

अधिकतम 48.0 डिग्री
न्यूनतम 30.2 डिग्री

रेवाड़ी मूिम

रोहक, गुरुवार, 30 मई 2024

11 तीन विधानसभाओं की मतगणना के लिए लगेगी 48 टैबल, अधिकारी-कर्मचारी आज लेंगे प्रशिक्षण



12 बूचड़खाने में तब्दील हो रही गोशाला आएं दिन दम तोड़ रही गाएं



खबर संक्षेप

एजेसी ऑफिस के बाहर खड़ी बाइक चोरी

बावल। होलीचोटा मोहल्ला में गैस एजेसी ऑफिस के बाहर खड़ी बाइक चोरी हो गई। पुलिस शिकायत में बनीपुर निवासी संजय ने बताया कि वह घर से बाइक लेकर पंचमुखी हनुमान मंदिर में पूजा करने के लिए गया था। गैस एजेसी ऑफिस के सामने बाइक खड़ी करने के बाद वह मंदिर चला गया। जब वापस आया तो उसे बाइक गायब मिली। काफी तलाश करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। सीसीटीवी फुटेज से चोरों का पता लगाने के प्रयास किए जा रहे हैं।

दो स्थानों से बिजली ट्रांसफार्मर चोरी

धरूहेड़ा। अलग-अलग गांवों से चोर दो बिजली ट्रांसफार्मरों की क्वाइलें व तेल चोरी कर ले गए। धरूहेड़ा सब डिवीजन के एसडीओ ने पुलिस शिकायत में बताया कि चोरों ने दोनों स्थानों से 6 बिजली ट्रांसफार्मर चोरी कर ले गए। इससे निगम को करीब 45 हजार रुपये का नुकसान हुआ है। नहीं मसानी में चोर एक 25 केवीए क्षमता का ट्रांसफार्मर जमीन पर गिराकर तेल व क्वाइलें चोरी कर ले गए। पुलिस बिजली अधिनियम के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मारपीट व धमकी के चार आरोपी गिरफ्तार

धरूहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने गढ़ी अलावलपुर में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित के बयान पर 15 मई को कई लोगों के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। पुलिस ने जांच के बाद इस मामले में कोसली के कारोली निवासी निशांत, सुरहेली निवासी नमन कुमार, गढ़ी अलावलपुर निवासी कुलदीप और प्रवीन सांगवान को गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों को बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट करने के आरोप में केस दर्ज

जाटूसाना। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में तीन लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में भोतवास भोंदू निवासी संदीप कुमार ने आरोप लगाया कि विक्रम और पुष्पेंद्र ने उसके साथ मारपीट की। वह किसी तरह वहां से बचकर निकल आया। इसके बाद पुष्पेंद्र और उसके पिता ने घर आकर उसकी मां और पत्नी के साथ भी मारपीट की। वह बचान करने लगा तो उसे फिर से पीटना शुरू कर दिया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

कार की टक्कर से

बाइक चालक घायल कसौला। घोषी कंपनी के पास कार की टक्कर से बाइक चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। राजस्थान के नंगली बहाली निवासी रामसिंह सुठनी में एक कंपनी में मशीन ऑपरेटर है। वह बाइक लेकर कंपनी में ड्यूटी पर जाने के लिए निकला था। घोषी कंपनी के पास एक कार ने बाइक को टक्कर मार दी। काफी दूर तक कार चालक बाइक चालक को घसीटता रहा। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने उसके बयान पर केस दर्ज करने के बाद कार चालक की तलाश शुरू कर दी।

दुष्कर्म के बाद मारपीट की आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने एक महिला के साथ दुष्कर्म करने और मारपीट करते हुए धमकी देने की आरोपी महिला को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने शहर के एक मोहल्ला निवासी महिला की शिकायत के आधार पर 15 मई को केस दर्ज किया था। महिला का सामान्य अस्पताल से मेडिकल कराया गया था। पुलिस ने मामले के आरोपी का साथ देने वाली महिला कांता को काबू कर लिया।

बुड़ौली पावर हाउस की पावर होने से बंद रहे 6 सब स्टेशन, तापमान कम नहीं होने पर बड़ेगी ब्रेकडाउन की समस्या भारी गर्मी से खतरे में पावर सिस्टम, ट्रांसफार्मर ठप की आशंका बढ़ी, कूलरों से किए जा रहे ठंडे

नरेन्द्र वल्लभ रेवाड़ी

भारी गर्मी के कारण एक ओर जहां पावर सिस्टम ओवरलोडिंग का शिकार हो रहा है, तो सबसे बड़ा खतरा करंट ट्रांसफार्मरों के फटने का बना हुआ है। पावर हाउसों में इन ट्रांसफार्मरों को कूलर लगाकर ठंडा किया जा रहा है। बिसोहा और बुड़ौली सब स्टेशनों के बीच 220 केवीए क्षमता की लाइन बुधवार को भारी गर्मी के कारण ब्रेकडाउन होने से 6 सब स्टेशनों की बिजली आपूर्ति काफी समय तक ठप रही। इससे दर्जनों गांवों को गर्मी के मौसम में काफी देर तक बिना बिजली के रहना पड़ा।

तापमान बढ़ने के कारण बिजली सिस्टम इस समय संकट के दौर से गुजर रहा है। एक ओर जहां पावर हाउसों में लगे स्टेप डाउन और करंट ट्रांसफर गर्म हो रहे हैं, तो दूसरी ओर अधिक लोड के कारण करंट ट्रांसफार्मर फटने की आशंका



