हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार, 22 अप्रैल 2025

तापमान
अधिकतम 41.5 डिग्री
न्यूनतम 24.0 डिग्री

9 सेवा, सुरक्षा और सहयोग को दायित्व मानते हुए समाज में पुलिस की बेहतर छवि के लिए कार्य करें: डा. मयंक

10 प्राइवेट बसों को परमिट देने व सहमति बनने पर मांगों को लागू न करने के विरोध में भूख हड़ताल पर बैठे रोडवेज कर्मचारी

खबर संक्षेप

बाजार के लिए घर से गया दिव्यांग लापता

बावल। पुलिस स्टेशन के पास किराए के मकान में रह रहा मूल रूप से राजस्थान का दिव्यांग बाजार जाने के बाद लापता हो गया। राजस्थान के आखेड़ा निवासी रामनिवास ने पुलिस शिकायत में बताया कि उसका भाई 32 वर्षीय बिशन दिव्यांग है। वह उसी के साथ किराए के मकान में रह रहा है। 18 अप्रैल को वह बाजार जाने के लिए घर से निकला था। इसके बाद वापस घर नहीं पहुंचा। काफी तलाश करने के बाद भी उसका कोई पता नहीं चला।

प्लॉट में खड़ी बोलेरो पिकअप गाड़ी चोरी

धारूहेड़ा। रामजस नगर में चोर रात को एक प्लॉट में खड़ी बोलेरो पिकअप गाड़ी चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में दिनेश ने बताया कि वह अपनी गाड़ी घर के सामने खाली प्लॉट में खड़ी करता है। 18 अप्रैल की रात उसकी गाड़ी चोरी हो गई। पड़ोस के सीसीटीवी कैमरे में चेक करने पर पता चला कि रात को करीब 1 बजे उसकी गाड़ी चोरी की गई है। उसने अपने स्तर पर गाड़ी का पता लगाने के काफी प्रयास किए, परंतु गाड़ी का कोई पता नहीं चल सका। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

खोल। थाना खोल पुलिस ने क्षेत्र के एक गांव की नाबालिग लड़की का अपहरण करने के बाद दुष्कर्म का शिकार बनाने के आरोपी को आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत पर गत 1 अप्रैल को आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया था। नाबालिग को बरामद करने के बाद पुलिस ने उसका मेडिकल कराया था। मेडिकल में दुष्कर्म की पुष्टि होने के बाद पुलिस ने एमपी के गांव बंडा निवासी बृजेश लोदी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

काम के लिए गया युवक घर नहीं लौटा

रेवाड़ी। संघी का बास मोहल्ले में रह रहा एक श्रमिक घर से काम पर जाने के बाद वापस नहीं आया। गुरूग्राम के भौड़ा कलां निवासी अंजली ने पुलिस शिकायत में बताया कि उसका पति 31 वर्षीय नितिन मेहनत मजदूरी करता है। वह 14 जुलाई को घर से काम पर जाने की बात कहकर निकला था। इसके बाद वह घर नहीं लौटा। उसके शाम तक घर नहीं लौटने के बाद उसने कई जगह तलाश की, परंतु उसे पति का कोई पता नहीं चल सका। पुलिस ने महिला की शिकायत पर केस दर्ज करने के श्रमिक की तलाश शुरू कर दी।

बाइक चोरी का आरोपी प्रोडक्शन पर

धारूहेड़ा। नंदरामपुर बास गांव से बाइक चोरी करने के मामले में पुलिस ने आरोपी को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। बास निवासी सचिन यादव की बाइक फरवरी माह में एक समारोह स्थल से चोरी हो गई थी। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने नूंह के अटेराना निवासी मोहम्मद इरफान को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। वह एक अन्य मामले में जेल में बंद चला आ रहा है।

कसोला क्षेत्र में दो युवकों ने किया सुसाइड

बावल। कसोला क्षेत्र में रह रहे दो युवकों ने सुसाइड कर लिया। पुलिस के अनुसार राजस्थान के पैराहेड़ी गांव निवासी अतरसिंह एक कंपनी में काम करता था। वह किराए के मकान में रह रहा था। उसने जहरीला पदार्थ खा लिया, जिससे उसकी मौत हो गई। एक अन्य मामले में कैथल के सिरटा निवासी अक्षय ने अपने कमरे में फांसी लगाकर जान दे दी।

बीते साल की तुलना में इस बार बढ़ रहे साइबर ठगी के मामले

जागरूकता का पाठ भी नहीं आ रहा काम
माइंड गेम में पुलिस से आगे साइबर ठग

- साइबर थाने में अप्रैल माह तक 55 एफआईआर हो चुकी दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर ठगों पर लगातार शिकंजा कसने के प्रयासों के बावजूद साइबर ठगी की घटनाओं में लगातार इजाफा हो रहा है। पुलिस विभाग की ओर से आए दिन पढ़ाया जा रहा साइबर जागरूकता का पाठ ज्यादा काम नहीं आ रहा है। गत वर्ष की तुलना में इस साल अप्रैल माह तक चार गुणा ज्यादा केस दर्ज हो चुके हैं। साइबर ठगों के झांसे में आकर लोग करोड़ों रुपये गंवा चुके हैं, जबकि यह सिलसिला थमा नहीं है। गत वर्ष साइबर ठगी के मामलों में साउथ रेंज साइबर थाना पुलिस ने साल भर में 72 अभियोग अंकित किए थे। अप्रैल माह तक 13 मामले ही दर्ज हुए थे। इस साल अभी तक कुल 55 एफआईआर दर्ज हो चुकी हैं। 21 अप्रैल तक कुल 55 केस दर्ज हो चुके हैं। इन केसों में ठगी की रकम करोड़ों रुपये बनती है।

रेवाड़ी। पुलिस लाइन स्थित साउथ रेंज साइबर थाना, विद्यार्थियों को साइबर क्राइम की जानकारी देते हुए पुलिस। फोटो :हरिभूमि

साइबर थाना सूत्रों के अनुसार हर माह साइबर फ्रॉड की औसत 100 शिकायतें मिलती हैं, जिनमें से चुनिंदा शिकायतों को ही एफआईआर में बदला जाता है। जांच अधिकारियों की कमी के चलते सभी शिकायतों को एफआईआर में बदलना संभव नहीं हो पाता, जिस कारण ठगी के शिकार वास्तविक लोगों की सही संख्या भी सामने नहीं आ पाती। पुलिस विभाग की ओर से लोगों को साइबर ठगों के चंगुल से बचाने के लिए लगातार जागरूकता का पाठ पढ़ाया जा रहा है, परंतु साइबर ठग माइंड गेम में पुलिस से कहीं आगे निकलते हुए साबित हो रहे हैं। जब एक तरह की ठगी को लेकर लोगों में जागरूकता आती है, तो साइबर फ्रॉड करने वाले लोग नए तरीके का इस्तेमाल करने लगते हैं। इस साल के शुरू तक डिजिटल अरेस्ट की धमकी ने कई लोगों को शिकार बना दिया था।

पुलिस ने जब डिजिटल अरेस्ट को लेकर लोगों को अलर्ट किया, तो साइबर ठगों ने इस तरीके को अपनाना लगभग बंद कर दिया।

जागरूकता से ही रोक लगना संभव

साइबर ठगी से बचने के लिए जागरूकता सबसे जरूरी है। अनजान नंबरों से आने वाली कॉल पर कभी भी विश्वास नहीं करना चाहिए। सोशल मीडिया पर दिए जाने वाले पैसा कमाने के लालच से बचना चाहिए। डायल-1930 पर ठगी के तुरंत बाद शिकायत दर्ज कराने से पैसा बचने के चांस ज्यादा रहते हैं। पुलिस ने साइबर ठगी के मामलों में बड़ी संख्या में आरोपियों को गिरफ्तार भी किया है।

-राहुल, जांच अधिकारी, साइबर पुलिस स्टेशन।

सस्ते डीजल के नाम पर किसान से ठगी

साइबर ठगों ने जलियावास निवासी सरजीत को बताया था कि उनकी कंपनी डीजल की खरीद पर 5 रुपये प्रति लीटर की छूट का लालच देकर करनावास एक पेट्रोल पंप पर भेज दिया। सरजीत ने डेढ़ ड्रम डीजल खरीद लिया, जिसकी कीमत लगभग 1.81 लाख रुपये थी। जब सरजीत ने फोन करने वाले डीजल खरीदने के बारे में जानकारी दी, तो उसने क्यूआर कोड भेजकर राशि उस पर ट्रांसफर करने को कहा। जैसे ही यह राशि उसने ट्रांसफर की, पैसा साइबर ठगों के पास चला गया। एक अन्य मामले में सिम अपग्रेड करने के नाम पर कंपनी कर्मचारी को 1.75 लाख रुपये की ठगी का शिकार बना दिया गया।

ऑनलाइन टास्क व निवेश का लालच

वर्क फ्रॉम होम से पैसे कमाने का लालच देकर लोगों के खाते खाली कराने के मामले भी काफी ज्यादा सामने आ चुके हैं। ऑनलाइन टास्क के नाम पर छोटी रकम डलवाने के बाद उसके बदले में तुरंत ज्यादा पैसा भेजा जाता है, जिससे संबंधित व्यक्ति लालच में आ जाता है।

इसके बाद उसका खाता खाली होने तक पीछा नहीं छोड़ा जाता। जिन लोगों के बैंक खातों में ज्यादा रकम होती है, साइबर ठग खाते खंगालने के बाद उन्हें इन्वेस्टमेंट का लालच देते हैं।

हाल ही में साइबर ठगों ने एक प्रॉपर्टी डीलर के इन्वेस्टमेंट के नाम पर 35 लाख रुपये से ज्यादा का चूना लगा दिया।

बैंक खाता धारकों तक पहुंच रहे हाथ

साइबर थाना पुलिस ने ठगी के मामलों में इस साल 30 से ज्यादा लोगों को गिरफ्तार किया है। इनमें ज्यादातर वह लोग हैं, जो साइबर ठगों को अपने बैंक खाते उपलब्ध कराते हैं। इसके साथ-साथ साइबर ठगों को खाते उपलब्ध कराने वाले कमिशन एजेंट व फर्जी सिमकार्ड उपलब्ध कराने वाले आरोपी शामिल हैं। साइबर फ्रॉड के मुख्य आरोपियों में गत दिनों चार लोगों को गिरफ्तार किया गया था। बैंक खाता उपलब्ध कराने वालों को असली साइबर ठगों के बारे में जानकारी तक नहीं होती, जिस कारण उनकी गिरफ्तारी से आगे मामला नहीं बढ़ पाता।

डायल-1930 से एडवांस साइबर अपराधी

साइबर अपराधियों के मंसूबों पर पानी फेरने के लिए राष्ट्रीय स्तर पर डायल-1930 सेवा शुरू की हुई है। इस नंबर पर साइबर ठगी की शिकायत दर्ज कराते ही उस खाते को तुरंत सीज करा दिया जाता है, जिसमें पीड़ित की रकम ट्रांसफर होती है। इसके बाद ठगी की रकम बचने के चांस बन जाते हैं, परंतु साइबर ठग इस मामले में कोई कोताही नहीं बरतते। ठगी की रकम खाते में ट्रांसफर होने के तुरंत बाद उसे खाते से निकाल लिया जाता है, जिस कारण खाता धारक तक पहुंचने के बाद भी पुलिस रिकवरी नहीं कर पाती।

इस साल अभी तक दर्ज हुए ठगी के मामले

जनवरी	9
फरवरी	18
मार्च	13
अप्रैल	5

बाइक सहित चोरी करने वाला आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

भाडावास गेट चौकी पुलिस ने बाइक चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला अजमेर के गांव प्रतापपुरा निवासी अमित के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी की गई बाइक को बरामद कर लिया है। मोहल्ला बास सिताबराय निवासी घनश्याम ने गत 14 अप्रैल को अपनी बाइक शहर के नाईवाली चौक के पास खड़ी की थी, जिसे कोई व्यक्ति चोरी करके ले गया है। पुलिस ने रविवार को मामले में संलिप्त आरोपी अमित को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए दो दिन के रिमांड पर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में बाइक चोरी का आरोपी। फोटो :हरिभूमि

