तापमान
अधिकतम 28.5 डिग्री
न्यूनतम 14.5 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार, 18 मार्च 2025

11 अच्छे और सच्चे के चयन के लिए सही निर्णय, सही सोच व सही दृष्टिकोण आवश्यकः मुनि प्रणम्य

12 हाईकमान का वंदना पर भरोसा कायम, दोबारा सौंपी जिलाध्यक्ष की जिम्मेदारी

खबर संक्षेप

मोटरसाइकिल की टक्कर से व्यक्ति घायल

बावल। गांव हरचंदपुर के मोड पर तेज रफ्तार बाइक चालक ने व्यक्ति को टक्कर मारकर घायल कर दिया। गांव हरचंदपुर निवासी विनोद ने बावल थाना पुलिस को बताया कि 8 मार्च को वह अपनी ड्यूटी करके गांव जा रहा था। जब वह पैदल गांव के मोड पर पहुंचा तो तेज रफ्तार मोटरसाइकिल चालक ने उसे पीछे से टक्कर मार दी, जिससे सड़क पर गिरने से गिरने से उसे काफी चोटें आई। बाइक चालक ने एंबुलेंस बुलाकर उसे बावल सीएचसी में भर्ती कराया। गंभीर चोटें होने की वजह से परिवार उसे निजी अस्पताल में ले गया। पुलिस ने बाइक चालक पर केस दर्ज कर लिया है।

कार की टक्कर से बाइक सवार मां-बेटा गंभीर घायल

बावल। बावल से नांगल शहबाजपुर मार्ग पर तेज रफ्तार कार ने बाइक को टक्कर मार दी, जिससे बाइक पर सवार महिला सहित दो लोग घायल हो गए। गांव नांबल शहबाजपुर निवासी गजेन्द्र ने बावल थाना पुलिस को दी शिकायत में बातया कि 16 मार्च को उसकी बुआ राधा रानी व उनका लड़का संजय कुमार निवासी फरुखनगर बाइक से नांगल आ रहे थे। जब वह नांबल नहर के पास पहुंचे तो बलेनो कार ने उनकी बाइक को पीछे से टक्कर मार दी, जिससे दोनों सड़क पर गिरकर गंभीर रुप से घायल हो गए। टक्कर मारने के बाद चालक कार सहित मौके से फरार हो गया। आसपास के लोगों ने पुलिस को सूचना दी और दोनों को बावल के निजी अस्पताल में भर्ती कराया। जहां से उनकी गंभीर हालत को देखते हुए गुरुग्राम के लिए रेफर कर दिया गया। पुलिस ने कार चालक पर केस दर्ज कर लिया है।

बाइक की टक्कर से पैदल जा रहा युवक घायल

बावल। बावल क्षेत्र के गांव में पैदल जा रहे व्यक्ति को बाइक चालक ने टक्कर मार दी, जिससे उसके उसके पैर में फ्रेक्चर हो गया। गांव मोहम्मदपुर निवासी संजय ने ने बावल थाना पुलिस को बताया कि 16 मार्च को सुबह करीब 8:30 बजे वह कटिंग कराने के लिए पैदल जा रहा था। रास्ते में गांव के उदयवीर ने तेज रफ्तार बाइक से उसको टक्कर मार दी। उसके भाई ने उसे बावल सीएसची में भर्ती कराया। पुलिस ने बाइक चालक पर केस दर्ज कर लिया है।

कंपनी कर्मचारी छह दिन से लापता

धारूहेड़ा। कंपनी में नौकरी पर गया कर्मचारी लापता हो गया। गांव बूचावास जिला महेन्द्रगढ़ निवासी हुकम सिंह ने धारूहेड़ा थाना पुलिस को बताया कि उसका लड़का जसवंत सिंह टीवीएस कंपनी मसानी में नौकरी कर रहा था। जसवंत 12 मार्च सुबह करीब 8-9 बजे से लापता है तथा उसका मोबाइल भी लगातार बंद आ रहा है। अपने स्तर पर तलाश करने पर भी उसका पता नहीं चला है। पुलिस ने गुमशुदगी का केस दर्ज कर लिया है।

स्कॉरपियों की टक्कर से बाइक चालक घायल

कसोला। एनएच-48 स्थित रुध पुल पर तेज रफ्तार स्कॉरपियों ने बाइक को टक्कर मार दी, जिससे बाइक पर सवार व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। गांव भटसाना निवासी दिनेश यादव ने कसोला थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 14 मार्च को वह बाइक पर गांव धारण में भैंस देखने के लिए जा रहा उसका रिश्तेदार कृष्ण गोपाल निवासी गांव जड़थल अपनी मोटरसाइकिल पर उससे आगे चल रहा था। जब वे रूध पुल पर पहुंचे तो एक तेज रफ्तार स्कॉरपियों ने रॉन्ग साइड से कृष्ण गोपाल की बाइक को टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। उसने राहगीरों की मदद से घायल को अस्पताल में पहुंचाया। पुलिस ने गाड़ी चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

मनेठी में सब यार्ड खोलने की घोषणा से राहत

भाजपा नेताओं की नजर में बजट नायाब विपक्ष ने बताया नीरस और दिशाहीन

- महिलाओं को 2100 रुपये देने का प्रावधान महिला उत्थान की दिशा में अच्छा कदम बताया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

प्रदेश के सीएम नायब सिंह सैनी की ओर से सोमवार को पेश किए नए वित्त वर्ष के बजट को जहां सत्ता पक्ष के नेताओं ने जमकर सराहा है, वहीं विपक्षी नेताओं ने बजट को नीरस और दिशाहीन बताते हुए घाटा बढ़ाने वाला बजट करार दिया है। भाजपा नेताओं ने बजट को संतुलित और विकासात्मक बताया है। खासकर महिलाओं को 2100 रुपये देने का प्रावधान महिला उत्थान की दिशा में अच्छा कदम बताया गया है। विपक्षी नेताओं का कहना है कि किसान और मध्य वर्ग के लोगों के लिए बजट में कुछ खास नहीं किया गया।

संतुलित और विकासात्मक बजटः डा. बनवारी

प्रदेश के पूर्व कैबिनेट मंत्री डा. बनवारीलाल ने कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी ने संतुलित और विकासात्मक बजट पेश किया है। बजट में शिक्षा से लेकर चिकित्सा सुविधाओं तक का पूरा ध्यान रखा गया है। सरकार ने किसानों की फसल लागत कम करने और उन्हें कृषि उत्पाद बेचने की दिशा में उचित प्लेटफार्म मुहैया कराने की दिशा में आवश्यक प्रावधान किए हैं। मनेठी में अनाजमंडी का सब यार्ड शुरू कराना भी सराहनीय है। उन्होंने कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी ने पीएम मोदी के विकसित भारत के सपने की तर्ज पर विकसित हरियाणा के विजन से बजट तैयार किया है।

हर वर्ग के लोगों के हित में बजटः वंदना

भाजपा जिलाध्यक्ष वंदना पोपली ने बजट की सराहना करते हुए भाजपा ने विधानसभा चुनावों से पहले महिलाओं के खाते में 2100 रुपये डालने का जो वायदा किया था, सीएम नायब सिंह सैनी उसे पूरा कर दिखाया है। उन्होंने ऐसा बजट पेश किया है, जो प्रदेश के विकास के पहिए तेजी से घुमाएगा। किसान से लेकर विद्यार्थियों और अन्य वर्ग के उत्थान की दिशा में आवश्यक कदम उठाए गए हैं। उन्होंने कहा कि सीएम की ओर से पेश किया गया बजट हर वर्ग के लोगों के लिए हित में है।

विकास की दिशा में मील का पत्थरः अनिल

कोसली के विधायक अनिल यादव ने बजट की सराहना करते हुए कहा कि प्रदेश सरकार का बजट विकास की दिशा में मील का पत्थर साबित होगा। बजट में शिक्षा, तकनीकी शिक्षा और चिकित्सा के क्षेत्र में बड़े प्रावधान किए गए हैं। मॉडल संस्कृति स्कूलों की संख्या बढ़ाई गई है, ताकि सरकारी स्कूलों में गुणवत्तापरक शिक्षा मिल सके। किसानों का फसल उत्पादन बढ़ाने व उत्पादन लागत कम करने की दिशा में प्रावधान किए गए हैं।

सरकार का बजट नीरस और दिशाहीन

प्रदेश के पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अजय सिंह यादव ने बजट पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि भाजपा सरकार का यह बजट नीरस और दिशाहीन है। इस बजट से आम आदमी को कुछ भी नहीं मिलने वाला। बजट राजकोषीय घाटे को बढ़ाएगा, जिससे प्रदेश पर कर्ज का बोझ बढ़ जाएगा। विभिन्न मदों से होने वाली आय का बड़ा हिस्सा कर्ज के ब्याज में चला जाएगा। बजट में अहीरवाल क्षेत्र को भी खाली हाथ रखा गया है। किसानों के हित में कोई नई परियोजना शुरू करने का प्रावधान नहीं किया गया है।

महंगाई को कम करने की योजना नहीं

इनेलो जिला प्रधान डा. राजपाल यादव ने आम बजट पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि इस प्रकार के बजट से किसी को कोई फायदा नहीं होने वाला है, क्योंकि आज प्रदेश का किसान, मजदूर व गरीब व्यक्ति सरकार की गलत नीतियों से पीड़ित हैं। आज प्रदेश में न बिजली सस्ती हुई और न डीजल व पेट्रोल सस्ता हुआ। सरकार के पास महंगाई को कम करने की कोई योजना नहीं है। किसानों के एमएसपी व फसल बीमा के नाम पर ठगा जा रहा है, जिसकी वजह से किसान आज पूरी तरह कर्ज में डूबा हुआ है। किसानों का विकास कैसे होगा जब सरकार ने कृषि और सिचांई का बजट ही कम कर दिया हो। टूटी सड़के, पानी की कमी, लचर कानून व्यवस्था, बेरोजगारी व बढ़ता भ्रष्टाचार बीजेपी के विकास की कहानी कह रहा है।

इस बजट से प्रदेश पर कर्ज और बढ़ेगा

इनेलो प्रदेश प्रवक्ता एडवोकेट रजवंत डहीनवाल ने कहा कि हरियाणा बजट केवल औपचारिकतापूर्ण करने वाला है, क्योंकि सरकार की नीति व नीयत दोनों ही खराब है। इस बजट से प्रदेश की जनता को कुछ नहीं मिलने वाला, क्योंकि जिस प्रदेश पर 4 लाख करोड़ से भी ज्यादा कर्ज हो उस प्रदेश की बजट की लगभग 40 प्रतिशत राशि तो कर्ज का ब्याज देने व कर्मचारियों की तनख्वाह देने में चली जाएगी। आज भी सैकड़ों स्कूलों में पीने के पानी लड़कियों के लिए शौचालय व बैठने के लिए कमरों व डेस्क सहित शिक्षकों की कमी है और मुख्यमंत्री कहते हैं कि 10 किलोमीटर पर मॉडल संस्कृति स्कूल खोलने का काम करेंगे। इसी तरह सरकारी अस्पतालों में डॉक्टरों व स्टाफ की कमी है। इस बजट से प्रदेश पर कर्ज और बढ़ेगा।

विकसित हरियाणा की ओर ले जाने वाला बजट

एचपीपीए के स्टेट कॉर्डिनेटर डा. सतीश खोला ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य, औद्योगिक क्षेत्र, सहकारी योजनाएं व मूलभूत ढांचा विकसित करने के लिए बढ़ते कदम व नई डिजिटल योजनाओं सहित सभी वर्गों को ध्यान में रखते हुए प्रदेशवासियों को संपूर्ण बजट दिया है, जोकि विकसित हरियाणा की ओर ले जाएगा। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तथा डिपार्मेंट ऑफ फ्यूचर स्थापित करके मुख्यमंत्री ने युवाओं को नई डिजिटल क्रांति से जोड़ा है। लाडों लक्ष्मी योजना शुरू करके प्रदेश की महिलाओं का भविष्य भी सुरक्षित किया है।

महंगाई पर अंकुश लगाने की जरूरत

ग्रहणी वंदना देवी ने आम बजट पर प्रतिक्रया देते हुए कहा कि कुल मिलाकर बजट ठीक है। महंगाई पर अंकुश लगाने की जरूरत है। महिलाओं के लिए बजट में कोई विशेष योजना नहीं है। सरकार ने बजट में हर वर्ग को साधने का काम किया गया है।

संतुलित बजट में हर वर्ग का ध्यानः कौशिक

एडवोकेट दिनेश कौशिक ने कहा कि बजट संतुलित व ठीक-ठाक है। हर वर्ग का ध्यान रखा गया है। रेवाड़ी को हर्बल पार्क और संग्रहालय के अलावा कुछ खास नहीं मिला है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का यह पहला बजट है। आगे उम्मीद रहेगी बजट में सभी वर्गो और सभी क्षेत्रों का पूरा ध्यान रखा जाए।

