डीसी राहुल हुड्डा व एडीसी अनुपमा अंजलि ने सुनीं नागरिकों की समस्याएं

समाधान शिविर में काफी संख्या में पहुंचे नागरिक

व्हील चेयर के अभाव में दिव्यांग वापस लौटा

■ विभागों के अधिकारियों को जल्द समाधान के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार आमजन की शिकायतों के समाधान के लिए लघु सचिवालय में तीन दिन से समाधान शिविर लगाया जा रहा है। शिविर में अधिकारी लोगों की ओर से रखी जाने वाली सभी समस्याओं का मौके पर ही समाधान करने का पूरा प्रयास कर रहे है। तीन दिन में काफी समस्याओं का समाधान भी किया गया है और काफी समस्या पेंडिंग भी है। समाधान शिविर में शहर के अलावा गांवों से लोग समस्या लेकर आ रहे है। समस्या लाने वालों में महिला व बुजुर्ग के साथ दिव्यांग भी आ रहे है, लेकिन ज्यादा दिव्यांगता वाले लोगों को लघु सचिवालय की प्रथम मंजिल पर चलने वाले शिविर में पहुंचने के लिए परेशानी उठानी पड़ रही है। बुधवार को लगाए गए शिविर में व्हील चेयर की व्यवस्थात नहीं होने पर एक 70 प्रतिशत दिव्यांगता वाले व्यक्ति को अपनी समस्या रखे बिना वापस लौटना पड़ा डीसी राहुल हुड्डा ने बुधवार को लघु सचिवालय की प्रथम मंजिल पर स्थित सभागार में अन्य अधिकारियों के आमजन की समस्याएं सुनीं और विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों को प्राथमिकता के आधार पर सभी समस्याओं का समाधान करने के निर्देश दिए। समाधान शिविर में नागरिकों की ओर से प्रॉपर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, राशन कार्ड, बिजली, पानी तथा विभिन्न सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजनाओं की समस्याएं रखी गई, जिनमें से कई समस्याओं का मौके पर समाधान किया गया तथा कई समस्याएं पेंडिंग रखकर कर्मचारियों को समाधान के निर्देश दिए गए। शिविर में एडीसी अनुपमा अंजलि ने भी जनसमस्याओं का निराकरण किया।

रेवाड़ी। समाधान शिविर में लोगों की समस्या सुनते डीसी राहुल हुड्डा व एडीसी, समाधान शिविर में लोगों की समस्या सुनते डीसी राहुल हुड्डा व एडीसी। फोटो :हरिभूमि

शिकायतकर्ता से फीडबैक भी ले कर्मचारीः डीसी

डीसी हुड्डा ने कहा कि सरकार के निर्देशानुसार सुबह 9 से 11 बजे तक जिला मुख्यालय और उपमंडल स्तर पर कार्य दिवस में समाधान शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। शिविर में प्रॉपर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, जमीन रजिस्ट्रेशन, स्थानीय शहरी निकाय से संबंधित मकान का नक्शा तथा नो ड्यूज प्रमाण पत्र, सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजनाएं, राशन कार्ड और राशन वितरण, बिजली, पानी व सिंचाई के अलावा क्राइम संबंधित समस्याएं भी सुनीं जा रही हैं। इस अवसर पर डीसी ने विभागों के अधिकारियों को शिविर में आने वाली समस्याओं को तीन श्रेणियों में बांटने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिन शिकायतों का निवारण तत्काल हो सकता है, उन्हें प्रथम श्रेणी में रखा जाए। एक सप्ताह के भीतर समाधान होने वाली शिकायतों को द्वितीय श्रेणी में रखा जाए तथा तीसरी श्रेणी में उन शिकायतों को रखा जाए, जिनका समाधान जिला स्तर पर ही हो सकें और उनको निदेशालय न भेजना पड़े। ऐसी शिकायतों के निवारण के उपरांत शिकायतकर्ता से फोन पर फीडबैक भी लिया जाए। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि लोगों को उनकी समस्याओं के निदान के लिए एक सिंगल प्लेटफार्म उपलब्ध कराकर मौके पर ही समाधान किया जाए ताकि उन्हें अपनी समस्याओं के समाधान के लिए इधर-उधर न भटकना पड़े। उन्होंने कहा कि अधिकारी शिविर में आने वाले नागरिकों की समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निवारण करें। नागरिकों को किसी प्रकार की दिक्कत न हो और उनको एक समस्या के लिए अधिकारियों के पास बार-बार न आना पड़े।

