समाधान किया। नागरिकों ने हरियाणा सरकार व प्रशासन का आभार जताया। डॉ. सतीश खोला ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में चल रही सरकार की प्राथमिकता में नागरिक सर्वोपरि है।

कनीना रेलवे स्टेशन को आदर्श भारत योजना में शामिल करने की मांग

नारनौल। प्रजा भलाई संगठन के कार्यकर्ताओं ने कनीना रेलवे स्टेशन पर उत्तर-पश्चिमी रेलवे बीकानेर मंडल के डीआरएम से मुलाकात की। संगठन सुप्रीमो प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने रेलमंत्री अश्वनी वैष्णव के नाम प्रेषित ज्ञापन डीआरएम को सौंपा। ज्ञापन में एक नई पैसेंजर डीएमयू गाड़ी प्रातः पांच बजे सादुलपुर से पानीपत वाया कनीना, रेवाड़ी, दिल्ली चलाने, कनीना रेलवे स्टेशन पर एक्सप्रेस गाड़ियों का ठहराव करने और कनीना को आदर्श भारत स्टेशन योजना में शामिल कर यहां सुविधाएं बढ़ाने की मांग की। अतरलाल ने डीआरएम को बताया कनीना स्टेशन पर सुबह 4:50 पर दिल्ली की तरफ ट्रेन जाती है। इसके बाद सीधे 9:30 पर ट्रेन जाती है। इसके बीच में कोई ट्रेन नहीं है। पहले एक डीएमयू ट्रेन चलती थी जो 7:15 पर कनीना पहुंचकर आगे रेवाड़ी, दिल्ली जाती थी।

नारनौल। नेताजी अतरलाल के नेतृत्व में डीआरएम को ज्ञापन देते कार्यकर्ता।

कनीना में दिनदहाड़े 3 लाख की लूट

कनीना। शहर में दिनदहाड़े लूट की एक सनसनीखेज घटना सामने आई है। जिसमें रविवार दोपहर करीब सवा दो बजे बाइक सवार तीन नकाबपोश बदमाशों ने एक बुजुर्ग व्यक्ति से तीन लाख रुपये की नकदी लूट ली। कनीना के वार्ड नंबर आठ के निवासी सीताराम अपने घर से तीन लाख रुपये पजामे की जेब में डालकर साइकिल पर सवार होकर अपनी दुकान जा रहे थे। जब वे नहर के पास पहुंचे, तो मोटरसाइकिल पर सवार होकर आए दो युवकों ने रास्ता पूछने के बहाने पीड़ित को रोका। इसी दौरान पीछे से एक अन्य नकाबपोश व्यक्ति आया और उसने पीड़ित को दबोच लिया तथा पजामे की दोनों तीन लाख रुपये छीन लिए गए। तीनों आरोपित मोटरसाइकिल पर बैठकर बस स्टैंड की ओर फरार हो गए। सिटी पुलिस स्टेशन में सीताराम की शिकायत पर अज्ञात बाइक सवार युवकों के खिलाफ केस दर्ज कर सीसीटीवी कैमरे खंगाल कर जांच की जा रही है।

स्कूलों में नवाचार को मिलेगी नई उड़ान

अटल टिंकरिंग और एस्ट्रोनॉमी लैब के लिए होगा विशेष प्रशिक्षण

जिन स्कूलों में अटल टिंकरिंग लैब वहां के प्रधानाचार्य व दो शिक्षक इस प्रशिक्षण का बनेंगे हिस्सा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

प्रदेश के सरकारी स्कूलों में छात्रों की वैज्ञानिक सोच और नवाचार क्षमता को विकसित करने के लिए शिक्षा विभाग ने एक बड़ा कदम उठाया है। हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद ने राज्य भर के 391 स्कूलों में स्थापित अटल टिंकरिंग लैब्स, रोबोटिक्स और एस्ट्रोनॉमी लैब्स के संचालन और निगरानी को प्रभावी बनाने के लिए जिला स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने का निर्णय लिया है।

तकनीकी दक्षता पर जोर

परियोजना परिषद का मानना है कि ये प्रयोगशालाएं छात्रों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य इन लैब्स का संचालन करने वाले शिक्षकों और प्रभारियों को नवीनतम तकनीकों और कार्यप्रणाली से लैस करना है, ताकि छात्र अपनी जिज्ञासा को रचनात्मक रूप से प्रयोगों में बदल सकें।

किसकी क्या होगी भूमिका?