रेवाड़ी। झंजर रोड पावर सब स्टेशन में ट्रांसफार्मरों पर लगाए गए कूलर।

बनी हुई है। अभी तक दिल्ली और राजस्थान में सीटी फटने के मामले ज्यादा आ रहे हैं। तापमान में कमी नहीं आई तो प्रदेश के पावर हाउसों में भी सीटी फटने का क्रम शुरू हो सकता है। इससे बिजली व्यवस्था तार-तार हो सकती है। पावर हाउसों में ट्रांसमिशन लाइनों से ट्रांसफार्मरों तक 220 केवी करंट पहुंचाने के

लिए अंडरग्राउंड केबलों का इस्तेमाल ज्यादा होता है। भारी गर्मी के कारण इन केबलों के हीट होकर फॉल्ट होने की समस्या भी पैदा हो सकती है। एल्यूमिनियम कंडक्टर भी गर्म होकर फैल जाते हैं, जिस कारण लाइनों के फॉल्ट होने की आशंका बनी रहती है। तापमान अगर इसी तरह बना रहता है, तो



फोटो: हरिभूमि

बिजली व्यवस्था पर इसका विपरीत असर पड़ सकता है। पावर हाउसों में ट्रांसफार्मरों को फॉल्ट से बचाने के लिए उन्हें कूलर की हवा से ठंडा किया जा रहा है। करंट ट्रांसफार्मर गर्म होने के बाद फट सकते हैं, इसलिए उनका तापमान कम रखना ज्यादा जरूरी होता है। ट्रांसफार्मर फटने से हादसों की

आशंका भी बनी रहती है। पावर हाउसों में एसीबी व दूसरे उपकरणों को भी गर्म होने से बचाने की दिशा में आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं। बुड़ौली पावर सब स्टेशन से पाली गोटड़ा, डहीना, खोल, बास बटौड़ी व कनीना सब स्टेशन जुड़े हुए हैं। यहां बिसोहा सब स्टेशन से पावर सप्लाई आती है। बुधवार

लोड बढ़ने से लगाए जा रहे पावर कट

भारी गर्मी के कारण पावर सब स्टेशनों पर बिजली का लोड काफी बढ़ गया है। ट्रांसफार्मर ओवरलोडिंग की वजह से आकर गर्म हो रहे हैं। बिजली की मांग काफी बढ़ चुकी है। ट्रांसफार्मरों को नियमित अंतराल के बाद बंद किया जाता है या फिर उनका लोड डायवर्ट किया जा रहा है। इससे लोगों को बार-बार पावर कटों का सामना भी करना पड़ रहा है।

ट्रांसफार्मर फटने की आशंका

भारी गर्मी में करंट ट्रांसफार्मर फटने की आशंका ज्यादा रहती है। अगर गर्मी का यही हाल रहा तो ट्रांसफार्मरों को ठंडा रखने के लिए कूलरों का इस्तेमाल कर रहे हैं। बिजली की मांग भी काफी बढ़ गई है, जिससे लाइनों पर लोड बढ़ रहा है।

ज्यादा होने के कारण शॉर्ट सर्किट हो सकते हैं। इससे आगजनी की घटनाएं बढ़ने की आशंका भी बनी रहती है।

इस समय बिजली की खपत 1 करोड़ यूनिट के आसपास पहुंच चुकी है, जिससे वोल्टेज की कमी लाइनों पर लोड बढ़ा रही है। क्षमता से अधिक लोड के कारण शॉर्ट सर्किट आगजनी का कारण बन सकते हैं।

शॉर्ट सर्किट से आगजनी की आशंका

तापमान बढ़ने और लाइनों पर लोड

स्ट्रांग रूम की सुरक्षा व्यवस्था चेक करने पहुंचे एसपी

जवानों को सतर्क रहने के लिए निर्देश



रेवाड़ी। स्ट्रांग रूम का निरीक्षण करते हुए एसपी शशांक कुमार सावन।

हरिभूमि न्यूज़ रेवाड़ी

एसपी शशांक कुमार सावन ने लोकसभा चुनावों के बाद रखी गई ईवीएम के स्ट्रांग रूम का औचक निरीक्षण किया।

इस दौरान एसपी ने वहां मौजूद जवानों से ईवीएम की सुरक्षा पर कड़ी नजर रखने और पूरी तरह अलर्ट रहने के निर्देश दिए। रेवाड़ी और बावल हलके की ईवीएम को सेक्टर-18 के गल्लू कॉलेज में बनाए गए स्ट्रांग रूम और कोसली की ईवीएम को जैन पब्लिक स्कूल में बनाए गए स्ट्रांग रूम में रखा गया है। एसपी ने बताया कि दोनों स्ट्रांग रूम में मतगणना से पहले किसी को प्रवेश करने की इजाजत नहीं है। सुरक्षा गार्ड व पुलिसकर्मी पूरी सतर्कता के साथ अपनी ड्यूटी कर रहे हैं।

ईवीएम की सुरक्षा सीसीटीवी कैमरों से भी की जा रही है। उन्होंने सुरक्षा ड्यूटी में लगे कर्मचारियों को निर्देश दिए कि वह पूरी तरह अलर्ट रहते हुए अपने काम को अंजाम दें।

मतदान के बाद ईवीएम सेफ

पुलिस अधीक्षक ने बताया कि स्ट्रांग रूम में मतदान के बाद ईवीएम और वीवीपैट मशीनों को सुरक्षित रखा जाता है। इस स्ट्रांग रूम में एक बार मशीन अंदर जाने के बाद कोई भी नहीं जा सकता। स्ट्रांग रूम में दोबारा किसी की गैट्री तभी होती है जब वोटों की गिनती के लिए इन मशीनों को निकाला जाता है।

