हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार, 8 अप्रैल 2025

तापमान
अधिकतम 41.5 डिग्री
न्यूनतम 18.0 डिग्री

11 पुलिस परेड के दौरान जिले में अपराधियों पर शिकंजा कसने वाले 20 कर्मचारी हुए सम्मानित

12 रेवाड़ी, बावल व कोसली अनाजमंडी में तीन लाख क्विंटल सरसों की खरीद भाव बढ़ने से ओपन में जोर पकड़ रही खरीद

खबर संक्षेप

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने विवाहिता की शिकायत के बाद दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। दोनों पक्षों के बीच सुलह नहीं होने के कारण पुलिस ने गत 31 मार्च को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में रामपुरा निवासी रामकुमार को गिरफ्तार कर लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

कंपनी के बाहर से कर्मचारी की बाइक चोरी

कसोला। कसोला थाना क्षेत्र स्थित कंपनी के बाहर से चोर कर्मचारी की बाइक चोरी कर ले गए। कसोला थाना पुलिस ने केस दर्ज कर चोर की तलाश शुरू कर दी है। गांव बवाना गुर्जर निवासी पवन शर्मा ने पुलिस को बताया कि उसने 5 अप्रैल को सुबह करीब 9 बजे मोटर साइकिल सेक्टर-3 स्थित कंपनी के सामने खड़ी की थी। ड्यूटी से आने के बाद जब रात करीब 8 बजे वह बाहर आया तो वहां से बाइक गायब थी। काफी तलाश करने के बाद उसने पुलिस को शिकायत दी।

बल्लूवाड़ा से घर के बाहर खड़ी बाइक चोरी

रेवाड़ी। शहर के मोहल्ला बल्लूवाड़ा से चोर बाइक चोरी कर ले गए। विजय कुमार अग्रवाल निवासी बल्लूवाड़ा ने भाड़ावास चौकी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 30 जनवरी का उसकी मोटरसाईकिल घर के बाहर से चोरी हो गई थी, जिसकी उसने ऑनलाइन शिकायत की थी। पैर मेंचोट होने के कारण वह चौकी में नहीं आ सका। विजय ने 6 अप्रैल को चौकी में बाइक चोरी की लिखित शिकायत दी है। पुलिस ने अज्ञात पर बाइक चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवन जीने के दिए टिप्स

रेवाड़ी। यदुवंशी स्कूल में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना था। इस अवसर पर विद्यार्थियों व अन्य लोगों को स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जानकारी दी गई और स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की गई, जिसमें स्वस्थ आहार, व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर जोर दिया गया। विद्यालय प्राचार्य व डीन मुकेश यादव ने छात्रों के साथ दिनचर्या को बेहतर बनाने पर विचार विमर्श किया। विद्यालय चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने विद्यार्थियों को स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित किया।

अवैध शराब बेचने वाले दो आरोपियों को किया काबू

रेवाड़ी। जिला पुलिस ने अवैध रूप से शराब बेचने वाले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एसपी डा. मयंक गुप्ता के मार्गदर्शन में जिले में असामाजिक गतिविधियां फैलाने वालों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया हुआ है। अभियान के तहत माडल टाउन थाना पुलिस टीम ने सेक्टर-4 के पास स्थित पीवरा की ढाणी निवासी आरोपी ईश्वर उर्फ बच्ची को 17.5 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। दूसरे मामले में पुलिस ने सेक्टर-4 निवासी आरोपी नरेश को 15 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। आरोपियों के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है। एसपी ने कहा कि जिले में विशेष नाके लगाकर आने जाने वालों पर कड़ी नजर रखी जा रही है। कोई व्यक्ति किसी प्रकार की असामाजिक गतिविधि करता पाया गया या सार्वजनिक स्थान पर शराब पीता या बेचता पाया गया तो उसके खिलाफ सख्त एक्शन लिया जाएगा।

शहर के मुख्य नेहरू पार्क, ब्रास मार्केट व राव तुलाराम पार्क की हो रही दुर्दशा, जगह-जगह लगे गंदगी के ढेर

आखिर कहां चल रही नगर परिषद की सफाई, लोगों को पार्कों में भी नहीं मिल रहा स्वच्छ वातावरण

- नगर परिषद की लापरवाही के कारण ब्रास मार्केट कचरा डंपिंग यार्ड बन चुका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नगर परिषद की लापरवाही व सुस्त कार्यशैली के कारण लोगों को शहर के साथ पार्कों में भी स्वच्छ वातावरण नहीं मिल पा रहा है। शहर के मुख्य मार्गों, कॉलोनियों व मोहल्लों की सड़कों से कचरे का नियमित उठान नहीं किया जा रहा है। वही मुख्य पार्कों में भी लोगों को कचरे के मौजूदगी में घूमना पड़ रहा है। शहर के नेहरू पार्क, राव तुलाराम पार्क, नेताजी सुभाष पार्क व ब्रास मार्केट पार्क गंदगी से सरोबार हो चुके है। नेहरू पार्क में लंबे समय से सीवर ओवरफ्लो होने से निकल रहे गंदा पानी की समस्या का स्थाई समाधान नहीं हो पा रहा है। पार्क की चारदीवारी के पास गंदगी के ढेर लगे हुए है। नेहरू पार्क के अनाजमंडी साइड के गेट के पास तो कचरे का पहाड़ जमा हो चुका है। इसके अलावा शहर के सरकुलर रोड के पास स्थित ब्रास मार्केट की लंबे समय से बदहाल स्थिति बनी हुई है। नेहरू पार्क के सामने स्थित पार्क में पॉलीथिन के ढेर लगे हुए है। नगर परिषद की ओर से सफाई व्यवस्था पर बिल्कुल ध्यान दिया जा रहा है। ब्रास मार्केट में जगह-जगह कचरा डंपिंग यार्ड भी बना हुआ है। मार्केट में कई जगह कचरे के ढेर लगे हुए है। सरकुलर रोड से लगते ब्रास मार्केट में स्थित वीर सावरकर पार्क व नेहरू पार्क के सामने के तिकोना पार्क की हालत दयनीय बनी हुई है। वीर सावरकर पार्क की जगह-जगह से चारदीवारी टूट चुकी है। पार्क की घास गायब हो चुकी है। पार्क में पानी जमा होने से कीचड़ हो रहा है। पार्क की टूटी चारदीवारी से गोवंश अंदर घुस कर और भी गंदगी फैला रहे है। नगर परिषद की लापरवाही के कारण ब्रास मार्केट कचरा डंपिंग यार्ड बन चुका है।

रेवाड़ी। नेहरू पार्क के पास लगा कचरे का ढेर, ब्रास मार्केट के तिकोना पार्क में जमा गंदगी। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। राव तुलाराम पार्क के पास डंपिंग यार्ड का बाहर तक फैला कचरा।

जगह-जगह बने कचरा प्वाइंट

शहर के राजेश पायलट चौक, दिल्ली रोड, ब्रास मार्केट, कोनसीवास रोड, सचिवालय रोड, बाइपास व सरकुलर रोड सहित कॉलोनियों व मोहल्लों में जगह-जगह कचरे के ढेर देखे जा सकते है। कचरा कलेक्शन न होने पर लोगों ने जगह-जगह अनावश्यक कचरा प्वाइंट बना लिए है। शहर में डस्टबिन न होने के कारण सड़कों पर कचरा फैल रहा है।

रेवाड़ी। ब्रास मार्केट के वीर सावरकर पार्क के पास जमा गंदगी। फोटो :हरिभूमि

पार्क के सामने डंपिंग यार्ड कर रहा परेशान

नाईवाली चौक के पास स्थित राव तुलाराम पार्क में भी सफाई व्यवस्था खराब हो चुकी है। पार्क के अंदर व बाहर के शौचालयों की भी सफाई नहीं की जा रही है। पार्क में सबसे ज्यादा परेशानी फायर ब्रिगेड ऑफिस के पास बने कचरा डंपिंग यार्ड से है। कचरा डंपिंग यार्ड में हर समय बाहर तक कचरा फैला रहता है, जिसके दुर्गंध हवा के साथ फैल कर पार्क में आने वाले व आसपास के लोगों के लिए परेशानी बनी हुई है। स्थानीय लोग कई बार प्रशासन से इस डंपिंग यार्ड को बंद करने की शिकायत दे चुके है, लेकिन समाधान कब होगा ये तो प्रशासन पर ही निर्भर करता है।

अवैध नशीले पदार्थ गांजा के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

बावल थाना पुलिस अवैध नशीला पदार्थ गांजा सहित एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान गांव नांगल उगरा निवासी देवेन्द्र के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 70 ग्राम अवैध नशीला पदार्थ गांजा बरामद किया है। गत 6 अप्रैल को पुलिस को सूचना मिली थी कि देवेन्द्र निवासी गांव नांगल उगरा नशीला पदार्थ गांजा बेचने का काम करता है तथा गांजा बेचने की फिराक में गांव की नहर के पास खड़ा है। सूचना पर पुलिस ने आरोपी को काबू कर लिया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में आरोपी की तलाशी ली गई तो उसके कब्जे से 70 ग्राम अवैध नशीला पदार्थ गांजा बरामद हुआ। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ नशीला पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में गांजा बेचने वाला आरोपी।

बुध विहार में दिन-दहाड़े दो घरों में चोरी, लाखों के जेवरात ले गए चोर

रेवाड़ी। शहर की दिल्ली रोड स्थित बुध विहार कॉलोनी में चोर दिन-दहाड़े दो मकानों में सेंध लगाकर जेवरात चोरी कर ले गए। शहर थाना पुलिस ने मौके का मुआयना कर केस दर्ज कर लिया है। बुध विहार निवासी आनंद कुमार ने पुलिस को बताया कि 6 अप्रैल को वह सुबह 7 बजे अपनी गांव गुरावड़ा स्थित कपड़े की दुकान पर चला गया था तथा दोपहर के समय उसकी पत्नी रजनी दोनों बच्चों के साथ धीसा नगर पार्ट-2 में ताई के घर गई थी।

जब वे शाम 6 बजे घर आए तो मकान के गेट का ताला टूटा हुआ था। घर के अंदर जाकर देखा तो सारा सामान बिखरा मिला। अलमारी में जांच करने पर पर्स में रखे चांदी के तीन सिक्कें, एक गले का सोने का सेट व ढाई तोले का सोने का गले का हार गायब मिला।

इसी दौरान उनके पड़ोस में रहने वाले राजेश कुमार के मकान में भी चोरी हो गई। चोर एक जोड़ी साने की कानों की बाली व एक जोड़ी पायजेब चोरी कर ले गए। पुलिस ने केस दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है।

बाइक चोरी के मामले में पकड़ा गया पांच अन्य वारदातों का हुआ खुलासा

- आरोपी के कब्जे से चोरी की 2 बाइक व चार गैस सिलेंडर बरामद हुए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सिटी पुलिस ने बाइक व गैस सिलेंडर चोरी के मामले में पकड़े गए आरोपी से पूछताछ की, तो उसने चोरी की पांच अन्य वारदातों में भी शामिल होने की बात स्वीकार की। आरोपी के कब्जे से चोरी की 2 बाइक व चार गैस सिलेंडर बरामद हुए हैं। शांतिनगर निवासी विषु ने अपनी शिकायत में बताया था की गत 27 मार्च को उसने अपनी बाइक बतरा ज्वेलर्स के सामने एक अस्पताल की गली में खड़ी की थी। घर जाने के लिए वह गली में गया तो उसे बाइक नहीं मिली। काफी तलाश करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में लिसाना निवासी पुनीत को चोरी की बाइक के साथ गिरफ्तार किया था। उसके कब्जे से बाइक बरामद करने के बाद पूछताछ की तो उसने बल्लूवाड़ा मोहल्ले से भी बाइक चोरी करने की बात स्वीकार की।