वार्षिक छात्रवृत्ति की घोषणा प्रशंसनीय कदमः राकेश

कोसली सेक्टर के पूर्व प्रधान राकेश कुमार ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की ओर से बतौर वित्त मंत्री पेश किया गया पहला बजट में सभी वर्ग का ध्यान रखा गया है। इस बार का बजट 13.7 प्रतिशत की बढ़ोतरी के साथ राज्य के विकास में सराहनीय हैं। विज्ञान और इंजीनियरिंग में ग्रेजुएशन और पोस्ट ग्रेजुएशन की पढ़ाई करने वाली छात्राओं को एक लाख रुपये की वार्षिक छात्रवृत्ति की घोषणा सरकार द्वारा प्रशंसनीय कदम है। इससे छात्राओं की विज्ञान व अनुसंधान के क्षेत्र में भागीदारी बढ़ेगी।

महिलाओं का ब्याज मुक्त लोन अच्छी पहलः चंचल

प्रवक्ता चंचल यादव ने आम बजट पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि मुख्यमंत्री नायब सैनी की सरकार महिलाओं पर विशेष मेहरबान है। महिलाओं को एक लाख रुपये तक ब्याज मुक्त लोन देना सरकार की अच्छी पहल है। इससे गरीब महिलाओं को बहुत मदद मिलेगी। लाडों लक्ष्मी योजना के तहत 18 वर्ष से 60 वर्ष तक की महिला को हर महीने 2100 रुपये देने की घोषणा को जल्द लागू करना महिलाओं के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

बजट में हर वर्ग का रखा गया ध्यानः बलजीत

भाजपा किसान मोर्चा के प्रदेश कार्यालय सचिव बलजीत सिंह यादव ने मुख्यमंत्री की ओर से वित्त मंत्री के रूप में पेश किए गए बजट को लोक कल्याणकारी बताया। उन्होंने कहा कि बजट में किसान, मजदूर, व्यापारी व कर्मचारियों सहित हर एक वर्ग का ध्यान रखा गया है। किसानों के लिए गन्ने की कटाई करने वाली मशीन पर सब्सिडी बढ़ाना और पराली पर अनुदान राशि बढ़ाकर 1200 रुपये करना बहुत ही कल्याणकारी कदम है। किसान महिलाओं के लिए डेरी संचालक के लिए एक लाख रुपए तक का ब्याज मुक्त ऋण और नकली बीज वालों पर नकेल कसने के लिए कानून बनाने की घोषणा सराहनीय है।

गांजा उपलब्ध कराने के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

सीआईए कोसली ने अवैध मादक पदार्थ गांजा उपलब्ध कराने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला खैरथल तिजारा के गांव पुर निवासी सचिन के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 23 फरवरी को पुलिस को सूचना मिली कि सतेन्द्र निवासी गांव टूमना गांजा बेचने का धंधा करता है। आरोपी धारूहेड़ा स्थित एयर लिक्विड कंपनी के पास एक चाय के खोखे की आड में ट्रक चालकों व अन्य लोगों को गांजा बेचता है। सूचना पर पुलिस ने मौके से आरोपी को काबू कर लिया। आरोपी की तलाशी लेने पर कब्जे से 130 ग्राम गांजा बरामद हुआ। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ थाना धारूहेड़ा में नशीला पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज करके पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पूछताछ में आरोपी सतेन्द्र ने बताया की उसे गांजा राजस्थान के जिला खैरथल तिजारा के गांव पुर निवासी सचिन ने उपलब्ध कराया था। पुलिस ने रविवार को मामले में संलिप्त आरोपी सचिन को भी गिरफ्तार कर लिया है।

सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप के लिए ट्रायल 23 को

नाहड़। 7वीं हरियाणा राज्य सीनियर एथलेटिक्स प्रतियोगिता का आयोजन 29 व 30 मार्च को चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार में किया जा रहा है। चैंपियनशिप के लिए जिला रेवाड़ी के ट्रायल गांव कारोली के खेल मैदान में 23 मार्च को सुबह 9 बजे होंगे। जिला एथलेटिक संघ के सचिव विशाल यादव व कोच विकास पूनिया ने बताया कि 16 वर्ष से कम उम्र के एथलीट प्रतियोगिता में भाग नहीं ले सकते है। उन्होंने बताया कि एथलीट को आधार कार्ड, जन्मप्रमाण पत्र व पासपोर्ट साइज फोटो साथ लानी होगी। चैंपियनशिप में हरियाणा से बाहर के खिलाड़ी भाग नहीं ले सकेंगे।

नए वित्त वर्ष में धारूहेड़ा के विकास पर खर्च होंगे 17 करोड़, आय से कम व्यय का बजट हुआ पास

- चालू वित्त में बीते साल के अंत तक खर्च हुए 6.98 करोड़ रुपये, विभिन्न मदों से 17.38 करोड़ रुपये की आया का अनुमान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ धारूहेड़ा

नगर पालिका की बजट बैठक सोमवार को चेयरमैन कंवर सिंह यादव की अध्यक्षता में संपन्न हुई। बैठक में आगामी वित्त वर्ष में धारूहेड़ा के विकास पर लगभग 17.17 करोड़ रुपये खर्च करने का प्रस्ताव रखा गया। विभिन्न मदों से नए वित्त वर्ष में 17.38 करोड़ रुपये की आय का अनुमान लगाया गया है। बजट सर्वसम्मति से पारित हो गया। कंवर सिंह की ओर से बैठक में प्रस्ताव पेश किया गया, जिस पर पार्षदों ने ध्वनिमत से स्वीकृति की मुहर लगा दी। चालू वित्त वर्ष के बजट में नगर पालिका ने गत वर्ष 16.58 करोड़ रुपये खर्च करने का प्रावधान किया था। 31 दिसंबर 2024 तक नगर पालिका ने 6.98 करोड़ ही खर्च किए थे। इसके बाद भी कई परियाजनाओं पर पैसा खर्च किया गया है। बीते साल के अंत तक नगर पालिका को 7.70 करोड़ रुपये की आय अर्जित हुई थी। नगर पालिका ने विभिन्न मदों से मिलने वाली आय के अनुरूप ही पैसा खर्च करने का प्रावधान किया है। दो दर्जन मदों से पैसा आने का अनुमान लगाया गया है। बजट की बैठक शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुई, जिसमें नपा के सभी पार्षदों ने भाग लिया।

रेवाड़ी। चेयरमैन कंवर सिंह यादव, नपा सचिव मोहित। फोटो :हरिभूमि

लंबित कार्यों को पूरा कराना प्राथमिकता

बजट बैठक के बाद चेयरमैन कंवर सिंह यादव ने कहा कि नगर पालिका की ओर से धारूहेड़ा शहर के विकास के लिए पारदर्शी तरीके से विकासकार्य कराए जा रहे हैं। आने वाले वित्त वर्ष में शहर के विकास को बढ़ावा देना प्राथमिकता होगा। सभी वार्डों में बिना किसी भेदभाव के विकास कराया जाएगा। इस मौके पर नपा सचिव मोहित ने सभी पार्षदों का बजट पर सर्वसम्मति बनाने पर आभार व्यक्त किया। लंबित कार्यों को पूरा कराना प्राथमिकता है।

नप की जमीन पर हो रहे कब्जे, खुद एमएल ग्रीन बेल्ट पर काबिजः केशव चौधरी

- पंचनद समिति के जिलाध्यक्ष केशव चौधरी 'बिट्टू' ने लगाए आरोप, दीवान टेकचंद क्लब की जमीन का मामला फिर गरमाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पंचनद समिति के जिलाध्यक्ष केशव चौधरी 'बिट्टू' ने नगर परिषद से लेकर दूसरी जमीनों पर किए जा रहे कब्जों का मामला एक बार फिर गरमा दिया है। उन्होंने अवैध कब्जों को लेकर अपनी ही पार्टी के विधायक पर भी निशाना साधा है। केशव चौधरी ने आरोप लगाया कि विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने खुद ग्रीन बेल्ट पर कब्जा किया हुआ है। जब जनप्रतिनिधि ही ऐसा करेंगे, तो दूसरे लोगों को क्या होगा। हाईकोर्ट में दीवान टेकचंद क्लब की लड़ाई लड़ रहे केशव चौधरी ने सोमवार को एक रेस्टोरेंट में पत्रकारों से बातचीत करते हुए आरोप लगाया कि दिल्ली में रहने वाली एक महिला नीतू शर्मा ने करोड़ों रुपये की जमीन की फर्जी जीपीए कराकर बड़ा घोटाला किया है। दीवान टेकचंद क्लब की जमीन को फर्जी एग्रीमेंट के आधार पर बेचा गया था। इस मामले में जनप्रतिनिधि से लेकर नप के अधिकारी तक संलिप्त रहे। उन्होंने यह मामला हाईकोर्ट में उठाया, जिसकी सुनवाई मंगलवार को होनी है। भाजपा नेता ने कहा कि नगर परिषद की चेयरमैन अभी तक यह नहीं बता पाई है शहर में नप की जमीन कितनी है। जहां भी नप की जमीन नजर आती है, वहीं अवैध कब्जों के प्रयास शुरू हो जाते हैं। पूर्व में ब्रास मार्केट की जमीन पर भी कब्जे का प्रयास हुआ था। शहर में चारों ओर अवैध कॉलोनियां काटी जा रही हैं, जिनके पीछे जनप्रतिधियों की भूमिका भी है। विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने अपने निवास के सामने ही ग्रीम बेल्ट की लगभग 100 गज जमीन पर कब्जा किया हुआ है।

रेवाड़ी। प्रेसवार्ता करते हुए केशव चौधरी।

केंद्रीय मंत्री की जमकर सराहना की

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के साथ छत्तीस का आंकड़ा रखने वाले पंजाबी नेता ने कहा कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की ईमानदारी पर किसी को संदेह नहीं होना चाहिए। वह पूरी तरह ईमानदार हैं और गलत कार्य करने की छूट किसी को नहीं देते। इसके बावजूद कुछ लोग उनके नाम का इस्तेमाल करते हुए जमीनों पर कब्जे से लेकर अवैध कॉलोनियां काटने तक के कार्य में संलिप्त हैं। उन्होंने दावा किया कि वह जल्द ही सीएम और केंद्रीय मंत्री मनोहरलाल से मिलकर शहर में चल रही अंधेरगर्दी से उन्हें अवगत कराएंगे। शहर में सरकारी जमीन बचाने के लिए पूरी ताकत लगाई जाएगी।

घर से काम के लिए निकला व्यक्ति लापता

रेवाड़ी। शहर के बावल रोड स्थित सरस्वती विहार कॉलोनी से काम के लिए गया व्यक्ति लापता हो गया। सरस्वती विहार निवासी सुनीता ने मॉडल टाउन पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका पति सतेन्द्र 15 मार्च को सुबह करीब 10:40 बजे घर से किसी को बैंक से पैसे निकाल कर देने के लिए रायपुर सतनोली के लिए बोलकर गया था, जिसके बाद से उसका मोबाइल फोन बंद आ रहा है। अपने स्तर पर तलाश करने पर भी उसका सुराग नहीं मिला है।

फार्मासिस्ट कर रहा मरीजों का इलाज, टेस्ट से लेकर एक्स-रे तक की सुविधा

बिना डॉक्टर चल रहा था अस्पताल, सीएम फ्लाइंग ने कराया सील

- संचालक को दस्तावेज पेश करने के लिए नोटिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पातुहेड़ा गांव में बिना डॉक्टर के ही एक अस्पताल काफी समय से चलता आ रहा है। सोमवार को सीएम फ्लाइंग ने स्वास्थ्य अधिकारियों के साथ रेड करते हुए अस्पताल को सील कर दिया। अस्पताल में मरीजों का इलाज डॉक्टर की बजाय फार्मासिस्ट करता पाया गया, जिस कारण अस्पताल को सील कर दिया गया। संचालक को दस्तावेज पेश करने के लिए 15 दिन का नोटिस दिया गया है। अगर वह दस्तावेज पेश नहीं कर पाया, तो उसके खिलाफ एफआईआर दर्ज कराई जाएगी। सीएम फ्लाइंग को सूचना मिली थी पातुहेड़ा औद्योगिक एरिया में आरके के नाम से एक अस्पताल चल रहा है, जिसमें कोई डिग्री धारक डॉक्टर नहीं है। एक फार्मासिस्ट बिशनपुर निवासी रविंद्र ही मरीजों का इलाज करता है। सीएम फ्लाइंग के एएसआई मनोज ने सिविल अस्पताल के डॉ. अभिषेक, जिला औषधी नियंत्रक रजनीश कुमार और कसोला पुलिस के साथ छापेमारी की। सीएम फ्लाइंग के अनुसार अस्पताल में कोई चिकित्सक मौजूद नहीं मिला। पूछताछ करने पर पता चला कि फार्मेसी चलाने वाला रविंद्र ही मरीजों का उपचार करता है। अस्पताल में टेस्ट कराने से लेकर एक्स-रे तक की सुविधा उपलब्ध कराई जा रही हैं। रविंद्र से अस्पताल चलाने संबंधित आवश्यक दस्तावेज मांगे, वह कोई दस्तावेज नहीं दिखा सका। सीएम फ्लाइंग ने अस्पताल को सील कर दिया। बताया जा रहा है कि यह अस्पताल काफी दिनों से बिना डॉक्टर के चलाया जा रहा है, जिसमें मरीजों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ हो रहा था।