केबल चोरों ने किया नाक में दम, छह किसानों के ट्यूबवेल पर चोरी

रेवाड़ी। ट्यूबवेलों से बिजली की केबल चोरी करने वाले गिरोह ने किसानों की नाक मे दम किया हुआ है। पांचौर में चोर 6 किसानों के ट्यूबवेल से बिजली की केबल चोरी कर ले गए। कसोला पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। पुलिस को दर्ज शिकायत में भीमसिंह ने बताया कि जब सुबह के समय वह अपने खेत में गया तो सोलर पंप सेट की करीब 250 फीट लंबी केबल गायब मिली। आसपास पूछताछ करने पर पता चला कि चोर उसी रात सूबेनंद, आनंद, रामकंवार, मुकेश देवी व नटवरलाल के नलकूपों से भी पंप सेट की केबल चोरी कर ले गए हैं। केबल चोर गिरोह काफी से ट्यूबवेलों पर चोरी की वारदातों को अंजाम दे रहा है, परंतु पुलिस अभी तक गिरोह का खुलासा नहीं कर पाई है।

मांगों को लेकर मिड-डे मील कार्यकर्ताओं का प्रदर्शन

- जिला उपायुक्त को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सोमवार को जिले की मिड-डेमील कार्यकर्ताओं ने मांगों को लेकर प्रदर्शन करते हुए जिला उपायुक्त को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। इससे पहले सभी कार्यकर्ताओं ने शहर के नेहरू पार्क में एकत्रित होकर सभा की। इस मौके पर यूनियन की प्रधान भतेरी देवी व सचिव मुनेश देवी ने कहा कि मिड-डेमील कर्मचारी गरीब परिवारों की महिलाएं है, जिसमें काफी महिलाएं विधवा है जोकि परिवार के गुजारे के लिए स्कूलों में मिड-डेमील कुक का काम करती है, लेकिन महिलाओं को बहुत ही कम मानदेय मिलता है। उन्होंने कहा कि आज महंगाई के दौर में मात्र 7000 रुपये से गुजारा करना बहुत ही कठिन है और यह मानदेय भी कई माह तक दिया नहीं जाता है। कार्यकर्ताओं को वर्तमान में 6000 रुपये ही मिल रहे है। केंद्र सरकार के हिस्से के 1000 रुपये काफी समय से नहीं दिए जा रहे है। साल में मात्र 10 माह का मानदेय ही मिलता है, जबकि सभी विभागों में कर्मचारियों व अन्य स्कीम वर्करों को 12 माह का वेतन या मानदेय मिलता है। जिला प्रधान ने बताया कि यूनियन की राज्य महासचिव कुसुम पांचाल के खिलाफ झूठी शिकायत देकर राजकीय कन्या हाई स्कूल पट्टी कल्याण जिला पानीपत की मुख्य अध्यापिका ने उन्हें व उनके पति को थाने में बंद करा दिया था और आधारहीन आरोप लगाकर ड्यूटी पर आने से रोक दिया। यूनियन की राज्य महासचिव को शीघ्र ड्यूटी पर बहाल करने की मांग की। मिड-डेमील कर्मियों ने सरकार से मानदेय हर माह की 7 तारीख तक देने, साल में 10 माह की जगह 12 माह का मानदेय देने, सरकारी कर्मचारी का दर्जा देने, प्रांत में लागू न्यूनतम वेतन देने, रिटायरमेंट पर न्यूनतम 5 लाख रुपये देने, रिटायरमेंट की आयु 65 वर्ष करने, केंद्र सरकार के रोके गए कई माह के 1000 का भुगतान करने, कुक की ड्यूटी के अलावा कोई अन्य काम न कराने, ड्रेस के रुपए का भुगतान करने, ड्रेस की राशि बढ़ाने व किसी भी सेवारत कुक को जबरन न हटाने की मांग की। मजदूर नेता रामकुमार निमोठ, भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन के जिला सचिव भीम सिंह, मिड-डेमील कार्यकर्ता यूनियन की उपाध्यक्ष बरखा, भतेरी, रेशम, शीला, अंजू, प्रेमवती, मिथलेश, बीना देवी, राजबाला, बीना, सोमा देवी, संतोष व शीला सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद थी।

रेवाड़ी। सचिवालय के बाहर नारेबाजी करते हुए मिड-डेमील कार्यकर्ता।

डिप्टी डीईओ ने कोसली स्कूल का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

उप जिला शिक्षा अधिकारी राजेंद्र शर्मा ने सोमवार को शहीद फ्लाइट लेफ्टिनेंट आकाश यादव राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोसली में चल रहे 12वीं कक्षा के मूल्यांकन कार्य का निरीक्षण किया। मूल्यांकन कार्य भिवानी शिक्षा बोर्ड की ओर से जारी निर्देशों के अनुसार पाया गया। मूल्यांकन कार्य कर रहे प्राध्यापकों ने उप जिला शिक्षा अधिकारी को बताया कि मूल्यांकन केंद्र में समुचित व्यवस्थाएं विद्यालय प्रबंधन समिति ने की है। डिप्टी डीईओ ने व्यवस्था के लिए प्राचार्य दयानंद भारद्वाज एवं समस्त स्टाफ सदस्यों की सराहना की तथा प्राध्यापकों को जिम्मेदारी के साथ मूल्यांकन कार्य को पूरा करने के निर्देश दिए। इस अवसर पर मुख्य निरीक्षक एवं एकल निरीक्षक महेंद्र सिंह, अभय सिंह, बाल योगेश्वर, सतीश, प्रमोद, अनूप, सुनीता, सरला, कविता, जितेंद्र, प्रवीण, रविंदर व हरिओम शर्मा सहित अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

रेवाड़ी। कोसली विद्यालय के मूल्यांकन कार्य का निरीक्षण करते उपजिला शिक्षा अधिकारी। फोटो :हरिभूमि

शहर की ढाणी से युवती लापता, युवक पर लगाया अपहरण का आरोप

रेवाड़ी। शहर की एक कॉलोनी से करीब 19 वर्षीय युवती लापता हो गई। उसके पिता ने शहर के ही एक मोहल्ला निवासी युवक पर उसकी बेटी को बहला-फुसलाकर ले जाने और छुपाए रखने का संदेह जताया है। सिटी पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद युवती व आरोपी का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस शिकायत में गुरूग्राम के एक गांव निवासी व्यक्ति ने बताया कि वह शहर की एक ढाणी में अपना मकान बनाकर परिवार के साथ रह रहा है। उसके पांच बच्चे हैं, जिनमें से चार लड़कियां हैं। उसकी सबसे छोटी बेटी 19 अप्रैल को सुबह के समय घर से लापता हो गई। अपने स्तर पर उसने काफी तलाश की, परंतु उसकी बेटी का कोई पता नहीं चला। उसने संदेह जाहिर किया है कि रामसिंहपुरा निवासी पंकज उसकी बेटी को बहला-फुसलाकर अपने साथ ले गया है। उसने ही उसकी बेटी को अपने पास छुपाकर रखा हुआ है। वह काफी दिनों से उसकी बेटी के संपर्क में था। सिटी पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद युवती की तलाश शुरू कर दी।

मकान में चोरी का आरोपी चढ़ा पुलिस के हत्थे

कोसली। गुडियानी में एक मकान में घुसकर नकदी व मोबाइल चार्जर चोरी करने के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। गांव की महिला ने पुलिस शिकायत में बताया था कि वह अपने बच्चों के साथ मकान में सो रही थी। 17 अप्रैल को सुबह के समय पड़ोस में रहने वाला सागर उसके मकान में घुस गया। सागर ने उसके पर्स से 9250 रुपये व एक मोबाइल फोन चोरी कर लिया। इसी दौरान उसकी नींद खुल गई। उसने सागर को मौके पर ही पकड़ लिया, परंतु वह हाथ छुड़वाकर खेतों की ओर भाग गया। पुलिस ने महिला की शिकायत पर आरोपी के खिलाफ चोरी का केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। उसके कब्जे से पुलिस ने चोरी की गई नकदी बरामद कर ली। बाद में आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया, जहां उसे जमानत नहीं मिल सकी।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में चोरी करने वाला आरोपी।

अप्रैल के अंत में करना पड़ सकता लू का सामना, अभी मौसम साफ बना रहने की संभावना

भारी गर्मी का प्रकोप फिर शुरू, तापमान 41 डिग्री के पार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

तापमान में वृद्धि के बाद भारी गर्मी ने एक बार फिर से लोगों को परेशान करना शुरू कर दिया है। पारा 41 डिग्री के पार पहुंच गया है, जिससे हीटवेव का असर देखने को मिल रहा है। गर्मी के साथ घरेलू बिजली की खपत भी बढ़ गई है, जिससे पीक अवर्स में पावर कट लगने शुरू हो गए हैं। एक सप्ताह तक मौसम साफ रहने की संभावना है। इस दौरान तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव बना रह सकता है। रविवार को शाम के समय आसमान में बादल छा गए थे। सोमवार को सुबह से ही आसमान साफ रहा, जिससे दोपहर तक भारी गर्मी ने लोगों के जमकर पसीने छुड़ाए। अधिकतम तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 41.5 डिग्री पर पहुंच गया। रात का तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 24.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवाओं की रफ्तार 16 किमी प्रति घंटा रही, जबकि नमी का स्तर कम होकर 10 फीसदी पर आ गया। तापमान सामान्य से 4 डिग्री सेल्सियस ज्यादा बना हुआ है। गत वर्ष 21 अप्रैल को अधिकतम तापमान 37.5 डिग्री और न्यूनतम 24.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। तापमान में वृद्धि के चलते हीटवेव का प्रकोप एक बार फिर से शुरू हो गया है। सामान्य जनजीवन पर भारी गर्मी का व्यापक असर देखने को मिल रहा है। सुबह 10 बजे के बाद ही भारी गर्मी शुरू हो जाती है, जिससे शाम तक लोग घरों से बाहर नहीं निकलते। बाजार में लोगों की भीड़ गायब हो जाती है। सड़कों पर वाहनों की संख्या भी कम हो जाती है। शाम के समय ही लोग घरों से बाहर निकलते हैं। दिन भर ग्राहकों के इंतजार में दुकानदार कूलर और एसी की हवा में आराम फरमाते हुए नजर आते हैं।

रेवाड़ी। सोमवार दोपहर को सूना पड़ा अनाजमंडी रोड। फोटो :हरिभूमि

जल्द परिवर्तन की संभावना नहीं

मौसम विभाग के अनुसार जल्द मौसम में परिवर्तन की संभावना नजर नहीं आ रही है। 24 अप्रैल के बाद तापमान बढ़कर 43 डिग्री सेल्सियस के पार जा सकता है। इसके बाद लू का प्रकोप जमकर परेशान कर सकता है। तब तक तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव बना रह सकता है। बरसात की अभी कोई संभावना नजर नहीं आ रही है। तेज गर्म हवाओं के कारण अप्रैल के अंत में लोगों को भारी गर्मी का सामना करना पड़ सकता है।

पावर कटों का दौर हुआ शुरू

गर्मी के साथ ही बिजली की खपत भी बढ़ जाती है। एसी और कूलरों का अधिक इस्तेमाल होने के कारण घरेलू बिजली की खपत बीते रविवार को बढ़कर 19.33 लाख यूनिट पर पहुंच गई। बिजली की कुल खपत 75 लाख यूनिट के पार पहुंच गई है। कृषि क्षेत्र में अभी बिजली की डिमांड काफी कम है। इसके बावजूद पीक अवर्स में आधा घंटे तक के कट लगाए जाने लगे हैं। आने वाले दिनों में बिजली की डिमांड और बढ़ने की संभावना है।

हरिभूमि
रोहतक मंगलवार
22 अप्रैल 2025

सहेली

विशेष : पृथ्वी दिवस

आज धरती का अस्तित्व खतरे में है। प्रदूषित पर्यावरण और ग्लोबल वार्मिंग हमारी धरती के सामने बहुत बड़े संकट बनकर खड़े हैं। इस समस्या को वही गहराई से समझ सकता है, जो संवेदनशील है। ऐसी संवेदनशीलता महिलाओं में ही दिखती है। धरती हरी-भरी रहे, संरक्षित रहे, इसके लिए महिलाएं निरंतर एक प्रतिबद्धता के साथ काम भी कर रही हैं। दुनिया भर के पर्यावरणविद भी इस बात को स्वीकारते हैं कि हमारे पर्यावरण को सरकारें नहीं, महिलाएं ही बचा सकती हैं। पृथ्वी के संरक्षण में महिलाओं की भागीदारी पर एक जरूरी विमर्श।