पुलिस गिरफ्त में आरोपी पुनीत।

घरों से चोरी करता रहा सिलेंडर

पूछताछ के दौरान पुनीत ने बताया कि वह कई घरों से गैस सिलेंडर भी चोरी करता रहा है। उसने बताया कि वह यादव नगर, विकास नगर, सरस्वती विहार व महावीर नगर से भी गैस सिलेंडर चोरी कर चुका है। उसकी निशानदेहरी पर पुलिस ने चार गैस सिलेंडर बरामद किए हैं।

गैस कनेक्शन काटने का डर दिखाकर, दूसरे से सस्ता लोन लेने के नाम पर लाखों की ठगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर ठगों ने एक महिला को गैस कनेक्शन काटने की धमकी देकर साइबर ठगी का शिकार बना दिया, तो एक व्यक्ति को लोन लेने के नाम पर चूना लगा दिया। साउथ रेंज साइबर थाना पुलिस ने दोनों केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

पुलिस शिकायत में मॉडल टाउन निवासी महिला अनुज यादव ने बताया कि उसके पास 25 मार्च को अनजान नंबर से फोन आया था। फोन करने वाले उसे बताया कि वह आईजीएल कंपनी से बोल रहा है। फोन करने वाले ने कहा कि उसका गैस कनेक्शन तीन दिन में कट जाएगा। कनेक्शन बचाने के लिए उसे गूगल पर एक फार्म भरना होगा। उसने बेटी घर आने पर गूगल पर फार्म भरवा दिया। इसके बाद एक अन्य नंबर से फोन आया, जिसने उससे मोबाइल फोन आया ओटीपी नंबर बताने को कहा। उसने उसे ओटीपी नंबर बता दिया। इसके बाद उसके पंजाब नेशनल बैंक के खाते से कई ट्रांजेक्शन के जरिए 279961 रुपये उसके खाते से कट गए। उसने बैंक स्टेटमेंट भी पुलिस को पेश की, जिसके आधार पर पुलिस ने केस दर्ज कर लिया।

बैंक से जीरो बयाज पर लोन का लालच

पुलिस शिकायत में कतोपुरी बुजुर्ग निवासी हुकमचंद ने बताया कि उसके पास 2 अप्रैल को अनजान नंबर से फोन आया था। फोन करने वाले ने उसे बताया कि वह एलएंडटी कंपनी से बोल रहा है। अगर वह अपना चालू लोन क्लियर करता है, तो उसका बिना बयाज का लोन एक्टिव हो जाएगा। उसने 6 ट्रांजेक्शन के जरिए 1,01,940 रुपये का भुगतान उसके बताए खाते में ट्रांसफर कर दिए। बाद में उसे पता चला कि उसे साइबर ठगों ने शिकार बनाया है। पुलिस ने दोनों केस दर्ज करने के बाद उन खातों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए, जिनमें उनकी रकम ट्रांसफर हुई है।

फ्लाईओवर के साथ बनी सर्विस रोड से उड़ती धूल से परेशान दुकानदार, एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

- धूल-मिट्टी से दुकानदारों व आने-जाने वाले लोग सांस संबंधी रोगों के शिकार हो रहे
- जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से दिन में एक बार सड़क पर पानी का छिड़काव किया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कोसली स्टेशन क्षेत्र के साल्हावास रोड के दुकानदारों ने एसडीएम को ज्ञापन देकर आरओबी के साथ सर्विस रोड पर फैली धूल-मिट्टी से निजात दिलाने की गुहार लगाई है। दुकानदार जगदीश, प्रवीन, संदीप व विपिन ने बताया कि साल्हावास रोड पर भाकली मोड़ से लेकर बाजार के मुख्य चौक तक फ्लाईओवर के साथ बनी सर्विस रोड पर हाल ही में सीवर एवं वाटर सप्लाई की पाइपलाइन बिछाई गई है। इस कार्य के दौरान सड़क पर लगी इंटरलाक टाइल्स को उखाड़ने से उड़ रही धूल-मिट्टी से दुकानदारों व आने-जाने वाले लोगों को सांस संबंधी रोगों के शिकार हो रहे हैं। जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से दिन में एक बार सड़क पर पानी का छिड़काव किया जा रहा है, लेकिन इससे समस्या का समाधान नहीं हो रहा। दुकानदारों ने एसडीएम से सड़क पर फैली मिट्टी को साफ कराने तथा इंटरलाक टाइल्स को यथाशीघ्र पुनः लगवाकर समस्या के स्थाई समाधान की मांग की है।

रेवाड़ी। कोसली बाजार में आरओबी के सर्विस रोड पर उड़ती धूल। फोटो :हरिभूमि

आईजीयू में आगमन पर कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह व स्टाफ ने किया स्वागत

आईजीयू में पहली महिला कुलपति प्रो. दीप्ति धमाणी ने संभाला कार्यभार

- कुलपति ने विश्वविद्यालय के विभिन्न ऑफिसरों एवं विभागाध्यक्षों के साथ मीटिंग की और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की नवनियुक्त कुलपति प्रो. दीप्ति धमाणी ने सोमवार को विवि की पहली महिला कुलपति के रूप में पदभार ग्रहण कर लिया है। प्रोफेसर दीप्ति धमाणी चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय भिवानी की भी कुलपति है। आईजीयू में आगमन पर कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह सहित विवि के समस्त शिक्षक एवं गैर-शिक्षण स्टाफ ने उनका स्वागत किया। कुलसचिव व अधिष्ठाता शैक्षणिक मामले प्रोफेसर मंजू परूथी सहित विवि के वरिष्ठ शिक्षकों एवं विभागाध्यक्षों ने कुलपति को फूलों का गुलदस्ता भेंट किया।विश्वविद्यालय की नॉन टीचिंग एसोसिएशन की ओर से हनुमंत सिंह ने उनका स्वागत किया।

रेवाड़ी। कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी का स्वागत करते कुलसचिव व अन्य। फोटो :हरिभूमि

इस अवसर पर प्रो. दीप्ति के पति एवं पूर्व सूचना आयुक्त भूपेंद्र धमाणी भी उपस्थित थे।

इस अवसर पर कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने कहा कि जानी-मानी शिक्षाविद, दूरदर्शी एवं कुशल नेतृत्वकर्ता प्रो. धमाणी के मार्गदर्शन में विश्वविद्यालय उन्नति के पथ पर नई ऊंचाइयों को छूएगा। कुलपति ने विश्वविद्यालय के विभिन्न ऑफिसरों एवं विभागाध्यक्षों के साथ मीटिंग की और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने विद्यार्थियों के अनुरूप कक्षाओं का प्रबंध, आने वाले समय में नैक की तैयारी, इंफ्रास्ट्रक्चर को सही से प्रयोग करने तथा सभी विभिन्न फैकल्टी डीन को एक वर्षीय अकादमी प्लान तैयार करने के निर्देश देते हुए विद्यार्थियों की स्किल बढ़ाने के लिए शनिवार एवं रविवार को नए सर्टिफिकेट डिप्लोमा प्रोग्राम एवं कोर्सेज शुरू करने के लिए निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों को औद्योगिक क्षेत्रों से विद्यार्थियों के प्लेसमेंट के लिए एमओयू करने एवं राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अंतर्गत इंटर्नशिप कराने के लिए भी निर्देश दिए। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के शिक्षक, गैर-शिक्षण स्टाफ के सदस्य, परीक्षा नियंत्रक, वित्त अधिकारी, डिप्टी रजिस्ट्रार, इंजीनियरिंग ब्रांच से एक्सईएन, अधिष्ठाता छात्र कल्याण विभाग, विभागाध्यक्ष एवं विभिन्न फैकल्टी के डीन उपस्थित थे।

हरिभूमि
सहेली

वीकेंड के दो दिन सैटरडे, संडे लोगों को ऑफिस जाने की चिंता नहीं होती है, वे इत्मीनान में रहते हैं, आराम करते हैं, दो दिन एंज्वॉय करते हैं। लेकिन मंडे आते ही उन्हें एक तरह का भय सताता है, इसे 'मंडे ब्लूज' कहते हैं। हालांकि यह क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है, लेकिन यह है क्या? इसके क्या प्रभाव हमारे ऊपर होते हैं? इससे बचाव के क्या उपाय हैं, हर वर्किंग मेल-फीमेल को इस बारे में जरूर जानना चाहिए।

क्यों होता है मंडे ब्लूज कैसे बचें

कवर स्टोरी
सरस्वती रमेश

वर्किंग लोगों के लिए वीकेंड एक सुकून लेकर आता है। वो आराम से सोकर हफ्ते भर की थकान उतारते हैं। घर की साफ-सफाई करते हैं। दोस्तों, रिश्तेदारों से मिलते हैं। शॉपिंग करते हैं और छुट्टियों के आनंद से सराबोर होकर सोमवार को फिर से काम पर लौट जाते हैं। लेकिन मंडे सबके लिए एक जैसा नहीं होता। मंडे आने के विचार से अनेक महिलाएं और पुरुष एक भय से भर उठते हैं। ऐसा भय जिसे वो महसूस तो करते हैं, लेकिन इसके बारे में कम ही चर्चा करते हैं। जबकि यह भय अनेक लोगों के लिए वास्तविक है। इसलिए इस पर जब-तब रिसर्च होते रहते हैं। इस भय को 'मंडे ब्लूज' के नाम से जाना जाता है।

क्या है मंडे ब्लूज: मंडे यानी सोमवार आने या वीकेंड खत्म होने के विचार से उपजी चिंता, उदासी या तनाव की प्रबल भावनाओं को मंडे ब्लूज कहते हैं। मंडे यानी सोमवार की सुबह काम पर लौटने के लिए मन में कोई उमंग न होना, सुस्ती और आलस महसूस करना, मन में जोश की कमी होना, सब मंडे ब्लूज के लक्षण हैं। हालांकि सोमवार को होने वाली निराशा कोई क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है। यह एक तरह से लगातार काम करने से होने वाली मानसिक, शारीरिक थकान और असंतोष का नतीजा हो सकती है। मंडे ब्लूज से पीड़ित महिलाएं-पुरुष सोमवार की सुबह चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग, तेज हार्टबीट जैसी समस्याओं से जूझते हैं।

क्यों होता है: छुट्टी के बाद काम पर लौटने के विचार से घबराहट तभी होती है, जब नौकरी से असंतुष्टि हो या काम से संबंधित तनाव हो। जब काम रुचि का न हो या बहुत ज्यादा तनावपूर्ण हो तो हार्ट-बीट तेज हो जाती है, सिरदर्द और मांसपेशियों में खिंचाव महसूस हो सकता है। काम के प्रति नकारात्मक सोच उत्पन्न होती है। इस तरह व्यक्ति अनचाहे ही मंडे ब्लूज का शिकार हो जाता है। कई बार वर्क लोड होने और नींद पूरी न हो पाने की स्थिति में भी सोमवार, घबराहट का सबब बनकर आता है। यह भी हो सकता है कि आप अपनी निजी