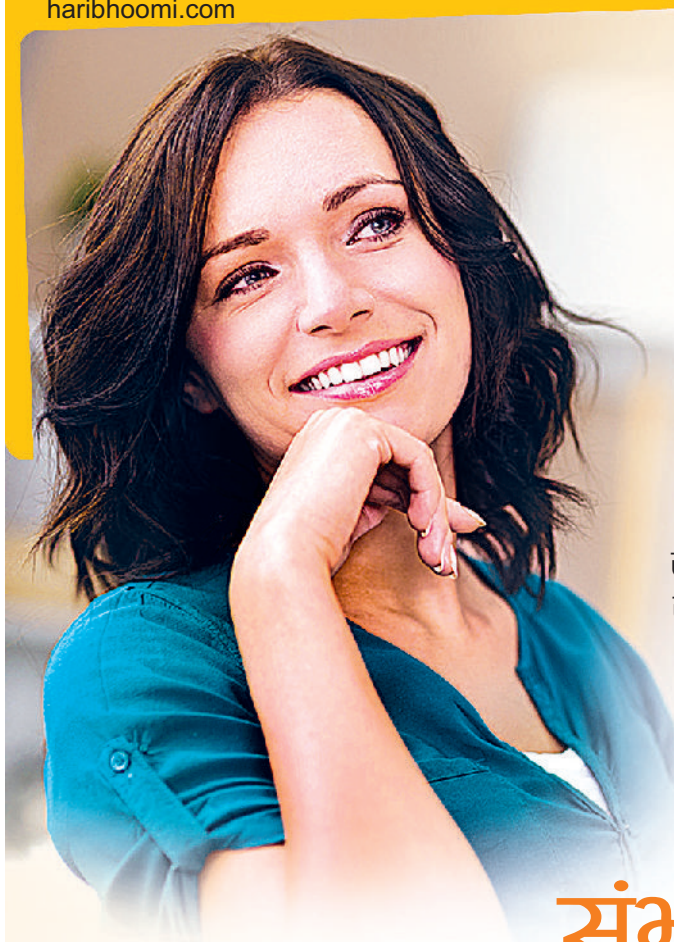
रेवाड़ी। पातुहेड़ा स्थित अस्पताल, जहां सीएम फ्लाइंग ने कार्रवाई की,अस्पताल में कार्रवाई करती सीएम फ्लाइंग की टीम।

पंद्रह दिन में देना होगा जवाब

सीएम फ्लाइंग के एएसआई मनोज कुमार ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग की ओर से रविंद्र से अस्पताल चलाने के दस्तावेज मांगे गए, तो उसने 15 दिन का समय मांग लिया। इसके बाद आईएमसी एक्ट के तहत उसे नोटिस दिया गया। अगर इस अवधि में वह अस्पताल चलाने संबंधी दस्तावेज पेश नहीं कर पाएगा, तो उसके खिलाफ एफआईआर दर्ज कराई जाएगी।

हरिभूमि
रोहतक मंगलवार
18 मार्च 2025

सहेली



स्पेशल: इंटरनेशनल-डे ऑफ हैप्पीनेस, 20 मार्च

खुश रहना जीवन की सबसे बड़ी प्राथमिकता होनी चाहिए। स्वस्थ जीवन के लिए खुशी बहुत जरूरी है। खुश इंसान शारीरिक-मानसिक रूप से स्वस्थ रहकर न सिर्फ अपना जीवन संवारता है, दूसरों की भी संभाल और देखभाल कर सकता है। आपसी केयरिंग-शेयरिंग इंसान को बहुत बड़ा संबल देती है। शायद इसीलिए इस साल इंटरनेशनल-डे ऑफ हैप्पीनेस की थीम है- शेयरिंग इज केयरिंग। यह बात आज के दौर में तब और ज्यादा मायने रखती है, जब समाज-परिवार में आपसी संवाद और अपनेपन के भाव कम होते जा रहे हैं।

संभाल-साझेदारी के भाव देते हैं खुशियां

कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

खुश रहना खुद के प्रति भी एक जिम्मेदारी है। खुश रहकर ही खुशहाल परिवेश बनाया जा सकता है। खुशमिजाज अभिभावक ही नई पीढ़ी को खुशियों की विरासत दे सकते हैं। खुश रहने से सेहत अच्छी रहती है। स्वस्थ इंसान ही अपने से जुड़े लोगों की केयर कर सकता है। खुशियां अपने साथ हर तरह की सुखदायी सौगात लेकर आती हैं। यही वजह है कि थोड़ा ठहर कर मन को समझने की जरूरत होती है। भावनाओं की दिशा को आंकने की दरकार होती है। नाखुशी के कारण जानने की कोशिश आवश्यक है। इंटरनेशनल-डे ऑफ हैप्पीनेस ऐसी ही बातें याद दिलाती है।

जरूरी हैं संभाल-साझेदारी के भाव

साल 2025 में इंटरनेशनल-डे ऑफ हैप्पीनेस की थीम 'शेयरिंग इज केयरिंग' है। यानी संभाल-देखभाल और साझेदारी के इमोशंस से जुड़ी है। यह सब्जेक्ट मेंटल हेल्थ से लेकर रिश्तों और शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़े पहलुओं को भी संबोधित करता है। साझेदारी और संभाल दोनों ही बातें व्यक्तिगत ही नहीं, पूरे समाज की खुशहाली से जुड़े भाव हैं। इतना ही नहीं, शेयरिंग और केयरिंग का भाव एक-दूजे से भी गहराई से जुड़ा है। मन जीवन से जुड़ी बातों और हालातों को साझा करने से संभाल देखभाल की राह निकलती है।

खुशियों की साझी बुनियाद

दिल की बात कहना, समझाइश देना, समय निकालना या कोई काम की चीज देकर सहयोग करना शेयरिंग है। इसी की बुनियाद पर केयरिंग सोच के इमोशन भी टिके हैं। अपने दिल के भाव साझा करना विश्वास और सम्मान से जुड़ा है। वहीं किसी को समझने-जानने के लिए समय निकालने का भाव केयरिंग है। यह खुशियां पाने की साझी बुनियाद है। शेयरिंग और केयरिंग से जुड़े इमोशंस बहुत पॉजिटिव होते हैं। भरोसे की नींव मजबूत करते हैं। दो इंसानों में ही नहीं, पूरे समाज में सहयोग की भावना बढ़ाते हैं। एक-दूसरे की परवाह करने की सोच को बल देते हुए हर परिस्थिति को सहज बनाए रखने वाले इमोशंस हैं।

समझना मुश्किल नहीं, इन बातों से हर इंसान को खुशी ही मिलती है। ऐसे हालातों में सभी के लिए सहजता से खुशियों को जीने की राह निकलती है।

केयरिंग कल्चर की जरूरत

मौजूदा दौर में सचमुच केयरिंग कल्चर को अपनाने की आवश्यकता है। किसी घर में बच्चे अकेले समय बिता रहे हैं तो कहीं बुजुर्गों को सेवा-सुश्रूषा नहीं मिल पा रही है। ऐसे में एक दूजे की केयर करने और साथ देने का भाव हर किसी को खुशी ही देगा। यों भी सुख-दुख साझा करने से ही खुशियां पाई जा सकती हैं। देखभाल की इस संस्कृति को विस्तार देने का पहला पड़ाव शेयरिंग ही है। आपसी संवाद से अपनेपन का भाव आता है। आपाधापी भरी जिंदगी में तो आस-पड़ोस में भी आपसी संवाद की कड़ी टूट गई है। परिवार के सदस्य भी एक-दूसरे से कम ही बतियाते हैं। कहना गलत नहीं होगा कि इस अलगाव के साथ ही नाखुशी भी विस्तार पा रही है। अनहैप्पी लोगों के आंकड़े भी बढ़ रहे हैं। हर उम्र के लोग अकेलेपन और अवसाद के घेरे में हैं। इसीलिए मन की परेशानियां साझा करने के साथ ही केयरिंग कल्चर को बढ़ावा देना भी जरूरी है। पारस्परिक निर्भरता से बनने वाला सहयोगी परिवेश सभी की झोली में खुशियां भर देता है।

खुशियों का स्वागत

हाल के वर्षों में दुनिया के हर समाज में ही असंतोष, चिंता, उदासी, गुस्से और अपराधबोध के इमोशंस बढ़े हैं। लोग खुश रहने और दूसरों को खुश रखने वाले सहज व्यवहार को भूल रहे हैं, जबकि वैज्ञानिक अध्ययन भी कहते हैं कि दोस्तों और परिवार का साथ देने वाले लोगों की मेंटल और फिजिकल हेल्थ बेहतर रहती है। यह जुड़ाव जितना गहरा होगा, इंसान उतना ही अच्छा महसूस करता है। यानी शेयरिंग और केयरिंग दूसरों को खुशी देने का ही नहीं, खुद को खुश रखने का भी रास्ता है। उदार सोच अपने मन को भी तनाव से दूर रखती है। यह भाव कॉमन खुशियों को न्योता देने वाला है, क्योंकि लोगों की खुशी पूरे समाज की खुशहाली से जुड़ी है। इसीलिए हैप्पीनेस के स्वागत के लिए किसी दोस्त की सहायता करने और इमोशनल सपोर्ट देने का भाव रखें। जरूरतमंद इंसान की मदद करने के मोर्चे पर डटें। उदासी से जूझते किसी इंसान के साथी बनें। जितना संभव हो उचित सलाह देने का प्रयास करें। आम-सा लगने वाला यह मेल-जोल हर किसी को खुशी ही देता है।

अपनी मम्मी के साथ टीनएज गर्ल्स क्यों करती हैं मिसबिहेव

बिहेवियर

नीलम अरोड़ा

एक समय था सविता और उसकी टीनएज बेटी प्रियंका के बीच आए दिन तकरार होती थी। स्कूल की क्लास बंक करना, ट्यूशन की क्लास बंक करना, जिनके साथ सविता मना करती थी, उनके साथ इधर-उधर घूमना, कमरा बंद करके अपनी फ्रेंड्स के साथ घंटों बातचीत में लगे रहना, इन आदतों से सविता अकसर उसे डांटती रहती थी। बीच-बीच में सविता और उसकी बेटी के साथ रिश्ते काफी खराब हो गए थे। आज सविता की बेटी पचीस साल की एक समझदार, सुलझी हुई और अपने करियर के प्रति बहुत सीरियस युवती है। आज सविता को समझ में आ चुका है कि अकसर बेटियां और मांएं क्यों एक लंबा समय तनाव के बीच गुजारती हैं।

मां-बेटी के बीच क्यों रहता है तनाव: टीनएज में जहां बेटियां हार्मोनल परिवर्तन का सामना कर रही होती हैं, वहीं मांएं भी बेटियों के मूड स्विंग, चिड़चिड़ापन और बात-बात पर कटाक्ष और मिसबिहेव से खीजती हैं। मांएं अपनी बेटियों पर कंट्रोल करना चाहती हैं, लेकिन बेटियां उनको सुनने को तैयार नहीं होतीं। बेटी की अनमैच्योरिटी और उसमें समझ की कमी मांओं को और ज्यादा तनावग्रस्त करती है। एक-दूसरे के प्रति शिकवा-शिकायतें, गलतफहमियां रहती हैं। नतीजा यह होता है कि दोनों के बीच लंबे समय तक बातचीत बंद हो जाती है। कई बार तो किशोर बेटी मां से बहुत दूर होती जाती है। सविता की तरह बहुत-सी मांएं अपनी टीनएजर बेटी के मिसबिहेव को सहती हैं, तनाव में रहती हैं।

क्या करें टीनएजर के पैरेंट्स: टीनएज में लड़कियों के मूड या व्यवहार में अचानक परिवर्तन दिखता है। ऐसे में मांओं को समझदारी के साथ गहराई से सोचना चाहिए कि बेटी छोटी-छोटी बातों पर क्यों गुस्सा हो जाती है? दरअसल, टीनएज में जब बच्चे अपने अलग व्यक्तित्व और पहचान को प्रकट करना चाहते हैं तो पैरेंट्स की नसीहतें उन्हें अपनी आजादी में खलल लगती है, जिसकी वजह से मां-बेटी के रिश्तों में कड़वाहट आ जाती है। ऐसे में मां को ही समझदारी से काम लेना चाहिए। अगर टीनएज बेटी के ड्रेसिंग या अन्य एक्टीविटीज के बारे में मां को कोई परेशानी या आपत्ति है तो बेटी को अपने बारे में कुछ डिसीजन लेने की छूट दें, लेकिन कुछ सीमाओं के साथ।

पीयर प्रेशर का सामना: आजकल के टीनएज बच्चे पीयर प्रेशर, समाज में अपनी स्थिति, एजुकेशन, करियर और अन्य दूसरी चीजों के कारण तनाव और दबाव पहले की तुलना में ज्यादा महसूस करते हैं। इस तरह की बातें टीनएज लड़कियों को चिड़चिड़ी और तनावग्रस्त बनाती हैं। इन सबका गुस्सा अकसर टीनएज बेटियां अपने मम्मी-पापा पर उतारती हैं, वे अपनी मम्मी से चिढ़ने लगती हैं। पैरेंट्स के रूप में मांओं को उन पर पड़ने वाले दबावों के प्रति सजग रहते हुए उनकी मानसिक स्थिति को समझना चाहिए। क्योंकि कभी-कभी दुख और अवसाद के क्षणों में हमें भी ऐसे महसूस होता है कि कोई तो हमारी सुने, तो फिर अपनी बेटी की शिकायत हमें क्यों परेशान करने वाली लगती है? चीजों को देखने का नजरिया उसका भले ही मैच्चौर न हो, लेकिन उसकी भावनाएं तो मायने रखती हैं। 'तुम इतना परेशान क्यों हो' कहने की बजाय 'हां, मैं समझ सकती हूं, तुम परेशान हो, मैं तुम्हारी क्या हेल्प कर सकती हूं?' कहकर आप उसका मन हल्का कर सकती हैं।