एसएचओ को दिए निर्देश

एसपी ने बताया कि ईवीएम और वीवीपैट की सुरक्षा की जिम्मेदारी इनर कॉर्डन में सीएपीएफ फोर्स पुलिस, मिडिल कॉर्डन में हरियाणा आर्मड और आउटर कॉर्डन में जिला पुलिस यानी तीन घेरे की सुरक्षा की गई है। इसके अलावा सभी पर्यवेक्षण अधिकारियों, थाना प्रबंधकों को चैकिंग के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने बतलाया कि इनर कॉर्डन सिक्वोरिटी के लिए सीसीटीवी भी लगाए गए हैं तथा आने-जाने वालों के लिए विजिटर रजिस्टर भी लगाए गए हैं।

चेन स्नैचिंग का दूसरा आरोपी भी चढ़ा पुलिस के हत्थे

रेवाड़ी। गत 29 मई को किशनगढ़ में एक युवक की चेन छीनकर फरार हुए दूसरे आरोपी को भी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। आरोपी से पूछताछ की जा रही है। थाना सदर पुलिस को दर्ज शिकायत में किशनगढ़ निवासी संजय कुमार ने बताया था कि वह गांव में सुबह के समय नहर की ओर घूमने के लिए जाता है। सुबह के जब वह नहर पर गया तो बिना नंबर की बाइक के साथ वहां पुल के पास दो युवक खड़े थे। उनके से एक युवक फोन पर बात करते हुए उसके पास आया। वह उसके गले से सोने की चेन छीनकर भागने लगा। उसने पीछा किया तो दोनों बाइक लेकर फरार हो गए। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद आरोपियों की तलाश शुरू कर दी थी। एक आरोपी को पुलिस ने पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। युपी के अहमदागढ़ निवासी राजू को काबू किया गया है।

कोसली कॉलेज में पहुंची नैक टीम मूल्यांकन के लिए किया निरीक्षण

टीम ने विद्यार्थियों व अभिभावकों से मुलाकात कर महाविद्यालय के बारे में जानकारी ली

हरिभूमि न्यूज़ कोसली



रेवाड़ी। कोसली के राजकीय कॉलेज में स्टाफ से जानकारी लेती नैक की टीम।

राजकीय महाविद्यालय कोसली में राष्ट्रीय मूल्यांकन और प्रत्यायन परिषद नैक ने दो दिवसीय दौरा किया। समिति के अध्यक्ष डा. अखिलेश कुमार पांडे कुलपति विक्रम विश्वविद्यालय उज्जैन मध्यप्रदेश, कोऑर्डिनेटर डा. हितेश रवेया डीन व प्रोफेसर कला संकाय, अंग्रेजी महाराज सांवरिया विश्वविद्यालय बड़ौदा गुजरात, डा. शैला बूटावाला समिति सदस्य प्राचार्य अवेदा इनामदार सोनियर कॉलेज पुणे महाराष्ट्र एवं डीएफए नॉमिनी डा. अर्चना सुट्टा प्राचार्य राजकीय महाविद्यालय खरखड़ा ने

कॉलेज का दौरा किया। मूल्यांकन के दौरान प्राचार्य डा. विवेक कुमार ने नेतृत्व में सभी प्रोफेसरों ने अपने-अपने विषय में पीपीटी प्रस्तुत की। समिति ने पुस्तकालय, विज्ञान लैब, ज्योग्राफी लैब, लैंग्वेज लैब, कंप्यूटर लैब व गणित लैब सहित अन्य विभागों का गहनता से निरीक्षण किया। समिति ने राष्ट्रीय

सेवा योजना, रेडक्रास, सांस्कृतिक विभाग, महिला प्रकोष्ठ, प्लेसमेंट सेल, विवेकानंद सेल, प्रकृति सेल व अन्य सभी इकाइयों की जानकारी ली। टीम ने विद्यार्थियों व अभिभावकों से मुलाकात कर महाविद्यालय के बारे में जानकारी भी ली। सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन

किया गया, जिसमें हरियाणवी नृत्य, कविता पाठ व हरियाणवी नाटक प्रस्तुत किए गए। हरियाणवी संस्कृति को प्रदर्शित करने के लिए प्रदर्शनी में हरियाणा का खानपान, पहनावा, तीज-त्यौहार व दैनिक जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुओं से रूबरू कराया गया।

समिति ने वाटर हार्वैस्टिंग, पाकिंग व हरे-भरे लॉन का भी निरीक्षण किया। इस अवसर पर नैक कोऑर्डिनेटर संजीव कुमार, सुरेंद्र कुमार, डा. लाजवंती, योगेश कुमार, नागेश कुमार, मंजीत सिंह, डा. संध्या, डा. वंदना, डा. मंजू यादव, अंशु प्रकाश, हकीकत, त्रिदेव, संदीप, सुनील कुमार, नीलम यादव, रंजू यादव, नीलम यादव व विकास शर्मा सहित नॉन टीचिंग स्टाफ के सदस्य मौजूद थे।

गोवर्धन हत्याकांड के दो आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज़ रेवाड़ी

गांव परखोतमपुर निवासी गोवर्धन की हत्या के मामले में सीआईए और जाटूसाना पुलिस की संयुक्त टीम ने दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। उन्हें कोर्ट में पेश करने के बाद दो दिन के रिमांड पर लिया गया है। पुलिस हत्याकांड के अन्य आरोपियों की तलाश कर रही है। गोवर्धन गत 1 मई की रात जाटूसाना मिल्क चिलिंग सेंटर में अपने गांव निवासी प्रदीप उर्फ सोनू व डालिकी निवासी दयाराम के साथ बैठा हुआ था। तीनों आपस में बातचीत कर रहे थे। उसी दौरान गाजी गोपालपुर निवासी बादल ने गोवर्धन को फोन करते हुए बात करने के लिए उसके घर आने को कहा। फोन आने के बाद गोवर्धन प्रदीप और दयाराम को साथ लेकर बादल के गांव चला गया। आरोप है कि