समस्याओं से ग्रस्त होकर काम से घबराती हों।

मंडे ब्लूज के प्रभाव: जानकार मानते हैं कि मंडे ब्लूज व्यक्ति की कार्यशैली और प्रोडक्टिविटी को प्रभावित करता है। ऐसे व्यक्ति मंडे आते ही अपने बॉस या एचआर को तरह-तरह के बहाने बताने लगते हैं। जैसे- घर में कुछ जरूरी काम है, ऑफिस आना मुश्किल है। या कोई करीबी रिश्तेदार एक्सपायर हो गया है, अंतिम संस्कार में जाना है। या आज तबियत ठीक नहीं है, आदि-आदि। हमारे इस व्यवहार से न सिर्फ हमारी इमेज खराब होती है बल्कि काम भी प्रभावित होता है।

क्या कहती है रिसर्च: अमेरिका की पैसिफिक फूड्स और टाकर रिसर्च के एक सर्वे से पता चला है कि साल में औसतन 36 बार लोगों को सोमवार का डर सताता है। सर्वे में दो हजार लोगों को शामिल किया गया। इसमें 32 प्रतिशत ने कहा कि रविवार दोपहर बाद उन्हें सोमवार को काम पर लौटने की चिंता सताने लगती है। 25 प्रतिशत ने कहा कि सोमवार के बारे में सोच-सोच कर उनका रविवार भी खराब हो जाता है। कुछ लोगों का कहना था कि छुट्टी में काम की अधिकता से उपजा थकान और अपर्याप्त नींद के कारण सोमवार उन्हें पसंद नहीं आता। यहां तक कि कई बार स्कूली बच्चे भी अपने पैरेंट्स से कहते पाए जाते हैं कि यह मंडे क्यों आता है? छुट्टियां कितनी मजेदार होती हैं।

बचाव के उपाय: मंडे ब्लूज भले ही क्लिनिकल डिसऑर्डर न हो, लेकिन वास्तविक तो है ही। इसलिए जानकार इससे बचने के उपाय भी बताते हैं।

समस्या को लिखकर: दरअसल, लिखना एक थेरेपी है। हमारी कुछ चिंताएं ऐसी होती हैं, जिन्हें किसी से कहना ठीक नहीं होता या किसी से कहकर कुछ हासिल नहीं किया जा सकता। लेकिन उन्हें लिखकर किसी से दुख कहने जितना ही रिलीफ मिल सकता है। इसलिए आने वाले सप्ताह को लेकर आपको किस तरह की चिंता सता रही है, उसके बारे में लिखिए। कुछ जरूरी काम जो करने हैं, उनके बारे में भी लिखें। लिखने से आपकी चिंताओं को लेकर आपका नजरिया बदलेगा। हो सकता है, लिखते हुए आपको कुछ समाधान भी सूझ जाए। समाधान न भी सूझे तो लिखने से हमें मानसिक शांति जरूर महसूस होगी। यह एक तरह से किसी को अपनी परेशानी बता देने जैसा असरदार होता है।

व्यायाम: सोमवार की सुबह वर्कआउट करना खराब मूड से बचने का एक प्रभावी तरीका है। कई शोधों से पता चलता है कि व्यायाम चिंता, अवसाद और कई अन्य मानसिक बीमारियों को कम करने में मददगार है। व्यायाम खुद को उन विचारों से ध्यान हटाने का एक बेहतरीन तरीका भी है, जो आपको परेशान कर रहे हैं। वर्कआउट करने से सिर्फ तन ही नहीं, मन भी हल्का महसूस करता है। इस तरह आप तारोताजा होकर अपने काम के लिए नए सिरे से तैयार नजर आएंगी।

मेडिटेशन: चिंता, उदासी और तनाव की स्थिति में ध्यान खुद को मानसिक शांति देने का एक शानदार तरीका है। आप अपने मूड को बेहतर बनाने और अच्छी नींद लाने के लिए संडे की रात को कुछ मिनट मेडिटेशन करें। मुमकिन हो तो इसे हर रात बिस्तर पर जाने से पहले करें। भरपूर नींद

लेने से दिमाग, फिजूल बातों की पुनरावृत्ति करने से मुक्त होता है। नए और उपयोगी विचारों का जन्म होता है और ऑफिस का काम बोझ नहीं लगता। इस तरह सोमवार नई सुबह की तरह हमारी दिनचर्या में प्रवेश करता है, चुनौती या दुःस्वप्न बनकर नहीं।

थोड़ी बहुत मस्ती: सब कुछ छुट्टियों में करने की बजाय कुछ मस्ती वर्किंग डेज में भी की जा सकती है। जैसे लंच ब्रेक के दौरान अपने कुलीग के साथ कुछ मिनट की सैर करना। कभी-कभी हल्का-फुल्का कोई गेम, अंताक्षरी खेलना भी तनाव को कम करता है। शाम को किसी खुली और प्राकृतिक सौंदर्य से भरी जगह में थोड़ा वक्त बिताना। इन छोटी-छोटी बातों से हमारा मन सहज होकर चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए तैयारी करता है।

लोगों से मिलना-जुलना: लोगों से मिलने-जुलने से मन में प्रसन्नता के केमिकल रिलीज होते हैं। कई शोधों से पता चला है कि समूह में रहने वाले या संयुक्त परिवारों में रहने वालों को मानसिक तनाव और अवसाद की समस्या कम

होती है, जबकि लोगों से कम मिलने वाले और अकेले रहने वाले लोगों में तनाव होने की संभावना अधिक होती है। इसलिए समय-समय पर अपने अजीज दोस्तों से मिलती रहें। काम से जुड़ा कोई प्रेशर हो तो उसे किसी विश्वसनीय मित्र के साथ साझा करें। हो सकता है, उससे कोई मूल्यवान सलाह मिल जाए, जो आपके भीतर के सारे डर को छूमंतर कर दे।

आज की व्यस्त जीवनशैली में परिवार और परिजनों के साथ रिश्तों का निर्वाह आसान नहीं है, इसका यह मतलब नहीं कि रिश्तों को यों ही छोड़ दिया जाए। हमें यह नहीं भूलना चाहिए, निकटवर्ती रिश्ते हमारी जिंदगी को आसान बनाते हैं, एक खुशी देते हैं।

रिश्ते तब रहेंगे हमेशा मधुर-आत्मीय

रिलेशनशिप
डॉ. यशोधरा भटनागर

बहुत कुछ पाने की लालसा लिए, दौड़ती-भागती जिंदगी में बहुत कुछ हमारे हाथों से छूटता जा रहा है। छूट रहे हैं रिश्ते, रिश्तों में बंधा प्यार। हाथ में हासिल है सिर्फ अकेलापन और इससे उपजा दर्द-संत्रास। इस दर्द और अकेलेपन से घिरकर आज हम डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं। उलझते-टूटते रिश्तों को संभालने और जोड़ने की बहुत जरूरत है। यह अलग बात है कि आज हम इन रिश्तों को जोड़ने की कोशिश न करते हुए, इन्हें परख रहे हैं, यह करते हुए रिश्तों को तार-तार कर रहे हैं। हम अकसर कहते हैं- 'जिंदगी का असली मजा तो सबके साथ है।' जी हां, ये रिश्ते ही जीवन का आधार होते हैं, जो हमें प्रेम, अपनापन और सुरक्षा का एहसास कराते हैं। परिवार में सौहार्द, प्रेम और सामंजस्य बनाए रखने के लिए रिश्तों को समझना जरूरी है, इस तरह समझने से आपसी जुड़ाव और आत्मीयता बढ़ती है, जबकि परखने से संदेह उत्पन्न होता है। रिश्तों को मधुर और मजबूत बनाने के लिए केवल समझ ही नहीं, बल्कि विश्वास, सम्मान, सहनशीलता और संवाद जैसे कई महत्वपूर्ण घटक जरूरी हैं। यह घटक कौन से हैं, हमें जानना चाहिए-

आपसी समझ और संवेदनशीलता: जब हम अपनों को समझने का प्रयास करते हैं तो मतभेद खत्म होते हैं, आपसी संबंध मधुर बने रहते हैं। संवेदनशीलता का गुण हमें दूसरों की तकलीफों और जरूरतों को महसूस करने में मदद करता है, जिससे रिश्ते आत्मीय बनते हैं।

विश्वास की मजबूत डोर: रिश्तों की नींव विश्वास पर टिकी होती है। यदि परिवार के सदस्य एक-दूसरे पर पूरा भरोसा रखते हैं, तो कोई भी कठिन परिस्थिति उनके रिश्तों को हिला नहीं सकती। संदेह और अविश्वास से दूरी बढ़ती है, जबकि विश्वास से प्रेम और अपनापन बढ़ता है।

सम्मान और स्वीकृति: रिश्ते तभी फलते-फूलते हैं, जब उनमें परस्पर सम्मान हो। यदि हम अपने परिवार के सदस्यों की भावनाओं और निर्णयों का सम्मान करें तो रिश्ते अधिक मजबूत बन सकते हैं।

रिश्तों की संजीवनी है संवाद: कई रिश्ते सिर्फ इसलिए कमजोर हो जाते हैं, क्योंकि लोग अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त नहीं करते। संवाद की कमी से गलतफहमियां जन्म लेती हैं, दूरियां बढ़ने लगती हैं। इसलिए यदि किसी रिश्ते को मजबूत बनाना है, तो प्रेमपूर्वक और सकारात्मक रूप से बातचीत करें।

धैर्य और सहनशीलता: कभी-कभी परिस्थितियां अनुकूल नहीं होतीं, हमें अपनों की कुछ बातों या आदतों से असहमति भी हो सकती है। ऐसे में धैर्य और सहनशीलता का परिचय देना जरूरी है। शांत रहकर स्थिति को समझना रिश्तों को बचाए रखने का प्रभावी तरीका है।

क्षमा और समझौता: कोई भी इंसान पूर्ण नहीं होता, हर रिश्ते में कभी न कभी गलतियां होती हैं। यदि हम क्षमा करने और समझौता करने की भावना रखते हैं, तो रिश्ते लंबे समय तक टिकते हैं। पुरानी बातों को भूलकर जिंदगी में आगे बढ़ना चाहिए।

वर्किंग वूमेन इस सीजन में ऐसे करें परफेक्ट मेकअप

मेकअप
ललिता गोयल

गर्मी के मौसम में वर्किंग वूमेन के लिए अपना मेकअप लुक दिन भर अपीलिंग बनाए रखना थोड़ा टफ होता है। इस मौसम में अधिक पसीना आने के कारण मेकअप के न टिकने और पैची दिखने की संभावना रहती है। इन प्रॉब्लम्स से बचने के लिए आप यहां बताए जा रहे मेकअप स्टेप्स को फॉलो करें।