महिलाओं के ही हाथ सुरक्षित है धरती

आवरण कथा

संध्या सिंह

पृथ्वी केवल एक ग्रह ही नहीं है, हम पृथ्वी को धरती मां भी कहते हैं। ठीक उसी तरह जैसे स्त्री केवल एक इंसान भर नहीं है, वह मां भी है। धरती और स्त्री दोनों में बहुत-सी समानताएं हैं, दोनों ही जीवन देती हैं, दोनों ही जीवन को पालती हैं, वह भी बिना किसी स्वार्थ के उसे सहेजती भी हैं। इसलिए जब हम पृथ्वी दिवस (22 अप्रैल) मनाते हैं, तो दिलो-दिमाग में यह आना स्वाभाविक है कि धरती को बचाने की सबसे मजबूत आशा महिलाओं से ही की जाती है। विशेषकर उन महिलाओं की ओर हमें देखना होगा, जो मिट्टी से जुड़ी हैं, जंगल को जानती-समझती हैं, जल संरक्षण करती हैं, जिनके कंधों पर सदियों से कृषि का भार रहा है। ये सब महिलाएं हैं, जिन्हें चाहे कोई कहे या न कहे, ये पर्यावरण की स्वतः रक्षक हैं। इसलिए दुनिया को धरती बचाने की मुहिम में महिलाओं को कारगर भूमिका में लाना चाहिए, तभी धरती के बचने की उम्मीद की जा सकती है।

पृथ्वी-स्त्री दोनों हैं जन्मदायिनी शक्तियां: प्रकृति को भी भारतीय परंपरा में धरित्री, वसुधा और भूमाता कहा जाता है, क्योंकि स्त्री की तरह पृथ्वी या धरती भी जननी है। दोनों ही जीवन की संरचना और निरंतरता का आधार हैं। दोनों ही सृजन करती हैं,

एक धरती को हरा-भरा करती है, दूसरी कोख को। दोनों का मूल स्वभाव सहनशीलता और पुनर्निर्माण है, क्योंकि दोनों में संवेदना है। यह अकारण नहीं है कि गांव की लाखों महिलाएं, जो रोज जंगल से लकड़ियां बीन कर लाती हैं, कुएं-पोखरों से पानी भरती हैं, वे कुदरत से बिना कुछ चाहे खुशी-खुशी स्वयंसेवकों की तरह रक्षा करती हैं। ये महिलाएं ही हैं, जो समय-समय पर जंगलों की रक्षा के लिए सैनिकों की तरह आगे बढ़कर आई हैं। महिलाएं ही हैं, जो खेतों में जैविक खाद डालती हैं, पेड़ों को कटने से बचाती हैं, क्योंकि उन्हें पता है पेड़ नहीं होंगे तो बारिश नहीं होगी। पूरी दुनिया में अब तक जितने भी जंगल बचाने के लिए आंदोलन हुए हैं, हमेशा इन आंदोलनों में महिलाओं ने न सिर्फ बढ़-चढ़ कर हिस्सेदारी की है बल्कि पहली कतार में वही रही हैं।

क्या कहते हैं शोध: संयुक्त राष्ट्र संघ की शोध रिपोर्ट बताती है कि जिन देशों में पर्यावरणीय नीतियों में महिलाओं की भागीदारी होती है, वहां वनों की कटाई, जल प्रदूषण और जैव विविधता पर सकारात्मक असर देखने को मिलता है। इसलिए संयुक्त राष्ट्र दुनिया की सभी सरकारों से कहता है कि वो महिलाओं को स्वच्छ ऊर्जा तकनीक, वनीकरण और स्थाई खेती से जोड़ें। क्योंकि महिलाएं जलवायु परिवर्तन की लड़ाई में निर्णायक रूप से भूमिका निभाती हैं। दरअसल, जब महिलाएं सशक्त होती हैं, तो वे न सिर्फ आर्थिक रूप से बल्कि शैक्षिक रूप से भी निर्णय लेने की क्षमता रखती हैं। देखा गया है कि महिलाएं हमेशा पर्यावरण के प्रति अनुकूल भाव रखती हैं, वे हमेशा हरित विकल्पों को तरजीह देती हैं। ये महिलाएं ही हैं, जो दुनिया में 90 फीसदी जल संग्रह करती हैं। ये महिलाएं ही हैं, जो जैविक बागवानी का बोझ अपने कंधों पर उठाए हुए हैं। स्थानीय स्तर पर शुद्ध बीजों की सुरक्षा महिलाओं की बदौलत ही हो पा रही है।

धरती और स्त्री दोनों शोषित: शायद इसलिए भी धरती के बोझ का दुख महिलाएं ज्यादा संवेदनशीलता से समझती हैं, क्योंकि धरती की तरह ही वे भी शोषित हैं। महिलाओं को समाज में अकसर निचले स्तर के कामों तक सीमित रखा जाता है। शिक्षा से वंचित और निर्णय लेने के मामले में उन्हें बाहर रखा जाता है, इसलिए दुनिया में कई तरह की अव्यवस्थाएं हैं, कई तरह की आक्रामकताएं हैं, क्योंकि नीतिगत निर्णय के मामले में महिलाओं को पुरुषों ने जान-बूझकर पीछे रखा है। वक्त आ गया है कि अब इस अन्याय को सुधारा जाए और धरती और स्त्री दोनों को ही सम्मान मिले, दोनों को ही अपनी-अपनी संवेदनशीलता के लिए आवाज मिले, क्योंकि धरती का दुख महिलाएं ही बेहतर जानती हैं। इसलिए महिलाओं के हाथ में ही धरती की सुरक्षा का भार सौंपना अक्लमंदी है।

धरती का अंधाधुंध दोहन नहीं करतीं महिलाएं: महिलाओं के हाथों में धरती को इसलिए सुरक्षित माना गया है, क्योंकि वो अंधाधुंध दोहन के दर्शन को नहीं मानतीं, वे मिलकर जीने के सिद्धांत की समर्थक होती हैं। महिलाएं कभी भी पर्यावरण को उस तरह हृदयहीनता से नुकसान नहीं पहुंचातीं, जैसे आमतौर पर धरती को पुरुष नुकसान पहुंचाते हैं। महिलाएं शांति पसंद होती हैं, वे पर्यावरण के साथ बेरहमी से पेश नहीं आतीं, इसलिए वक्त आ गया है कि धरती के सामने जो सवालिया निशान लगा है, उस निशान को हटाने के लिए यह भूमिका महिलाओं की दी जानी चाहिए। ❁

पर्यावरण संरक्षक

महिलाएं जन्मजात पर्यावरण संरक्षक होती हैं। ये महिलाएं ही हैं, जो भारत के गांवों में जलस्रोतों की देखभाल करती हैं, पूरे देश में जैविक खाद तैयार करती हैं, बीजों को सहेजती हैं। जंगल, चारागाह, तालाब ऐसी विरासतें हैं, जिनकी देख-रेख आज भी महिलाओं के कंधों पर ही टिकी है, क्योंकि इनके प्रति उनका बेहद संवेदनशील रवैया है। ये महिलाओं का स्वभाव ही है, जो उन्हें पर्यावरणीय फैसलों का स्वाभाविक अगुवा बना देता है। यह सिर्फ अपने देश तक ही सीमित नहीं है, संयुक्त राष्ट्र संघ भी इस बात की तस्दीक करता है कि धरती के प्रति सबसे ज्यादा संवेदनशीलता अगर कोई रखता है तो वे महिलाएं हैं। साल 1973 में जब भारत में चिपको आंदोलन हुआ था तो ये महिलाएं ही थीं, जो पेड़ों से चिपक जाती थीं। लकड़हारों से कहती थीं, 'अगर पेड़ काटना है, तो पहले हमें काटो।' महिलाओं ने पेड़ों के लिए खुद को दांव पर इसलिए लगाया, क्योंकि वे जानती हैं कि पेड़ नहीं होंगे तो हवा जहरीली हो जाएगी। शायद इसीलिए दुनियाभर के पर्यावरणविद कहते हैं, 'दुनिया के पर्यावरण को सरकारें नहीं बचा सकती, उन्हें सिर्फ महिलाएं ही बचा सकती हैं।'

विशेषः विश्व पुस्तक दिवस, 23 अप्रैल

किताबें सिखाती हैं जीना

इस नए दौर में अधिकांश लोग हाथों में मोबाइल लिए सोशल मीडिया की दुनिया में खोए रहते हैं। किताबें पढ़ने की हमारी आदत खत्म होती जा रही है, जबकि किताबें हमारी सबसे भरोसेमंद दोस्त होती हैं, जीने की सही राह दिखाती हैं, जो जिंदगी की खुशहाली के लिए जरूरी है।

सलाह

सरस्वती रमेश

भावना बहुत अच्छी जॉब में थी, लेकिन एक एक्सीडेंट के चलते उसे अपना बायां पैर खोना पड़ा, जॉब छोड़नी पड़ गई। चलने से मजूबर भावना घर के एक कमरे में सिमट कर रह गई। पति ऑफिस चले जाते, बच्चे स्कूल। घर में बस वह अकेली बचती। उसे टीस होती कि अपने खोए पैर के कारण अब वह जीवन में कुछ नहीं कर पाएगी। धीरे-धीरे वह बहुत परेशान रहने लगी, चिड़चिड़ी हो गई। अपनी स्थिति के बारे में लगातार सोचने से वह मानसिक रूप से बीमार रहने लगी। उसका किसी काम में मन नहीं लगता था। तभी एक दिन भावना की सहेली ने उसे एक किताब गिफ्ट की। यह किसी दिव्यांग महिला की ऑटोबायोग्राफी थी कि उसने कैसे अपना जीवन संवारा और आत्मनिर्भर बनी। किताब को पढ़ते ही भावना के भीतर नई आशाएं जागीं। फिर क्या था, भावना ने किताबों से दोस्ती कर ली। हर हफ्ते एक नई किताब पढ़ती। इन्हें पढ़ने से उसे नई दृष्टि मिली। वह अपने आपको ऊर्जावान महसूस करती। साल भर बाद उसने महसूस किया कि किताबें पढ़-पढ़ कर वह इतना कुछ जान-समझ चुकी है कि उसे अपनी विकलांगता से कोई शिकायत नहीं रही। उसने अपनी लाइफ नए सिरे से प्लान की, भविष्य की सुनहरी राह बनाई। अब वह आत्मनिर्भर है, दूसरों के लिए एक मिसाल है।

हर किसी को पढ़नी चाहिए किताब: किताबें हम सबकी सच्ची दोस्त होती हैं। क्योंकि किताबें हमारा अकेलापन छांटती हैं, जीने का सलीका सिखाती हैं। जीवन में आगे बढ़ने का रास्ता दिखाती हैं। मुश्किलों से उबरने की तरकीब भी बताती हैं। हमारा आत्मविश्वास बढ़ाती हैं। किताबें पढ़कर हम हर तरह का ज्ञान अर्जित करते हैं, बौद्धिक रूप से समृद्ध होते हैं। किताबें महिलाओं के सशक्तीकरण की राह बनाती हैं।

पढ़ने की कोई उम्र नहीं होती: कुछ लोगों को यह कहते हुए सुना जाता है कि अब हमारी पढ़ने की उम्र नहीं रही। बुढ़ापे में पढ़कर क्या होगा? ऐसे लोगों को केरल की भागीरथी अम्मा से सबक लेना चाहिए, जो अब इस दुनिया में नहीं रहीं। उनको किताबें पढ़ने का जुनून था, इसलिए उन्होंने 105 साल की उम्र में चौथी क्लास की परीक्षा दी और पास हुईं। किताबें पढ़ने की अपनी इच्छा उन्होंने पूरी की। इसी तरह महाराष्ट्र के बारामती की रहने वालीं बेबी गुरव को परिवार की आर्थिक स्थिति के कारण बचपन में ही अपनी पढ़ाई छोड़नी पड़ी थी। सालों बाद जब उनका बेटा दसवीं में पहुंचा तो बेबी ने भी बेटे के साथ ही दसवीं की परीक्षाएं दीं और और पास भी हुईं। अब वह जमकर अपनी मनपसंद किताबें पढ़ती हैं, ज्ञान बढ़ाती हैं। ये कहानियां हमें बताती हैं कि पढ़ने की कोई उम्र नहीं होती। उसके लिए सिर्फ हमें किताबों से प्रेम करना आना चाहिए।

तन्हाई की सबसे भरोसेमंद साथी: माता-पिता की जिंदगी में एक ऐसा समय आता है, जब उनके बच्चे पढ़ने या जॉब करने के लिए घर से दूर चले जाते हैं। शादी के बाद अपनी दुनिया में व्यस्त हो जाते हैं। ऐसे में अकेले रह रहे माता-पिता के लिए किताबें अच्छी दोस्त साबित होती हैं। मन को शांत, एकाग्र और स्वस्थ रखने में किताबें इनकी मदद करती हैं।

उम्र बढ़ाती हैं किताबें: किताबें हमारे दिमाग को स्वस्थ और संतुलित रखने में मददगार होती हैं। शोध बताते हैं, नियमित रूप से किताबें पढ़ने से ब्लड प्रेशर सही रहता है। चूंकि किताबें हमारा मनोरंजन करती हैं, इसलिए इनसे तनाव कम होता है। शोध तो यहां तक कहते हैं कि किताबें पढ़ने से उम्र लंबी होती है।

बदलती है समाज की सोच: किताबें पढ़कर हम उन्नत विचारों को ग्रहण करते हैं, रूढ़िगत परंपराओं से बाहर आते हैं। किताबें परिवार-समाज को विचारों से प्रगतिशील बनाती हैं। इस तरह किताबें समाज में एक अच्छा बदलाव लाती हैं। इसलिए अपना और दूसरों का भी जीवन बदलने के लिए अधिक से अधिक किताबें पढ़ें। ❁

इंटीरियर

अनु आर.