प्रशिक्षण में व्यापक भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए विभाग ने स्पष्ट दिशा-निर्देश जारी किए हैं। सभी जिला शिक्षा अधिकारी और जिला परियोजना समन्वयक अपने संबंधित जिलों में प्रशिक्षण सत्रों में अनिवार्य रूप से भाग लेंगे। इसके अलावा डाइट के प्रधानाचार्य और एक विज्ञान व्याख्याता को भी इसमें शामिल होना होगा। साथ ही जिन स्कूलों में अटल टिंकरिंग लैब स्थापित हैं, वहां के प्रधानाचार्य और दो शिक्षक (प्राथमिकता भौतिकी, रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान या कंप्यूटर विज्ञान पृष्ठभूमि वाले) इस प्रशिक्षण का हिस्सा बनेंगे। इसके अलावा पीएमश्री स्कूलों के प्रधानाचार्य तथा नीति आयोग या एनजीओ के सहयोग से बनी लैब वाले स्कूलों के प्रधानाचार्यों को भी विशेष रूप से आमंत्रित किया गया है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करने का रहेगा लक्ष्य

राज्य भर में चलाए जा रहे इस विशेष प्रशिक्षण के माध्यम से हरियाणा सरकार का लक्ष्य विज्ञान के क्षेत्र में स्कूली छात्रों के लिए आधारभूत ढांचा और बेहतर बनाना है। यह कार्यक्रम छात्रों में न केवल तकनीकी कौशल विकसित करेगा, बल्कि उन्हें भविष्य की चुनौतियों के लिए भी तैयार करेगा।

प्रशासनिक सतर्कता

विभाग ने जिला शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वे अपने जिले के अतिरिक्त उपायुक्त के साथ बैठक करें और उन्हें भी इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेने के लिए आमंत्रित करें। साथ ही, प्रशिक्षण का पूरा कार्यक्रम संबंधित ब्लॉक शिक्षा अधिकारियों और ब्लॉक संसाधन केंद्रों तक पहुंचाने को कहा गया है ताकि शत-प्रतिशत भागीदारी सुनिश्चित की जा सके।

गोसेवा मंडल के छठी बार प्रधान बने सत्यपाल यादव

नारनौल। गोसेवा मंडल संस्था की बैठक में सर्वसम्मति से नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। मंडल के संस्थापक मुकेश वालिया ने बताया कि बैठक में उपस्थित पदाधिकारियों व सदस्यों ने नवनिर्वाचित टीम का स्वागत करते हुए मंडल के कार्यों को और अधिक सक्रियता, पारदर्शिता व समर्पण के साथ आगे बढ़ाने का संकल्प लिया। बैठक में सत्यपाल यादव को छठी बार प्रधान बनाया गया। संरक्षक कैलाश पहलवान, उपप्रधान पद की जिम्मेदारी गजेंद्र यादव व दलीप यादव को सौंपी गई।

सूचना

मैं, बिल्ला देवी पत्नी श्री भूप सिंह निवासी गुडियानी तह० कोसली जिला रेवाडी हरि० बयान करती हूं कि मेरा लड़का दीपक व मेरी पुत्रवधु वर्षा मेरे कहने सुनने से बाहर हैं तथा अपनी मनमानी करते हैं। अतः मैं इन्हें अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। यदि कोई व्यक्ति मेरे लड़के व मेरी पुत्रवधु के साथ लेन-देन करता है तो मेरी कोई जिम्मेदारी नही होगी।