स्किन प्रिपरेशन: मेकअप लंबे समय तक टिका रहे, इसके लिए जरूरी है कि मेकअप से पहले स्किन बेस सही तरीके से रेडी किया जाए। सही बेस बनाने के लिए सबसे पहले किसी माइल्ड क्लींजर से स्किन को साफ करें और सुटेबल एसपीएफ युक्त लाइट मॉयश्चराइजर लगाएं। अगर ह्यूमिडिटी ज्यादा है तो प्राइमर का इस्तेमाल करें। यह मेकअप को फैलने से रोकता है। फेस का टी-जोन एरिया ऐसा होता है, जहां से मेकअप फैलने का डर रहता है, इसलिए लाइट मेकअप को ध्यान में रखते हुए इसे सिर्फ टी-जोन या फिर ऑयली एरिया पर ही लगाएं।

हैवी फाउंडेशन से बचें: गर्मी के मौसम में मेकअप करने के लिए फाउंडेशन या फिर पावडर का इस्तेमाल न करें। इसकी जगह टिंटेड मॉयश्चराइजर, बीबी क्रीम या वाटर बेस्ड फाउंडेशन से स्किन को कवर करें। मेकअप को सिंपल और लाइट रखें। वाटर प्रूफ प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें।

सेटिंग पावडर: मेकअप करने के दौरान सेटिंग पावडर का इस्तेमाल करें और अपने टी-जोन और पसीने वाली जगह पर अप्लाई करें। इससे मेकअप सेट रहेगा।

कंसीलर लगाएं: चेहरे के दाग-धब्बे या फिर डार्क सर्कल को छुपाने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन गर्मियों में इसके अलावा उन जगहों पर भी लगाएं, जहां इसकी जरूरत है।

ज्यादा लेयर से बचें: चेहरे पर मेकअप की ज्यादा लेयर ना लगाएं। एक साथ कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने से स्किन पोर्स ब्लॉक हो सकते हैं और एक्ने की समस्या होने की संभावना अधिक रहती है।

फेस मिस्ट करें: फेस मिस्ट एक तरह का स्प्रे होता है, जिसे मेकअप करने के बाद अप्लाई किया जाता है। यह त्वचा के डिहाइड्रेशन को रोकता है और इसके इस्तेमाल से स्किन को एक फ्रेश लुक मिलता है। स्किन टाइप के अनुसार, फेस मिस्ट का उपयोग किया जा सकता है।

ब्लॉटिंग पेपर: हमेशा अपने साथ ब्लॉटिंग पेपर रखें। ब्लॉटिंग पेपर मेकअप को खराब किए बिना अतिरिक्त तेल और पसीने को धीरे से सोख लेता है और स्किन दिनभर फ्रेश दिखती है।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

जरूरी नहीं हर छोटे-बड़े कार्यक्रम के लिए मोटा पेमेंट देकर एंकर को बुलाएं। आप में से किसी को भी कभी अपनी कॉलोनी, सोसाइटी, ऑफिस या किसी फैमिली फंक्शन में छोटे-मोटे कार्यक्रम के लिए एंकरिंग करनी पड़ सकती है। आप जब एंकरिंग कुशलता से करेंगी तो वाह-वाही पाएंगी। इस कला में माहिर कैसे हों, जानिए।

अच्छी एंकरिंग भी है एक कला

एडवाइस
अभिव्यक्ति त्रिवेदी

कार्यक्रम छोटा हो या बड़ा, बिना अच्छे संचालन के सफल नहीं हो सकता। कार्यक्रम बिखरा-बिखरा और अव्यवस्थित लगेगा। इस लिहाज से संचालनकर्ता या एंकर की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। जिन कार्यक्रमों का संचालन अच्छा होता है, दर्शक भी शुरू से अंत तक जुड़े रहते हैं। ये कार्यक्रम पूर्णतः सफल होते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि कार्यक्रम की सफलता की महत्वपूर्ण कड़ी है एंकरिंग यानी संचालन। अच्छी एंकरिंग के लिए कौन से गुण होने चाहिए, आप भी जानें। क्या पता कब आपको किसी कार्यक्रम के लिए एंकरिंग करनी पड़ जाए।

पहले से हो तैयारी: एंकरिंग करने वाले को कार्यक्रम की पूरी जानकारी पहले से होनी चाहिए। कार्यक्रम का स्वरूप क्या है, कौन-कौन से अतिथि आएंगे, कौन अध्यक्षता करेगा, कौन स्वागत भाषण देगा और कौन आभार प्रदर्शन करेगा, कौन किसका स्वागत करेगा? इस तरह पूरी सूची उसके पास होनी चाहिए। साथ ही, कब कौन-सी प्रस्तुति है, कब किसे बोलने के लिए आमंत्रित करना है? कुल मिलाकर पूरा खाका एंकर के दिमाग में क्लियर रहना चाहिए, तभी वह अपनी भूमिका अच्छी तरह निभा पाएगा, अन्यथा पूरा प्रोग्राम अव्यवस्थित हो जाएगा।

आवाज हो बुलंद: एंकरिंग करने वाले की आवाज जोरदार होनी चाहिए, जिससे उसे कभी बिना माइक के भी लोगों को संबोधित करना पड़े तो वह आसानी से कर सके। दूसरा, उसके बोलने के ढंग में सही उतार-चढ़ाव होना बेहद जरूरी है, ताकि उसके द्वारा कही गई बातें श्रोताओं तक पहुंच सकें।

सही और स्पष्ट उच्चारण: एंकर का बोला हुआ एक-एक शब्द सही और

स्पष्ट होना चाहिए। ऐसा न हो कि वह शब्दों का गलत उच्चारण करे, वरना श्रोताओं को सुनने में अच्छा नहीं लगेगा।

कविता और शायरियों का प्रयोग: एंकरिंग का कार्य दर्शकों को कार्यक्रम के शुरू से आखिर तक बांधे रखना होता है ताकि वे बोर न हों और कार्यक्रम का भरपूर आनंद उठाएं। इसलिए एक कुशल एंकर को सही समय पर सटीक काव्य पंक्तियों या शायरियों का उपयोग करते रहना चाहिए। इससे कार्यक्रम में श्रोताओं और दर्शकों की रुचि बनी रहती है। कार्यक्रम में चार चांद लग जाते हैं।

प्वाइंट्स नोट करने की आदत: जब-जब कोई वक्ता अपने विचार रखता है या कोई प्रस्तुति होती है, एंकर को उसके मुख्य प्वाइंट्स नोट करते जाना चाहिए और जैसे ही वक्ता का बोलना खत्म हो, उन्हीं की बात को जोड़कर आगे की बात जारी रखनी चाहिए।

त्वरित बुद्धि का इस्तेमाल: एंकरिंग करने वाले में यह खूबी भी होनी चाहिए कि अगर कहीं कोई बात बिगड़ रही हो तो वह अपनी त्वरित बुद्धि से उसे संभाल ले। कब कितना बोलना है, इस बात का ध्यान भी रखे ताकि आयोजन और व्यक्ति की गरिमा बनी रहे।

लोगों को बांधे रखने की कला: एक कुशल एंकर में यह कला होनी चाहिए कि वह अपनी बातों से लोगों का ध्यान अपनी ओर न केवल खींचे बल्कि उन्हें अपनी बातों के जादू में बांधे रखे। यह एक अच्छे एंकर का बहुत बड़ा गुण है।

इस तरह एक सफल और सुंदर कार्यक्रम के संपन्न होने के पीछे एक अच्छे एंकर की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है, उसे अपनी इस भूमिका को बहुत खूबसूरत अंदाज में निभाना चाहिए, दर्शकों के दिलों में एक जगह बनानी चाहिए।

ब्रेस्ट फीडर मां की ऐसी हो डाइट

डाइट सजेशन
नीलम अरोड़ा

नवजात शिशु का पहला आहार उसकी मां का दूध होता है। उसी से बच्चे को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। इसलिए ब्रेस्ट फीडर मां को अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना चाहिए। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

बच्चे को जन्म देने के बाद मां के लिए यह जरूरी है कि जितने समय तक संभव हो सके, वह उसको अपना ही दूध पिलाए। इससे उसे भरपूर पोषण मिलता है। लेकिन यहां यह समझना जरूरी है कि बच्चा चूंकि मां से ही अपना आहार ग्रहण करता है, इसलिए मां की खुराक ऐसी होनी चाहिए, जो दोनों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा कर सके।

प्रोटीन रिच डाइट: डिलीवरी के बाद मां को प्रतिदिन छह महीने तक 80 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती हैं। 6 से 12 महीने तक उसे रोज 70 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। बच्चे को प्रोटीन इसी दूध से मिलता है। यही प्रोटीन बच्चे की मांसपेशियों के विकास और उसके वजन को बढ़ाने के लिए जरूरी है। मां के शरीर में भी यदि हार्मोंस, एंजाइम और एंटीबॉडी का सही प्रोडक्शन होगा, तो बच्चे को भी इसका पूरा लाभ मिलेगा।

आयरन: अगर मां की डाइट में आयरन की कमी हो तो उसे एनीमिया हो सकता है। इससे बचने के लिए मां को अपनी खुराक में दालें, फलियां, हरी पत्तेदार सब्जियां और अंडा लेना चाहिए ताकि बच्चे को भी आयरन की आपूर्ति हो सके और उसकी मांसपेशियां

मजबूत बन सकें।

कैल्शियम-विटामिन-डी: गर्भावस्था में भी बच्चे के शरीर में कैल्शियम की आपूर्ति के लिए मां को कैल्शियम युक्त डाइट लेने के साथ-साथ कैल्शियम की टैबलेट्स लेने की सलाह दी जाती है। मां को अपने भोजन में दही, पनीर, चीज, हरी पत्तेदार सब्जियां, ज्वार, बाजरा, रागी, अंडे, मछली लेने चाहिए। विटामिन-डी की आपूर्ति के लिए इन स्त्रोतों के साथ-साथ मां और बच्चे को थोड़ी देर धूप में जरूर रहना चाहिए।

फैटी फूड्स: डिलीवरी के बाद मां के दूध की गुणवत्ता सुधारने और ज्यादा मात्रा में दूध बनने के लिए कई तरह के वसायुक्त खाद्य पदार्थ जैसे-बादाम का हलवा, अलसी और गोंद के लड्डू, मेथी के लड्डू और ड्राई फ्रूट्स युक्त पंजीरी, खाने के लिए देने चाहिए। इनको बनाने में इस्तेमाल होने वाली अजवाइन, सौंफ, सोंठ और दूसरे मसाले पाचन के लिए अच्छे माने जाते हैं। लेकिन चूंकि इनमें फैट और कैलोरीज ज्यादा होती हैं, इसलिए इनको सीमित मात्रा में लेना चाहिए क्योंकि इससे मोटापा बढ़ सकता है।

दिन में तीन बार खाएं: अगर मां पूरे दिन में पोषक आहार नहीं लेती है तो वह भला अपने बच्चे को फीड कैसे करा सकती है? इसलिए बच्चे के साथ मां की सेहत भी दुरुस्त रहे, इसके लिए दिन में कम से कम तीन बार उसे संतुलित आहार लेना चाहिए, जिसमें सुबह के नाश्ते को कभी छोड़ना नहीं चाहिए। ब्रेस्ट फीड कराने के दौरान बार-बार भूख लगती हैं, क्योंकि इसमें काफी कैलोरीज खर्च होती हैं। तीन बार खाना खाने के अलावा बीच-बीच में फल, बादाम, फ्रूट्स सलाद, दही, दूध इत्यादि भी मां को लेते रहना चाहिए।