बेटी के साथ रखें अच्छा कम्युनिकेशन: बेटी के साथ कम्युनिकेशन का रास्ता हमेशा खुला रखें। टीनएज बेटी के साथ ज्यादा सख्त व्यवहार स्थिति को और नाजुक बना सकता है। इस बात को मांएं याद रखें, उनकी बेटी तो बड़ी हो रही है लेकिन वे स्वयं बड़ी हैं।

इंटीरियर

रेखा

वैसे तो घर में फ्लोरिंग कराने के कई ऑप्शंस अवेलेबल हैं। लेकिन अगर आप कम बजट में अट्रैक्टिव लुक चाहती हैं तो वुडेन फ्लोरिंग अच्छा ऑप्शन हो सकता है।

वुडेन फ्लोरिंग घर को दे अट्रैक्टिव लुक

आज के समय में बहुत लोग अपने घरों में महंगे मार्बल्स की जगह लकड़ी से बनी फर्श बनवाना पसंद करते हैं। इसे वुडेन फ्लोरिंग कहा जाता है। इससे घर का इंटीरियर लुक ही बदल जाता है। यही वजह है कि इन दिनों वुडेन फ्लोरिंग काफी ज्यादा चलन में हैं।

ट्रेंड में है वुडेन फ्लोरिंग : इन दिनों वुडेन फ्लोरिंग काफी ज्यादा ट्रेंड में है। ज्यादातर लोग इसे पसंद कर रहे हैं। खास बात यह है कि वुडेन फ्लोरिंग अपनी इंसुलेटिंग क्षमता के कारण लंबे समय तक खराब नहीं होती। इसे केवल 3-4 घंटों में ही रेडी किया या जा सकता है, क्योंकि तख्तों को एक-दूसरे के साथ एक विशेष बॉन्डिंग के साथ जोड़ते हुए इंटरलॉक किया जाता है। इसे लगाना आसान है। इसे लगाने पर लॉक करने के लिए 'टंग एंड ग्रूव' तकनीक या किसी चिपकाने वाले पदार्थ अथवा कीलों का प्रयोग करते हैं। बाजार में डिफरेंट पैटर्न और लुक में आपको वुडेन फ्लोरिंग के ऑप्शंस मिल जाएंगे।

डिजाइनर नक्काशी: इसे कवर्ड पैटर्न भी कहते हैं। इस पैटर्न में लकड़ी पर डिजाइनर नक्काशी की जाती है। यह एक बेहद खूबसूरत कला है। डिजाइनर नक्काशी वाली वुडेन फ्लोरिंग की कलर और अपीयरेंस, सूरज की रोशनी में और चमक उठता है।

बॉक्स डिजाइंड पैटर्न: इसे परक्यूट पैटर्न भी कहते हैं। फ्लोरिंग का यह पैटर्न आपके रूम को बिल्कुल नया और वार्म लुक देता है। बॉक्स डिजाइंड का यह पैटर्न चेस बोर्ड की तरह लाइट और ब्राइट कलर कॉम्बिनेशन में आता है, जिससे रूम को बहुत डिफरेंट और अट्रैक्टिव लुक मिलता है।

हीरिंगबोन पैटर्न: यह पैटर्न जिग-जैग डिजाइन में मिलता है। यह पैटर्न घर को रैंडम लुक देता है। वुडेन का क्रीमिश कलर मैचिंग दीवारों के साथ खूब फबता है।

बॉर्डर पैटर्न: वुडेन फ्लोरिंग का यह पैटर्न आपके फ्लोर के बॉर्डर को आउटलाइन करता है। इससे कमरे को फॉर्मल लुक मिलता है। अगर आप बिना डिजाइन की फ्लोरिंग चाहती हैं, तो इस वुडेन पैटर्न को चूज कर सकती हैं।

जब संभव न हो रियल वुड फ्लोरिंग: अगर आपको लगता है कि रियल वुडेन फ्लोरिंग आपके बजट में नहीं है, तो इस बात को लेकर अफसोस करने की जरूरत नहीं है कि आप अपने घर को खूबसूरत लुक नहीं दे पाएंगी। आधुनिक तकनीक की वजह से आज बाजार में ऐसी फ्लोरिंग उपलब्ध हैं, जो वुडेन न होने के बावजूद उस जैसी ही लगती हैं। इसे लगाकर आप कम खर्च में हार्डवुड जैसा एलिगेंट लुक डेकोर में ला सकती हैं। ये डिजाइन विनायल प्लैंक फ्लोरिंग यानी पॉली विनायल क्लोराइड (पीवीसी) से बनी होती है। यह एक बहुत ऊंची क्वालिटी का प्लास्टिक होता है, जिसके पीछे चिपकाने वाला पदार्थ लगाकर फ्लोर पर चिपका दिया जाता है। देखने में बिल्कुल हार्डवुड जैसी लगने वाली यह वूडेन फ्लोरिंग, वाटरप्रूफ भी होती है और इस पर दीमक भी नहीं लगती है।

• वुडेन फ्लोरिंग की ऐसे करें केयर

वुडेन फ्लोरिंग पर जमी धूल-मिट्टी को साफ करने के लिए सूखे कपड़े से ही पोंछें। हर 5-6 साल के अंतराल पर फर्श को पॉलिश जरूर कराएं। अगर कमरे की फर्श पर धूप आती है, तो वहां परदे का इस्तेमाल करें, क्योंकि धूप से लकड़ी का रंग फीका पड़ सकता है। फर्श पर पानी इकट्ठा न रहने दें, क्योंकि इससे लकड़ी खराब हो सकती है।

हेयर केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

बालों की समस्याएं दूर करने में कारगर है नीबू

बढ़ते पॉल्यूशन और केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट्स यूज करने की वजह से बहुत सी महिलाएं कम उम्र में ही बाल सफेद होने की समस्या का सामना करने लगती हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए यूज किए जाने वाले कई हेयर केयर प्रोडक्ट्स की वजह से बालों में अन्य प्रॉब्लम्स जैसे-डेंड्रफ, रूखे-कमजोर बाल, बालों का झड़ना, शुरू हो सकती हैं। इन सभी प्रॉब्लम्स से बचने के लिए आप नीबू का अलग-अलग तरह से यूज कर सकती हैं।

नीबू का रस-कैस्टर ऑयल: बाउल में एक चम्मच कैस्टर ऑयल (अरंडी का तेल) में तीन से चार बूंदें नीबू का रस मिलाकर उसे हल्का गुनगुना कर लें। इस मिश्रण से स्कैल्प पर अच्छे से मसाज करें फिर इसे आधे घंटे तक छोड़ दें। इसके बाद माइल्ड शैंपू से धो लें। इस मिश्रण को हफ्ते में दो-तीन बार लगाने से बेहतर परिणाम मिलेगा।

नीबू रस-नारियल तेल: किसी बाउल में एक बड़ा चम्मच नीबू का रस लें, उसमें एक बड़ा चम्मच नारियल का तेल मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प में अच्छे से लगाएं। फिर हल्के हाथों से मसाज करें। फिर आधे घंटे बाद बालों को माइल्ड शैंपू से धो लें। जरूरत पड़ने पर कंडीशनर लगाएं। आप हफ्ते में सिर्फ एक बार ही इसे अप्लाई करें। इससे असमय बाल सफेद होना रुकेगा।

नीबू रस-मेथी हेयर पैक: अगर आप डेंड्रफ की समस्या से जूझ रही हैं तो नीबू के रस में मेथी दानों का पेस्ट बनाकर हेयर पैक बना लें। इस हेयर पैक को स्कैल्प पर लगा कर कुछ मिनटों के लिए छोड़ दें। बाद में ताजे पानी से धो डालें। इससे बालों को पोषण मिलेगा और डेंड्रफ से भी छुटकारा मिलेगा।

नीबू का शैंपू: नीबू का शैंपू बनाने के लिए मेहंदी पावडर में एक अंडा मिलाएं। उसमें एक कप गर्म पानी, आधा नीबू का रस मिलाएं। जब गाढ़ा पेस्ट बन जाए तो अपनी हथेली में इस शैंपू की कुछ बूंदें लेकर गीले बालों पर धीरे से मालिश करें। जब झाग बन जाए तो साफ पानी से धो डालें।

एवोकाडो-नीबू शैंपू: इसे बनाने के लिए एक एवोकाडो, 4 कप कैमोमाइल चाय, 1/4 कप ताजा नीबू का रस लें। एवोकाडो का गूदा, कैमोमाइल चाय, नीबू का रस अच्छी तरह ब्लेंड कर लें। इस मिश्रण को गीले बालों में लगाकर हल्के हाथों से मालिश करें। 15 मिनट तक लगा रहने दें। बाद में ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें।

डाइट एडवाइस

अंजू जैन

अच्छी सेहत बहुत हद तक पौष्टिक खान-पान की आदत और सही जीवनशैली पर निर्भर करती है। अगर हम खान-पान की सही आदतें और बेसिक रूल्स अपना लें, तो हेल्दी रह सकती हैं। कुछ यूजफुल डाइट रूल्स के बारे में जानिए।

फॉलो करें डाइट रूल्स आप रहेंगी हेल्दी

हम सभी भूख लगने पर स्वादिष्ट भोजन करना चाहते हैं। इससे पेट भरता है, मन को संतुष्टि मिलती है। लेकिन भोजन केवल स्वाद के लिए नहीं शारीरिक-मानसिक सेहत को ध्यान में रखकर करना चाहिए। इसके लिए भोजन करने के कुछ नियमों का पालन करना जरूरी है।

वैरायटी शामिल करें: न्यूट्रिशन एक्सपर्ट्स का मानना है कि भोजन में रंग-बिरंगी सब्जियां, हेल्दी ऑयल, मेवे, दूध, फल आदि शामिल करने चाहिए। जापान में डाइट हैबिट पर किए गए शोध के नतीजे बताते हैं कि भोजन में वैरायटीज शामिल करने से आपको तरह-तरह के विटामिन और न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। आपको अपनी डेली डाइट में मौसमी सब्जियों और फलों को जरूर शामिल करना चाहिए। अगर आप नॉनवेज खाती हैं तो इसे सीमित मात्रा में ही खाएं। वेज फूड्स को प्रेफरेंस दें।

ओवर ईटिंग से बचें: अच्छी हेल्थ के लिए ओवर ईटिंग से बचना जरूरी है। जो भी खाएं, भूख से 10-15 फीसदी कम मात्रा में खाएं। स्वाद के कारण या दूसरों के दबाव में अगर आपने दिन में एक टाइम अधिक भोजन कर लिया है तो अगला भोजन हल्का लें।

कहने का अर्थ है कि अगर आपने किसी पार्टी में लंच अधिक कर लिया है या मीठा और ऑयली फूड अधिक खा लिया है तो डिनर में कम भोजन लें। अगर आप केवल सलाद खाएं तो यह सबसे बेहतर रहेगा। अगर आपने डिनर में हैवी खाना खाया है तो अगली सुबह जूस या सलाद लेना सही रहेगा।

रुचि लेकर करें भोजन: कई लोग भोजन करते वक्त फोन पर बातें करते हैं, व्हाट्सएप या फेसबुक चलाते हैं, न्यूज पेपर, मैगजीन पढ़ते हैं या फिर टीवी देखते हैं। कुछ लोग बहुत हड़बड़ी में भोजन करते हैं और इसे एक काम समझ कर निपटा देते हैं। इसी प्रकार कुछ लोग भोजन को सिर्फ पेट भरने का जरिया मानकर कुछ भी खा या पी लेते हैं या फिर बाजार से मंगवा कर जंक फूड खा लेते हैं। ऐसी सभी आदतें सेहत के लिए सही नहीं होती हैं। भोजन को रुचि के साथ पकाना और खाना चाहिए। तरह-तरह के स्वाद वाला पौष्टिक भोजन करना स्वास्थ्यवर्धक होता है। भोजन बनाने में अच्छी क्वालिटी वाली ताजी सब्जियां, मसाले, आटा, चावल आदि का इस्तेमाल करें। भोजन रुचिकर होने के साथ हाइजीनिक भी होना चाहिए। इसी प्रकार भोजन करते वक्त हर कौर का आनंद लें, चबाकर, पूरा स्वाद लेते हुए धैर्यपूर्वक भोजन करें ताकि उसका सही ढंग से पाचन हो और भोजन तन को लगे।

स्वाद को न दें अधिक महत्व: तेज मसालों और ज्यादा तेल में फ्राई किया हुआ चटपटा भोजन देखने और खाने में भले ही स्वादिष्ट और सुंदर लगता हो लेकिन यह सेहत के लिए काफी नुकसानदायक होता है। हर रोज रेस्तरां में जाकर या डिब्बाबंद भोजन खाने की आदत न डालें बल्कि हल्का और आसानी से डाइजेस्ट होने वाला भोजन करें। दिखने में आकर्षक भोजन की बजाए सेहत के लिए फायदेमंद भोजन को इंपॉर्टेंस दें।