एसआईआर अभियान का अंतिम दिन आज, गणना प्रपत्र जमा कराने की अपील

रेवाड़ी। जिले में मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान का 14 जुलाई को अंतिम दिन है। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा ने जिले के सभी नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे अंतिम दिन अपने गणना प्रपत्र अवश्य जमा कराएं और अभियान में अपनी भागीदारी करें। डीसी ने कहा कि अभियान का उद्देश्य मौजूदा मतदाताओं के साथ-साथ युवाओं, विशेषकर नए मतदाताओं को मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के प्रति जागरूक करना तथा अधिक से अधिक पात्र नागरिकों का नाम मतदाता सूची में शामिल कराना है। इसी कड़ी में विभिन्न विभागों की ओर से अलग-अलग स्थानों पर जागरूकता गतिविधियां भी आयोजित कर आम नागरिकों को एसआईआर-2026 की जानकारी दी गई। उन्हें गणना प्रपत्र भरकर जमा कराने और मतदाता विवरणों का सत्यापन कराने के प्रति जागरूक किया गया। डीसी ने कहा कि लोकतांत्रिक प्रक्रिया में प्रत्येक पात्र नागरिक की भागीदारी महत्वपूर्ण है।

लोकतांत्रिक प्रक्रिया में हर पात्र नागरिक की भागीदारी महत्वपूर्ण

मोबाइल का पासवर्ड पूछकर खाते से ट्रांसफर किए 24 हजार रुपये

अपहरण कर कंपनी कर्मचारी से लूटपाट, पांच आरोपी गिरफ्तार

बावल आईएमटी में नौकरी करता है जालोन निवासी सूरज, गुटरमैन कंपनी के पास हुई लूट की वारदात

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जलियावास में रह रहे यूपी के सिहारी निवासी एक कंपनी कर्मचारी का अपहरण करने के बाद हथियार के बल पर लूट करने के मामले में पुलिस ने चंद घंटों में ही तीन नाबालिग सहित पांच आरोपियों को काबू कर लिया। आरोपियों से पूछताछ की जा रही है। पुलिस शिकायत में यूपी के जिला जालोन के गांव सिहारी निवासी सूरज सिंह ने बताया कि वह बावल आईएमटी की एक कंपनी में नौकरी करता है। वह जलियावास में किराए का कमरा लेकर रह रहा है। 11 जुलाई को वह कंपनी में ड्यूटी करने के बाद अपने किराए के मकान की जा रहा था। गुटरमैन कंपनी के पास पहुंचते ही एक कार उसके पास आकर रुकी। उसमें पांच लोग सवार थे। इन लोगों ने उसे जबरन कार में डाल लिया। उनके से एक युवक के पास देशी पिस्टल, एक के हाथ में चाकू और एक के हाथ में पेंचकश था। उसने आरोप लगाया कि इन लोगों ने उसे हथियार दिखाकर डराते हुए पीटना शुरू कर दिया। उसका मोबाइल फोन छीन लिया। उससे मोबाइल का पासवर्ड पूछकर बैंक खाते से 24 हजार रुपये ट्रांसफर कर लिए। उसके दोनों हाथ बांधकर काफी देर तक घुमाने के बाद दुल्हेड़ा खुर्द के नहर पंप हाउस के पास डाल दिया। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद इस मामले में पांचों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया।

रेवाड़ी। आरोपियों को ले जाते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

आरोपियों ने पीड़ित को जबरन कार में डाला, देशी पिस्टल व चाकू के बल पर की लूट

दोनों आरोपियों का आपराधिक रिकॉर्ड

डीएसपी श्योराण ने बताया कि मोहित के खिलाफ पहले भी लूट का एक मामला दर्ज है। कमल के खिलाफ लूट व चोरी के कई अभियोग दर्ज हैं। उनसे पूछताछ करने के बाद तीन नाबालिगों को भी अभिरक्षा में लिया गया है। आरोपियों ने कार रेवाड़ी से खाटूश्याम जाने के लिए किराए पर ली थी। उसके बाद उन्होंने लूट की वारदात को अंजाम दिया। पुलिस ने दोनों बालिग आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद रिमांड पर लिया है।

बाजार में कराई आरोपियों की परेड

पुलिस गिरफ्तारी के बाद आरोपियों को पैदल ही बाजार से होते ही थाने तक ले गई। एक आरोपी पैर से लंगड़ाकर चल रहा था। वह गड्ढे में गिरकर घायल हो गया था, जिसे बाद में अस्पताल ले जाया गया। पुलिस ने दावा किया शिनाख्त परेड के लिए आरोपियों को पैदल ले जाया गया था। इस दौरान बड़ी संख्या में बाजार के लोग बदमाशों की परेड देखने के लिए उनके पीछे-पीछे चलते नजर आए।