एल्कोहल-धूम्रपान से बचें: गर्भावस्था में ही नहीं डिलीवरी के बाद भी मां के द्वारा एल्कोहल और धूम्रपान सेवन का बुरा असर, बच्चे पर होता है। एल्कोहल दूध के द्वारा बच्चे तक पहुंचता है। धूम्रपान और तंबाकू का भी बुरा असर बच्चे पर दिखने लगता है। इसलिए ब्रेस्ट फीड कराने वाली मांओं को इनसे बचना चाहिए।

डायटिंग न करें: डिलीवरी के तुरंत बाद बच्चा चूंकि अपनी पूरी खुराक के लिए मां पर ही निर्भर होता है, ऐसे में मां अगर डायटिंग करती है और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन से दूर रहती है, तो बच्चे के आहार में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। डायटिंग करने की बजाय मां को डॉक्टर की सलाह पर रोजाना व्यायाम जरूर करना चाहिए, ताकि मोटापा न बढ़े।

खबर संक्षेप

बाल भवन में 21 दिवसीय नाट्य कार्यशाला कल से

रेवाड़ी। कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग चंडीगढ़ की ओर से मॉडल टाउन स्थित बाल भवन में 9 से 29 अप्रैल तक 21 दिवसीय नाट्य कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। कार्यशाला के निदेशक रंगकर्मी मदन डागर ने बताया कि कार्यशाला का उद्देश्य दक्षिण हरियाणा क्षेत्र में रंगमंच को बढ़ावा देना है। यह निःशुल्क कार्यशाला रेवाड़ी में दूसरी बार आयोजित की जाएगी। कार्यशाला में 18 वर्ष से 30 वर्ष तक के कलाकार भाग ले सकते हैं। कार्यशाला में करीब 1 घंटे की अवधि का नाटक 'अग्नि शिखा' भी तैयार किया जाएगा, जिसका मंचन कार्यशाला के समापन पर किया जाएगा। कार्यशाला में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र भी प्रदान किए जाएंगे।

हनुमान जयंती पर कार्यक्रम 12 को

कुंड। गांव सीहा के राधा-कृष्ण मंदिर जोहड़ वाले पर आगामी 12 अप्रैल को हनुमान जयंती समारोह धूमधाम से मनाया जाएगा। अस्थल भाड़ावास गद्दी के महंत बाबा महावीरदास के पावन सानिध्य में आयोजित कार्यक्रम की जानकारी देते हुए संकरदास महाराज ने बताया कि 10 अप्रैल को अखंड रामायण के पाठ शुरू होंगे। 11 अप्रैल शाम को झांकी व रात्रि को जागरण होगा, जिसमें ओमबीर एंड पार्टी अपनी प्रस्तुति देगी। उन्होंने बताया कि 12 अप्रैल को सुबह के समय हवन के बाद भंडारा आयोजित होगा। इसी दिन बाबू दान सिंह चावण्डी एंड पार्टी भजनों के माध्यम से बाबा का गुणगान करेगी।

सुधराना में सरसों से भरी पिकअप गाड़ी ले गए चोर

कोसली। रविवार की रात सुधराना गांव से चोर एक सरसों से भरी पिकअप गाड़ी चोरी कर ले गए। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौका मुआयना करते हुए चोरी केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। पुलिस शिकायत में सुधराना निवासी सचिन ने बताया कि उसने खेत से निकाली हुई सरसों मंडी में बेचने के लिए पिकअप गाड़ी में भरी हुई थी। सरसों भरने के बाद गाड़ी घर के अंदर ही खड़ी कर दी थी। उसे सोमवार को मंडी में सरसों ले जानी थी। तड़के करीब 3 बजे जब वह उठा तो उसे गाड़ी घर से गायब मिली। आसपास पूछताछ करने के बाद भी गाड़ी का पता नहीं चला। उसने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता ने ली परेड की सलामी

पुलिस परेड के दौरान अपराधियों पर शिकंजा कसने वाले 20 कर्मी सम्मानित

एसपी ने पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों को दिए आवश्यक दिशा-निर्देश।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

दिल्ली रोड स्थित पुलिस लाइन में सोमवार को जवानों की परेड का आयोजन किया गया। पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता ने परेड की सलामी लेकर जवानों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। इसके उपरांत जवानों ने शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए दौड़ भी लगाई। इस अवसर पर डीएसपी हेडक्वार्टर डा. रविन्द्र सिंह, डीएसपी सिटी जोगेंद्र शर्मा, डीएसपी बावल सुरेन्द्र श्योराण, डीएसपी कोसली विद्यानंद व डीएसपी ट्रैफिक विनोद शंकर सहित अन्य पुलिस अधिकारी उपस्थित थे। परेड में सभी थाना प्रभारियों व चौकी इंचार्ज सहित जिले में तैनात सभी जवानों ने हिस्सा लिया। इस मौके पर एसपी ने डायल 112, पीसीआर व राइडर सहित अन्य वाहनों का निरीक्षण भी किया।

रेवाड़ी। सम्मानित किए गए कर्मचारी एसपी के साथ फोटो: हरिभूमि

कर्मचारी को दिए इनाम

इस मौके पर एसपी डा. मयंक ने सराहनीय काम करने वाले 20 कर्मचारियों को प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया। राइडर नंबर-8 थाना सदर के सिपाही होशियार सिंह व एसपीओ संजय को राजस्थान से चोरी की गई बाइक के साथ दो आरोपियों को काबू करने पर प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया गया। थाना सेक्टर-6 धारूहेड़ा की राइडर नंबर-20 के सिपाही सचिन व एसपीओ भगवान सिंह को महेंद्रगढ़ से चोरी की गई बाइक के साथ दो आरोपियों को काबू करने, थाना शहर की राइडर नंबर-6 के सिपाही कदर व होमगार्ड कर्ण सिंह को चोरी की बाइक के साथ दो आरोपियों को काबू करने, थाना मॉडल टाउन की राइडर नंबर-2 के सिपाही आजाद व एसपीओ सतीश कुमार को फर्जी नंबर प्लेट लगाई हुई चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी को काबू करने, थाना मॉडल टाउन की राइडर नंबर-3 के सिपाही राहुल व एसपीओ जसबीर को परशुराम कॉलोनी से चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी को काबू करने, ईआरवी नंबर-565 पर के ईएचसी राजेन्द्र सिंह, सिपाही प्रीतम सिंह व एसपीओ जयराम को फर्जी नंबर प्लेट लगाई हुई चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी को काबू करने, ईआरवी नंबर-576 के ईएचसी टेकचंद, सिपाही पवन व एसपीओ अजीत को चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी को काबू करने तथा राइडर व ईआरवी ड्यूटी के दौरान वाहन चेकिंग में सराहनीय काम करने पर ईएसआई कुलदीप, ईएचसी चंद्रभान, सिपाही कदर, सिपाही विजय व सिपाही अमित पाल को प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया गया।

वाहनों का निरीक्षण करते एसपी डा. मयंक गुप्ता। फोटो: हरिभूमि

ईमानदारी से काम करें: एसपी

एसपी डा. मयंक गुप्ता ने सभी ईआरवी, पीसीआर व राइडर पर तैनात कर्मचारियों को अपने-अपने एरिये में निरंतर गश्त करते हुए यातायात नियमों की अवहेलना करने वालों के खिलाफ कार्यवाही करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि असामाजिक व शरारती तत्वों पर विशेष निगरानी रखे। सार्वजनिक स्थान पर शराब पीने वालों, शराब पीकर गाड़ी चलाने वालों, बिना नंबर प्लेट वाले वाहनों, बुलेट पटाखा फोडने वालों तथा रात्रि के समय डीजे बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने व हुड़दंग करने वालों पर सख्त कार्रवाई करें। सभी अधिकारी वकर्मचारी अपराध पर अंकुश लगाने का हर संभव प्रयास करें। अच्छा कार्य करने वाले प्रत्येक पुलिस कर्मी को सम्मानित किया जाएगा और लापरवाही करने वाले कर्मचारी के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि भ्रष्टाचार किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं होगा, सभी जीरो टॉलरेंस पर नेक नियति व ईमानदारी से काम करें। एसपी ने सभी अधिकारियों और कर्मचारियों की समस्याएं भी सुनी तथा अधिकतर समस्याओं का मौके पर ही निपटारा किया गया।

रेवाड़ी। समाधान शिविर में शिकायतें सुनते हुए कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि

अब सप्ताह में दो दिन सुनी जाएगी समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

- शिविर सप्ताह में दो दिन सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक आयोजित किए जाएंगे

आमजन की समस्याओं का समाधान करने के उद्देश्य से आयोजित किए जा रहे समाधान शिविर में बदलाव किया गया है। अब ये शिविर सप्ताह में दो दिन सोमवार व वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक आयोजित किए जाएंगे। पूर्व की भांति जिला मुख्यालय सहित उपपमंडल स्तर पर समाधान शिविर का आयोजन दोनों दिन होगा। कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने कहा कि समाधान शिविरों का मुख्य उद्देश्य जनता और प्रशासन के बीच सीधा संवाद स्थापित करना है। शिविरों के माध्यम से नागरिकों को अपनी शिकायतों के समाधान के लिए दफ्तरों के चक्कर नहीं लगाने पड़ते, बल्कि वे एक ही स्थान पर अधिकारियों से सीधे संवाद कर सकते हैं। आमजन की भागीदारी के साथ यह शिविर आज गुड गवर्नेंस का सशक्त उदाहरण बनकर उभरे हैं। कार्यवाहक डीसी ने कहा कि मुख्यालय स्तर पर समाधान प्रकोष्ठ स्थापित की गई है, जहां समाधान शिविर की शिकायतों की मॉनिटरिंग की जा रही है। जिला स्तर पर भी प्रत्येक हफ्ते समाधान शिविर की शिकायतों की मॉनिटरिंग की जा रही है।

सुनीं गई समस्याएं

सोमवार को लगे समाधान शिविर में कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने डीएमसी राहुल मोदी, सीटीएम प्रीति रावत व डीएसपी जोगेंद्र शर्मा सहित अन्य विभागों अधिकारियों की मौजूदगी में नागरिकों की शिकायतें सुनते हुए समाधान करते हुए राहत पहुंचाई।

अवैध गतिविधियों में संलिप्त लोगों को काबू करने के लिए चला पुलिस का सर्च अभियान

- बाहरी श्रमिकों की जानकारी लेकर उनके पहचान पत्रों की जांच की गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ धारूहेड़ा