स्प्राउटेड-फर्मेंटेड फूड लें: दही, ढोकला, इडली जैसे फर्मेंटेड फूड पेट की सेहत और पाचन के लिए फायदेमंद होते हैं। इनमें पोषक तत्व भी होते हैं। इसी प्रकार अंकुरित अनाज फाइबर, विटामिन और मिनरल्स के अच्छे सोर्स होते हैं। इनका नियमित सेवन बेहद जरूरी है।

(डायटिशियन संगीता मिश्रा से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

योग करना हमारी परंपराः कौशिक

भिवानी। आज के आधुनिक जीवन को यदि कोई स्वस्थ रख सकता है तो वह केवल नियमित योग करना है हम यदि अपने दैनिक जीवन काल में प्रतिदिन केवल 30 मिनट भी योग आसन प्राणायाम करते हैं तो हम अपने शरीर को स्वस्थ रख पाएंगे और एक स्वस्थ शरीर के साथ खुशहाल जीवन व्यतीत कर पाएंगे। उक्त कथन आयुष विभाग के आयुष योग सहायक गजानंद कौशिक ने व्यायामशाला दुर्जनपुर (सज्जनपुर) में सभी उपस्थित बच्चों को योग करवाते हुए कहे। आयुष योग सहायक ने बताया की पूरे जिला भिवानी में अनेक व्यायाम शालाओं में आयुष मंत्री आरती सिंह राव हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन डॉ0 जयदीप सिंह आर्य, जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ. रश्मि शर्मा के निर्देशन एवं जिला योग कॉर्डिनेटर डॉ0 संजय सिंह वैद, डॉ0 निशा खट्टर, डॉ0 हरीश चंद्र के मार्गदर्शन में नियमित योग कक्षाओं का नियमित आयोजन किया जा रहा है जिससे आमजन को स्वास्थ्य लाभ मिल रहा है, आयुष योग सहायक गजानंद कौशिक ने बताया की हम सभी के स्वास्थ्य रक्षण के लिए संकल्पकृत होकर कर्म बद्ध हैं।

सीएम ने बजट पेशकर मिसाल कायम कीः रमेश

भिवानी। मुख्यमंत्री एवं वित्त मंत्री नायब सिंह सैनी ने नायाब बजट पेश कर मिसाल कायम की। लाडो लक्ष्मी योजना, किसान की एमएसपी पर सभी 24 फसल खरीदने, पशुपालकों को देशी गाय खरीदने पर 30 हजार अनुदान देने, डंकी रूट से विदेशों में भेजने वाले एजेंटों के जाल से बचाने के लिए सरकार ने विदेशों में रोजगार, सहित हर वर्ग किसान मजदूर व्यापारी नौकरी पेशा महिला युवा का ध्यान रखा गया है। इस बजट में 2047 में विकसित भारत की तस्वीर की झलक दिखाई देती है।

कनीना मंडी में नहीं हुई सरसों की आवक

कनीना। हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार 15 मार्च से सरसों की सरकारी खरीद शुरू हो चुकी है लेकिन कनीना मंडी में सोमवार तक सरसों की आवक शुरू नहीं हुई है। कनीना सब डिवीजन में किसानों द्वारा हाल ही में सरसों की कटाई शुरू की गई है जिससे हफ्तेभर बाद मंडी में सरसों पहुंचने की उम्मीद है। हालांकि खरीद के लिए उपमंडल प्रशासन व खरीद एजेंसी स्टेट वेयर हाफस एवं मार्केट कमेटी की ओर से सभी तैयारियां पूरी कर ली हैं। एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत ने बताया कि कनीना मंडी में सरसों की खरीद के लिए मंडी में बिजली, पेयजल शौचलय व साफ-सफाई की उचित व्यवस्था की गई है। सरसों बेचते समय किसानों को किसानों को किसी प्रकार की परेशानी नहीं होने दी जाएगी। सरसों का न्यूनतम समर्थन मूल्य 5950 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित किया है।

बाजार में जाम से मिलेगी राहत, पुरानी जेल के पास बनाई पार्किंग

शहर में अस्थाई पार्किंग बनाई गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

शहर में अब लोगों को जाम से राहत मिलेगी। उपमंडल नागरिक अधिकारी के आदेशानुसार नगर पालिका की ओर से शहर में अस्थाई पार्किंग बनाई गई है। नगर पालिका की ओर से पुरानी जेल के पास अस्थाई पार्किंग बनाई गई है। इसके अलावा नगर पालिका की ओर से शहर के बालाजी चौक के पास निजी धर्मशाला में पार्किंग बनाए जाने की तैयारी की जा रही है।

बता दें कि शहर में पार्किंग की व्यवस्था न होने के कारण बाजार में जाम के हालात बनने लगे थे। मजबूरी में लोग नो पार्किंग जोन में थे। इस कारण बाजार में निकलने की जगह नही रहती। हालत यह हो गए है कि दुपहिया वाहनों का निकला मुश्किल हो गया है। नगर पालिका, नागरिक अस्पताल, सीएसडी कैंटीन व बैंकों में बड़ी संख्या में लोग अपने काम से आते हैं, लेकिन आसपास कहीं पार्किंग न होने से ये लोग सड़क पर ही कार्यालय के बाहर वाहन खड़ा करने को मजबूर थे, जिससे सड़क में आने जाने का रास्ता नहीं बचता। बाजारों में तो बैंकों के आगे इतना बुरा हाल हो जाता है कि यहां से निकलना तक मुश्किल हो जाता है। कई बार तो लोग बाजार में वाहन खड़े करके इधर-उधर चले जाते हैं और वहां आने वाले वाहन फंस जाते हैं। तलाशने पर भी वाहन मालिक नहीं मिलता और जाम के हालात बन जाते हैं। आए दिन इस समस्या से लोग परेशान होते थे। बाजार में दुकानों के आगे दुकानदारों के वाहन तो पार्क रहते ही हैं। वहीं रेहड़ी भी खड़ी रहती हैं। शहर के सबसे बड़े शॉपिंग कॉम्पलेक्स में जाने वाले लोग भी अपने वाहन बाहर सड़क पर ही खड़ा करते हैं। त्योहारी सीजन के दौरान तो बाजार में पांव रखने तक की जगह नहीं बचती। ट्रैफिक पुलिस व होमगार्ड के बावजूद हालात सामान्य नहीं सड़कों पर भी रोजाना वाहनों की संख्या में लगातार इजाफा हो रहा है। इसी को देखते हुए नगर पालिका ने एसडीएम के आदेशानुसार नगर पालिका की ओर से पुरानी जेल के पास जमीन पर कचरे को हटा दिया गया है। नगर पालिका की ओर से पांच वर्षों से पांच जगहों पर अस्थायी पार्किंग बनाने के लिए योजना बनाई गई जो कागजों तक सिमटी रही।

खास बातें

- शहर में पार्किंग की व्यवस्था नहीं होने से हर वक्त बनी रहती थी जाम की समस्यां, शहर के लोग लंबे समय से उठा रहें थे मांग
- लोग सड़क पर ही वाहन खड़ा करने को मजबूर थे

महेंद्रगढ़। पुरानी जेल के सामने नगर पालिक की ओर से पार्किंग के लिए जमीन की करवाई गई सफाई। फोटो : हरिभूमि

दुकानदार करें सहयोग

उपमंडल अधिकारी के आदेशों पर पुरानी जेल के पास पार्किंग बनाई गई हैं। इसके अलावा बालाजी चौक पर भी निजी धर्मशाला में पार्किंग शुरू करने की योजना है। एक सप्ताह में योजना को धरातल पर उतारा जाएगा। दुकानदार भी योजना में नगर पालिका का सहयोग करें। **–रमेश सैनी, प्रधान, नगर पालिका, महेंद्रगढ़।**

नपा की आय बढ़ेगी

पार्किंग बनने से नगर पालिका की आय की साधन बनेगा। शहर में प्रतिदिन दो हजार दुपहिया वाहन और दो हजार के करीब चार पहिया वाहन पार्किंग के अभाव में इधर-उधर खड़े कर दिए जाते हैं। पार्किंग बनने से न केवल आय बढ़ेगी, बल्कि शहर में जाम जैसी समस्याओं से मुक्ति मिलेगी।

हाउस में 13 में से नौ पार्षदों ने हाजिरी दर्ज करवाई

8.64 करोड़ के बजट से नांगल चौधरी का होगा विकास, स्वच्छता पर रहेगा फोकस

स्टांप ड्यूटी से नपा को होगी एक करोड़ की आमदनी, डेढ करोड़ राशि कर्मचारियों के वेतन पर होगी खर्च, दो करोड़ के विकास कार्यों का बना प्रपोजल

नांगल चौधरी। हाउस में बजट पर चर्चा करते हुए नपा पार्षद। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

नगर पालिका कार्यालय में चेयरपर्सन प्रिया सैनी की अध्यक्षता में हाउस की मीटिंग आयोजित हुई। जिसमें वित वर्ष 2025-2026 का बजट पेश किया तथा पार्षदों की समस्याएं सुनी गई हैं। बजट पेश के दौरान सदन में 13 में से नौ पार्षदों की हाजिरी दर्ज की गई है। नपा सचिव सौरभ जैन पार्षदों को बजट की प्रति मुहैया कराई ताकि प्रस्तावित योजनाओं पर विस्तृत विचार-विमर्श हो सके।

नपा सचिव ने बताया कि नगर पालिका नांगल चौधरी के द्वारा 2025-2026 साल में प्रस्तावित इनकम आठ करोड़ 64 लाख होने का अनुमान है। जिसमें डेंवलमेंट चार्ज, फायर टैक्स, प्रोपट्री टैक्स, किराया, बिजली टैक्स, स्टांप ड्यूटी, बिल्डिंग शुल्क सहित अन्य कई स्त्रोतों से नपा की आमदनी होगी। मोटे तोर पर 30 लाख बिजली टैक्स, 20 लाख प्रोपर्टी टैक्स, दो लाख फायर टैक्स, 90 लाख डेवलपमेंट चार्ज, एक करोड़ स्टांप ड्यूटी टैक्स, एक लाख विज्ञापन टैक्स, एक लाख किराया टैक्स, चार लाख 25 हजार बिल्डिंग चार्ज, ई मनी तीन लाख, दो लाख टैंडर फीस व लीज किराया आठ लाख सहित अन्य कई टैक्स वसुली का प्रावधान किया गया है। इसके अलावा नपा ने 8.64 करोड़ रुपये ही खर्च करने का प्रपोजल तैयार किया है। इस बजट राशि से एक करोड़ 50 लाख रुपये स्टाफ कर्मियों को वेतन, नपा के चैयपमैन व पार्षदों का मानदेय, 10 लाख रुपये ऑफिस बिजली बिल व वीआईपी इंटरटेनमेंट, दो करोड़ रुपये डेवलपमेंट कार्य-दिवय नगर आदि योजना पर, एक करोड़ अन्य डेंवलपमेंट खर्चे, एक करोड़ डोर टू डोर कूड़ा उठान आदि पर, दो लाख लीगल खर्चे, पांच लाख प्रट्रोल-डीजल खर्चे व अन्य विकास कार्यों पर खर्च होना है। जोकि नांगल चौधरी के विकास कार्यों में खर्च होने है। नपा सचिव ने बताया कि जल्द ही सभी वार्डों में अधूरे पड़े विकास कार्यों को जल्द पूरा करवाया जाएगा। उन्होंने सभी वार्डों के पार्षदों से वार्डों में रूके हुए विकास कार्यों की लिस्ट तैयार करने के निर्देश दिए ताकि बजट पास कर सभी वार्डों में विकास कार्य तेजी से करवाए जाएं। जिससे लोगों को पानी, रोड़, बिजली, सीवर लाईन जैसी सुविधाएं उचित ढंग से मिल सके। इस मौके पर एमई सोहनलाल, योगेंद्र बाबू, नपा उप चैयरमैन मुकेश शर्मा, पार्षद कंवरसिंह जाखड़ आदि मौजूद रहे।

इनकम के आधार पर तैयार हुआ बजट

नपा के सचिव सौरभ जैन ने बताया कि इस बार के बजट में इनकम आय के जितना ही खर्च किया जाएगा। वार्डों में रूके हुए विकाय कार्यों को जल्द ही पूरा किया जाएगा। किसी भी कार्य में हल्की सामग्री प्रयोग में नहीं लाई जाएगी। जल्द ही विकास कार्यों की सूची बनाकर एजेंडा बनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि विकास कार्यों में किसी भी प्रकार की कोई धांधली नहीं होने दी जाएगी। उन्होंने बताया कि जल्द ही एस्टीमेट बनाकर इसी सप्ताह विकास कार्यों के टेंडर छोड़ दिए जाएंगे। वहीं चेयरमैन प्रिया सैनी मिडिया से जानकारी सांझा किए बिना ही मिटिंग के बाद वहां से तुरंत चली गई।

महेंद्रगढ़। कार्यालय में बैठक करने के बाद उपस्थित कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