जमीन कम दिखाने पर 69 ग्रामीण कार्यालय के चक्कर लगा रहे

बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित समाधान शिविर में शहर के गणपत नगर निवासी पैरों से 70 प्रतिशत विकलांग नरेन्द्र कुमार अपनी समस्या लेकर पहुंचे थे, लेकिन व्हील चेयर की व्यवस्था नहीं होने के कारण वह प्रथम मंजिल पर नहीं पहुंच पाए। काफी देर इंतजार करने पर उन्हे वापस लौटना पड़ा। नरेन्द्र कुमार ने बताया कि उनकी कोसली क्षेत्र के गांव बैरमपुर में एग्रीकल्चर जमीन की समस्या है, जिसको लेकर वह कई बार कोसली में अधिकारियों से मिल चुके है। नरेन्द्र 24 अप्रैल को एसडीएम कोसली को अपनी शिकायत दे चुके है। उन्होंने बताया कि एसडीएम से मिलने पर जांच में पाया गया कि पटवारी की गलती से उनकी जमीन कम दिखाई गई है, लेकिन बार-बार चक्कर लगाने पर भी अभी तक समाधान नहीं हो पाया है। नरेन्द्र ने बताया कि उनकी 87 कैनाल 17 मरला जमीन है, जिसमें 46 कैनाल 4 मरला भूमि कम कर दी गई है। इसी तरह जमीन कम दिखाने पर करीब 69 ग्रामीण भी कार्यालय के चक्कर लगा रहे है।

नरेन्द्र कुमार।

हत्या के मामले में 18 साल से फरार पीओ को किया काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सीआईए इंचार्ज निरीक्षक सुमेर सिंह की टीम ने वर्ष 2006 में गांव सहारनवास स्थित एक पेट्रोल पंप पर कर्मचारी की गोली मारकर हत्या करने के मामले में करीब 18 साल से फरार चल रहे अदालत की ओर से उद्घोषित एक आरोपी को धर दबोचने में सफलता हासिल की है। आरोपी की पहचान यूपी के जिला हापुड़ के गांव बिगास हाल किरायेदार सरस्वती एनक्लेव सेक्टर-37सी गुरुग्राम निवासी गौरव पाल उर्फ विक्की के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। 24 जून 2006 को गांव सहारनवास स्थित एक पेट्रोल पंप पर गांव सहारनवास निवासी एक कर्मचारी अनूप सिंह की गोली मारकर हत्या कर दी गई थी, जिस पर पुलिस ने गांव नांगलिया रणमौख निवासी सतबीर सिंह की शिकायत पर थाना रामपुरा में हत्या का मामला दर्ज करके मामले में दो आरोपी सुमेर सिंह उर्फ बिल्लू व जितेन्द्र उर्फ मोनू को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। आरोपी गौरव पाल उर्फ विक्की फरार चल रहा था, जिसको अदालत ने वर्ष-2009 में पीओ घोषित किया था। सीआईए ने मंगलवार को आरोपी को गुरुग्राम से काबू करके थाना रामपुरा पुलिस के हवाले कर दिया है। आरोपी गौरव गुरुग्राम में अपना नाम पता बदलकर रह रहा था। थाना रामपुरा पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में हत्या का आरोपी। फोटो :हरिभूमि

पुलिस टीम पर फायरिंग करने वाला छह साल से फरार आरोपी गिरफ्तार

■ पुलिस इस मामले में पांच आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

एंटी व्हीकल थैफ्ट पुलिस ने गो-तस्करी करने और पुलिस टीम पर फायरिंग करते हुए जानलेवा हमला करने के मामले में 6 साल से फरार एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला नूंह के गांव पचगांव निवासी अमजद के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में पांच आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। 13 अगस्त 2018 की रात को सीआईए रेवाड़ी को सूचना मिली थी कि चोरी, लूट व गोकशी करने वाली मेवाती गैंग स्कार्पियों गाड़ी में तावडू से धारूहेड़ा होते हुए रेवाडी जाएंगे। सीआईए व साउथ रेंज आईजी की टीम ने मसानी के निकट नाकाबंदी कर गाड़ी को रोकने का प्रयास किया था, लेकिन चालक ने नाकाबंदी तोड़ थी और गाड़ी में बैठे आरोपियों ने पुलिस टीम पर फायरिंग कर दी। पुलिस धारूहेड़ा एनएच-48 फलाईओवर के पास पहुंची तो स्कार्पियो चालक ने अपनी गाड़ी को फैक्ट्री एरिये की तरफ मोड़ दिया व बीएसएनएल एक्सचैंच के पास पहुंचकर गाड़ी को वापस हाइवे का तरफ घुमा दिया, गाड़ी को रोकने का पूरा प्रयास किया तो उन्होंने पुलिस पर फिर से फायरिंग कर दी। बदमाश गुरुग्राम की ओर फरार हो गए थे। पुलिस की टीमों ने आरोपियो की गाड़ी को घेर लिया तो वह गाड़ी को छोड़कर भाग गए। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ थाना धारूहेडा में हत्या के प्रयास, सरकारी कार्य में बाधा डालने और आर्म्स एक्ट सहित विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज करके मामले में पांच आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। इस मामले में एंटी व्हीकल थैफ्ट पुलिस ने मंगलवार को एक और आरोपी अमजद को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