सेक्टर-6 थाना धारूहेड़ा पुलिस, डॉग स्क्वायड व कमांडो टीम की ओर से सोमवार को गांव महेश्वरी, आंकेड़ा, एमके-टू सोसायटी, भिवाड़ी मोड़ व कर्ण कुंज में सर्च ऑपरेशन चलाया गया। पुलिस ने अभियान के दौरान संदिग्ध स्थानों की जांच की तथा वहां पर रह रहे बाहरी श्रमिकों की जानकारी लेकर उनके पहचान पत्रों की जांच की। अभियान के दौरान पुलिस ने वाहनों के कागजातों की भी जांच की। थाना सेक्टर-6 धारूहेड़ा प्रबंधक पीएसआई संजय कुमार ने कहा कि पुलिस की ओर से सुरक्षा को लेकर और अवैध गतिविधियों में संलिप्त लोगों को काबू करने के लिए सर्च अभियान चलाया गया। सोमवार जिला पुलिस की गठित टीम को किसी प्रकार की आपत्तिजनक या संदिग्ध वस्तु नहीं मिली। जिले में अपराधों पर अंकुश लगाने के लिए इस तरह के अभियान भविष्य में भी जारी रहेंगे।

एसपी डा. मयंक गुप्ता ने जनता से अपील करते हुए कहा कि अगर कोई नशीला पदार्थ बेचता है तो उसकी सूचना पुलिस को दें। उन्होंने कहा कि आसपास कोई भी असामाजिक तत्व, संदिग्ध व्यक्ति या वाहन दिखाई दे या आपातकालीन स्थिति हो तो तुरंत संबंधित थाना या डायल 112 पर इसकी सूचना दें।

रेवाड़ी। अभियान के दौरान लोगों के पहचान पत्रों की जांच करती टीम।

एचकेआरएन के तहत लगे पीजीटी व टीजीटी अध्यापकों ने जॉब सुरक्षा को लेकर सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा कौशल अध्यापक एसोसिएसन के बैनर तले एचकेआरएन के तहत लगे पीजीटी व टीजीटी अध्यापकों को रिलीव नहीं किए जाने की मांग को लेकर अध्यापकों ने सोमवार को विधायक लक्ष्मण सिंह यादव के नाम ज्ञापन सौंपा।

विधायक की अनुपस्थिति में उनके पुत्र एडवोकेट निशांत यादव ने ज्ञापन लिया। हरियाणा कौशल अध्यापक एसोसिएशन के पदाधिकारियों व शिक्षकों ने बताया कि नियमित अध्यापक भर्ती, पदोन्नति, तबादला तथा रेशनलाइजेशन से कौशल रोजगार निगम के तहत कार्यरत पीजीटी व टीजीटी अद्यापक प्रभावित हो रहे हैं। उनको वर्तमान स्टेशन से तब तक रिलीव नहीं किया जाए, जब तक उनको अन्य रिक्त स्थानों पर समायोजित नहीं किया जाए। उन्होंने बताया कि पत्र क्रमांक 15/117-2024 टीजीटी आरए (1) 24 अक्टूबर 2024 केवल एसएसटी के अध्यापकों को रिलीव न करने बारे निकाला गया था। उन्होंने जॉब सुरक्षा प्रदान करने की मांग की। इस मौके पर सरोज, विकास, ललिता कुमारी, प्रिया व रचना रानी सहित अनेक अध्यापक मौजूद थे।

रेवाड़ी। विधायक के पुत्र को ज्ञापन सौंपते अध्यापक। फोटो: हरिभूमि

छात्रों ने रैली निकालकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

- छात्रों ने एक-एक पौधा लगाकर उसकी देखभाल करने की शपथ भी ली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

पीएम श्री सीनियर सैकेंडरी स्कूल बावल के छात्रों ने सोमवार को कस्बे में पर्यावरण संरक्षण को लेकर जागरूकता रैली निकाली। अनु कुमारी ने हरी झंडी दिखाकर रैली को रवाना किया। छात्रों ने मैन बाजार, छोटूराम चौक, भगतराम चौक और ओवरब्रिज के सहित अनेक जगहों पर लोगों को जागरूक किया। उन्होंने कहा कि पर्यावरण सभी लोगों की जिंदगी को प्रभावित करता है। इसलिए सभी लोगों को अपनी जिम्मेदारी निभाने की आवश्यकता है। छात्रों ने एक-एक पौधा लगाकर उसकी देखभाल करने की शपथ भी ली। छात्रों ने कहा कि सभी लोगों को पौधे अवश्य लगाने चाहिए, क्योंकि पेडों से हमें ऑक्सीजन मिलती है। पेड़ हमारे जीवन का आधार है। इस अवसर पर स्कूल का स्टाफ व अनेक छात्र मौजूद थे।

रेवाड़ी। बावल में रैली निकालते हुए विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

दस गांवों के युवा उठा रहे शहीद स्मारक नाहड़ की ई-लाइब्रेरी का लाभ

नाहड़। शहीद स्मारक नाहड़ में पिछले दो वर्षों से ग्रामीण उत्थान भारत निर्माण संस्था और शहीद एवं पूर्व सैनिक अर्ध सैनिक कल्याण समिति की ओर से ई-लाइब्रेरी संचालित है। इस ई-लाइब्रेरी में आसपास के 10 गांवों के युवा पढ़ने के लिए आते हैं। युवा यहां पर व्यावसायिक परीक्षा की तैयारी भी करते हैं। शहीद एवं पूर्व सैनिक अर्ध सैनिक कल्याण समिति नाहड़ के संयोजक डा. जयभगवान भारद्वाज ने बताया कि इलाके के समाजसेवी मेजर टी सी राव ई-लाइब्रेरी में आर्थिक रूप से पूर्ण सहयोग दे रहे हैं। समिति के अध्यक्ष सूबेदार मेजर अमर सिंह यादव, संरक्षक कर्नल सहीराम यादव, उपाध्यक्ष महाबीर सिंह, कोषाध्यक्ष रोशन लाल शर्मा, सचिव कैप्टन रामकिशन भारद्वाज, शिवसहाय यादव, मांगेराम, बनवारी लाल व कम्प्यूटर अनुदेशक विजय कुमार सहित अन्य सदस्यों की ओर से लाइब्रेरी की देखरेख की जा रही है।

नाट्य उत्सव संपन्न, 'दिग्दर्शक' नाटक ने किया भावविभोर

- नाटक एक रंगमंच की दुनिया का व्याख्यान करता है, जिसमें एक रंगकर्मी की ओर से थिएटर के प्रति भावुकता को अभिनय के माध्यम से अनूठे रूप में दिखाया गया

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

हरियाणा कला परिषद एवं नाट्य संस्था भरतमुनि कला केंद्र की ओर से बाल भवन में चल रहे तीन दिवसीय नाट्य उत्सव के अंतिम दिन पर नाटक 'दिग्दर्शक' का मंचन किया गया। लेखक प्रियम जानी तथा मदन डागर की ओर से निर्देशित नाटक के मंचन ने दर्शकों को भावविभोर किया। यह नाटक एक रंगमंच की दुनिया का व्याख्यान करता है, जिसमें एक रंगकर्मी की ओर से थिएटर के प्रति भावुकता को अभिनय के माध्यम से अनूठे रूप में दिखाया गया।

नाटक की कहानी में किरदार वर्तमान और फ्लैशबैक की जिंदगी जीते है। नाटककार की ओर से नौ-सीखिए कलाकार को अभिनय की बारीकियां सिखाई जाती है तथा उसको बेहतरीन अभिनय सीखाकर उच्च कोटि का कलाकार बनाया जाता है। जब नौ-सीखिए कलाकार को अभिनय करना आ जाता है तो वह नाटककार को छोड़कर चला जाता है, लेकिन नाटककार उस नौ-सीखिए कलाकार के पिता की तबीयत खराब होने पर उसके गांव पैसे भिजवाता है। यह पैसे नाटककार ने अपने बेटे की इंजीनियरिंग की पढ़ाई के लिए जोड़ कर रखे थे।

नाटककार ऐसा इसलिए करता है ताकि वह कलाकार बेफिक्र होकर नाटक अभिनय कर सके। इसके बाद कलाकार बॉलीवुड का सुपरस्टार बन जाता है और जब वह वापस अपने गुरु से मिलता है तो उनसे उनकी नाराजगी का कारण पूछता है। नाटककार के बताने पर कि उसने अपने बेटे की एडमिशन फीस उसके पिता के इलाज के लिए दे दी थी तब वह यह सारी बातें जानकर बहुत दुखी होता है और नाटककार से माफी मांगता है।

रेवाड़ी। मुख्यातिथि को स्मृति चिंह भेंट करते हुए आयोजक। फोटो: हरिभूमि

इन कलाकारों ने किया अभिनय

नाटक में नाटककार की भूमिका मदन डागर और नौ-सीखिए कलाकार की भूमिका पंकज मेहंदीरत्ता ने निभाई। विजय की भूमिका मोहित ने निभाई। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में राज इंटरनेशनल स्कूल के निदेशक हेमंत सैनी ने शिरकत की। इस अवसर पर वरिष्ठ रंगकर्मी सतीश मस्तान, वरिष्ठ रंगकर्मी रामचरण, वरिष्ठ रंगकर्मी विजय शर्मा, रमेश वशिष्ठ, राजेश शर्मा, संतोष इंदौरा, लावण्या फाउंडेशन से झम्मन सिंह सैनी, आदित्य डाटा, मनोज शर्मा, सागर सैनी, कशिश बत्रा, धीरज शर्मा, ललित वर्मा, हिमानी निर्माण, डा. अंकुर खेर, रितिक, आर्यन व धवल सहित विभिन्न संस्थाओं के सदस्य व गणमान्य लोग मौजूद थे।

मूंगफली में अनुसंधान एवं विकास कार्यों में केंद्र का रहा बेहतर योगदान

हकृवि के क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र बावल को मूंगफली अनुसंधान परियोजना में मिला राष्ट्रीय पुरस्कार

मूंगफली की उन्नत किस्म जीएनएच-804 की विकसित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र बावल को मूंगफली में अनुसंधान एवं विकास कार्यों में बेहतर योगदान देने के लिए सर्वश्रेष्ठ वॉलेंटियर केंद्र पुरस्कार प्रदान किया गया है। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद की अखिल भारतीय समन्वित मूंगफली अनुसंधान परियोजना के अंतर्गत विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र बावल के वैज्ञानिकों को इस उपलब्धि के लिए बधाई दी। कुलपति प्रो. काम्बोज ने बताया कि मूंगफली की उन्नत किस्म जीएनएच-804 विकसित करने पर वैज्ञानिकों को उपरोक्त पुरस्कार दिया गया है, जोकि हरियाणा राज्य के लिए चिन्हित की गई है। यह किस्म पैदावार व तेल की मात्रा अधिक देने वाली है। यह किस्म तिलहन उत्पादकता वाले राज्यों के किसानों के लिए लाभकारी सिद्ध होगी। उन्होंने कहा कि वैज्ञानिक भविष्य में भी इसी प्रकार के गुणवत्ताशील अनुसंधान जारी रखें।

रेवाड़ी। वैज्ञानिकों को पुरस्कार प्रदान करते हुए कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज।