एसई कार्यालय पर 11 से तीन बजे तक धरना दिया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन मुख्यालय चरखी दादरी संबंधित हरियाणा संयुक्त कर्मचारी संघ की जिला कार्यकारिणी एवं जिले की पांच ब्रांचो की बैठक सोमवार को जनस्वास्थ्य विभाग कार्यालय में हुई। मीटिंग की अध्यक्षता जिला प्रधान रमेश चंद यादव ने किया। इसके अलावा बैठक में मंच संचालन राधेश्याम शर्मा ने किया। बैठक में निर्णय लिया गया केंद्रीय कमेटी के आह्वान पर 24 मार्च को एसई कार्यालय पर 11 से तीन बजे तक धरना दिया जाएगा। जिसमें सरकार कर्मचारी विरोधी नीतियों को अपना रही है, उसी के विरोध में यह धरना होगा। बैठक में सभी ब्रांच से आह्वन किया कि सभी कर्मचारी सही समय पर एसई कार्यालय पहुंचे।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर ब्रांच प्रधान अनिल फौजी, सचिव प्रवीण, कोषाध्यक्ष महेंद्र सिंह, महेंद्रगढ़ पीडब्ल्यूडी प्रधान करण सिंह, सचिव सत्यप्रकाश, कोषाध्यक्ष राजाराम, सचिव श्योताज सिंह, कोषाध्यक्ष भगवान शर्मा, नारनौल ब्रांच प्रधान रमेश चंद यादव, सचिव राधेश्याम शर्मा, कोषाध्यक्ष कैलाश चंद सैनी, उपप्रधान दलिप यादव, नारनौल ब्रांच प्रधान बाबूलाल, सचिव जसविंद्र सिंह आदि मौजूद रहे।

सरसों की नहीं हो रही आवक किसान जुटे हैं लावणी में

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

प्रदेश सरकार की घोषणा के अनुरूप जिले की मंडियों में गत 15 मार्च से सरसों की सरकारी समर्थन मूल्य पर खरीद जारी है, लेकिन मंडियों में कोई किसान सरसों लेकर नहीं पहुंच रहे। इसके पीछे फिलहाल सरसों का खेतों में खड़े होना एवं किसानों को लावणी में व्यस्त होना है। इसी कारण जिले का किसान सरसों लेकर मंडी नहीं पहुंच रहा, जिस कारण खरीद एजेंसियों समेत गेटपास बनाने वाले भी खाली बैठे हैं। यह स्थिति अभी करीब दस दिन और बने रहने की संभावना है, क्योंकि इस समूचे इलाके में सरसों की फिलहाल लावणी ही चल रही है। सरसों के सूखने उपरांत किसान खलिहानों में उसकी थ्रेसिंग करवाएंगे। सरसों निकालने उपरांत उसे सूखाने में कुछ दिन लगेंगे। उसके उपरांत उसे साफ–सुथरी करके ही मंडी लाएंगे।

स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया

नायन स्कूल में डॉक्टरों की टीम ने जांचा विद्यार्थियों का स्वास्थ्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नायन में सोमवार स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया गया। इसमें चिकित्सक टीम ने विद्यार्थियों के खून की जांच, आंख, लंबाई, वजन व सामान्य हेल्थ चैकअप किया गया। इस अवसर पर चिकित्सक प्रवीण व चिकित्सक कविता की टीम ने विद्यार्थियों को बेहतर स्वास्थ्य होने के टिप्स दिए। इस कैंप का शुभारंभ करते हुए प्राचार्य नीतू यादव ने कहा कि शिक्षा के साथ साथ विद्यार्थियों के स्वास्थ्य के प्रति भी संस्थान गंभीर है।

नारनौल। विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की जांच करती चिकित्सक टीम। फोटो :हरिभूमि

लिफ्ट देने के बहाने अपहरण करने के दो आरोपित दबोचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

थाना बवानी खेड़ा पुलिस ने लिफ्ट देने के बहाने व्यक्ति का अपहरण कर, मारपीट कर, मोबाइल फोन व रुपए छिनने के मामले में दोनों आरोपियों को जमालपुर से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पुलिस आरोपियों से पूछताछ कर रही है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार रमेश निवासी बवानी खेड़ा ने थाना बवानी खेड़ा पुलिस को एक शिकायत दर्ज करवाई थी जिसमें शिकायतकर्ता ने पुलिस को बताया कि वह खानक में ऑपरेटर का काम करता है और 15 मार्च की रात को घर आने के लिए खानक से पहले हांसी आया था और हांसी से बवानी खेड़ा आने के लिए एक पिकअप डाला गाड़ी को रुकवा कर उनसे लिफ्ट ली थी जो पिकअप गाड़ी में सवार चालक व अन्य एक व्यक्ति के द्वारा सुंदर नहर पर पहुंचने के बाद गाड़ी को पपोसा की तरफ मोड़ दिया था वहीं कुछ दूर चलने के बाद आरोपियों के द्वारा शिकायतकर्ता के साथ मारपीट कर उसका मोबाइल फोन व जेब से रुपए छीन लिए थे। इसके बाद शिकायतकर्ता की पत्नी को फोन करके शिकायतकर्ता को छोड़ने की ऐवज में 5,000 भेजने के लिए फोन किया था। इसके बाद आरोपी शिकायतकर्ता को वहीं घायल अवस्था में छोड़कर भाग गए थे। जो इस शिकायत पर पुलिस ने संबंधित धाराओं के तहत अभियोग थाना बवानी खेड़ा में दर्ज किया था।

गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान नसीब पुत्र अजीत निवासी जमालपुर व विशाल पुत्र महेंद्र निवासी जमालपुर भिवानी के रूप में हुई है। पुलिस टीम के द्वारा आरोपियों से एक पिकअप डाला, शिकायतकर्ता का छीना हुआ मोबाइल फोन बरामद किए गए हैं।

दैनिक रेल यात्री संघ के प्रयासों से मिली मदार–रोहतक ट्रेन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

दैनिक रेल यात्री संघ द्वारा पिछले 90 दिनों से नारनौल क्षेत्र में रेल सेवाओं में बढ़ोतरी के लिए निरंतर प्रयास किया जा रहे हैं। इनमें मदार रोहतक ट्रेन के पुनःसंचालन व रिंगस से दिल्ली सराय रोहिल्ला के लिए एक नई ट्रेन की मांग शामिल है। इन मांगों के लिए संघ द्वारा रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव, पीएमओ, जीएम नॉर्थ वेस्ट रेलवे, डीआरएम जयपुर नॉर्थ वेस्ट रेलवे व महेंद्रगढ़ भिवानी लोकसभा सांसद धर्मवीर चौधरी को भी ज्ञापन सौंपा गया था। इन्हीं कोशिशों का परिणाम है कि मदार रोहतक ट्रेन का पुनः संचालन हो पाया है।

नारनौल, रेवाड़ी मार्ग पर बहुत सी लंबी दूरी की ट्रेन चलाई गई, लेकिन सजग प्रयास न होने व आम जनता द्वारा रेल समय सुधार की आवाज बुलंद न होने के कारण रेलवे द्वारा गलत समय प्रबंधन कर इन ट्रेनों को चलाया गया। परिणामस्वरूप इन ट्रेनों में यात्री भार नहीं बढ़ा, क्योंकि ये ट्रेनें भी मदार रोहतक ट्रेन की तरह रेवाड़ी से नारनौल के बीच दो घंटे से ऊपर का समय लगा रही थी।

बाद में रेलवे द्वारा इन ट्रेनों को बंद कर दिया गया। दैनिक रेल यात्री संघ के अध्यक्ष गणेश शर्मा सभी सदस्यों के साथ मिलकर मदार रोहतक ट्रेन के नारनौल से रेवाड़ी के समय मार्जन 2 घंटे से कम करके एक घंटे करवाने की मुहिम चलाई हुई है। साथ ही रींगस से दिल्ली सराय रोहिल्ला के लिए एक नई ट्रेन चलाने की मांग रेलवे के उच्च अधिकारियों के साथ-साथ सांसद महोदय को भी की है। इसी कड़ी में दैनिक रेल यात्री संघ द्वारा आगामी 20 मार्च से जन-जन हस्ताक्षर अभियान शुरू किया जाएगा।

- दैनिक रेल यात्री संघ 20 से जन–जन हस्ताक्षर अभियान शुरू करेगा

उपलब्धि अक्टूबर 2025 में इंडोनेशिया में होने वाली चैंपियनशिप में करेंगी देश का प्रतिनिधित्व

गांव गुढ़ा की प्रतिभावान बेटी सारिका ने बेंगलुरू में आयोजित मैराथन में कांस्य पदक जीत बढ़ाया मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

मैराथन में हिस्सा लेने वाली गुढ़ा गांव की बेटी सारिका ने हाल ही में बेंगलुरू में आयोजित 45वीं मास्टर्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता में कांस्य पदक हासिल किया है। अब आगामी अक्टूबर-2025 में इंडोनेशिया में आयोजित होने वाली चैंपियनशिप में वह भारत का प्रतिनिधित्व करेगी। जिसे लेकर परिजनों एवं ग्रामीणों ने खुशी जताई है। कनीना विकास खंड के गांव गुढ़ा निवासी सारिका दिल्ली पुलिस में बतौर एचसी कार्यरत हैं। उन्होंने बताया कि वह साल 2006 में दिल्ली पुलिस में कांस्टेबल पद पर भर्ती हुई थी। ड्यूटी से घर लौटने पर पार्क में सैर पर जाने लगी। वहां उन्होंने उन्य महिलाओं की प्रेरणा से दौड़ लगाना शुरू कर दिया। उसके बाद जब मैराथन का आयोजन हुआ तो उन्होंने उसमें अपना प्रतिनिधित्व किया। जिसमें उन्हें श्रेष्ठ स्थान मिला। इसके बाद पार्क की सैर दौड़ में बदलने लगी ओर सारिका ने पीछे मुड़कर नहीं देखा। सारिका ने पिछले करीब डेढ वर्ष में आठ हाफ मैराथन 21 किलोमीटर, 14 मैराथन 10 किलोमीटर, छह मैराथन पांच किलोमीटर की पूरी कर चुकी है। स्वास्थ्य को फिट रखने के लिए वह प्रतिदिन आठ-दस किलोमीटर तक दौड़ लगाती है। पिछले दिनों में दिल्ली के जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम में आयोजित 10 व पांच किलोमीटर दौड़ में उन्होंने गोल्ड मैडल प्राप्त किया था। उसके बाद उन्होंने कांतिरावा खेल स्टेडियम बैंगलौर में आयोजित 45वीं नैशनल मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2025 में पांच हजार मीटर दौड में कांस्य पदक हासिल किया है। ये पांच दिवसीय प्रतियोगिता नौ मार्च तक आयोजित की गई थी। जिसमें देश के सभी राज्यों से प्रतिभागी शामिल हुए थे। इस प्रतियोगिता में तीसरा स्थान प्राप्त करने के बाद सारिका का चयन एशियन ओर विश्व मास्टर्स चैंपियनशिप प्रतियोगिता के लिए हुआ है। सारिका ने बताया कि साल 2003 में उनकी शादी सिसोठ महेंद्रगढ़ वासी अनिल यादव के साथ हुई थी। जो उस समय भारतीय सेना के सिपाही थे। उनकी बेटी हिमांशु यादव मेडिकल की पढ़ाई कर रही है।

कनीना। बेंगलोर में आयोजित 45वीं मास्टर्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता में कांस्य पदक प्राप्त करती बेटी सारिका। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम ने सभी शिकायतों को धैर्यपूर्वक सुना व विभागीय अधिकारियों को कार्रवाई के निर्देश दिए

चरखी दादरी। समाधान शिविर में एसडीएम आशीष सांगवान ने जनशिकायतों की सुनवाई करते हुए संबंधित मामलों में अधिकारियों को कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन की ओर समाधान शिविर में आने वाली हर एक शिकायत पर उचित एवं प्रभावी कार्रवाई करवाए जा रही है। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशों पर उपायुक्त मुनीश शर्मा के मार्गदर्शन में आयोजित किए गए समाधान शिविर में परिवार पहचान पत्र, जमीनी विवाद और अन्य विभागों से संबधित शिकायतों की सुनवाई की। एसडीएम ने इन सभी शिकायतों को धैर्यपूर्वक सुना तथा विभागीय अधिकारियों को न्यायोचित कार्रवाई के निर्देश दिए। एसडीएम ने बताया कि लघु सचिवालय के सभागार में रोजाना कार्य दिवस के दिन सुबह दस से 12 बजे तक समाधान शिविर लगाया जा रहा है। एसडीएम ने बताया कि जिला मुख्यालय के अलावा उपमंडल स्तर पर बाढड़ा में भी शिविर लगाए जाते हैं, जिससे कि आमजन को अपनी शिकायतों का समाधान करवाने के लिए अधिक समय तक भटकना ना पड़े और एक ही स्थान पर उनकी समस्या का निवारण कर दिया जाए। इसी उद्देश्य से प्रमुख विभागों के अधिकारी व कर्मचारी समाधान शिविर में उपस्थित रहते हैं।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण ने करवाया जागरूकता कार्यक्रम

भिवानी। विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डी. आर. चालिया के निर्देशानुसार एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने की, जिसमें मध्यस्थों, पैनल अधिवक्ताओं और पैरा लीगल वालंटियर्स को विभिन्न कानूनी विषयों पर जागरूक किया गया। इस कार्यक्रम में पैनल अधिवक्ता अनुराधा ने कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न अधिनियम, 2013 पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह कानून कार्यस्थल पर महिलाओं को सुरक्षित और सम्मानजनक वातावरण प्रदान करने के लिए लागू किया गया है। इसमें किसी भी प्रकार के यौन उत्पीड़न की शिकायत करने की व्यवस्था है।