इन आरोपियों को किया गया काबू

डीएसपी सुरेंद्र श्योराण ने बताया कि रविवार शाम पुलिस को सूचना मिली थी कि बावल एरिया में एक बिना नंबर प्लेट की कार संदिग्ध अवस्था में घूम रही है। सूचना मिलते ही कसोला पुलिस ने कार का पीछा करना शुरू किया। पुलिस को देखकर चालक ने पहले कार भगाने का प्रयास किया। इसके बाद कार रोककर दोनों आरोपी भागने लगे। एक आरोपी गड्ढे में गिरकर घायल हो गया। पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। एक आरोपी तिहाड़ा निवासी मोहित है, जबकि दूसरा बावल का रहने वाला कमल बताया गया है। मोहित के कब्जे से एक कारतूस और गाड़ी से देशी कट्टा बरामद किया गया है।

न्यूज डायरी

ज्ञानदीप स्कूल के विद्यार्थियों ने पौधरोपण से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

बावल। पर्यावरण को हरा-भरा और प्रदूषण मुक्त बनाने के उद्देश्य से सोमवार को ज्ञानदीप इंटरनेशनल स्कूल दुल्हेड़ा खुर्द में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अभियान के तहत स्कूल प्रशासन, शिक्षकों और विद्यार्थियों ने मिलकर सामूहिक रूप से सैकड़ों पौधे लगाए। कार्यक्रम क शुभारंभ स्कूल की चेयरपर्सन शशिबला यादव और प्रिंसिपल प्रोमिला शर्मा ने पौधा रोपित करके किया। इसके बाद विद्यार्थियों ने उत्साह के साथ अनेक छायादार व फलदार पौधे रोपित किए। इस अवसर पर प्रिंसिपल ने कहा कि पौधों को जीवित रखना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। चेयरपर्सन ने कहा कि पेड़-पौधे ही हमारे सुरक्षित भविष्य की नींव हैं।

सावित्रीबाई फुले गर्ल्स कॉलेज की पांच छात्राओं को मिली ब्लैक बेल्ट की उपाधि

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय की पांच छात्राओं ने ताइक्वांडो में ब्लैक बेल्ट की उपाधि प्राप्त की है। छात्रा काजल बीए तृतीय वर्ष, ज्योति बीए द्वितीय वर्ष, प्रियंका यादव बीकॉम द्वितीय वर्ष, प्रिया बीएससी द्वितीय वर्ष और रितु बीए द्वितीय वर्ष को ब्लैट बेल्ट की उपाधि मिलने पर सोमवार को प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने स्टाफ सदस्यों के साथ सम्मानित किया। इस अवसर पर प्राचार्या डा. यादव ने छात्राओं के प्रयासों की सराहना की व उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। कॉलेज स्टाफ से नरेंद्र सिंह, डा. सुनीता, खेल प्रभारी डा. विक्रम सिंह व कोच दीपचंद ने भी छात्राओं को बधाई दी।

ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाकर ही लगाया जा सकता प्राकृतिक आपदाओं पर अंकुश : मेनका सोनी

रेवाड़ी। जन शक्ति जागृति मंच ट्रस्ट की राष्ट्रीय अध्यक्ष मेनका सोनी ने कहा कि पेड़-पौधे हमारे जीवन का आधार है। इनके बिना मनुष्य का जीवन संभव नहीं है। सोमवार को जन शक्ति जागृति मंच ट्रस्ट की ओर से पौधारोपण अभियान चलाया गया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाकर उनकी पेड़ बनने तक देखभाल करनी चाहिए ताकि प्रकृति का संतुलन बने रहने के साथ मनुष्य को पर्याप्त शुद्ध ऑक्सीजन मिलती रहे। उन्होंने कहा कि आज वृक्षों की कमी के चलते ही बाढ़, भूकंप व भूस्खलन जैसी प्राकृतिक आपदाएं होना आम बात हो चुकी है। इन आपदाओं पर तभी अंकुश लग सकता है, जब मनुष्य ज्यादा से ज्यादा पौधारोपण करें।