महत्वपूर्ण योगदान दिए

क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र बावल के क्षेत्रीय निदेशक डा. धर्मबीर यादव ने बताया कि यह पुरस्कार मूंगफली की राज्य स्तरीय उन्नत किस्म जीएनएच-804 के अलावा सस्य विज्ञान में पोषक तत्वों से संबंधित राष्ट्रीय स्तर पर सिफारिश करने, मूंगफली के अग्रिम पंक्ति प्रदर्शन लगाने, किसानों व विस्तार कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण एवं क्षेत्र में मूंगफली की खेती को बढ़ावा देने के लिए दिया गया है। मूंगफली के लिए किए गए अनुसंधान कार्य में विश्वविद्यालय के अनुसंधान निदेशक डा. राजबीर गर्ग, क्षेत्रीय निदेशक डा. धर्मबीर यादव, मूंगफली पर कार्य कर रहे वैज्ञानिक डा. अशोक कुमार डहीनवाल, डा. अमरजीत, पौध प्रजनन विभागाध्यक्ष डा. गजराज दहिया व तिलहन अनुभाग अध्यक्ष डा. रामावतार का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में जानकारी देते हुए प्राचार्या। फोटो: हरिभूमि

एनसीसी कैडेट्स को मानसिक, शारीरिक व बौद्धिक स्वास्थ्य को लेकर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

अहीर कॉलेज में सोमवार को वर्ल्ड हेल्थ-डे पर छात्र-छात्रा एनसीसी इकाई की ओर से स्वास्थ्य व स्वच्छता पर एक दिवसीय व्याख्यान आयोजित किया गया। 8 हरियाणा एनसीसी इकाई ओर से आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ एनसीसी केयरटेकर अल्पना यादव ने किया। उन्होंने प्राचार्या डा. उर्मिल शर्मा व वक्ता डा. संगीता राव का स्वागत किया। प्राचार्या डा. शर्मा ने विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी विशेष टिप्स दिए और अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने के लिए जागरूक किया। मुख्य वक्ता डा. राव ने एनसीसी कैडेट्स को मानसिक, शारीरिक व बौद्धिक स्वास्थ्य के बारे में अवगत कराया तथा स्वच्छता के लिए प्लास्टिक को प्रयोग न करने की सलाह दी।

खबर संक्षेप

जुड्डी में ट्यूबवेल से सामान चुरा ले गए चोर

नाहड़। जुड्डी गांव में अज्ञात चोर शनिवार रात एक किसान के ट्यूबवेल पर बने कमरे का ताला तोड़कर सिंचाई एवं व अन्य कृषि औजार चोरी कर ले गए। किसान किशन ने नाहड़ पुलिस चौकी में दी शिकायत में बताया कि रविवार प्रातः 5 बजे जब वह ट्यूबवेल पर गया तो कमरे का ताला टूटा हुआ मिला। अंदर जाकर देखा तो एल्मुनियम के तीन बैंड, तीन गुजी, एल्मुनियम की तीन टी, एक लोहे की गड्डा खोदने की ढोकी, दो लोहे के पाइप, पलास, पेचकस व एक लोहे की चकली गायब मिली। पुलिस ने किसान की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया है।

नंदरामपुर बांस में बाबा बिशनदास का मेला 12 को

धारूहेड़ा। आगामी 12 अप्रैल शनिवार को गांव नंदरामपुर बास में बाबा बिशनदास महाराज के मेले का आयोजन किया जाएगा। 11 अप्रैल रात्रि को भजन-कीर्तन का आयोजन तथा 12 अप्रैल को प्रातः हवन व भंडारे का आयोजन होगा। मेले में मुख्य आकर्षण इनामी कुश्ती दंगल का रहेगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार व विशिष्ट अतिथि शीशराम यादव एसीपी दिल्ली पुलिस, जितेंद्र प्रसाद, हेमराज, सतीश अग्रवाल व परशुराम होंगे।

भाव बढ़ने से ओपन में जोर पकड़ रही खरीद

रेवाड़ी, बावल व कोसली अनाजमंडी में तीन लाख क्विंटल सरसों की हुई खरीद

1. हैफेड व फूड सप्लाई विभाग ने अब तक 60 हजार क्विंटल गेहूं खरीदा
2. कोसली मंडी में जगह के अभाव में सोमवार को नहीं हुई गेहूं की खरीद

रेवाड़ी। कोसली अनाजमंडी में लगा गेहूं का अंबार। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। रेवाड़ी अनाजमंडी में सुखाया गया गेहूं। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी/बावल/कोसली

रेवाड़ी व कोसली अनाजमंडी में सरसों व गेहूं की आवक काफी तेज हो गई है। कोसली अनाजमंडी में जगह के अभाव में सोमवार को गेहूं की सरकारी खरीद नहीं हो पाई। रेवाड़ी, बवाल व कोसली तीनों अनाजमंडियों में अब तक 308509 क्विंटल के करीब सरसों की 5950 रुपये एमएसपी पर सरकारी खरीद की जा चुकी है। रेवाड़ी में हैफेड तथा बावल व कोसली मंडी में वेयर हाउस की ओर से सरसों की खरीद की जा रही है। सरसों के ओपन भाव भी लगातार बढ़ रहे है। ओपन में अब तक 85 हजार क्विंटल के करीब सरसों बिक चुकी है। वही हैफेड व फूड सप्लाई की ओर से रेवाड़ी व कोसली अनाजमंडी में अब तक 60 हजार क्विंटल से अधिक गेहूं की खरीद की जा चुकी है। बावल अनाजमंडी में शनिवार को भी गेहूं की आवक शुरू नहीं हो पाई। रेवाड़ी अनाजमंडी में सोमवार को हैफेड की ओर से 398 किसानों से 8700 क्विंटल सरसों की खरीद की गई। हैफेड अब तक 116043 क्विंटल सरसों खरीद चुकी है। इसके अलावा हैफेड की ओर से सोमवार को रेवाड़ी अनाजमंडी में 256 किसानों से 13000 क्विंटल गेहूं भी खरीदा गया। हैफेड व फूड एंड सप्लाई विभाग अब तक रेवाड़ी में 31629 क्विंटल गेहूं खरीद चुका है तथा एक हजार क्विंटल गेहूं ओपन में बिक चुका है। बावल अनाजमंडी में वेयर हाउस कारपोरेशन की ओर से सोमवार को 130 किसानों से 3000 क्विंटल सरसों की खरीद की गई। वेयरहाउस से परचेजर सुरेन्द्र ने बताया कि अब तक 29703 क्विंटल सरसों खरीदी जा चुकी है तथा 42200 कट्टों का उठान भी किया जा चुका है।

दो लाख 12 हजार 238 कट्टों का उठान हो चुका

कोसली मंडी में सरसों व गेहूं के लगे अंबार

कोसली अनाज मंडी में सोमवार को खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की ओर से गेहूं की खरीद की जानी थी, लेकिन मंडी जगह के अभाव में विभाग ने खरीद नहीं शुरू की। हैफेड के प्रबंधक मनोज कुमार ने बताया कि हैफेड ने शनिवार तक 27521 क्विंटल गेहूं की खरीद की थी। मार्केट कमेटी के सचिव नरेंद्र सिंह ने बताया कि अब तक 102461 क्विंटल गेहूं के 1697 गेटपास जारी किए गए हैं तथा 227071 क्विंटल सरसों के लिए 10294 गेटपास जारी किए गए हैं। शनिवार तक 149763 किवंटल सरसों की खरीद हो चुकी थी। खरीद अधिकारी जगदीश बांगड़ ने बताया कि सोमवार शाम तक 13000 क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है तथा दो लाख 12 हजार 238 कट्टों का उठान भी हो चुका है। इसके अलावा 8310 गेहूं के कट्टों का भी उठान हो चुका है।

रेवाड़ी। रेवाड़ी अनाजमंडी में फड पर लगी ढेरियां व रखे कट्टे। फोटो : हरिभूमि

मैथ्स ओलंपियाड में जीते मेडल

रेवाड़ी। मेडल दिखाते हुए स्कूल के विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। नारनौल रोड स्थित सनग्लो इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने एसओएफ मैथ्स ओलंपियाड में मेडल जीतकर परचम लहराया है। कक्षा तीसरी की छात्रा प्रिया ने जोनल लेवल पर गोल्ड मेडल के साथ 16 रैंक प्राप्त की। छात्र अनुस ने भी जोनल लेवल पर गोल्ड मेडल के साथ 5वीं रैंक तथा दीपेन ने जोनल लेवल पर गोल्ड मेडल के साथ टॉप 25रैंक में अपना स्थान पक्का किया। विद्यालय के 25 विद्यार्थियों ने मेडल प्राप्त किए। स्कूल की निर्देशिका शारदा यादव व विद्यालय के चेयरमैन डा.वी पी यादव ने अध्यापकों एवं विद्यार्थियों को बधाई देते हुए प्रतिभागियों को सम्मानित किया।

अपना मंन्दिर-सुंदर मन्दिर कार्यक्रम का हुआ आयोजन

चित्रगुप्ता सभा का कार्यक्रम आयोजित, उत्कृष्ट सेवाओं के लिए सभा सदस्य हुए सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में भजन-कीर्तन करते चित्रगुप्ता सभा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

कुतुबपुर में सर्व भगवान शिव एवं चित्रगुप्त मंदिर ट्रस्ट तथा श्री चित्रगुप्त सभा की ओर से चित्र गुप्त मंदिर में अपना मंन्दिर-सुंदर मन्दिर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधान डा. ललित मोहन सक्सेना ने की।

पंडित सुनील दुलिया ने आरती करके कार्यक्रम का शुभारंभ कराया। कार्यक्रम का संचालन सभा के सचिव केके सक्सेना ने किया। सर्वप्रथम प्रेम चन्द्र एवं सुरेन्द्र यादव के निधन पर दो मिनट का मौन रखकर उनकी आत्मिक शांति के लिए प्रार्थना की गई। कार्यक्रम में जोनी को मंदिर की सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया। सभा के सचिव ने ट्रस्ट एवं चित्रगुप्त सभा की गतिविधियों से अवगत कराया। सभा के पदाधिकारियों ने डा. रूचि सक्सेना, प्रीति सक्सेना व आरके सक्सेना को उनकी सेवाओं के लिए धन्यवाद दिया गया। डा. हरिओम कुलश्रेष्ठ सचिव ने सभी चित्रांश परिवार का धन्यवाद दिया। प्रो. नवीन कुमार कुलश्रेष्ठ को ट्रस्ट का अतिरिक्त संरक्षक तथा संजय माथुर को कोषाध्यक्ष नियुक्त किया गया। डा. तारा सक्सेना के निधन के बाद रिक्त संरक्षक पद पर महेश चंद्रा को मनोनीत किया गया। इस मौके पर सतीश पब्लिक कॉलेज ऑफ एजुकेशन के अध्यक्ष एनके गुप्ता ने मंदिर में होने वाली गतिविधियों की सराहना की। राम कुमार मंदिर प्रबन्धक ने चित्र गुप्त मंदिरके इतिहास की जानकारी दी।

कार्यक्रम में ये लोग मौजूद रहे

कार्यक्रम में डा. ललित मोहन सक्सेना, इति, डा. सुमन सैनी, मुधरमा सक्सेना, अल्पना खरे, डा. पवन गोयल, डा. अक्षय एवं टीएस भटनागर ने भजनों की प्रस्तुति दी। इस मौके पर डा. मित्रा सक्सेना, डा. शिवशान्त चंद्रा, मनीष निगम, अजय श्रीवास्तव, डा. कृष्णा मोहन माथुर, मोना माथुर, डा. नामिता कुलश्रेष्ठ, डा. रंजनी कुलश्रेष्ठ, मीनाक्षी माथुर, डा. रचना श्रीवास्तव, डा. अंचल सक्सेना, प्रदीप मार्गव, प्रोमिला मार्गव, इन्दु श्रीवास्तव, सुमन निगम, चंद्रावती, आइना भटनागर, अनुपम कुलश्रेष्ठ, पुष्पा गुप्ता, मुकेश मार्गव, मधु मार्गव, विपिन मार्गव, दीक्षा मार्गव व प्ररेणा मार्गव उपस्थित थे।