घर की दीवारों को सजाने के लिए पेंट या वॉल पेपर का चयन करना थोड़ा मुश्किल होता है। दरअसल, दोनों के अपने-अपने प्लस और माइनस प्वाइंट्स होते हैं। इसलिए अपनी पसंद और जरूरत के अनुसार आप किसी का भी चुनाव कर सकती हैं।

चुनें वही जो हो पसंद वॉल पेपर या पेंट

आमतौर पर जब बात घर और ऑफिस के इंटीरियर की आती है तो लोग वॉल पेंट को प्रमुखता देते हैं। इसमें कई स्टाइल, डिजाइन, पैटर्न से घर की दीवारों को सजाने के ऑप्शंस होते हैं। हालांकि पेंट और वॉल पेपर दोनों ही घर के इंटीरियर में अलग-अलग तरह के बदलाव लाते हैं। लेकिन दोनों के ही अपने-अपने फायदे और नुकसान होते हैं। आप इनमें से किसका चयन करना चाहती हैं, यह आपकी पसंद और जरूरत पर निर्भर करता है। इन दोनों में से कौन-सा ज्यादा अच्छा होता है, इसके बारे में अलग-अलग राय हो सकती है।

वॉल पेपर की क्वालिटीज: वॉल पेपर लोगों द्वारा इसलिए कम पसंद किए जाते हैं, क्योंकि इसे एक बार लगाने के बाद इसे हटाने का प्रोसेस थोड़ा मुश्किल होता है और इसके लिए प्रोफेशनल की मदद लेनी पड़ती है। उसकी तुलना में पेंट करवाना लोगों को ज्यादा सरल लगता है। वॉल पेपर किसी भी कमरे के एस्थेटिक्स में एक नया बदलाव ले आते हैं। जबकि पेंट में उतनी वैरायटी उपलब्ध नहीं होती। हालांकि वॉल पेपर्स हर घर के लिए उपयुक्त साबित नहीं होते। जिन घरों में बच्चे छोटे होते हैं और जहां पेट्स होते हैं, वहां वॉल पेपर जल्द खराब होने का डर रहता है। इसके अलावा जिन घरों की दीवारों में सीलन ज्यादा होती है, सीलन के कारण वॉल पेपर की शेप खराब हो जाती है और ये फूल जाती हैं। हालांकि वॉल पेपर की खूबी है कि इन पर अगर दाग या धब्बे लग जाते हैं तो उन्हें आसानी से रिमूव किया जा सकता है। अगर वॉल पेपर डैमेज हो जाते हैं तो इन्हें दोबारा फिक्स करवाया जा सकता है। हालांकि एक बार अगर वॉल पेपर घर की दीवारों पर लगा दिया जाता है और उसकी केयर की जाए तो यह कम से कम दस साल तक सही रहता है। वॉल पेपर में दीवारों के स्क्रेच या खुरदरेपन को छुपाया जा सकता है, जबकि पेंट में यह संभव नहीं होता। घर अगर बड़ा है और बड़ी दीवारों के लिए वॉल पेपर का इस्तेमाल किया जाता है तो इनमें आने वाले ज्वाइंट्स को अच्छी तरह से बनाना चाहिए। इनमें आने वाले क्रेक्स को भी ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है।

वॉल पेंट की खासियत: वॉल पेपर और पेंट की तुलना करने पर हम पाते हैं कि पेंटिंग में काफी समय लगता है, कई मजदूरों की जरूरत पड़ती है। बाद में घर की साफ-सफाई भी अच्छे से करनी पड़ती है। वॉल पेंट सीलन भरी दीवारों पर जल्दी खराब तो होता ही है, बच्चे या पेट्स इन पर दाग-धब्बे लगा देते हैं और थोड़े समय बाद दीवारों पर पेंट पुराने लगने लगते हैं। अगर उस जगह तेज धूप आती हो तो पेंट और भी जल्दी खराब हो सकता है। हालांकि इसके बावजूद वॉल पेंटिंग को अधिकांश लोगों द्वारा पसंद किया जाता है और इसे अधिक टिकाऊ माना जाता है।

वॉल पेपर का बजट: वॉल पेपर को लगाने के लिए किसी प्रोफेशनल की जरूरत होती है, जबकि पेंट करने का काम आप फैमिली मेंबर्स के साथ मिलकर स्वयं भी कर सकती हैं। पेंट जगह-जगह से उखड़ जाता है तो इसकी आप खुद रिपेयरिंग भी कर सकती हैं। जबकि वॉल पेपर पर खर्च ज्यादा आ सकता है।

उपलब्ध हैं कई वैरायटीज: वॉल पेंट हो या वॉल पेपर, दोनों में ही कई तरह के प्रयोग किए जा सकते हैं। वॉल पेपर में तो बहुत सारे डिजाइन और वैरायटीज आपको मिल जाएंगी, जो घर के इंटीरियर में पूरी तरह बदलाव ला देती हैं। वॉल पेपर के डिजाइन घर को ज्यादा स्पेशियस दिखाते हैं। उनको कस्टमाइज्ड कराया जा सकता है और इन्हें ऑर्डर पर भी लाया जा सकता है। ❁

केयर

सरिता गुप्ता

इस मौसम में ऐसे करें स्किन केयर

गर्मी के मौसम में स्किन का बहुत ध्यान रखना पड़ता है, नहीं तो तेज धूप की वजह से स्किन पर रैशेज, टैन, सनबर्न और एक्ने जैसी बहुत-सी प्रॉब्लम हो सकती हैं। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए हम आपको ऐसे स्टेप्स बता रहे हैं, जिन्हें आजमाकर आप अपनी स्किन को ग्लोइंग बनाए रख सकती हैं।

फेस वॉश करें: आप जब भी बाहर से घर लौटकर आएं तो सबसे पहले फेस वॉश जरूर करें। इससे आपके चेहरे पर जमा पसीना, धूल, प्रदूषण आदि सब साफ हो जाएगा। ऐसा करने से आप फ्रेश भी फील करेंगी। इसके साथ ही हफ्ते में एक बार स्क्रब भी कर सकती हैं।

सनस्क्रीन: वैसे तो सनस्क्रीन का यूज हर मौसम में करना चाहिए, लेकिन गर्मियों में तो घर से बाहर जाते समय एसपीएफ 30 वाली सनस्क्रीन का यूज जरूर करना चाहिए। यदि ज्यादा देर तक धूप में रहना हो, तो एसपीएफ 50 का यूज करें क्योंकि सूरज से निकलने वाली खतरनाक अल्ट्रावायलेट किरणें, हमारी त्वचा को काफी नुकसान पहुंचाती हैं। सनस्क्रीन हमारी त्वचा को धूप के सीधे संपर्क में आने से भी बचाती है।

एक्सफोलिएट: स्किन को हफ्ते में एक बार एक्सफोलिएट जरूर करना चाहिए। इससे फेस बिल्कुल साफ नजर आता है। इसके लिए ऐसे स्क्रब का चयन करें, जो फेस की सूजन को कम करें और डीप क्लीन करे। यह स्किन के टेक्सचर को सुधारने के साथ-साथ झुर्रियों को भी दूर रखता है।

नाइट केयर: रात को सोते समय हमारी स्किन रिपेयरिंग का काम करती है। इसलिए रात को जब नाइट क्रीम का यूज करते हैं तो इससे स्किन रिंकल फ्री और ग्लो करने लगती है। इसके लिए आप ऐलोवेरा जैल का भी यूज कर सकती हैं। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी-बैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं।

केमिकल प्रोडक्ट्स: जहां तक संभव हो स्किन केयर के लिए हमेशा बिना केमिकल वाले प्रोडक्ट्स का यूज करना चाहिए। केमिकल युक्त प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से स्किन पर एक्ने और रिंकल जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इनकी जगह नेचुरल प्रोडक्ट्स यूज करें।

होम रेमेडीज: स्किन को हाइड्रेट करने और फ्रेशनेस बनाए रखने के लिए आप होममेड फेसपैक जैसे मुल्तानी मिट्टी, चंदन पावडर और गुलाब जल से बने फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। इनसे स्किन को कूलिंग इफेक्ट और फ्रेशनेस बनाए रखने में मदद मिलती है।

मॉयश्चराइजर: गर्मियों में अकसर लोग स्किन को मॉयश्चराइज करना अवॉयड करते हैं, जबकि यह स्किन केयर का जरूरी स्टेप होता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार गर्मी में लाइट या वॉटर बेस्ड मॉयश्चराइजर का इस्तेमाल करना चाहिए, जिससे स्किन ऑयली और डल न लगे। ❁ **(ब्यूटी एक्सपर्ट सीमा शर्मा से बातचीत पर आधारित)**

डाइट सजेशन

मुक्ता भावसार

गर्मी के मौसम में खुद को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है। इससे आप एनर्जेटिक फील करेंगी। हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी डाइट के बारे में, जो आपको रखेंगे हाइड्रेटेड।

गर्मी के मौसम में ऐसे रखें खुद को एनर्जेटिक-हाइड्रेटेड

गर्मी का मौसम अपने साथ लू, थकान और शरीर में पानी की कमी जैसी कई समस्याएं लेकर आता है। जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, वैसे-वैसे शरीर से पसीने के रूप में पानी और जरूरी मिनरल्स बाहर निकल जाते हैं। ऐसे में अगर शरीर को समय-समय पर हाइड्रेट न किया जाए, तो चक्कर आना, थकावट और डिहाइड्रेशन जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। गर्मियों में सही खान-पान और पर्याप्त पानी पीना न सिर्फ शरीर को ठंडक देता है, बल्कि ऊर्जावान भी बनाए रखता है। गर्मियों में थोड़ी-सी सावधानी और कुछ घरेलू उपाय अपनाकर आप न सिर्फ खुद को हाइड्रेटेड रख सकती हैं, बल्कि लू और थकान जैसी समस्याओं से भी बच सकती हैं।

पर्याप्त पानी पिएं: गर्मी में रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना जरूरी है। अगर पसीना ज्यादा आता है, तो मात्रा और बढ़ा दें। ठंडा पानी नहीं, बल्कि सामान्य तापमान या हल्का ठंडा पानी पीना ज्यादा फायदेमंद होता है। अगर सादा पानी पीने का मन न हो, तो उसमें नीबू, पुदीना, खीरा या तुलसी डालकर फ्लेवर्ड वाटर बनाएं। घर से निकलते समय एक गिलास पानी जरूर पीएं और पानी की बोतल साथ रखें।

हाइड्रेटिंग फ्रूट्स: तरबूज, खीरा, संतरा, अंगूर जैसे फलों में पानी भरपूर होता है। लौकी, तोरई जैसी सब्जियां और नारियल पानी शरीर को ठंडक और इलेक्ट्रोलाइट्स प्रदान करते हैं। गर्मी के मौसम में इनका भरपूर सेवन करें। इसके साथ ही, नीबू पानी, लस्सी, बेल शरबत, आम का पना, जलजीरा और सौंफ-गुलकंद का पानी शरीर को ठंडा और पाचन को दुरुस्त रखते हैं। लस्सी, छाछ,

पुदीना-तुलसी ड्रिंक, सत्तू का शरबत, पान-गुलाब शरबत जैसे पेय शरीर को ठंडा रखने के साथ-साथ एनर्जी भी देते हैं। गर्मी के मौसम में कोल्ड ड्रिंक्स और कैफीन का सेवन करने से बचें।