अच्छे और सच्चे के चयन के लिए सही निर्णय, सही सोच व सही दृष्टिकोण आवश्यक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

संत शिरोमणि आचार्य विद्यासागर के परम शिष्य मुनि प्रणम्य सागर ने कहा कि पूर्ण आत्मविश्वास से अहंकार छोड़कर संस्कारित व मूल्यवान शिक्षा प्राप्त करना ही प्रगति का मार्ग प्रशस्त करता है। जैन मुनि सोमवार को मुनि संघ सहित जैन पब्लिक स्कूल के ऑडिटोरियम में शिक्षकों का मार्गदर्शन कर रहे थे। उन्होंने शिक्षकों से बच्चों को त्याग और धैर्य का मंत्र देने का आह्वान करते हुए खुशनुमा माहौल में शिक्षा देने का आह्वान किया। मुनि प्रणम्य सागर महाराज के ससंघ विद्यालय में पधारने पर प्रबंधन समिति एवं जैन समाज की ओर से उनकी पाद प्रक्षालन किया गया। संतोष जैन ऑडिटोरियम में श्रीनाक्षी जैन एवं सीमा जैन ने मंगलाचरण किया। जैन समाज के प्रधान महेंद्र जैन, उप प्रधान अरविंद जैन, सचिव हेमराज जैन,

रेवाड़ी। कार्यक्रम में प्रवचन देते हुए जैन मुनि प्रणम्य सागर वकार्यक्रम में मौजूद शिक्षक व जैन समाज के लोग। फोटो :हरिभूमि

सह सचिव अजय जैन, कोषाध्यक्ष अजय जैन, जैन स्कूल प्रबंधन समिति के प्रधान प्रदीप जैन, उप प्रधान राकेश जैन, सचिव अमित जैन, प्रबंधक मोहित जैन, कोषाध्यक्ष सचिन जैन, सदस्य अनुज जैन, भारत जैन, प्रद्युम्न जैन व पूर्व प्रधान देवेंद्र जैन ने भगवान महावीर के चित्र का अनावरण कर दीपार्चन किया। जैन समाज की ओर से मुनि श्री के समक्ष श्रीफल अर्पित किया गया। समिति की ओर से उन्हें शास्त्र भेंट किए गए। प्रधानाचार्या सोनल छाबड़ा ने सभी का शाब्दिक अभिनंदन करते हुए विद्यालय की प्रगति से अवगत कराया। शिक्षक सुनील जैन ने गुरुभक्ति का भजन गाया तो प्रबंधक मोहित जैन ने गुरु वंदना की।

मुनि प्रणम्य सागर ने शिक्षकों का मार्गदर्शन करते हुए अच्छे और सच्चे के चयन के लिए सही निर्णय, सही सोच व सही दृष्टिकोण आवश्यक है। अपना स्वार्थ छोड़कर पूर्ण समर्पण भाव से सबको साथ लेकर ही प्रगति की जा सकती है। अपनी जड़ों से जुड़कर ही सामर्थ्यवान बना जा सकता है। विद्यालयों में हैपी इंडेक्स यानि खुशनुमा वातावरण जरूरी है। आंतरिक ऊर्जा के सही प्रयोग से जो खुशी मिलती है, वही प्रगति के मार्ग पर अग्रसर करती है। उन्होंने भगवान राम का उदाहरण देते हुए कहा कि वन में रहकर अनेक परिस्थितियों में दुख सहते हुए भी वे कभी निराश व हताश नहीं हुए। अपने तप और धैर्य शक्ति से विजय प्राप्त की। ऐसे आदर्श महापुरूषों के संस्कारों को आचरण में लाना ही सच्ची सफलता है। आज मनुष्य छोटे-छोटे अहं से ग्रसित होने के कारण नकारात्मक सोच का शिकार है।

मूल्य और संस्कार से रहित शिक्षा अधूरी है। बच्चों को आंतरिक खुशी की ओर ले जाकर मोबाइल का त्याग कराने एवं उन्हें अपनी जड़ों से जोड़ने पर बल दिया। उप प्रधानाचार्या विजय गुप्ता व मीडिय प्रभारी गोपाल शर्मा ने सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन राजेश जैन ने किया।

गाड़ी चोरी करने के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। रामपुरा थाना पुलिस ने गाड़ी चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान युपी के जिला सुल्तानपुरी के गांव अनिरुधपुर निवासी मनोज चौहान के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी की गई बोलेरो कैम्पर गाड़ी को बरामद कर लिया है। मोहल्ला जसवंत नगर रेवाडी निवासी संजय कुमार ने नारनौल रोड पर कढाई बनाने की फैक्ट्री लगा रखी है। गत 14 मार्च को उसकी फैक्ट्री में काम करने वाला मनोज उसकी बोलेरो कैम्पर गाड़ी को चोरी करके ले गया था। कैम्पर गाड़ी उसकी चार कढाई भी रखी हुई थी। पुलिस ने रविवार को मामले में संलिप्त आरोपी मनोज चौहान को गिरफ्तार कर लिया है।

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। कैंप में महिला की जांच करती डॉक्टर। फोटो :हरिभूमि

नि:शुल्क कैंप में 26 लोगों ने कराई स्वास्थ्य जांच

नाहड़। गांव नाहड़ में सोमवार को एक प्राइवेट अस्पताल की ओर से फ्री स्वास्थ्य जांच कैंप का आयोजन किया गया, जिसमें 26 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई तथा स्वास्थ्य संबंधी विशेष टिप्स भी दिए गए। डा.जयश्री की अगुवाई में नर्सिंग स्टाफ कृष्ण, अंकिता यादव व एमएम रेखा यादव की टीम ने गांव के वृद्धाश्रम में लोगों के बीपी, शुगर व पल्स की जांच की। इस अवसर पर फ्री ओपीडी के कार्ड भी बनाकर दवाइयां भी वितरित की गई। डा. जयश्री ने कहा कि वरिष्ठजन समय-समय पर जांच कराते रहें। किसी भी बीमारी को हल्के में नालें। सुबह शाम हलका व्यायाम करें। अस्पताल की मार्केटिंग मैनेजर रेखा यादव ने बताया कि कैंप के दौरान बनाए गए फ्री ओपीडी कार्ड से लोग फ्री चेकअप करा सकते हैं।

तीन युवक मोबाइल व नकदी छीनकर फरार

रेवाड़ी। सरकुलर रोड स्थित रेलवे चौक से रेलवे स्टेशन जा रहे व्यक्ति के साथ लूट हो गई। तीन युवक व्यक्ति का मोबाइल व नकदी छीनकर फरार हो गए। गोकल गेट चौकी पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। गांव गुढा कनीना जिला महेन्द्रगढ़ निवासी सुरेन्द्र कुमार ने पुलिस को बताया कि 15 मार्च को रात करीब 8:30 बजे वह अपने गांव जाने के लिए रेलवे चौक से स्टेशन पर जा रहा था। वह चौक के मेडिकल स्टोर से आगे पहुंचा तो सामने से तीन युवक आ गए और उसकी जेब से मोबाइल फोन व 3200 रुपये नकदी छीनकर फरार हो गए।

चुनाव प्रभारी जेपी दलाल ने की औपचारिक घोषणा, पूरे नहीं हो सके विरोधी खेमे के अरमान

भाजपा हाईकमान का वंदना पोपली पर भरोसा कायम, दोबारा सौंपी जिलाध्यक्ष की जिम्मेदारी

- एक बार फिर से जिलाध्यक्ष का दायित्व सौंपा गया

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

तमाम अटकलों पर विराम लगाते हुए भाजपा हाईकमान ने वंदना पोपली पर एक बार फिर से विश्वास जताया गया है। उन्हें एक बार फिर से जिलाध्यक्ष का दायित्व सौंपा गया है। चुनाव प्रभारी जेपी दलाल ने सोमवार सुबह भाजपा कार्यालय में इसकी औपचारिक घोषणा की। वंदना को ही दोबारा जिलाध्यक्ष बनाने से उन नेताओं के अरमानों पर पानी फिर गया है, जो उन्हें पद से हटवाने के लिए सीएम दरबार तक पहुंच गए थे।

चुनाव की प्रक्रिया रविवार को ही शुरू की गई थी। पार्टी की ओर से चुनाव लड़ने के इच्छुक कार्यकर्ताओं से नामांकन दाखिल कराए थे। चुनाव लड़ने के लिए 21 कार्यकर्ताओं ने नामांकन किए थे, जिनमें से पांच के नामांकन रद्द कर दिए गए थे। 15 प्रत्याशी ही चुनाव मैदान में बचे हुए थे। नामांकन के साथ ही चुनाव लड़ने की इच्छा जाहिर करने वाले कार्यकर्ताओं से नाम वापस लेने के सहमति प्रपत्र भी भरवाए गए थे। नामांकन करने वालों में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के विरोधी गुट से भी कई चेहरे शामिल थे। इनमें एक महिला कार्यकर्ता भी थी, जिसने नाम वापस लेने के सहमति प्रपत्र पर साइन करने से मना कर दिया था। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की ओर से वंदना को ही जिम्मेदारी सौंपे जाने पर सहमति जाहिर कर दी, जिसके बाद उनके दोबारा जिलाध्यक्ष बनने का रास्ता साफ हो गया था। राव खेमे से चुनाव लड़ने के लिए किसी भी प्रभावशाली चेहरे ने आवेदन नहीं किया था। सोमवार सुबह चुनाव प्रभारी जेपी दलाल सुबह पार्टी कार्यालय में पहुंचे और आते ही जिलाध्यक्ष के रूप में वंदना पोपली के नाम की घोषणा कर दी। घोषणा होते ही वंदना समर्थक खुशी से झूम उठे। उन्होंने ढोल-नगाड़ों पर जमकर डांस करते हुए वंदना को बधाई दी। पत्रकारों से बातचीत में जेपी दलाल ने वंदना पोपली के पिछले कार्यकाल की जमकर सराहना करते हुए कहा कि उनकी सभी को साथ लेकर चलने की नीति के कारण पार्टी ने उन्हें दूसरी बार मौका देने का निर्णय लिया है।

रेवाड़ी। भाजपा जिलाध्यक्ष बनी वंदना पोपली समर्थकों के साथ। व जिलाध्यक्ष की घोषणा करते हुए जेपी दलाल। फोटो : हरिभूमि

विधायक ने बदलाव के लिए झोंकी थी ताकत

जिलाध्यक्ष के रूप में वंदना पोपली को एक बार फिर से जिम्मेदारी सौंपने के लिए केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह पूरी तरह से सहमत थे, जिस कारण उनके किसी अन्य समर्थक ने नामांकन ही दाखिल नहीं किया था। वंदना को पदमुक्त कराने के लिए एक विधायक ने पूरी ताकत लगा दी थी। सूत्रों के अनुसार वंदना को हटवाने के लिए विधायक ने सीएम दरबार तक में फरियाद लगाई थी, परंतु राव इंद्रजीत सिंह का खुलकर साथ आना वंदना के लिए विरोधियों को जवाब देने का माध्यम बन गया। उनके दोबारा जिलाध्यक्ष बनने से विरोधी खेमें को बड़ा झटका लगा है।

विस चुनावों में सबसे सफल साबित हुई वंदना

गत विधानसभा चुनावों में जिस समय यह लग रहा था कि टिकट नहीं मिलने के कारण भाजपा में राव इंद्रजीत सिंह विरोधी खेमा बगावत करते हुए पार्टी प्रत्याशियों को नुकसान पहुंचाएगा, उस समय वंदना पोपली ने बगावत रोकने के लिए सफल रणनीति बनाई थी। इसी रणनीति के चलते भाजपा तीनों हलकों में जीत हासिल करने में कामयाब हुई थी। पूर्व सीएम मनोहरलाल और राव के बीच छत्तीस का आंकड़ा होने के बावजूद वंदना ने दोनों के बीच सामंजस्य बनाए रखा। उनके प्रति न तो मनोहरलाल ने कोई नाराजगी जताई और न ही राव इंद्रजीत सिंह ने।

महिलाओं को सम्मान दे रही भाजपा

भाजपा ऐसी पार्टी है जो महिलाओं को पूरा मान-सम्मान दे रही है। उन्हें आगे बढ़ाने के लिए लगातार निर्णय लिए जा रहे हैं। वंदना पोपली का पिछला कार्यकाल सराहनीय रहा है। उन्होंने ब्लॉक अध्यक्षों की नियुक्ति भी बेहतर ढंग से की है, जिस कारण पार्टी ने उन्हें दोबारों जिम्मेदारी देने का निर्णय लिया है।

-जेपी दलाल, चुनाव प्रभारी।

पार्टी के लिए बेहतर करने का प्रयास

भाजपा की 'सबका साथ-सबका विकास' की नीति पर कार्य करते हुए पार्टी के हित में कई कदम उठाए हैं। भाजपा कोई पद नहीं होता। यहां सिर्फ जिम्मेदारी होती है। पार्टी ने जो भरोसा मुझ पर जताया है, उस पर खरा उतरने का प्रयास रहेगा। आने वाले समय में पार्टी के लिए बेहतर करने की कोशिश जारी रहेगी।