प्ले स्कूल में आयोजित पेटीएम में महिलाओं को दी जानकारी

रेवाड़ी। महिलाओं को जानकारी देते हुए सुपरवाइजर। फोटो : हरिभूमि

नाहड़। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से चलाए जा रहे प्ले स्कूलों में मेगा पीटीएम का आयोजन किया गया। नाहड़ प्ले स्कूल में सुपरवाइजर उगन्ता ने मेगा पीटीएम का संचालन किया। सुपरवाइजर ने महिलाओं को सरकार की ओर से चलाए गए प्ले स्कूलों में सुविधाओं की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि सभी महिलाएं अपने बच्चों को एडब्यूसी में भेजें, जिससे बच्चों का शारीरिक,मानसिक व बौद्धिक विकास हो सके। उन्होंने महिलाओं को सरकार की स्कीमों के बारे में भी अवगत कराया। इस अवसर पर आंगनबाड़ी वर्कर ममता, कैलाश, सुनीता, सरिता तथा बबीता, रीना, किरण, पिंकी व सुरेश सहित अनेक महिलाएं मौजूद रही।

अवैध हथियार रखने पर दो और आरोपी किए गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला पुलिस ने अलग-अलग मामलों में अवैध हथियारों के साथ एक नाबालिक को अभिरक्षा में लेकर दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। कानोड़ गेट चौकी पुलिस ने 1 अवैध देशी कट्टे व 1 खाली कारतूस के साथ आरोपी मोहल्ला रामसिंहपुरा निवासी प्रदीप कुमार उर्फ रालू को गिरफ्तार किया है। गत 6 अप्रैल पुलिस को सूचना मिली कि आरोपी अवैध हथियार के साथ रामसिंहपुरा रेलवे तेल डिपो के पीछे पुरानी बैरक वाले रास्ते पर घूम रहा है। सूचना पर पुलिस ने आरोपी को अवैध देशी कट्टे सहित काबू कर लिया। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

दूसरे मामले में रामपुरा थाना पुलिस ने 1 अवैध देशी कट्टे व 1 जिंदा कारतूस के साथ आरोपी वार्ड नंबर-24 मोहल्ला कुतुबपुर निवासी रितिक उर्फ रामपट्टू को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली कि रितिक उर्फ रामपट्टू रामपुरा में देशी कट्टा लेकर राव बिरेन्द्र सिंह की समाधि के पीछे खाली खेतों में घूम रहा है। पुलिस ने मौके से आरोपी को काबू कर लिया। तलाशी लेने पर आरोपी के कब्जे से 1 अवैध देशी कट्टा व 1 जिंदा कारतूस बरामद हुआ। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी प्रदीप कुमार उर्फ रालू। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी रितिक उर्फ रामपट्टू। फोटो : हरिभूमि

देशी कट्टा बरामद

तीसरे मामले में सेक्टर-6 थाना पुलिस ने आर्म्स एक्ट के तहत एक नाबालिग को अभिरक्षा में लिया है। पुलिस ने गत 6 मार्च को अवैध हथियार के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया था। पूछताछ के दौरान उसने बताया था कि उसे यह हथियार कस्बा निवासी एक नाबालिग से मिला था। पुलिस ने नाबालिग को अभिरक्षा में ले लिया। पूछताछ के दौरान उसके कब्जे से एक देशी कट्टा बरामद हुआ है।

रेवाड़ी। शहीद स्मारक की ई-लाइब्रेरी में पढ़ते हुए युवा।

दस गांवों के युवा उठा रहे शहीद स्मारक नाहड़ की ई-लाइब्रेरी का लाभ

नाहड़। शहीद स्मारक नाहड़ में पिछले दो वर्षों से ग्रामीण उत्थान भारत निर्माण संस्था और शहीद एवं पूर्व सैनिक अर्ध सैनिक कल्याण समिति की ओर से ई-लाइब्रेरी संचालित है। इस ई-लाइब्रेरी में आसपास के 10 गांवों के युवा पढ़ने के लिए आते हैं। युवा यहां पर व्यावसायिक परीक्षा की तैयारी भी करते हैं। शहीद एवं पूर्व सैनिक अर्ध सैनिक कल्याण समिति नाहड़ के संयोजक डा. जयभगवान भारद्वाज ने बताया कि इलाके के समाजसेवी मेजर टी सी राव ई-लाइब्रेरी में आर्थिक रूप से पूर्ण सहयोग दे रहे हैं।

आज से होगा पोषण पखवाड़ा का शुभारंभ 22 तक आयोजित की जाएंगी गतिविधियां

रेवाड़ी। पोषण पखवाड़े को लेकर बैठक लेते हुए कार्यवाहक डीसी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से जिले में 8 अप्रैल से 22 अप्रैल तक पोषण पखवाड़ा मनाया जाएगा। पोषण पखवाड़ा के आयोजन को लेकर कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने सोमवार को जिला सचिवालय स्थित सभागार में अधिकारियों की बैठक लेते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। कार्यवाहक डीसी ने कहा कि पोषण पखवाड़ा को मुख्य उद्देश्य गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं, किशोरियों और छह वर्ष से कम उम्र के बच्चों में व्यापक तरीके से पोषण संबंधी परिणामों को बढ़ाना है। उन्होंने कहा कि अभियान के उद्देश्यों को प्राप्त करने में व्यक्तिगत और सामुदायिक दोनों स्तरों पर व्यवहार परिवर्तन एक महत्वपूर्ण घटक है। उन्होंने बताया कि पोषण अभियान के आयुष विभाग, शिक्षा विभाग और चिकित्सा विभाग की अहम भूमिका होगी। उन्होंने कहा कि मुख्यालय द्वारा भेजे गए गतिविधि-वार कैलेंडर को सभी संबंधित विभागों के साथ साझा किया गया है। उन्होंने निर्धारित समय पर सभी गतिविधियों को पूरा करने के निर्देश भी दिए।

बैठक में ये मौजूद रहे

कार्यवाहक डीसी अंजलि ने कहा कि पोषण पखवाड़ा के तहत जीवन के पहले 1000 दिनों पर ध्यान केंद्रित करना, गर्भवती महिलाओं और शिशुओं के लिए उचित पोषण सुनिश्चित करना, लाभार्थी मॉड्यूल को लोकप्रिय बनाना, स्व-पंजीकरण और पोषण सेवाओं की डिजिटल ट्रैकिंग को प्रोत्साहित करना, सीएमएएम मॉड्यूल के माध्यम से कुपोषण का प्रबंधन-समुदाय-आधारित तीव्र कुपोषण प्रबंधन प्रोटोकॉल के कार्यान्वयन को मजबूत करना, बचपन के मोटापे को दूर करने के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाना, जागरूकता बढ़ाना और स्वस्थ आहार और जीवन शैली की आदतों को बढ़ावा देना है। बैठक में सीएमओ डा. नरेंद्र दहिया, पीओ शालू यादव महिला एवं बाल विकास विभाग, स्वास्थ्य विभाग और अन्य विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

जागरूक साइक्लोथॉन यात्रा का जिलावासियों व जिला प्रशासन की ओर से भव्य स्वागत किया जाएगा

रैली के आगमन को भव्य बनाने की तैयारियां पूरी कर ली गई

नशामुक्त हरियाणा का संदेश लेकर आज रेवाड़ी जिले में प्रवेश करेगी साइकिल यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा को नशा मुक्त बनाने के संकल्प के साथ हिसार से आरंभ की गई साइकिल यात्रा नारनौल से लगभग 60 किलोमीटर की दूरी तय करते हुए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का नशा मुक्त हरियाणा का संदेश लेकर 8 अप्रैल को रेवाड़ी जिला की सीमा में प्रवेश करेगी, जहां साइक्लोथॉन यात्रा का जिलावासियों व जिला प्रशासन की ओर से भव्य स्वागत किया जाएगा। यह साइकिल यात्रा करीब 22 दिनों में प्रदेशभर के सभी 22 जिलों को कवर करते हुए 27 अप्रैल को जिला सिरसा के डबवाली में जाकर समाप्त होगी। कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने बताया कि इस रैली के साथ जिला रेवाड़ी से भी बड़ी संख्या में साइक्लिस्ट शामिल होंगे। उन्होंने बताया जिले में साइक्लोथॉन रैली के आगमन को भव्य बनाने की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। उन्होंने कहा कि यात्रा का उद्देश्य लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करना है। उन्होंने जिले की ग्राम पंचायतों, कॉलेज, स्कूल, एनजीओ, विभिन्न एसोसिएशन व नशा मुक्ति केंद्र से ड्रग फ्री हरियाणा मुहिम में शामिल होते हुए इस यात्रा में बढ़चढ़ कर भाग लेने का आह्वान किया है। शहर में सरकुलर रोड स्थित महाराजा अग्रेसन पब्लिक स्कूल में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित होगा, जिसमें नशे से बचाव को लेकर नुक्कड़ नाटक, गीत व अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए जाएंगे। 8 अप्रैल को साइक्लोथॉन रेवाड़ी में रात्रि ठहराव करेगी। 9 अप्रैल को साइक्लोथॉन यात्रा को सुबह राव तुलाराम स्टेडियम से नूहं जिले के लिए रवाना किया जाएगा।

रेवाड़ी। साइक्लोथॉन के लिए नशा मुक्ति हरियाणा गीत लांच करते कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि। फोटो : हरिभूमि

साइक्लोथॉन के लिए नशा मुक्ति हरियाणा गीत लांच

सूचना, जन संपर्क एवं भाषा विभाग के तत्वावधान में जन जागरूकता की मुहिम के तहत सोमवार को कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने नशा मुक्ति हरियाणा गीत लांच किया। जिले के भालखी माजरा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रवक्ता सुधीर हरषु ने अपने गायन व लेखन से यह गीत तैयार किया है। कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने कहा कि साइकिल यात्रा को सफल बनाने व युवाओं को प्रेरित करने के लिए गीत-संगीत के द्वारा युवाओं को प्रेरणा देने का यह अनूठा कदम है। गीत के बोल भावनात्मक तौर पर युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करेंगे। एसडीएम सुरेंद्र सिंह ने कहा कि सभी साइक्लिस्ट को ऊजार्वान रखने के लिए संपूर्ण यात्रा के साथ इस गीत को बजाया जाएगा। गीत को रचित व स्वरबद्ध करने का कार्य राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भालखी माजरा में कंप्यूटर विषय के पद पर कार्यरत प्रवक्ता सुधीर हरषु ने किया है। गीत को संगीतबद्ध देवेंद्र माहौर द्वारा किया गया है। इस मौके पर डीडीपीओ नरेन्द्र सारवान व डीआईपीआरओ दिनेश कुमार सहित अन्य प्रशासनिक अधिकारी मौजूद थे।