शहीद फ्लाइट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव की स्मृति में स्कूल प्रांगण में लगाए 29 पौधे

रेवाड़ी। शहीद फ्लाइट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव के 29वें जन्मदिवस के अवसर पर सोमवार को गांव माजरा भालखी स्थित शहीद सिद्धार्थ यादव राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर परिवारजनों, ग्रामवासियों एवं विद्यालय स्टाफ की ओर से 29 पौधे रोपित कर शहीद को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय की प्राचार्या संतोष देवी ने की। प्राचार्या ने शहीद सिद्धार्थ यादव के अद्वितीय साहस, राष्ट्रभक्ति एवं सर्वोच्च बलिदान को नमन करते हुए विद्यार्थियों से देशभक्ति, अनुशासन और राष्ट्रसेवा की भावना को अपने जीवन में अपनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम का संचालन शिक्षक सुधीर कुमार ने किया। शहीद के पिता सुशील यादव व मां सुशीला भी मौजूद थे। ग्रामवासियों ने शहीद को श्रद्धासुमन अर्पित किए। प्रवक्ता मुकेश यादव ने सभी का आभार जताया। इस अवसर पर कैप्टन राजेश, फ्लाइंग ऑफिसर राजबीर, वारंट ऑफिसर विजय, जयपाल यादव, नवीन खोश्या, रविंद्र पंच, रवि, सोमदत्त, विक्रम भांजा, अजीत सिंह, प्रमोद कुमार, इंजीनियर सचिन, सौरभ, शुभम व पवन सहित अनेक ग्रामीण व शिक्षक उपस्थित थे।

जीवन के लिए प्राणवायु, छाया व प्राकृतिक संपदा का सबसे बड़ा आधार पेड़: नरोत्तमदास

रेवाड़ी। गांव सीहा के बाबा रामस्वरूपदास दादूपंथी स्कूल में सोमवार को पर्यावरण संरक्षण और हरित भविष्य के संकल्प को साकार करने के उद्देश्य से पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में हरियाणा रोडवेज के महाप्रबंधक निरंजन कुमार शर्मा ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने विद्यालय परिसर में पौधारोपण कर विद्यार्थियों एवं ग्रामीणों को अधिक से अधिक पौधे लगाने तथा उनकी देखभाल करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता दादूपंथ के संत महंत नरोत्तमदास महाराज ने की। उन्होंने कहा कि वृक्ष केवल पर्यावरण को संतुलित नहीं रखते, बल्कि मानव जीवन के लिए प्राणवायु, छाया और प्राकृतिक संपदा का सबसे बड़ा आधार हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में कम से कम एक पौधा अवश्य लगाकर उसका संरक्षण करना चाहिए।

सीजेएम डा. सोलखे ने विधिक सहायता क्लिनिक का किया औचक निरीक्षण

रेवाड़ी। मुख्य न्यायिक दण्डाधिकारी-सह-सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे ने सोमवार को राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण की वीर परिवार सहायता योजना-2025 के अंतर्गत जिला सैनिक बोर्ड में संचालित विधिक सहायता क्लिनिक का औचक निरीक्षण किया। यह योजना सेवारत एवं भूतपूर्व सैनिकों तथा उनके आश्रित परिवारजनों को निःशुल्क एवं प्रभावी विधिक सहायता उपलब्ध कराने के उद्देश्य से संचालित की जा रही है। इस मौके पर डा. सोलखे ने विधिक सहायता क्लिनिक के अभिलेखों, आगंतुक पंजिका, विधिक सहायता संबंधी रिकॉर्ड एवं उपलब्ध कराई जा रही सेवाओं का निरीक्षण किया। उन्होंने क्लिनिक में नियुक्त पैनल अधिवक्ता एवं पैरा लीगल वॉलेंटियर्स को निर्देश दिए कि क्लिनिक में आने वाले प्रत्येक सेवारत सैनिक, भूतपूर्व सैनिक तथा उनके आश्रितों को समयबद्ध, प्रभावी एवं गुणवत्तापूर्ण विधिक सहायता उपलब्ध कराई जाए।