मसालेदार खाने से करें परहेज: अपने भोजन में सलाद, दही, ताजे फल, दालें और हरी सब्जियां जरूर शामिल करें। तले-भुने और मसालेदार खाने से परहेज करें। जंक और स्ट्रीट फूड का सेवन ना करें, क्योंकि यह पेट में गर्मी और एसिडिटी बढ़ा सकता है। बेहतर पाचन और शरीर में पानी की संतुलित मात्रा बनाए रखने के लिए हल्का, सुपाच्य और पौष्टिक भोजन ही लें। ❁

(आहार विशेषज्ञ पूनम विशाल ज्वेल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

तेरह विद्यार्थियो ने जेईई मेंस परीक्षा की उत्तीर्ण

कुंड। कुंड स्थित न्यू इरा स्कूल के विधार्थियों ने जेईई मेंस परीक्षा में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। स्कूल के 13 विद्यार्थियों ने जेईई मेंस की परीक्षा में सफलता हासिल करके अपने माता-पिता, शिक्षकों व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। छात्र आदित्य कान्हावास,धीरज खेड़ी, हिमांशु महतावास, घ्रसीत कुंड, प्रेरणा अहरोद, अश्विनी बिंजपुर, आयुष मनेठी, डिंपल महतावास, मोनिका मनेठी, टीनू ढाणी शोभा,धीरज मायन, शुभम और सुमित ने जेईई मेंस की परीक्षा पास की है। स्कूल के चेयरमैन मास्टर नरेंद्र यादव व प्राचार्य सरोज यादव ने सभी बच्चों के उज्वल भविष्य की कामना की।

3 दिन में खोखे हटाने का अल्टीमेटम

नांगल चौधरी। नपा प्रशासन ने पावर हाउस मार्ग के अस्थाई दुकानदारों खोखे को नोटिस देकर तीन दिन में हटाने का अल्टीमेटम दिया है अन्यथा पुलिस की मदद से नपा प्रशासन अतिक्रमण हटाओ कार्रवाई करेगा। जिसका खर्चा अमिक्रमकर्ता दुकानदारों से वसूला जाएगा। नपा सचिव सौरभ जैन ने बताया कि पावर हाउस मार्ग नपा की प्रॉपर्टी है, जिस पर कई लोगों ने खोखे रखकर अवैध कब्जा कर लिया है। खोखों में दुकानदारी होने से मार्ग पर अव्यवस्था की समस्या बढ़ गई है। जिसकी शिकायत मिलने पर नामजद सभी खोखा संचालकों को नोटिस देकर अतिक्रमण हटाने की हिदायत दी थी, लेकिन उन्होंने विभागीय नोटिस पर कोई अमल नहीं किया।

ट्रेन की चपेट में आने से एक व्यक्ति की मौत

नारनौल। बाछोद हवाई पट्टी के समीप बीती रात को अज्ञात ट्रेन की चपेट में आने से एक व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब 45 वर्षीय धन्नाराम वासी बेगसर थाना डिडवाना जिला नागौर राजस्थान के रूप में हुई है। जानकारी मुताबिक सोमवार प्रातः करीब साढ़े पांच बजे जीआरपी नारनौल के पास एक फोन कि पटरियों पर एक व्यक्ति की लाश पड़ी है। सूचना पाकर जीआरपी से पुलिस घटनास्थल पर पहुंची तथा मौका मुआयना किया। निरीक्षण में घटनास्थल के समीप एक बाइक खड़ी मिली है, जिसे काबू कर लिया गया है। यह बाइक मृतक मौके पर लेकर पहुंचा था। जीआरपी इंस्पेक्टर कैलाश चंद शर्मा ने बताया कि घटनास्थल से आवश्यक कार्रवाई करने उपरांत शव को नागरिक अस्पताल नारनौल की मोर्चरी में रखवा दिया है।

पुलिस लाइन में जवानों की परेड का हुआ आयोजन

सेवा, सुरक्षा और सहयोग को दायित्व मानते हुए समाज में पुलिस की बेहतर छवि के लिए कार्य करें: डा. मयंक

एसपी ने सराहनीय कार्य करने वाले 12 पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। सराहनीय कार्य करने वाले सम्मानित पुलिसकर्मी एसपी डा. मयंक के साथ व परेड के दौरान जवानों को दिशा-निर्देश देते एसपी डा. मयंक गुप्ता।

दिल्ली रोड पुलिस लाइन में सोमवार को जवानों की परेड का आयोजन किया गया। एसपी डा. मयंक गुप्ता ने परेड की सलामी लेकर जवानों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। कार्यक्रम में डीएसपी हेडक्वार्टर डा. रविन्द्र सिंह, डीएसपी बावल सुरेन्द्र श्योराण, डीएसपी कोसली विद्यानंद व डीएसपी ट्रैफिक विनोद शंकर सहित सभी थाना प्रभारी व चौकी इंचार्ज उपस्थित थे। दस दौरान एसपी डा. गुप्ताने डायल 112, पीसीआर, राइडर व अन्य वाहनों को निरीक्षण भी किया गया।

एसपी ने सराहनीय काम करने वाले 12 अधिकारियों व कर्मचारियों को भी प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया। मॉडल टाउन थाने के एएसआई आकाश व एचसी नवीन को राजस्थान से चोरी की गई बाइक के साथ आरोपी को काबू करने पर प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया गया। इसके अलावा ईआरवी नंबर 576 पर के ईएचसी टेकचंद, सिपाही पवन व एसपीओ अजीत को फर्जी नंबर प्लेट लगी हुई चोरी की दो बाइक के साथ दो आरोपियों को काबू करने, थाना रोहड़ाई की राइडर नंबर 32 के सिपाही दीपक व एसपीओ धर्मेंद्र को फर्जी नंबर प्लेट लगी बाइक ले साथ आरोपी को काबू करने, मॉडल टाउन थाने की राइडर नंबर-1 के सिपाही प्रवीण कुमार व एसपीओ बलवान को फर्जी नंबर प्लेट लगी लूटी हुई बाइक के साथ दो आरोपियों को काबू करने तथा ईआरवी नंबर-578 के ईएसआई राजेन्द्र, ईएचसी नित्यानन्द व एसपीओ अनूप को फर्जी नंबर प्लेट लगी राजस्थान से चोरी की हुई बाइक के साथ एक आरोपी को काबू करने पर प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया गया।

प्रभावी ढंग से गश्त करने के निर्देश दिए

इस अवसर पर एसपी डा. मयंक ने सभी थाना प्रभारियों को समय-समय राइडर व पीसीआर की चेकिंग करने व प्रभावी ढंग से गश्त करने के निर्देश दिए। एसपी ने कहा कि सार्वजनिक स्थान पर शराब पीने वालों, शराब पीकर गाड़ी चलाने वालों, बिना नंबर प्लेट वाले वाहनों, बुलेट पटाखा फोड़ने वालों व ध्वनि प्रदूषण कर हुड़दंग करने वालों पर सख्त कार्रवाई करें। पुलिस के जवान असामाजिक व शरारती तत्वों पर विशेष निगरानी रखे। रात्रि के समय डीजे बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने वालों व शांति भंग करने वालों पर भी सख्त कार्रवाई करें। एसपी ने कहा कि पुलिस टीम आपराधिक प्रवृत्ति व असामाजिक तत्वों को हर हाल में सलाखों के पीछे डालने का काम करें। उन्होंने कहा कि पुलिस की नौकरी समाज सेवा का एक बेहतरीन माध्यम है इसलिए सेवा, सुरक्षा और सहयोग को अपना परम दायित्व मानते हुए सराहनीय कार्य कर समाज में पुलिस की बेहतर छवि के लिए कार्य करें। थाने में आने वाले सभी लोगों से मधुर व्यवहार किया जाए। अच्छा कार्य करने वाले प्रत्येक पुलिस कर्मचारियों को सम्मानित किया जाएगा और लापरवाही करने वाले कर्मचारी के खिलाफ विभागीय कार्रवाई होगी। एसपी ने कहा कि भ्रष्टाचार किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं होगा, सभी जीरो टॉलरेंस पर नेक नियति, ईमानदारी से काम करें। एसपी ने सभी अधिकारियों और कर्मचारियों की समस्याएं भी सुनी तथा पुलिस लाइन व थानों में स्वच्छता रखने के आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

परशुराम शिक्षा समिति की आम सभा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। आमसभा में अपने विचार रखते संस्था के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

भगवान परशुराम शिक्षा समिति परिसर बूढ़पुर में आमसभा का आयोजन प्रधान सत्य प्रकाश गौतम की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। मंच संचालन संस्था के महासचिव एडवोकेट अजय शर्मा ने किया। संस्था के कोषाध्यक्ष जगदीश राय वशिष्ठ ने संस्था के आय-व्यय का ब्योरा पेश किया। संस्था के अध्यक्ष गौतम ने बताया कार्यकाल के तीन वर्ष में संस्था की सीएलयू की सभी सरकारी औपचारिकताएं पूरी करना, बिजली पानी का कनेक्शन, भूमि पूजन के उपरांत चारदिवारी, भव्य गेट व संस्था की बाउंड्री के साथ ट्रैक निर्माण करके पौधे लगाए गए। संस्था के महासचिव ने बताया जुलाई महीने में संस्था का कार्यकाल समाप्त होने को जा रहा है। इससे पहले लोकतांत्रिक प्रणाली द्वारा चुनाव प्रक्रिया को पूरा किया जाएगा, जिसके लिए सतवीर सिंह यादव सेवानिवृत्त प्रिंसिपल को आरओ रखने का प्रस्ताव रखा गया। सभी सदस्यों ने प्रस्ताव को पारित करके सतबीर सिंह को चुनाव कराने के लिए नियुक्त किया। इस मौके पर धर्मपाल शर्मा संरक्षक सदस्य, प्राचार्य देशराज शर्मा, गोविंद शर्मा, सतरूप शर्मा सेवानिवृत्त तहसीलदार, लक्ष्मी नारायण शर्मा, कृष्ण मोहन कौशिक शिवकुमार, प्रोफेसर रमेश चंद शर्मा, अनूप सिंह, महेश शर्मा, अतुल शर्मा, उपाध्यक्ष रामानंद मुद्गल, सहसचिव मदनलाल शर्मा, कार्यकारिणी सदस्य वासुदेव शर्मा, धर्मवीर शर्मा, देवेंद्र कौशिक, श्यामसुंदर शर्मा, तेजभान कुकरेजा, हरिशंकर शास्त्री, गिरीश भारद्वाज नगर पार्षद, बलवीर शर्मा, मनोज शर्मा, सतीश शर्मा, सुभाष शर्मा, रवि शर्मा, राकेश शर्मा प्रिंसिपल आदि मौजूद रहे।

22 अप्रैल को पृथ्वी दिवस मनाया जाएगा

विद्यार्थियों ने पेटिंग बनाकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में अपनी पेटिंग दिखाते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर में पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य मनोज कुमार ने की। उन्होंने कहा कि हर वर्ष 22 अप्रैल को पृथ्वी दिवस मनाया जाता है। यह दिवस पर्यावरण संबंधी मुद्दों जल संरक्षण, वन कटाई व जलवायु परिवर्तन के बारे जागरूकता बढ़ाने के लिए मनाया जाता है। कार्यक्रम प्रभारी भूगोल प्रवक्ता सोमबीर यादव के नेतृत्व में पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यालय में 50 विद्यार्थियों ने भाग लिया। कक्षा वर्ग 6 से 8 में कुमारी संजना ने प्रथम तथा कनिष्का ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया, वही कक्षा वर्ग 9 से 12 में कुमारी सिमरन प्रथम तथा खुशबू ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य ने विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर प्रवक्ता विक्टोरिया, अध्यापक मुकेश कुमार व राजेश कुमार उपस्थित थे।

शिक्षा में सुधार के लिए हर संभव प्रयास करें शिक्षक

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। भाड़ावास स्कूल का निरीक्षण करते एसडीएम। फोटो :हरिभूमि

एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने सोमवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भाड़ावास का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान एसडीएम ने अध्यापकों को शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार के लिए हर संभव प्रयास करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि शिक्षक पढ़ाई का स्तर ऊंचा करने के लिए बच्चों के साथ कड़ी मेहनत करें। एसडीएम ने स्कूल में सफाई व्यवस्था, पीने के पानी, शौचालयों व अन्य व्यवस्थाओं की जांच की। उन्होंने विद्यालय का हाजिरी रजिस्टर चेक किया और शिक्षकों की उपस्थिति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। एसडीएम ने जिला शिक्षा अधिकारी को अनुपस्थित पाए जाने वाले अध्यापकों को कारण बताओ नोटिस जारी करने के भी निर्देश दिए। इस मौके पर एसडीएम ने कक्षा में शिक्षकों की कार्यप्रणाली की समीक्षा करने के लिए विद्यार्थियों से विभिन्न विषयों से संबंधित प्रश्न पूछे तथा विद्यालय में साफ-सफाई भी करवाई।

मजबूत लोकतंत्र के निर्माण में लोक सेवकों की अहम भूमिका: डीसी

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने राष्ट्रीय सिविल सेवा दिवस के अवसर पर सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि देश में मजबूत लोकतंत्र के निर्माण में लोक सेवकों की अहम भूमिका है। उन्होंने कहा कि सरकार को लोक सेवकों से बहुत अपेक्षाएं और उम्मीदें होती हैं। लोक सेवकों की भागीदारी से ही संवेदनशील, पारदर्शी एवं जवाबदेह सुशासन संभव है। सिविल सेवकों के माध्यम से सरकार की नीतियों और कार्यक्रमों का संचालन सुचारू रूप से होता है। ऐसे में अधिकारी और कर्मचारी जनसेवा के रूप में कार्य करें और सरकार की अपेक्षाओं व उम्मीदों पर खरा उतरें। डीसी ने कहा कि सरकार से संबंधित जनकल्याणकारी योजनाओं व अन्य जानकारियों को आम लोगों तक पहुंचाने के लिए सूचना एवं जनसंपर्क विभाग एक प्रभावी और सशक्त माध्यम है।

श्री कृष्ण भवन में आयोजित कैंप में 154 लोगों ने करवाई स्वास्थ्य जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

यादव कल्याण सभा की ओर से गढ़ी बोलनी रोड स्थित श्री कृष्ण भवन में निःशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया। डॉक्टरों की टीम ने कैंप में 154 मरीजों के स्वास्थ्य की जांच की। सभा की ओर से सभी को फ्री दवाईयां प्रदान की गई। कैंप में डा. रविराव ने मेडिसिन, डा. आत्मप्रकाश यादव ने हड्डीरोग, डा. सुनील यादव ने सर्जरी, डा. सुमन यादव ने स्त्रीरोग, डा. गौतम यादव ने नेत्ररोग व डा. कोमल यादव ने दंतरोग में ओपीडी सेवाए प्रदान की। इसके अलावा पूर्ण सिंह यादव फिजियोथरेपी के रोगियों को सेवाए दी। शिविर के आयोजन में सभा के प्रधान रामबीर यादव,डा. यशपाल यादव,जसवंत सिंह यादव,सुरेंद्र सिंह,अमर सिंह,राम सिंह,सभा प्रवक्ता प्रो.सतीश यादव, गोकल राम व बिक्रम ने सहयोग दिया।

श्रीगंगानगर-दिल्ली रेलसेवा के परिवर्तित मार्ग में संशोधन

कोसली। मनहेरू एवं भिवानी जंक्शन स्टेशनों के मध्य ट्रैफिक ब्लॉक के कारण रेल प्रशासन ने रेल सेवाओं के परिवर्तित मार्ग व ठहराव स्टेशनों में सोमवार को पुनः संशोधन किया है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी शशि किरण ने बताया कि नए संशोधन के अनुसार गाड़ी संख्या 14029 श्रीगंगानगर-दिल्ली रेलसेवा 22 अप्रैल से 7 मई तक श्रीगंगानगर से प्रस्थान करके परिवर्तित मार्ग हिसार-भिवानी बाईपास-रोहतक-शकूरबस्ती-दिल्ली होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा भिवानी सिटी व रोहतक स्टेशनों पर ठहराव करेगी। गाड़ी संख्या 14030 मेरठ कैंट-श्रीगंगानगर रेलसेवा 22 अप्रैल से 7 मई तक मेरठ कैंट से प्रस्थान करके परिवर्तित मार्ग दिल्ली- शकूरबस्ती-रोहतक-भिवानी बाईपास-हिसार होकर संचालित होगी।

शिविर में युवाओं ने किया 42 यूनिट रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

गांव सीहा स्थित कम्प्यूटर सेंटर में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 42 यूनिट ब्लड एकत्रित किया गया। आस्था ब्लड बैंक की टीम ने शिविर में सहयोग दिया। मुख्य अतिथि समाजसेवी रवि यादव ने शिविर का शुभारंभ किया और रक्तदाताओं को सर्टिफिकेट प्रदान किए। जतिन लुहाना के जन्मदिन पर आयोजित शिविर में सेंटर संचालक संदीप खोला की अगुवाई में युवाओं ने बड़े उत्साह के साथ शिविर में भाग लिया। मुख्यातिथि रवि यादव ने रक्तदाताओं को सर्टिफिकेट प्रदान करते हुए कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा महादान है व इससे काफी लोगों की जिंदगी बच सकती है।

आईएएस अफसरों को सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। आईएएस सुमित यादवपरू

■ सिविल सेवा दिवस पर गुरावड़ा से सुमित को मिला प्रधानमंत्री से पुरस्कार

सोमवार को सिविल सेवा दिवस पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सिविल सेवा में उत्कृष्ट कार्य करने वाले आईएएस अफसरों को सम्मानित किया। प्रधानमंत्री ने गांव गुरावड़ा निवासी आईएएस सुमित यादव को भी सम्मानित किया। सुमित यादव वर्तमान में मुरादाबाद उत्तर प्रदेश में मुख्य विकास अधिकारी के पद पर कार्यरत है। सुमित यादव ने दिव्यांगजनों के लिए पूरे मंडल में सुगम्य पुस्तकालय स्थापित किए। इस नवाचार को भाजपा सरकार ने भी प्रधानमंत्री पुरस्कार के लिए चयनित किया। सुमित के चाचा किरणपाल यादव राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रतनथल में इतिहास प्रवक्ता है, जोकि खुद भी दिव्यांग होते अपने कार्य को भली भांति कर रहे है। इनसे प्रेरणा लेकर ही सुमित ने पुस्तकालय का नवाचार दिव्यांग श्रेणी के लिए पूरा किया। इस उपलब्धि पर सुमित के दादा मास्टर भगवान सिंह, दादी मकबूल देवी, पिता रणधीर सिंह व मां सरोज देवी को होनहार पुत्र पर गर्व है। हसला पूर्व प्रदेश अध्यक्ष अनिल यादव, पूर्व प्रधान रविन्द्र भाकली, मनोज मसानी प्रधान हसला, प्राचार्य दुष्यंत यादव, प्राचार्य अशोक यादव सुमित को बधाई दी है।

भू-रिकॉर्ड के दस्तावेज, परिवार पहचान पत्र को सरल केंद्र में साथ लाना होगा

हरियाणा में स्टेज 3 व 4 के कैंसर पीड़ितों को मासिक पेंशन का मिल रहा लाभ, सरल केंद्र पर करना होगा आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा

■ आवेदन पत्र में गलत जानकारी के आधार पर वित्तीय सहायता स्वीकृत कराने पर 12 प्रतिशत वार्षिक ब्याज के साथ होगी रिकवरी

हरियाणा सरकार की ओर से स्टेज 3 व 4 के सभी आयु वर्ग के कैंसर पीड़ित को मासिक पेंशन दी जा रही है। यह सहायता उन कैंसर मरीजों को दी जा रही है, जिनके परिवार की वार्षिक आय तीन लाख रुपये तक है। सरकार के निर्णय के अनुसार यदि कैंसर पीड़ित मरीज किसी अन्य प्रकार की सामाजिक सुरक्षा पेंशन या वृद्धावस्था सम्मान भत्ता योजना का लाभ ले रहा है तो उसे भी अतिरिक्त रूप से मासिक पेंशन मिलेगी। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि पेंशन सीधे बैंक खातों में सार्वजनिक वित्तीय प्रबंधन व्यवस्था यानि पीएफएमएस के जरिये स्थानांतरित की जाएगी। सिविल सर्जन कार्यालय की कमेटी द्वारा सत्यापित दस्तावेजों को सरल केंद्र के माध्यम से अपलोड करना होगा। आवेदक को राशन कार्ड, वोटर कार्ड, पैन कार्ड, पासपोर्ट, बैंक पासबुक, टेलीफोन, पानी, बिजली या अन्य उपयोगिता वाले बिल, जिसमें घर का पता अंकित हो या भू-रिकॉर्ड के दस्तावेज, परिवार पहचान पत्र को सरल केंद्र में साथ लाना होगा। आशा वर्कर्स, एएनएम मरीज के जीवित होने के प्रमाण पत्र को सत्यापित करेगी, जिसे स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों द्वारा प्रति हस्ताक्षर किया जाएगा। इसके बाद कैंसर पीड़ित मरीज की पेंशन शुरू हो जाएगी।

कैंसर पीड़ित के लिए आवेदन करने की प्रक्रिया

डीसी ने बताया कि आवेदक को सभी संबंधित दस्तावेजों के साथ सरलपोर्टल सरलहरियाणा.जीओवी.इन पर ऑनलाइन आवेदन करना होगा। ऑनलाइन आवेदन जिला सिविल सर्जन को भेजा जाएगा। सिविल सर्जन आवेदक की स्वास्थ्य स्थिति की जांच और सत्यापन करेगा। यदि आवेदक तीसरे और चौथे चरण का कैंसर का रोगी है तो सिविल सर्जन आवेदन प्राप्त होने पर आगे की आवश्यक कार्रवाई के लिए संबंधित डीएसडब्ल्यूओ को आवेदन अग्रेषित करेगा। इसके बाद डीएसडब्ल्यूओ अपने स्तर पर पीपीपी के माध्यम से डेटा की जांच करेगा। डीएसडब्ल्यूओ सरल हरियाणा विभाग के पोर्टल पर लाभार्थी के पक्ष में स्टेज तीन और चार कैंसर रोगियों के लिए वित्तीय सहायता ऑनलाइन स्वीकृत करेगा और विशिष्ट पेंशन पहचान संख्या तैयार करके लाभार्थी को प्रदान की जाएगी। डीसी ने बताया कि यदि आवेदक द्वारा अपने आवेदन पत्र में दी गई गलत जानकारी के आधार पर वित्तीय सहायता स्वीकृत कराई गई है तो जिला समाज कल्याण अधिकारी को ऐसे व्यक्ति द्वारा गलत तरीके से निकाली गई राशि को 12 प्रतिशत प्रति वर्ष ब्याज सहित वसूलने का अधिकार होगा।

सरस्वती स्कूल में विद्यार्थियों को सकोरे किए वितरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

नांगल चौधरी। विद्यार्थियों को सकोरे वितरित करती प्राचार्या वंदना यादव।

सरस्वती विद्या मंदिर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में प्राचार्या वंदना यादव ने विद्यार्थियों को 250 सकोरे वितरित करके उन्हें घरों की छत तथा पेड़ों पर पानी के प्रबंध की हिदायत दी। जिससे बेजुबान पक्षियों को भीषण गर्मी में पीने के लिए पानी उपलब्ध हो सकेगा। इसके अलावा संस्था के एमडी अमित यादव ने प्रकृति की सुंदरता व सुरक्षा में पक्षियों की उपयोगिता से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि प्रकृति और पर्यावरण का संतुलन बनाए रखने में पक्षियों का बड़ा योगदान होता है। पक्षी ऐसे किटाणुओं को खाते हैं, जिनमें हमारी फसल और शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान होता है। पक्षियों की चहक से प्रकृति की सुंदरता बढ़ती है तथा मानसिक तनाव से मुक्ति मिलती है, लेकिन अब गर्मी का मौसम शुरू होते ही पेयजल की आवश्यकता बढ़ गई। अपनी निजी आपूर्ति के लिए मानव इधर उधर से प्रबंध कर लेता है, लेकिन पक्षियों के लिए कोई विकल्प नहीं। भूजलस्त्रोत सूखने के कारण खेतों के होदों में भी पानी उपलब्ध नहीं और घरों में अंदर ही नलकूप लग गए हैं। ऐसे में बेजुबान पक्षियों के लिए पेयजल संकट उत्पन्न हो गया है। समाधान के लिए विद्यार्थियों को पक्षियों की सेवा को दैनिक दिनचर्या में शामिल करना अनिवार्य हो गया है। भीषण गर्मी और धूप में पक्षियों को उड़ान भरने में परेशानी रहती है, इसलिए दाना पानी का प्रबंध करना मुश्किल रहेगा। इसके बाद उन्होंने 10वीं और 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों को सकोरे वितरित किए। इस मौके पर उप प्राचार्या रेखा यादव, संतोष यादव, लवली, विनोद कुमार, डीपीई बिक्रम सिंह, कुलदीप, यादराम मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