रेवाड़ी। हत्या के आरोपी पुलिस टीम के साथ।

दोनों के खिलाफ कई केस दर्ज

पुलिस के अनुसार हत्याकांड में गिरफ्तार किए गए बादल के खिलाफ जाटूसाना, कोसली व जीआरपी थाने में मारपीट, डकैती व आर्म्स एक्ट के तहत 8 मामले दर्ज हैं। इसी तरह आशीर्वाद के खिलाफ भी सिटी, सदर, रामपुरा, जाटूसाना व खोल पुलिस थानों में 8 आपराधिक केस दर्ज हैं। रिमांड पर लेने के बाद दोनों से पूछताछ की जा रही है।

एसपी ने गठित की थी एसआईटी

हत्याकांड के बाद एसपी शशांक कुमार सावन ने सीआईए इंचार्ज इंस्पेक्टर सुमेर सिंह के नेतृत्व में एसआईटी का गठन किया था। एसआईटी ने इस मामले में मुख्या आरोपी बादल और मांटेया कला निवासी आशीर्वाद दोनों को गिरफ्तार कर लिया। उन्हें कोर्ट में पेश करने के बाद दो दिन के रिमांड पर लिया गया है। अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी के प्रयास किए जा रहे हैं।

मौसम

सीजन में पहली बार दर्ज किया गया सर्वाधिक तापमान, दोपहर बाद तक गर्मी से झुलसते रहे लोग

दोपहर तक 48 डिग्री ने निकाला पसीना, शाम को बादलों से आई जान में जान

आज से आसमान में बादल छाए रहने की संभावना

हरिभूमि न्यूज़ रेवाड़ी

नौतपा के पांचवें दिन तापमान सीजन में पहली बार 48 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। रात का तापमान भी काफी बढ़ गया। सुबह से लेकर दोपहर तक गर्मी ने लोगों को जीना मुहाल कर दिया। भारी लू के प्रकोप ने जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित कर दिया। शाम के समय आसमान में बादल छाने से भारी गर्मी का असर कुछ हद तक कम हुआ। मौसम विभाग के अनुसार 30 मई से आसमान में बार-बार बादल छाने का दौर शुरू हो जाएगा, जो लू के थपड़ों से राहत

दिलाने का काम करेगा। भारी गर्मी के चलते पेड़-पौधे भी सूखने शुरू हो गए हैं। बुधवार को सुबह से ही आसमान साफ रहा। तेज धूप के कारण सुबह 9 बजे से ही गर्म हवाएं चलनी शुरू हो गईं। हवा की गति ज्यादा नहीं रही, लेकिन गर्माहट ज्यादा रही। हवा में नमी का स्तर 20 फीसदी तक रहने के कारण उमस भारी गर्मी लोगों को परेशान करती रही। अधिकतम तापमान 1 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि के साथ इस सीजन में पहली बार 48 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान सोधे 4 डिग्री सेल्सियस बढ़कर पहली बार 30.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। गर्मी ने सुबह से ही लोगों के पसीने छुड़ाने



रेवाड़ी। भारी गर्मी के कारण मुरझाए पड़े के पते, एक किसान के खेत में खड़ी कपास की फसल।

शुरू कर दिए। सुबह 9 बजे के बाद लोगों का घरों से निकलना मुश्किल हो गया। दोपहर तक उमस के चलते कूलर और एसी में बैठे लोग भी पसीने से तर-बतर होते नजर आए। कूलर और एसी की हवा भी भारी गर्मी ने फेल कर दी। दोपहर 2 बजे के बाद मौसम ने अचानक यू-टर्न लिया। आसमान में गहरे बादल छा गए। इसके बाद लू का असर कुछ हद तक कम हो गया। शाम तक



बादल गहराने के कारण बूदाबूदा की संभावना भी नजर आने लगी। गत वर्ष की तुलना में इस बार मई माह के अंत में तापमान 10 डिग्री सेल्सियस से भी ज्यादा चल रहा है। गत वर्ष मई के दौरान 60 एमएम से अधिक बारिश हो चुकी थी।

आज से मिल सकती है गारी गर्मी से राहत

मौसम विभाग के अनुसार पश्चिम

विक्षोभ की सक्रियता से 30 मई से ही मौसम में बदलाव आ सकता है। लगभग एक सप्ताह तक आसमान में आंशिक या घने बादल छाए रह सकते हैं। बीच-बीच में घने बादलों व तेज हवाओं के साथ हल्की बूदाबूदा के आसार भी बन रहे हैं। वीरवार से मौसम में बदलाव के बाद लू के प्रकोप में कमी आने की संभावना जताई जा रही है। हल्की बूदाबूदा होती है, तो इससे लोगों को

किसानों को अब बारिश का इंतजार

गत वर्ष मई माह के अंत में हुई अच्छी बरसात के बाद जिले के किसानों ने खरीफ फसल बाजरे की बिजाई शुरू कर दी थी। कृषि विभाग के अनुसार अभी बाजरे की बिजाई 15 जून के बाद करना उचित है, परंतु बरसात होती है तो किसान अगेती बिजाई कर सकते हैं। कपास की अगेती फसल को पानी की सख्त जरूरत है, इसलिए किसान बारिश का बेसब्री से इंतजार करने लगे हैं। इस समय होने वाली बारिश किसानों के लिए लाभकारी साबित हो सकती है।