-वंदना पोपली, भाजपा जिलाध्यक्ष।

विहिप ने की हिंदू नववर्ष पर भगवा यात्रा निकालने पर चर्चा

धारूहेड़ा। धारूहेड़ा के सेक्टर-4 स्थित शिव मंदिर में विश्व हिंदू परिषद की मासिक बैठक जितेन्द्र यादव जोनियावास नगर अध्यक्ष की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक में 30 मार्च को हिंदू नववर्ष पर होने वाली भगवा यात्रा की रूपरेखा पर विचार विमर्श किया गया तथा आगामी रामनवमी और डा. भीम राव अंबेडकर जयंती पर होने वाले कार्यक्रम पर चर्चा की गई। विश्व हिंदू परिषद का विस्तार करते हुए नए कार्यकर्ता भी संगठन में जोड़े गए। बैठक में दुर्गा वाहिनी की नगर सह-संयोजिका शैलजा शुक्ला, मातृशक्ति संयोजिका सुशीला, मंजू गुप्ता, कृष्णा, राखी शर्मा, प्रीति राघव, सुक्की देवी, सरोज प्रजापति, ओमवती प्रजापति, शीतल शर्मा, सुखी देवी,भावना देवी, पिंकी, डा. प्रवीण सोनी, सचिन शर्मा, प्रीतम, रवि, प्रवीण चौहान, भूपेंद्र शर्मा अनिल, मुकेश भाटी, विनोद, राकेश, निशात त्रिवेदी, अनीता पांडे व योगेश शुक्ला मौजूद थे।

श्रद्धा और आस्था के साथ मनाया बासोड़ा का पर्व

- माता के मंदिर में अलसुबह से लगी श्रद्धालुओं की लंबी कतार, शीतल भोजन का भोग लगाकर की पूजा-अर्चना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

होली पर्व के बाद पहले सोमवार को शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में शीतला माता का पूजन कर श्रद्धा और आस्था के साथ बासोड़ा का पर्व मनाया गया। शीतला माता के मंदिर में अलसुबह से ही श्रद्धालुओं की काफी भीड़ रही। महिलाओं ने माता को गत रात बनाए व्यजनों का भोग लगाया एवं आरती, पूजा-अर्चना कर अराध्यदेवी से सुख-समृद्धि के लिए मन्नतें मांगी। शीतला माता मंदिर में माता के दर्शन करने के लिए श्रद्धालुओं की कतार लगी रही। मंदिर में व्यवस्था बनाए रखने के लिए पुलिसकर्मी भी तैनात थे। माता के मंदिर में श्रद्धालुओं की पूजा का क्रम दोपहर तक जारी रहा। काफी लोगों ने होली दहन स्थलों पर भी पूरी श्रद्धा के साथ बासोड़ा का पर्व मनाया।

सोमवार को शहर के सैनी स्कूल के पास व नई अनाजमंडी स्थित माता शीतला के मंदिर में माता का शीतल पकवानों का भोग लगाकर महिलाओं ने परिवार सहित संतान की रक्षा करने के साथ-साथ मन्नतें मांगी। मंदिरों में बुरी नजर से बचने के लिए महिलाओं ने अपने बच्चों सहित झाड़ा भी लगवाया। मंदिर कमेटी की ओर से आने वाले सभी श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया।

रेवाड़ी। मंदिर में लगी श्रृद्धालुओं की कतार। फोटो : हरिभूमि

जवानों ने श्रमदान करके दिया स्वच्छता का संदेश

रेवाड़ी। पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता के मार्गदर्शन में सोमवार को जिला पुलिस के जवानों ने साफ सफाई का अभियान चलाया। अभियान के तहत पुलिस के जवानों ने अपने कार्यस्थल को स्वच्छ बनाए रखने के लिए थाना, चौकी व पुलिस लाइन में श्रमदान किया। सफाई अभियान में महिला पुलिस कर्मचारियों ने भी बढ़चढ़कर भाग लिया। पुलिस के जवानों ने पुलिस लाइन के मैदान व पार्क में साफ-सफाई की। एसपी डा. मयंक गुप्ता ने कहा कि सभी को अपने आसपास साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। जिस वातावरण में आप रहते हैं, उसका सीधा असर हमारी मानसिक व शारीरिक स्थिति पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है, इसलिए प्रत्येक दिन सबसे पहले अपने आस पास की सफाई करें। श्रमदान प्रत्येक नागरिक के मन में सरलता, विचारों की जटिलता से मुक्ति और स्वच्छता तथा हरित पर्यावरण के महत्व को विकसित करता है। श्रमदान विकास के लिए प्रयासरत लोगों के जीवन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

रेवाड़ी। पुलिस लाइन में श्रृदान करते हुए जवान।

रेवाड़ी से अशोक व बावल के सुबेसिंह बने जांगिड़ ब्राह्मण सभा के ब्लॉक अध्यक्ष

रेवाड़ी/बावल। अखिल भारतीय जांगिड़ ब्राह्मण महासभा की ओर से बावल व रेवाड़ी के ब्लाक अध्यक्षों के चुनाव कराए गए। बावल के चुनाव राजकीय कॉलेज बावल के पास जगदीश सा मील तथा रेवाड़ी के चुनाव विश्वकर्मा सीनियर सैकेंडरी स्कूल में कराए गए। चुनाव अधिकारी होशियार सिंह जांगिड़ के नेतृत्व में उनकी टीम ने चुनाव संपन्न कराया। जिला मीडिया प्रभारी मुकेश जांगड़ा ने बताया कि रेवाड़ी ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष पद के लिए मुंढालिया निवासी अशोक कुमार जांगिड़ को विजयी घोषित किया गया। अशोक को 49 वोट मिले, जबकि उनके प्रतिद्वंद्वी लक्ष्मी नारायण जांगिड़ को महज 3 वोट मिले। बावल ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष पद पर गुजरीवास निवासी सूबेसिंह जांगिड़ ने जीत दर्ज की। सुबेसिंह को 44 वोटों में से 27 वोट मिले, जबकि राजेंद्र जांगिड़ को 5, शिवचरण जांगिड़ को 2 व राम अवतार जांगिड़ को एक भी वोट नहीं मिला। चुनाव में 10 वोट रद हो गए। जिला अध्यक्ष कैलाश चंद जांगिड़ ने नव चयनित ब्लॉक अध्यक्षों को शुभकामनाएं देते हुए समाज हित को ध्यान में रखते हुए कार्य करने के अपील की।

डा. ललित मोहन व डा. मीनाक्षी ने स्पोर्ट्स इवेंट में जीते मेडल

रेवाड़ी। रेवाड़ी आईएमए डॉक्टर्स ने गुरुग्राम में आयोजित मेगा स्पोर्ट्स इवेंट में शानदार प्रदर्शन किया। इवेंट में हरियाणा राज्य आईएमए अध्यक्ष डा.एमपी जैन व मानद सचिव डा. धरेंद्र सोनी सहित राज्य और राष्ट्रीय आईएमए पदाधिकारी उपस्थित थे। रेवाड़ी आईएमए अध्यक्ष डा. दीपक शर्मा और कोषाध्यक्ष डा. मनीष कुमार के नेतृत्व में टीम ने शानदार सफलता हासिल की। डा. ललित मोहन सक्सेना ने 60 वर्ष से अधिक आयु वर्ग में बैडमिंटन में स्वर्ण पदक, जबकि डा. मीनाक्षी और डा. पवन यादव ने रजत पदक हासिल किए। आईएमए अध्यक्ष डा. दीपक शर्मा ने विजेताओं को बधाई देते हुए सभी डॉक्टर्स से ऐसे आयोजनों में भाग लेने का आग्रह किया ताकि चिकित्सा पेशेवरों के बीच बेहतर सामंजस्य, भाईचारा और स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सकें।

डिजिटल पुस्तकालय का हुआ लोकार्पण

बावल। हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद के तत्वावधान में जिला उपायुक्त एवं जिला बाल कल्याण परिषद के अध्यक्ष अभिषेक मीणा ने सोमवार को बावल स्थित मिनी बाल भवन में डिजिटल पुस्तकालय का लोकार्पण किया। 70 बच्चों की क्षमता वाले इस डिजिटल पुस्तकालय से क्षेत्र के युवाओं को लाभ होगा। जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेंद्र सिंह यादव ने डीसी का स्वागत किया। डीसी ने बाल भवन की ओर से संचालित गतिविधियों का निरीक्षण किया तथा सिलाई-कढ़ाई व ब्यूटी केयर प्रशिक्षण से प्रशिक्षित 38 छात्राओं को प्रमाण पत्र वितरित किए। उविशिष्ट अतिथि के तौर पर परिषद से जुड़े सामाजिक कार्यकर्ता रिपुदमन गुप्ता, विनयशील गोयल तथा चरण सिंह मौजूद थे। कार्यक्रम में बावल बाल भवन की प्रभारी कौशल्या देवी, कार्यक्रम अधिकारी पिंकी दलाल, सुपरवाइजर रोशनी, परियोजना समन्वयक नशा मुक्ति केंद्र से जोगेन्द्र, अधीक्षक मुग्धा यादव आदि मौजूद रहे।

रेवाड़ी। प्रशिक्षुओं को प्रमाण पत्र वितरित करते डीसी अभिषेक मीणा।

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

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

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

कार्यक्रम | बाल भवन में 'एक वासंती शाम-रेवाड़ी के नाम' कार्यक्रम का हुआ आयोजन

साहित्यकारों की जिम्मेदारी व योगदान को भुलाया नहीं जा सकता: लक्ष्मण

- मेजर टीसी राव ने रेवाड़ी के इतिहास, कला संस्कृति एवं साहित्य पर केंद्रित के लिए आयोजकों को बधाई दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साहित्यिक संस्था मित्रम के तत्वावधान में बाल भवन में आयोजित 'एक वासंती शाम-रेवाड़ी के नाम' में संगीत, रंगमंच तथा साहित्य की मनोहरी प्रस्तुतियों ने श्रोताओं को मंत्रमुग्ध किया। विधायक लक्ष्मण सिंह यादव के मुख्य आतिथ्य में आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता राष्ट्रीय शहीद फाउंडेशन के संयोजक मेजर टीसी राव ने की। अधिवक्ता नरेश चौहान ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम में पुस्तक प्रदर्शनी, नाट्य मंचन, विचार गोष्ठी तथा पुस्तक लोकार्पण मुख्य आकर्षण रहे। इस अवसर पर विधायक ने कहा कि साहित्य समाज का दर्पण ही नहीं, अपितु दिशाबोधक भी होता है, इसलिए साहित्यकारों की जिम्मेवारी तथा योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता। मेजर टीसी राव ने रेवाड़ी के इतिहास, कला संस्कृति एवं साहित्य पर केंद्रित के लिए आयोजकों को बधाई दी।

कार्यक्रम दो दर्जन से ज्यादा साहित्यकारों की कृतियों की प्रदर्शनी लगाई गई। वरिष्ठ साहित्यकार विपिन सुनेजा की नव प्रकाशित कृति 'रेवाड़ी से बोल रहा हूं' का लोकार्पण तथा उन्हीं के द्वारा लिखित एवं निर्देशित नाटिका रेवा नगरी का मंचन व पांच कवियों की रचनाओं की गीतमाला प्रस्तुत की गई। समाजसेवी सतेंद्र प्रसाद टपूकड़ा, सुधीर भार्गव, दिनेश कपूर तथा नरेश चौहान ने शिक्षा, इतिहास, सामाजिक सरोकार तथा राजनीति पर विचार रखे। इस अवसर पर हांस्य कवि हलचल हरियाणवी, प्रोफेसर रमेश चंद्र शर्मा, त्रिलोक कौशिक, चंद्रशेखर शर्मा गुरुग्राम, मंतोष कोसला दिल्ली, शमशेर कोसलिया व विजयपाल सेहलंगिया महेंद्रगढ़ साहित्यकारों को सम्मानित किया गया। महोत्सव में मानवी भारद्वाज ने स्वागत गीत तथा मित्रम के संयोजक ऋषि सिंहल ने शाब्दिक अभिनंदन पेश किया। संगीतज्ञ श्रीपति शेखावत, अजय शर्मा, डा. हरिप्रकाश, संजीता यादव, गीतांजलि शर्मा, सुषमा अग्रवाल व पूनम भारद्वाज की गीतमाला तथा वरिष्ठ रंगकर्मी गोपाल शर्मा, लवली सोनी, ललित वर्मा, सुहाना, समीक्षा, आराध्या, योगेश कौशिक व अजय शर्मा का अभिनय सराहा गया। आयोजन समिति से खूबराम सैनी, सत्यप्रकाश सैनी, युवराज, राजेश भुलक्कड़ व नाहर सिंह ने कार्यक्रम में सहयोग दिया। साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया के संचालन में आयोजित कार्यक्रम में करीब तीन दर्जन सामाजिक, साहित्यिक तथा सांस्कृतिक संगठनों के प्रतिनिधि, साहित्यकार एवं साहित्य प्रेमी उपस्थित थे।

रेवाड़ी। विपिन सुनेता की पुस्तक का लोकार्पण करते अतिथि। फोटो :हरिभूमि