सेमिनार में करियर के लक्ष्यों व चुनौतियों पर की चर्चा

रेवाड़ी। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के प्रबंधन विभाग की ओर से इंटीग्रेटेड एमबीए, एमबीए प्रथम, द्वितीय और एमकॉम के विद्यार्थियों के लिए करियर काउंसलिंग सेशन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता सीए और युवा एंटरप्रेन्योर मोहित जैन थे। प्रबंधन विभागाध्यक्ष डा. समृद्धि ने मुख्य वक्ता का स्वागत करते हुए कहा कि करियर काउंसलिंग छात्रों को उनके करियर के लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करती है। मुख्य वक्ता सीए मोहित जैन ने छात्रों को उनके करियर के विकल्पों और संभावनाओं के बारे में जानकारी प्रदान करते हुए समर इंटर्नशिप के महत्व के बारे में बताया। छात्रों ने अपने करियर के लक्ष्यों और चुनौतियों के बारे में चर्चा की और विशेषज्ञ काउंसलर से मार्गदर्शन प्राप्त किया। मंच संचालन सहायक प्रोफेसर सुशांत यादव ने किया। इस अवसर पर पर डा. भारती व शोधार्थी ज्योति यादव सहित सभी विद्यार्थी मौजूद थे।

फार्म हाउस में सेंध लगाकर सामान चोरी

रेवाड़ी। गढ़ी बोलनी रोड पर चोर एक फार्म हाउस में सेंध लगाकर हजारों रुपये का सामान चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में सेक्टर-3 निवासी दिनेश सिंह ने बताया कि गढ़ी बोलनी रोड के पास शर्मा की ढाणी के रास्ते पर उसका फार्म हाउस है। चोर उसके फार्म हाउस में घुसकर बैट्री, इन्वर्टर व पानी की टोंटियां चोरी कर ले गए। आसपास पूछताछ करने के बाद भी चोरों के बारे में कोई पता नहीं चल सका। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने उसकी सूचना पर मौका मुआयना करने के बाद चोरी का केस दर्ज कर लिया।

काम के लिए घर से निकला युवक लापता

नाहड़। नाहड़ गांव से एक युवक किसी काम से घर से जाने के बाद लापता हो गया। पुलिस शिकायत में महेश कुमार ने बताया कि उसका बेटा दीपक 16 अप्रैल को किसी काम से घर से बाहर गया था। जब वह शाम तक घर नहीं लौटा, तो उसने उसके पास फोन किया। उसका मोबाइल स्विच ऑफ आ रहा था। उसने अपने बेटे की तलाश शुरू की। रिश्तेदायियों और दीपक के दोस्तों से पता करने के बाद भी उसका कोई सुराग नहीं मिला। कोसली पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद युवक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

बस की टक्कर से कंपनी कर्मचारी घायल

रेवाड़ी। धारूहेड़ा चुंगी पर प्राइवेट बस की चपेट में आने से एक कंपनी कर्मचारी गंभीर रूप से घायल हो गया। पलवल के बडोली निवासी राजबीर एक कंपनी में नौकरी करता है। वह घीसा की ढाणी में किराए के मकान में रह रहा है। कंपनी से वापस आने के बाद वह बस से धारूहेड़ा चुंगी पर उतरा था। जब वह सड़क पार करने लगा तो रॉन्ग साइड से एक बस ने उसे टक्कर मार दी। वह जमीन पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे उठाकर अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद बस चालक की तलाश शुरू कर दी।

यदुवंशी के विद्यार्थियों ने जेईई मेंस में पाई सफलता

रेवाड़ी। पटौदी रोड स्थित यदुवंशी विद्यार्थियों ने एक बार फिर से अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए आईआईटी जेईई मेन्स परीक्षा में शानदार सफलता प्राप्त की। स्कूल के कई छात्रों ने उच्च रैंक व अंक लेकर अपने माता-पिता व शिक्षकों का नाम रोशन किया है। स्कल से छात्रा रानी शर्मा, शुभम, अभिनव कुमार, सूर्यांश, स्नेहा, पीयूष, श्रेष्ठा व प्रमेय तंवर ने जेईई मेंस परीक्षा उत्तीर्ण की है। विद्यालय प्रधानाचार्य सुकेंद्र सिंह व डीन मुकेश यादव ने कहा कि इस सफलता के पीछे छात्रों की कड़ी मेहनत शिक्षकों का मार्गदर्शन और अभिभावकों का सहयोग है।

हड़ताल 22 अप्रैल को जीए रोडवेज को महानिदेशक के नाम ज्ञापन देने के बाद समाप्त होगी

मांगों को लागू न करने के विरोध में भूख हड़ताल पर बैठे रोडवेज कर्मी

- भूख हड़ताल के दौरान कर्मचारियों ने सरकार विरोधी नारे लगाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। बस स्टैंड पर भंख हड़ताल के दौरान नारेबाजी करते कर्मचारी।

हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के आह्वान पर सोमवार को बस अड्डे पर कर्मचारियों की ओर से 24 घंटे की भूख हड़ताल शुरू की गई। यह हड़ताल 22 अप्रैल को जीए रोडवेज को महानिदेशक के नाम ज्ञापन देने के बाद समाप्त होगी। भूख हड़ताल के दौरान कर्मचारियों ने सरकार विरोधी नारे लगाए। इस मौके पर राज्य मोर्चा के वरिष्ठ सदस्य जयबीर घणघस व जय कुमार दहिया ने बताया कि17 जुलाई 2024 को परिवहन मंत्री के साथ मोर्चे के प्रतिनिधि मंडल के साथ हुई बैठक में कर्मचारियों की अनेक मांगों को जायज मानते हुए सहमति बनी थी, लेकिन सरकार मानी गई मांगों के परिपत्र जारी नहीं कर रही हैं। उन्होंने कहा की दूसरी ओर सरकार बिना किसी की मांग के 362 मार्गो पर प्राइवेट बसों को परमिट देने की योजना बना रही है। पूर्व में चल रही परिवहन समिति के सेवा परिणाम आम जनता के सामने हैं। इसी तरह सरकार ने घाटे का सौदा करने इलेक्ट्रिक बसें महंगी दरों पर ठेके पर ली हैं, जिसका सीधा असर सरकार के राजस्व पर पड़ रहा हैं। इलेक्ट्रिक बसों में सरकार की ओर से दी जाने वाले फ्री व रियायती दरों पर मिलने वाली किसी भी प्रकार की सुविधा लागू नहीं हैं। उन्होंने सरकार से रोड़वेज बेड़े में प्रदेश की जनसंख्या आधार पर साधारण बसें शामिल करने की मांग की।

सरकार से वार्ता में इन मांगों पर बनी थी सहमति

राज्य मोर्चा से नेताओं ने कहा कि सरकार से वार्ता में जिन मांगों पर सहमति बनी थी, उन मांगों में परिचालक, चालक व लिपिक के वेतनमान की वेतन विसंगति दूर करके ग्रेड पे बढ़ाने, एक माह में चालक व परिचालकों के 30 से घटाकर 10 किए गए रात्रि ठहराव 25 करने, चालक,परिचालक, निरीक्षक,उप निरीक्षक व कर्मशाला के कर्मचारियों के एक वर्ष में मिलने वाले घटाए गए देय अर्जित अवकाश को 30 करने, वर्ष 2002 में भर्ती हुए चालकों को नियुक्ति तिथि से पक्का करके पुरानी पेंशन योजना में शामिल करने, वर्ष 2016 में सभी प्रकिया पूर्ण उपरांत भर्ती किए गए चालकों को पक्का करने, चालकों के लिए अड्डा इंचार्ज का नया पद सृजित करके प्रमोशन देने, विभाग में जोखिम भरी ड्यूटी करने वाले सभी कर्मचारियों को जोखिम भत्ता देने व एक्सग्रेसिया नीति में लगाई गई सभी शर्तो को हटाने, कर्मशाला में रिक्त पदों पर भर्ती करने, कर्मशाला में 2018 में लगे ग्रुप डी के कर्मचारियों को कॉमन कैडर से अलग करके उन्हें रिक्त तकनीकी पदों पर प्रमोशन देने, एचआरईसी गुरुग्राम के कर्मचारियों को सरकारी कर्मचारियों की तरह पूर्ण सेवा लाभ देने, रोडवेज विभाग के सेवानिवृत्त कर्मचारियों के पहचान पत्र से फ्री यात्रा न करने के अंकित शब्द को हटाने, अक्टूबर 2005 से पहले जारी भर्ती प्रकिया के तहत विभाग में भर्ती हुए सभी पदों के कर्मचारियों को सरकार के जारी आदेशों अनुसार पुरानी पेंशन योजना में शामिल करने, वर्ष 2008 में भर्ती हुए परिचालकों व कर्मचारियों के एसीपीमें वृद्धि देने सहित अन्य मांगों पर सहमति बनी थी। वक्ताओं ने कहा कि सरकार कर्मचारियों की मांगों का जल्द से जल्द समाधान करे, अन्यथा रोड़वेज कर्मचारियों को बड़ा आंदोलन करने के लिए मजबूर होना होगा।

इस मौके पर प्रधान राजपाल यादव, प्रधान शवि यादव, प्रधान परवीन यादव, प्रधान सुरेश यादव, प्रधान संजय यादव, जितेंद्र यादव, चिराग यादव, दिनेश कुमार, प्रवीण बालधन, नरेश, सुदेश, जगदीश चौहान, राजकुमार चेयरमैन, रवि यादव, रविन्द्र सचिव, विकाश यादव, सतपाल, उधम सिंह, नवीन सचिव व जोगिंद्र सहित अनेक कर्मचारी मौजूद थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में लोगों को शपथ दिलाते हुए एनसीबी टीम। फोटो :हरिभूमि

लोगों को नशा न करने की शपथ दिलाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कोसली

हरियाणा राज्य नार्कोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो जिला यूनिट की ओर से कोसली के लेबर चौक पर मजदूरों व अन्य लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक किया गया। एनसीसी जिला यूनिट के इंचार्ज एसआई बलवंत सिंह ने कहा कि राज्य को नशा मुक्त बनाने के लिए हरियाणा सरकार और नारकोटिक्स विभाग दृढ़ संकल्पित है। एनसीबी टीम की ओर से लोगों को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराया गया तथा नशे से दूर रहने व अपने आसपास के लोगों को भी जागरूक करने की शपथ दिलाई गई। उन्होंने लोगों को एनसीबी की अनूठी पहल नशा मुक्त जीवन नायाब जीवन-बेकैट चलेंज की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि जिस तरह हम अपने घर से गंदा पानी बाहर फेंकते है, उसी तरह नशे को अपने समाज से बाहर फेंकना है। उन्होंने कहा कि अगर कहीं पर भी नशा बिकता हुआ दिखाई दें तो भारत सरकार के टोल फ्री नंबर 1933, ऑनलाइन शिकायत पोर्टल एनसीबीमानस.जीओवी.इन और हरियाणा एनसीबी के टॉल फ्री नंबर 90508-91508 पर सूचना दें, ताकि नशा तस्करों को सलाखों के पीछे भेजा जा सके। सूचना पर तुरंत एक्शन लिया जाएगा। इस अवसर पर एनसीबी टीम से ईएचसी दीपक कुमार सहित अनेक लोग मौजूद थे।

उपायुक्त ने जिमखाना क्लब का किया निरीक्षण मैनेजमेंट कमेटी को व्यवस्था सुधारने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। जिमखाना क्लब का निरीक्षण करते हुए डीसी व अन्य अधिकारीं।