विभाग ने गारी की एडवाइजरी

भारी गर्मी और लू के प्रकोप को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग की ओर से एडवाइजरी जारी की गई है। सीएचओ डा. सुरेंद्र यादव की ओर से जारी एडवाइजरी में लोगों को सलाह दी गई है कि वह शाम को पांच से पहले घरों से बाहर नहीं निकलें। अगर ज्यादा जरूरी हो, तो छाता, गमछा व पानी की बोतल साथ लेकर निकलें। खाली पेट घर से बाहर नहीं निकलें। दूषित पानी के इस्तेमाल से बचें।

लू की जगह उमस भारी गर्मी का सामना भी करना पड़ सकता है।

फिटनेस

हेल्थ-फिटनेस के लिए यूजफुल है साइक्लिंग

वर्ल्ड साइकिल-डे (3 जून) के मौके पर दो टीवी स्टार्स बता रहे हैं, साइक्लिंग को अपनी हेल्थ और फिटनेस के लिए वे कितना इंपॉर्टेंट मानते हैं?

साइक्लिंग से इंप्रूव होती है हेल्थ: आशुतोष कुलकर्णी



एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'अटल' में कृष्ण बिहारी वाजपेयी की भूमिका निभाने वाले आशुतोष कुलकर्णी को साइक्लिंग करना बहुत अच्छा लगता है। साइकिल चलाने के फायदों के बारे में आशुतोष कहते हैं, 'यह अच्छी बात नहीं है कि कई यंग और मिड एज के लोग साइकिल को सिर्फ बच्चों के खेलने की चीज मानकर नकारते हैं और इससे मिलने वाले शारीरिक और मनोवैज्ञानिक फायदों को नहीं समझते हैं। साइक्लिंग से न सिर्फ मसल्स बनाने और मेटाबॉलिज्म बढ़ाने में मदद मिलती है, बल्कि कई बीमारियों का रिस्क भी कम होता है। इसलिए मैं जब भी संभव हो, साइकिल चलाता हूँ। यह एक ऐसी कसरत है, जो हर उम्र के इंसान के लिए अच्छी है। मेरे विचार से साइकिल चलाने के अनेक लाभ हैं, जो न केवल हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं, बल्कि पर्यावरण और समाज के लिए भी अत्यंत लाभकारी हैं। शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से साइकिल चलाना हृदय को मजबूत करता है और हृदय रोगों के खतरों को कम करता है। पर्यावरण के संदर्भ में साइकिल चलाना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह वायु प्रदूषण को कम करता है क्योंकि इसमें किसी भी प्रकार के ईंधन की आवश्यकता नहीं होती। सामाजिक लाभों की बात करें तो साइकिल चलाने से ट्रैफिक जाम में कमी आती है, जिससे सड़कों पर वाहनों की संख्या कम होती है। मेरे फिटनेस शेड्यूल में साइक्लिंग की महत्वपूर्ण भूमिका है। मैं हर सुबह अपने दिन की शुरुआत अपनी साइकिल पर सवार होकर करता हूँ और अक्सर आस-पास कहीं आने-जाने के लिए जरूरत पड़ने पर इसी का यूज करता हूँ। शुरुआत में मैंने अपनी फिजिकल फिटनेस को बनाए रखने के लिए साइक्लिंग की, लेकिन वक्त गुजरने के साथ यह मेरे लिए काफी महत्वपूर्ण हो गई, किसी थैरेपी की तरह। जब मैं साइकिल चलाता हूँ, तब मेरा तनाव और चिंता दूर हो जाती है और मुझे खुशी और संतोष मिलता है।' *

आई लव साइक्लिंग: विभव राय

एक्टर विभव राय इन दिनों स्टार भारत के शो 'शैतानी रस्में' में पीयूष गहलोत की भूमिका निभा रहे हैं। वे साइक्लिंग को हेल्थ और फिटनेस के लिए बहुत यूजफुल मानते हैं। इस बारे में वे डिटेल में बताते हैं, 'साइक्लिंग से जुड़ी मेरे मन में कई यादें हैं। मेरे मां-डैड साइक्लिंग किया करते थे। पहले मैंने छोटी सपोर्ट व्हील वाली साइकिल चलाना सीखा, फिर मैंने बिना सपोर्ट व्हील के इसे चलाना सीख लिया। मुझे मेरे डैड ने साइकिल चलाना और इसे बैलेंस करना सिखाया। मेरे पैरेंट्स साइक्लिंग एंजॉय करते थे, मुझे भी इसकी इंसिपेरेशन उन्हीं से मिली। मैं आस-पास कहीं भी जाने के लिए साइकिल ही यूज करता हूँ। मेरा मानना है कि फिटनेस के लिए साइक्लिंग बहुत बढ़िया है। इससे बहुत अच्छी कार्डियो-वेक्युलर एक्सरसाइज हो जाती है। यह स्टैमिना बढ़ाने के लिए भी काफी यूजफुल है। इसीलिए मैं निश्चित तौर पर डेली साइक्लिंग करता हूँ। मैं उन सभी को साइक्लिंग की सलाह देता हूँ, जो फिट रहना चाहते हैं। साइक्लिंग एक तीर से दो निशाने लगाने जैसा है। यानी इससे एक तो आप एक जगह से दूसरी जगह बिना पॉल्यूशन किए पहुंच जाते हैं, साथ ही आपका एक्सरसाइज भी हो जाता है। इसीलिए जिम, योगा क्लास या फिर डांस क्लास, आस-पास कहीं भी जाने के लिए मैं अक्सर अपनी साइकिल ही यूज करता हूँ। क्योंकि यह क्विक, फास्ट और ईको-फ्रेंडली होने के साथ-साथ हेल्थ के लिए भी अच्छा है और इसे पार्क करना भी आसान है। सो, आई लव साइक्लिंग!' *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