पूर्व प्रोग्राम ऑफिसर सहित दो स्वयंसेवकों को कल मिलेगा राज्य एनएसएस पुरस्कार

मीरपुर। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के पूर्व एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डा. सुशांत यादव सहित दो एनएसएस स्वयंसेवक गजानंद व नितिन को हरियाणा सरकार की ओर से सामाजिक गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर सत्र 2023-24 के लिए राज्य एनएसएस पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा। इसके लिए उच्चतर शिक्षा निदेशालय की एनएसएस इकाई की ओर से अधिसूचना पहले ही जारी की जा चुकी है। स्वयंसेवकों को 15 जुलाई को चौधरी चरणसिंह कृषि विश्वविद्यालय हिसार में होने वाले राज्य स्तरीय समारोह में शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा सम्मानित करेंगे। डा. सुशांत यादव आईजीयू के पहले कार्यक्रम अधिकारी हैं, जिन्हें यह प्रतिष्ठित राज्य एनएसएस पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। डा. सुशांत यादव 29 अगस्त 2018 से 27 जुलाई 2025 तक आईजीयू में एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर के रूप में कार्यरत थे। इस दौरान विश्वविद्यालय की एनएसएस इकाई ने कई महत्वपूर्ण उपलब्धियां हासिल कीं।

एसआईआर में उत्कृष्ट कार्य करने वाले अधिकारी हुए सम्मानित

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने सोमवार को लघु सचिवालय के सभागार में जनगणना-2027 के पहले चरण में गृह सूचीकरण और आवास जनगणना कार्य में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रगणकों को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। इस मौके पर डीसी ने कहा कि जिले में जनगणना कार्य के पहले फेज के लिए लगाए गए सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने सटीक डेटा एकत्रित किया है, जिससे यह कार्य समय से पहले सफलतापूर्वक संपन्न हो पाया है। डीसी ने कहा कि जनगणना एक राष्ट्रव्यापी और अत्यंत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। इसके आधार पर ही भविष्य की सरकारी योजनाओं, नीतियों और विकास कार्यों का खाका तैयार किया जाता है। उन्होंने बताया कि जिले में एक मई से 30 मई तक जनगणना के पहले फेज का कार्य समय से पहले पूरा किया गया। इस कार्य में लगाए गए सभी अधिकारियों व कर्मचारियों ने पूरी मेहनत के साथ कार्य किया। उन्होंने आह्वान किया कि वे भविष्य में भी इसी तरह की निष्ठा और पारदर्शिता के साथ अपनी सरकारी जिम्मेदारियों का निर्वहन करें।

दिसंबर तक जिले के सभी स्वास्थ्य संस्थानों को 100 प्रतिशत गुणवत्ता प्रमाणन दिलाने का लक्ष्य निर्धारित

- जिले के 124 में से 84 स्वास्थ्य संस्थान राष्ट्रीय अथवा राज्य स्तर पर हो चुके प्रमाणित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। आयुष्मान अरोग्य मंदिर अलावलपुर में मौजूद स्वास्थ्य विभाग की टीम।

जिला गुणवत्ता आश्वासन इकाई की ओर से जिले के सभी स्वास्थ्य संस्थानों को दिसंबर माह तक 100 प्रतिशत गुणवत्ता प्रमाणन दिलाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया ने बताया कि जिले में वर्तमान में 124 स्वास्थ्य संस्थान कार्यरत हैं, जिनमें एक नागरिक अस्पताल, एक उप जिला अस्पताल, पांच सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, 18 प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, चार शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, एक हुडा औषधालय, 94 आयुष्मान आरोग्य मंदिर तथा पांच आयुर्वेद संस्थान शामिल हैं। इनमें से 84 स्वास्थ्य संस्थान राष्ट्रीय अथवा राज्य स्तर पर प्रमाणित हो चुके हैं। 38 संस्थानों को राष्ट्रीय गुणवत्ता प्रमाणन प्राप्त हुआ है, जिनमें पांच प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र फतेहपुरी, भाड़ावास, धारूहेड़ा, डहीना और बासदूदा तथा 33 आयुष्मान आरोग्य मंदिर शामिल हैं।