डीसी अभिषेक मीणा ने सोमवार को शहर के सेक्टर-4 स्थित जिमखाना क्लब का निरीक्षण किया। डीसी ने जिमखाना क्लब मैनेजमेंट कमेटी की बैठक लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। डीसी ने मैनेजमेंट कमेटी सदस्यों को पार्किंग, जिम के लिए आधुनिक उपकरणों के लिए टैंडर व नकारा सामान की नीलामी करने के निर्देश दिए। उन्होंने जिमखाना क्लब के मैम्बरशिप सदस्यों से बकाया राशि वसूल करने के भी निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि जिमखाना क्लब में मैम्बरशिप की सालाना फीस 2500 रुपए रखी ही गई है, इस फीस में कोई बढ़ोतरी नहीं की गई है। उन्होंने नए सदस्यों को जोड़ने व जिमखाना क्लब में खेल व स्वीमिंग पूल की सुविधाओं को सुधारने पर बल दिया। उन्होंने क्लब में एक और सुरक्षा कर्मी रखने के भी आदेश दिए। उन्होंने कहा कि क्लब में रेगुलर मैनेजर की व्यवस्था की जाए। डीसी ने बताया कि जिमखाना क्लब शहर के बीच में है, लोगों के लिए शहर में विवाह एवं किटी पार्टियां करने के लिए एक शानदार परिसर है। इस मौके पर एसपी डा. मयंक गुप्ता, एडीसी अनुपमा अंजलि, ईओ एचएसवीपी दीपक घनघस व एचएसवीपी कार्यकारी अभियंता अमित गोदारा सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

साइबर क्राइम के प्रति किया जागरूक

टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है

- सोशल मीडिया पर अपना निजी विवरण साझा न करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते सीजेएम अमित वर्मा। फोटो :हरिभूमि

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से सोमवार को साइबर धोखाधड़ी के खिलाफ गवर्नमेंट सीनियर सैकेंडरी स्कूल बोडिया कमालपुर में सिक्योर योर डिजिटल वर्ल्ड अभियान के तहत जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सीजेएम व सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अमित वर्मा उपस्थित थे। प्रिंसिपल हरिप्रकाश यादव ने मुख्य अतिथि का स्वागत करते हुए स्कूल की गतिविधियों के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर सीजेएम अमित वर्मा ने बताया कि साइबर फ्रॉड का मतलब है, किसी व्यक्ति या व्यवसाय को ऑनलाइन माध्यमों से धोखा देना या नुकसान पहुंचाना। साइबर अपराधों में हैकिंग, फिशिंग, पहचान की चोरी और अन्य प्रकार की धोखाधड़ी इंटरनेट या कंप्यूटर नेटवर्क के माध्यम से की जाती है। साइबर फ्रॉड से बचने के लिए हमें सावधानियां बरतनी चाहिए। सीजेएम ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से हेल्पलाइन नंबर 01274-220062 चलाया हुआ है, जिस पर आम जन किसी भी प्रकार के कानूनी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं, इसके अलावा माननीय उच्चतम न्यायालय द्वारा आमजन के लिए चलाए गए टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके भी फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है। साइबर थाने से एएसआई इकबाल ने बताया कि कोई भी अनचाहे लिंक पर क्लिक न करें और संदिग्ध वेबसाइट पर जानकारी नहीं भरे तथा नवीनतम सुरक्षा पेज और एंटीवायरस सॉफ्टवेयर का उपयोग करें।

सोशल मीडिया पर अपना निजी विवरण साझा न करें तथा कोई भी साइबर फ्रॉड होने पर तुरंत पुलिस या साइबर अपराध विभाग में शिकायत दर्ज करें। इसके अलावा साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर भी सहायता ली जा सकती है। इस अवसर पर पंजाब नेशनल बैंक से राजेश ने बताया कि ऑनलाइन खातों के लिए मजबूत पासवर्ड का प्रयोग करें और उन्हें नियमित रूप से बदलते रहे तथा अपने पासवर्ड की जानकारी किसी के साथ भी सांझा न करें।

बच्चों से बालश्रम न कराकर खेल, पढ़ाई और एक सुरक्षित भविष्य का अधिकार दे: राणा

- बालश्रम मुक्त अभियान के तहत आयोजित हुआ कार्यक्रम, बच्चों ने रैली निकालकर दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। हिंदू स्कूल से बालश्रम के खिलाफ रैली निकालते अधिकारी व विद्यार्थी।

राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग पंचकूला व जिला बाल संरक्षण ईकाई के संयुक्त तत्वावधान में सोमवार को बाल श्रम मुक्त अभियान चलाया गया। अभियान के तहत हिंदू हाई व सतीश पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों को बालश्रम के दुष्परिणामों की जानकारी दी गई। हरियाणा राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग की सदस्य सुमन राणा ने बालश्रम बचपन को बचाने की मुहिम के तहत जागरूकता रैली को रवाना किया। उन्होंने बच्चों के अधिकारों की महत्वपूर्ण जानकारियां दी। डर और गरीबी की वजह से बच्चे अत्याचार की शिकायत नहीं कर पाते। उन्होंने बताया कि घर, दुकान, फैक्ट्री व खेत में बच्चों से जबरन काम कराना एक प्रकार की हिंसा है। रैली में बच्चों ने हाथों में पोस्टर लेकर बचपन को मत छीनों-हमें स्कूल चाहिए-काम नहीं और छोटे हाथों में औजार नहीं-किताबें होनी चाहिए सहित कई नारे लगाकर सकारात्मक संदेश दिया। कार्यक्रम में महिला एव बाल विकास विभाग से परियोजना अधिकारी कमलेश व सुमन, बाल कल्याण समिति की अध्यक्षा कुसुमलता शर्मा, सदस्य उषा रूस्तगी, जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेन्द्र यादव आदि लोग मौजूद रहे।

रजिस्टर्ड पोस्ट से मिली शिकायत तो दर्ज करनी पड़ी एफआईआर

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

चोरी के मामलों में लोगों की शिकायत पर पुलिस किस तरह एफआईआर दर्ज करने से बचती है, उसका अंदाजा शिव नगर निवासी युवक के साथ हुए घटनाक्रम से आसानी से लगाया जा सकता है। 11 अप्रैल को झज्जर चौक के पास एक उसके 1 लाख रुपये चोरी हो गई। एफआईआर दर्ज करने की बजाय पुलिस ने उसे चौकी का रास्ता बताकर भेज दिया। जगन गेट चौकी से भी उसे बिना केस दर्ज किए वापस भेज दिया गया। जब उसने अपनी शिकायत सिटी थाना को रस्टिर्ड पोस्ट से भेजी, तो पुलिस को एफआईआर दर्ज करनी पड़ी। सज्जन सोसायटी शिव नगर निवासी संजय ने बताया कि उसने 11 अप्रैल को पंजाब नेशनल बैंक की रेलवे चौक के पास शाखा से 1 लाख रुपये निकलवाए थे। नकदी बैग में डालकर वह झज्जर चौक की ओर जा रहा था। झज्जर चौक पर महावीर जयंती का जुलूस निकल रहा था, जिस कारण जाम लगा हुआ था। जाम से निकलने के बाद उसने अपना बैग चेक किया, तो उससे नकदी गायब मिली। मैनेजर से बैंक के बाहर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज दिखाने का आग्रह किया।

गोकल गेट चौकी ने बैरंग लौटाया

संजय ने बताया कि वह शिकायत दर्ज कराने के लिए गोकल गेट पुलिस चौकी गया था। वहां उसे बताया गया कि उसका एरिया जगन गेट चौकी है, इसलिए वहीं शिकायत दर्ज कराए। जगन गेट चौकी जाने पर उसे वापस गोकल गेट चौकी जाने को कहा। इसके बाद उसने रजिस्टर्ड पोस्ट से सिटी पुलिस स्टेशन को शिकायत भेज दी। बाई पोस्ट शिकायत मिलने के बाद सोमवार को एसएचओ ने संजय को थाने बुलाकर उसकी शिकायत पर एफआईआर दर्ज की।

रामपुरा में पोषण पखवाड़े के तहत निकाली जागरूकता रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

पोषण जागरूकता अभियान के तहत रामपुरा में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से पोषण पखवाड़ा मनाया जा रहा है। इसका उद्देश्य गर्भवती महिलाएं, स्तनपान करने वाली माताओं किशोरियों और 6 वर्ष तक के बच्चों को कुपोषण से मुक्त करना है। इस मौके पर गांव के सरपंच नरेश यादव ने महिलाओं को संतुलित एवं पौष्टिक आहार लेने, आंगनबाड़ी केंद्र में रजिस्ट्रेशन कराने व टीकाकरण के महत्व के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर गांव में रैली निकालकर लोगों को सही पोषण के बारे में संदेश दिया गया। इस अवसर पर सीडीपीओ कमलेश, सुपरवाइजर अनीता, सरोज, कुसुमलता, निशा, रिटायर्ड पीओ लता शर्मा, महिला पंच सुनीला और सभी आंगनवाड़ी वर्कर्स व हेल्पर मौजूद थी।

रेवाड़ी। कपूर सिंह के कंधों पर स्टार लगाते एसपी।

हैड कांस्टेबल कपूर सिंह एएसआई पद पर पदोन्नत

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता ने हैड कांस्टेबल कपूर सिंह को एएसआई पद पर पदोन्नत होने पर बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

एसपी ने कहा कि पदोन्नति के साथ जिम्मेदारी और बढ़ जाती है, इसलिए और अधिक मेहनत और लगन से अपने कर्तव्य का बेहतर ढंग से निर्वहन कर समाज सेवा का एक अनूठा उदाहरण प्रस्तुत करें। उन्होंने कहा कि पुलिस की नौकरी समाज सेवा का एक बेहतरीन माध्यम है।

आमजन से मैत्रीपूर्ण व्यवहार कर, सेवा, सुरक्षा और सहयोग को अपना परम दायित्व मानते हुए सराहनीय कार्य करते हुए समाज में पुलिस की बेहतर छवि के लिए कार्य करें। एएसआई पद पर पदोन्नति पाने वाले कपूर सिंह हरियाणा पुलिस विभाग में 16 नवंबर 2004 को सिपाही पद पर भर्ती हुए थे, जोकि वर्तमान में जिला पुलिस में बतौर फोटो ग्राफर तैनात है।

शिविर विधायक ने समाधान शिविर में की नागरिकों की शिकायतों पर सुनवाई

लोगों की शिकायतों के निदान का सशक्त माध्यम बन रहे समाधान शिविर : लक्ष्मण

- विधायक के साथ डीसी अभिषेक मीणा व अन्य अधिकारी मौजूद रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। समाधान शिविर में शिकायतें सुनते विधायक, डीसी व अन्य अधिकारी।

विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने कहा कि हरियाणा सरकार अंत्योदय की भावना से कार्य करते हुए जनसेवा करने में अग्रणी भूमिका निभा रही है। समाधान शिविर लोगों की शिकायतों के निदान का सशक्त माध्यम बन रहे है। विधायक सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में लगे समाधान शिविर में अधिकारियों के साथ लोगों की शिकायतें सुन रहे थे। विधायक ने डीसी अभिषेक मीणा के साथ लोगों की शिकायतों को धैर्यपूर्वक सुनकर अधिकारियों को समाधान के निर्देश दिए। विधायक लक्ष्मण सिंह ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में सभी नीतियां आमजन के हित में लागू की जा रही हैं। मुख्यमंत्री की सोच है कि हर वर्ग की समस्या को सुना जाए और उनका त्वरित समाधान किया जाए। इसी उद्देश्य से हरियाणा में आयोजित समाधान शिविर आमजन की समस्या के निवारण के लिए अहम साबित हो रहे हैं। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि नागरिक अपनी समस्याओं को लेकर समाधान शिविर में आ रहे हैं और जिला प्रशासन समस्याओं के निदान को लेकर पूरी तरह से गंभीर है। आमजन की समस्याओं को लेकर जिला के अधिकारियों को पूरी संवेदनशीलता के साथ कार्य करने के निर्देश दिए गए हैं। हर शिकायत को अधिकारी पोर्टल पर अपलोड कर रहे हैं और साथ में समस्या की वर्तमान स्थिति भी पोर्टल पर अपडेट की जा रही है। समाधान शिविर में अब तक रखी गई ज्यादातर शिकायतों का समाधान किया जा चुका है व जो लंबित हैं उनका भी समाधान जल्द किया जाएगा। समाधान शिविर में सोमवार को परिवार पहचान पत्र, राशन कार्ड, आयुष्मान कार्ड, सामाजिक सुरक्षा पेंशन और अन्य सरकारी योजनाओं तथा पुलिस विभाग से जुड़ी शिकयतें रखी गई। इस अवसर पर एसपी डा. मयंक गुप्ता, एडीसी अनुपमा अंजलि, एसडीएम सुरेंद्र सिंह व सीटीएम प्रीति रावत सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद थे।