डॉक्टर्स एडवाइस

कई आंकड़े बताते हैं कि देश-दुनिया में करोड़ों लोग तंबाकू का किसी न किसी रूप में सेवन करते हैं। यह शरीर के लिए बहुत ही खतरनाक होता है। इससे कई जानलेवा बीमारियां हो सकती हैं। इस बारे में आपको यहां विस्तार से बताया जा रहा है।

निकोटिन है खतरनाक रसायन

आरएन टैगोर अस्पताल, कोलकाता में कंसल्टेंट-कार्डियोलॉजी-एडल्ट डॉ. पंकज सिंह के अनुसार, 'वर्तमान समय में चबाने वाले तंबाकू और धूम्रपान के रूप में तंबाकू का सेवन बहुत अधिक मात्रा में किया जा रहा है। तंबाकू में पाया जाने वाला निकोटिन एक बेहद नशीला रसायन है, जो तंबाकू के पौधों में पाया जाता है। तंबाकू के उत्पाद तंबाकू की पत्तियों को संशोधित करके तैयार किए जाते हैं। निकोटिन का सेवन हृदय में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है और हृदय में रक्त को ले जाने वाली वाहिकाओं में संकुचन पैदा करता है। निकोटिन के कारण धमनियों की दीवारें भी सूख होने लगती हैं, जिसके परिणामस्वरूप दिल का दौरा पड़ने की संभावना बढ़ जाती है। यह रसायन आपके शरीर में 6 से 8 घंटे तक रहता है और यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप दिन में कितनी बार निकोटिन का सेवन करते हैं।'

स्मोकिंग के साइड इफेक्ट्स

स्मोकिंग करना भी हेल्थ के लिए कितना घातक है, इस बारे में एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल ऑकोलॉजी, डॉ. समित पुरोहित बताते हैं, 'सिगरेट में पाए जाने वाली तंबाकू गंधीरूप से व्यक्ति के शरीर में समस्याएं उत्पन्न करती है। दरअसल, इसके धुएँ में 7000 से भी अधिक रसायन पाए जाते हैं, जिनमें से सैकड़ों व्यक्ति के शरीर को गंधीरूप से नुकसान पहुंचाते हैं। इन घातक रसायनों में कैडमियम, आर्सेनिक, बेन्जीन, क्रोमियम, ब्यूटाडीन, फॉर्मोल्डहाइड और टार जैसे कई नुकसानदेय रसायन होते हैं, जो शरीर में कई बीमारियों का कारण बनते हैं। इसके अलावा धूम्रपान करते समय आप कार्बन मोनोऑक्साइड को अपने अंदर लेते हैं, जो लाल रक्त कोशिकाओं में ऑक्सीजन को मात्रा को कम कर देता है। ये धमनियों की आंतरिक परत में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ाता है और उन्हें सख्त कर देता है, जो दिल से जुड़ी बीमारियों के लिए जिम्मेदार होता है।'

तंबाकू से होने वाली बीमारियां

तंबाकू का किसी भी प्रकार का सेवन किस तरह की बीमारियां उत्पन्न कर सकता है, इस बारे में नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट एंड क्लिनिकल लीड-सर्जिकल ऑकोलॉजी, डॉ. देवाशीष चौधरी कहते हैं, 'तंबाकू और इसके विभिन्न उत्पादों के सेवन से कई प्रकार के घातक कैंसर का खतरा बढ़ता है। तंबाकू का सेवन मुख्य रूप से फेफड़े, मुँह, पेट, मूत्राशय, गुर्दे, अग्न्याशय और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के खतरों को बढ़ाता है। इसके अलावा धूम्रपान का सेवन मस्तिष्क



और शरीर के बीच कम्प्यूटेशन में रुकावट आती है और नौद की कमी हो जाती है।

इस स्टडी के नतीजे स्लीप मेडिसिन रिव्यूज नामक पत्रिका में प्रकाशित हुए हैं। शोधकर्ताओं का कहना है कि मेटाबॉलिज्म से जुड़ी बीमारियां, नौद और बायोलॉजिकल रिदम से जुड़ी समस्याओं के इलाज के दौरान व्यक्ति की बायोलॉजिकल घड़ी को ध्यान में रखना बहुत जरूरी है। शोधकर्ताओं की टीम ने पिछले अध्ययनों की भी समीक्षा की, जिसमें पाया गया कि मेडिटेशन साइकिल के बदलाव के साथ भी उनकी नौद की क्वालिटी में उतार-चढ़ाव देखा जाता है। अध्ययन में यह भी सामने आया है कि 53 प्रतिशत महिलाओं को पीरियड्स के दौरान रात में एंजायटी होती है, जिस वजह से उनकी रात में नौद टूट जाती है या दर्द-रिसाव के डर से नौद नहीं आती है। *

प्रस्तुति: अजेश कुमार

इन्हें मसलकर और छानकर दिन में 2-3 बार पीएं।

▶ दिन में एक बार नारियल पानी का सेवन करें।

▶ गाय के दूध से बने देसी घी को कांसे की कटोरी के बाहरी आधार पर लगाकर पैरों की मालिश करें। इससे पैरों में ब्लड सर्कुलेशन इंप्रूव होता है और पैरों की जलन कम होती है।

▶ पालक, टमाटर, कद्दू, लौकी, करी पत्ते, पुदीना के पत्ते मिलाकर सूप पीएं।

▶ करले के पत्तों को पीसकर पेस्ट बना लें। इससे पैरों पर 15-20 मिनट के लिए लगाएं। आराम मिलेगा।