लोकेश्वर महादेव मंदिर में स्थापित हुए भोलेबाबा के 12 ज्योतिर्लिंग

रेवाड़ी। सोमवार को रेलवे कॉलोनी अजय नगर स्थित लोकेश्वर महादेव मंदिर में वैदिक मंत्रोच्चार और विधि-विधान के साथ पहली बार भगवान शिव के बारह ज्योतिर्लिंगों की स्थापना की गई। इस अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु मंदिर पहुंचे और पूजा-अर्चना कर भगवान शिव का आशीर्वाद प्राप्त किया। धार्मिक आयोजन की सबसे विशेष बात यह रही कि सभी 12 ज्योतिर्लिंगों की स्थापना देश के विभिन्न ज्योतिर्लिंगों से लाई गई पवित्र मिट्टी से की गई। अब श्रद्धालु एक ही स्थान पर भगवान शिव के सभी 12 ज्योतिर्लिंगों के दर्शन कर सकेंगे, जिससे मंदिर का धार्मिक और आध्यात्मिक महत्व और बढ़ गया है। स्थापना समारोह के दौरान मंदिर परिसर में भक्ति का माहौल बना रहा। कार्यक्रम के उपरांत भंडारे का आयोजन भी किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। नव युवा मंडल एवं सर्व मित्र मंडल के सहयोग से आयोजित कार्यक्रम के लिए मंदिर परिसर को आकर्षक रूप में सजाया गया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 8291554800

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

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

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

खेल

विजेताओं को मेडल व नकद पुरस्कार देकर किया सम्मानित

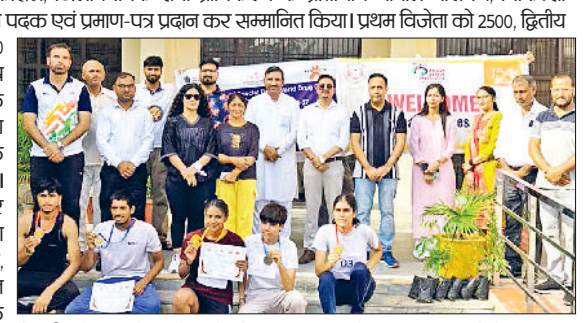
आईजीयू में नशे के खिलाफ मैराथन में दौड़े युवा, कृष और वर्षा ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के छात्र कल्याण विभाग एवं यूथ रेडक्रॉस ने सोमवार को जिला एड्स नियंत्रण सोसायटी के सहयोग से विश्वविद्यालय परिसर में नशा मुक्त भारत एवं एचआईवी एड्स जागरूकता विषय पर जिला स्तरीय 5 किलोमीटर मैराथन का आयोजन किया। मुख्य अतिथि कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने प्रतिभागियों को हरी झंडी दिखाकर मैराथन के लिए रवाना किया। इस मौके पर कुलसचिव ने कहा कि हरियाणा सरकार की ओर से नशे के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान में युवाओं की सक्रिय भागीदारी अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि विकसित भारत का सपना तभी साकार होगा, जब देश का युवा नशामुक्त, स्वस्थ एवं जागरूक होगा। उन्होंने कहा कि युवाओं को एचआईवी एड्स जैसी गंभीर बीमारियों के प्रति भी सजग रहना चाहिए। एक स्वस्थ युवा ही समृद्ध एवं विकसित राष्ट्र का निर्माण कर सकता है। आईजीयू से शुरू हुई पांच किलोमीटर मैराथन में 42 से अधिक छात्र और 7 छात्राओं ने भाग लिया। उप सिविल सर्जन डा. संदीप कुमार ने बताया कि प्रतियोगिता के विजेता राज्य स्तरीय 10 किलोमीटर मैराथन में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे, जिसका कार्यक्रम शीघ्र घोषित किया जाएगा। बालिका वर्ग की दौड़ को प्रो. अदिति शर्मा ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय में आधुनिक खेल परिसर तैयार होने के बाद बड़ी संख्या में छात्राओं को खेल प्रशिक्षण उपलब्ध कराया जाएगा, जिससे राष्ट्रीय एवं राज्य स्तर पर उनका प्रतिनिधित्व और अधिक बढ़ेगा।