▶ राइस/आरआईसीई थैरेपी भी अपना सकते हैं। आर यानी रेस्ट-पैरों को आराम दें। आई यानी आइस-बर्फ से ठंडा सेंक करने से आराम मिलता है। सी यानी कंप्रेशन-पैरों पर प्रेशर देते हुए मालिश करें। ई यानी एलिवेशन-सांते समय पैरों को थोड़ा सा ऊपर उठाकर रखें। इसके लिए पैरों के नीचे तकिया लगा सकते हैं।

▶ लंबे समय तक एक ही जगह बैठना या खड़े होना अर्वायड करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन रुकता है और पैरों में जलन की समस्या होने लगती है। पैरों की एक्सरसाइज करें ताकि ब्लड सर्कुलेशन अच्छा हो। इससे जलन कम होती है।

वैसे तो ये सभी उपाय आयुर्वेदिक हैं लेकिन आजमाने से पहले विशेषज्ञ से सलाह जरूर लेनी चाहिए। *

प्रस्तुति : रजनी अरोड़ा

स्पेशल: वर्ल्ड नो टोबैको-डे, 31 मई

तंबाकू का सेवन व्यक्ति के शरीर में घातक बीमारियों का कारण बनता है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए हर साल 31 मई को विश्व तंबाकू निषेध दिवस, उन करोड़ों लोगों को जागरूक करने के लिए मनाया जाता है, जो किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन करते हैं। इसका सेवन कितना खतरनाक होता है और इससे बचाव के लिए क्या कर सकते हैं, इस बारे में सभी को पता होना चाहिए।

जिएं स्वस्थ-निरोग जीवन ना करें तंबाकू का सेवन



मैं रक्त वाहिकाओं की परत में रक्त के थक्के बनाता है और उन्हें कमजोर करता है, जिससे स्ट्रोक की समस्या हो सकती है। धूम्रपान के बाद शरीर में ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है, जो लगातार बने रहने से कई तरह की समस्याओं को पैदा कर सकता है। कोरोनरी धमनी रोग, दिल के दौरे और फेफड़ों की बीमारी का खतरा भी तंबाकू के सेवन के कारण बढ़ जाता है।

तंबाकू के सेवन को छोड़ने के उपाय

हालांकि तंबाकू की लत छोड़ना थोड़ा टफ जरूर है लेकिन अगर कुछ उपायों पर अमल किया जाए तो ऐसा आसानी से कर सकते हैं। इस बारे में धर्मशिला नारायणा हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-सर्जिकल ऑकोलॉजी, डॉक्टर अंशुमान कुमार सलाह देते हैं, 'जब भी आपका तंबाकू सेवन का मन करे तो ध्यान रखें कि तंबाकू के सेवन की इच्छा चाहे कितनी ही तीव्र हो 5 से 10 मिनट के अंदर खत्म हो जाती है और इस समय आप अपने ध्यान को नियंत्रित करके तंबाकू को छोड़ने की ओर पहला कदम बढ़ा सकते हैं। डॉक्टर से संपर्क करके प्रिस्क्रिप्शन निकोटिन इनहेलर और स्प्रै जैसे

निकोटिन रिप्लेसमेंट उपचारों के बारे में पता करें। तंबाकू के सेवन की इच्छा को ट्रिगर करने वाली चीजों के बारे में पता करें और उनसे दूर रहने का प्रयास करें। तंबाकू के सेवन की आदत की जगह पर



क्या कहते हैं आंकड़े

साल 2020 में दुनियाभर में तंबाकू इस्तेमाल करने वाले लोगों का जो आयु वितरण था, उसके मुताबिक दुनिया की समूची आबादी के 22 से 23 फीसदी लोग किसी न किसी तरीके से तंबाकू या इसके उत्पादों का इस्तेमाल कर रहे थे। इनमें 36.7 फीसदी पुरुष और इससे थोड़ी कम महिलाएं थीं। जबकि 15 से 24 साल तक के युवाओं में करीब 21 फीसदी ऐसे थे, जो तंबाकू की दर्जनों लतों में से किसी एक लत का शिकार थे। हैरानी की बात यह है कि दुनिया में 1 अरब 30 करोड़ से ज्यादा जो लोग तंबाकू के गंधीरूप उपभोक्ता हैं, उनमें 80 फीसदी से ज्यादा निम्न मध्यम आय वर्ग के लोग हैं। एक तरफ जहां ये लोग पहले से ही अपनी कमजोर स्वास्थ्य स्थितियों के कारण संपन्न लोगों के मुकाबले 5 से 7 साल कम जी पाते हैं, वहीं तंबाकू के अधिभूय इस्तेमाल के चलते ये अपनी उम्र में इतनी ही कमी और कर लेते हैं। हर साल जो इसके इस्तेमाल से करीब 60 लाख लोगों की मौत होती है, उसमें 80 फीसदी से ज्यादा गरीब और निम्न मध्यम आय वर्ग के लोग ही होते हैं। भारत में भी हर साल 4 लाख से ज्यादा लोगों की मौत तंबाकू के सेवन के चलते होने वाले कैंसर से हो जाती है। -अपरजिता

हेल्थ स्टडी

नींद न आना, रात भर करवटें बदलना, आज के दौर में लोगों की एक सामान्य समस्या बन गई है। लेकिन एक अध्ययन के अनुसार, महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अनिद्रा की समस्या होने का रिस्क 60 प्रतिशत ज्यादा होता है। यानी, नींद न आने की समस्या महिलाओं में ज्यादा होती है। हार्वर्ड, स्टैनफोर्ड और साउथेस्टर्न यूनिवर्सिटी से जुड़ी रिसर्चर्स की इस टीम के द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया कि महिलाओं की नींद की क्वालिटी, पुरुषों की तुलना में काफी खराब थी।

शोधकर्ताओं के अनुसार, इसका कारण महिलाओं की आंतरिक घड़ी (बायोलॉजिकल) है, जो पुरुषों की तुलना में करीब छह मिनट तेज चलती है। उम्र बढ़ने के साथ, यह अंतर वातावरण के साथ तालमेल बिठा नहीं पाता, जिससे दिमाग

महिलाओं में अधिक होती है अनिद्रा की समस्या



क्या आपको भी होती है इन दिनों पैरों में जलन



गर्मी के मौसम में कई लोग अपने पैर के तलवों में होने वाली जलन की समस्या से परेशान रहते हैं। इससे राहत के लिए आप अपनी जीवनशैली और खान-पान में बदलाव के साथ कुछ आयुर्वेदिक उपाय भी आजमा सकते हैं।

▶ नीम के पत्तों को मिक्सी में बारीक पीस कर पेस्ट बनाएं। उसका लेप पैरों के तलवों पर लगाएं। एक-डेड घंटा लगे रहने दें। गर्म पानी में थोड़ा-सा काला नमक मिलाकर धो लें। उसके बाद प्राकृतिक तेलों के मिश्रण (200 मिली. ऑलिव ऑयल और 50 मिली. रोजमैरी ऑयल) से पैरों की हल्की मालिश करें।

▶ एक चम्मच नारियल के तेल में एक चम्मच हल्दी पावडर मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को तलवों और आस-पास लगाने से आराम मिलता है।

▶ देसी मेहंदी को रात को पानी में भिगोकर लेप बनाएं। सुबह इस मेहंदी का लेप पैर के तलवों पर लगाएं।

▶ रात को सोने से पहले पैरों को ठंडे पानी से धोएं। नारियल तेल से तलवों की अच्छी तरह मालिश करें।

▶ सीताफल के डंडल वाले हिस्से को गोलाई में काट लें। इससे पैरों के तलवों की मालिश करें। इसकी ठंडी तासीर फायदेमंद होती है।

▶ 25-25 ग्राम साबुत धनिया और सौंफ रात को 2 गिलास पानी में भिगो दें। सुबह

आमतौर पर माइक्रोब्स जैसे- बैक्टीरिया या फंगस को बीमारियों की वजह मानते हैं। लेकिन हमारे शरीर में असंख्य ऐसे माइक्रोब्स पाए जाते हैं, जिनका हेल्दी रहना हमारी अच्छी हेल्थ के लिए जरूरी है। इस बारे में आपको पता होना चाहिए।

अवेयरनेस

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आपसे कहा जाए कि आपके पेट में असंख्य बैक्टीरिया, फंगस और दूसरे कई प्रकार के माइक्रोब्स (सूक्ष्म जीव) होते हैं, जिन्हें न सिर्फ आपको बनाए रखना है बल्कि इनको स्वस्थ भी बनाकर रखना है, तो शायद आप यकीन ना करें। लेकिन अगर आप पेट के अंदर पलेन वाली इस माइक्रोब्स की दुनिया के बारे में नहीं जानते तो हो सकता है, यह सुनकर आप दहशत में आ जाएं कि आपके पेट के अंदर कैसी दुनिया मौजूद है। लेकिन माइक्रोऑर्गेनिज्म या गट माइक्रोब्स की ये दुनिया न तो खतरनाक है और न ही घिनौनी, बल्कि यह हमारी सेहत के लिए बहुत जरूरी है।

हेल्थ के लिए यूजफुल : माइक्रोब्स की इस दुनिया को पेट के अंदर सुरक्षित बनाए रखना न केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए सही होता है बल्कि सूक्ष्म जीवों की इस दुनिया को पोषण देते रहना भी जरूरी है ताकि ये गट ना हों और हमारे पेट और मस्तिष्क संबंधी स्वास्थ्य को बरकरार रखें। पहले शरीर वैज्ञानिक इनकी मौजूदगी को बहुत महत्व नहीं देते थे, लेकिन हाल के कई अध्ययनों से पता चला है कि इनकी देख-रेख सही से करना जरूरी होता है। सधरा ही अपने पेट में सूक्ष्म जीवों की इस दुनिया को फलते-फूलते बनाए रखना होता है, तभी हमारी जिंदगी स्वस्थ और सेहतमंद होगी।

जरूर खाएं फल-सब्जियां : विशेषज्ञ कहते हैं, पेट में मौजूद ये करोड़ों

अच्छी हेल्थ के लिए जरूरी हमारे माइक्रोब्स भी रहें हेल्दी



पल रही यह सूक्ष्म दुनिया स्वस्थ रहे और उसके स्वस्थ रहने से हम भी स्वस्थ रहें। हेल्थ एक्सपर्ट यह भी कहते हैं कि अगर हमने अपने रोजमर्रा के खान-पान में फास्ट फूड या पैकेज्ड फूड्स की तादाद बढ़ा दी तो पेट के अंदर मौजूद छोटे जीवों की ये दुनिया कम होने लगती है और इस वजह से हमारी हेल्थ भी बिगड़ने लगती है। कई बीमारियों से होता है बचाव : जब हमारे पेट के भीतर मौजूद सूक्ष्म जीवों का संसार, स्वस्थ रहता है, तो हमारी पाचन प्रक्रिया दुरुस्त रहती है। पेट में होने वाले कोलॉरेक्टल कैंसर से हम बचे रहते हैं। शरीर में स्वेनिंग नहीं होती है और बाँड़ी का बैड कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है। इस सबके अलावा हम चिंता, अवसाद से भी बचे रहते हैं। *

अगर आपकी है

रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वर्षिक उप संपादक / उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-

E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