मैराथन में दीपांशु द्वितीय व हिमांशु ने पाया तृतीय स्थान

प्रतियोगिता के पुरुष वर्ग में कृष ने 13 मिनट 18 सैकेंड का समय लेकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। दीपांशु ने द्वितीय तथा हिमांशु तृतीय स्थान पर रहे। तीनों विजेताओं को स्वर्ण, रजत एवं कांस्य पदक प्रदान किए गए। महिला वर्ग में वर्षा ने प्रथम, अंशु द्वितीय तथा पलक तृतीय स्थान पर रहीं, जिन्हें स्वर्ण, रजत एवं कांस्य पदक देकर सम्मानित किया गया। इनके अतिरिक्त रितिक चौथे, गौरव पांचवे एवं मोनिका को छठे स्थान के लिए सम्मानित किया गया। अधिष्ठाता छात्र कल्याण विभाग प्रो. करण सिंह, सहायक निदेशक खेल देवेन्द्र ढाका, सहायक निदेशक युवा कल्याण डा. सुशांत यादव, यूथ रेडक्रॉस कार्यक्रम समन्वयक डा. नवनीत कौशल, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के प्रतिनिधि गोपाल नारायण, चिकित्सा अधिकारी डा. आशीष यादव एवं डा. खुशबू यादव ने विजेताओं को पदक एवं प्रमाण-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया। प्रथम विजेता को 2500, द्वितीय को 1500, तृतीय को 1000 और सांत्वना पुरस्कार के रूप में 500 रुपये का नकद इनाम दिया गया। चिकित्सा अधिकारी डा. आशीष यादव ने बताया कि सभी विजेताओं की पुरस्कार राशि उनके बैंक खातों में सीधे हस्तांतरित की जाएगी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के प्रतिनिधि गोपाल नारायण ने युवाओं को निःशुल्क विधिक सेवाओं एवं उनके अधिकारों के बारे में जानकारी दी। साथ ही सभी प्रतिभागियों एवं विजेताओं को पौधा भेंट कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम के आयोजन में योग प्रशिक्षक अमित, संदीप क्लर्क, नितिन प्रोग्रामर, कैप्टन मुकेश, सुरक्षा अधिकारी रमेश, जिम केयरटेकर विक्रम सिंह, मोहित धनखड़ क्लर्क, संजय हेल्पर व कुसुम क्लर्क सहित अनेक कर्मचारियों एवं स्वयंसेवकों का योगदान रहा।



रेवाड़ी। मैराथन के विजेताओं को सम्मानित करते अतिथि। फोटो : हरिभूमि

जनसमस्याओं का त्वरित निवारण करना जिला प्रशासन का उद्देश्य: डीसी

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि आमजन की समस्याओं का त्वरित निवारण कराना सरकार व जिला प्रशासन का उद्देश्य है। डीसी ने सोमवार को लघु सचिवालय में आयोजित समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनते हुए मौके पर निवारण कराया। इस मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली भी मौजूद रही। डीसी ने शहर के सेक्टर-3 में बिजली के खंभे झुकने और लाइन टूटने की आशंका की शिकायत पर बिजली निगम के अधिकारियों को समस्या का समाधान करने के निर्देश दिए। इसके अलावा गांव बालियर खुर्द में फैली गंदगी व अन्य जन समस्याओं, गांव सुलखा में गली में पानी की निकासी नहीं होने और गांव प्राणपुरा में 4 इंच की जगह 6 इंच पेयजल पाइप लाइन डालने को लेकर अधिकारियों को समस्या का निवारण कराने के निर्देश दिए गए। इसके अलावा पेंशन, परिवार पहचान पत्र, अवैध कब्जे और पुलिस से संबंधित शिकायतों का समाधान किया गया। एसपी हेमेंद्र मीणा, एडीसी राहुल मोदी, सीटीएम जितेंद्र कुमार, भाजपा जिला महामंत्री प. हिमांशु पालीवाल व कुलदीप चौहान मौजूद थे।