रेवाड़ी। डीईओ को सम्मानित करते हुए संस्था सदस्य। फोटो :हरिभूमि

संस्था ने नवनियुक्त डीईओ को किया सम्मानित

रेवाड़ी। जिले के नवनियुक्त शिक्षा अधिकारी शिक्षा के साथ-साथ जरूरतमंद लोगों की सहायता करने व कर्मचारियों के हितों के कार्य कर रहे है। बुधवार को दक्षिणी हरियाणा ग्रामीण उत्थान संस्था की ओर से नवनियुक्त जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष यादव को सम्मानित किया गया। संस्था के प्रदेशाध्यक्ष हरिन्द्र यादव ने डीईओ को सम्मानित करते हुए उनके कार्यो की सराहना की। यादव ने कहा कि जिले में अगर इस तरह अधिकारी अपनी ड्यूटी के प्रति रूचि दिखाएं तो शिक्षा के साथ-साथ समाज में हर अधिकारी के प्रति आमजन उत्साहित होता है। इस मौके पर राकेश यादव भाटोटिया प्रधान नया बाजार एसोसिएशन, रिटायर्ड एसडीओ फूलसिंह, रिटायर्ड मैनेजर एसबी यादव, मा. धर्मवीर बूढ़पुर, बहादुर सिंह खोला व सतीश सरपंच बुढ़ानी सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

बिजली-पानी की समस्या से परेशान वकील

■ अधिवक्ताओं ने पास आने वाले लोगों को भीषण गर्मी का सामना करना पड़ रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

बावल में करीब दो वर्ष पहले नए एसडीएम व तहसील कार्यालय को एनएच 48 स्थित साबन रोड शिफ्ट कर दिया गया। पहले पुराना कार्यालय बावल बाजार में चल रहा था, लेकिन नए कार्यालय के बाहर वकीलों के लिए पीने के पानी, लाइट व बैठने की सुविधा नहीं है, जिससे उनको परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

वकीलों के लिए बैठने का वहां पर टीनशैड बनाए हुए हैं। इस भीषण गर्मी में उनको तपते हुए टीनशैड के नीचे बैठना पड़ रहा है। वकीलों ने बताया कि तहसील कार्यालय में अभी तक बिजली का कनेक्शन प्रोवाइड नहीं किया गया है, जबकि पंजाब एंड हरियाणा हाई कोर्ट का फैसला है कि लिटिगेशन के अंदर बिजली गवर्नमेंट फ्री प्रोवाइड करेगी, लेकिन यहां पर बिजली कनेक्शन नहीं दिया जा रहा है। अधिवक्ताओं ने कहां कि उनके पास आने वाले लोगों को भी भीषण गर्मी का सामना करना पड़ रहा है।

रेवाड़ी। एसडीएम कार्यालय परिसर में बने वकीलों के टीनशैड। फोटो :हरिभूमि

रोडवेज बस को ट्रक ने मारी टक्कर, बाल-बाल बचे यात्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

टहना दीपालपुर में बस स्टैंड पर सवारियां बैठाने के लिए रुकी एक रोडवेज बस को पीछे से ट्रक ने टक्कर मार दी। इस हादसे में बस यात्री बाल-बाल बच गए। बस का पिछला हिस्सा क्षतिग्रस्त हो गया। पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। रोडवेज की एक बस कोसली से रेवाड़ी के लिए रवाना हुई थी। बस परिचालक नरेश कुमार पुलिस शिकायत में बताया कि जब बस टहना दीपालपुर स्टॉप पर सवारियां बैठाने के लिए रोकी गई, तो पीछे से एक ट्रक ने बस को टक्कर मार दी। इससे यात्रियों में हड़कंप मच गया। पीछे की सीट खाली होने के कारण बड़ा हादसा होने से टल गया। बस को टक्कर मारने के बाद चालक ट्रक छोड़कर फरार हो गया। रोडवेज बस का पिछला हिस्सा बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसकी तलाश शुरू कर दी।

रेवाड़ी। ट्रक की टक्कर से क्षतिग्रस्त रोडवेज।

मौसम मई माह के अंतिम सप्ताह में चल रहा था 46 से ऊपर तापमान, जून माह में पहली बार 46 डिग्री पर आया पारा

झुलसाने वाली गर्मी का प्रकोप फिर से शुरू, 46 डिग्री पर पहुंचा पारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मई माह के अंतिम सप्ताह में नौतपा के दौरान पड़ी रही झुलसाने वाली गर्मी फिर से शुरू हो गई है। तीन दिन से जिले का तापमान फिर से लगातार बढ़ रहा है। बुधवार को दिन का तापमान एक बार फिर 46 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया है। इस सप्ताह गर्मी से राहत की कोई उम्मीद नजर नहीं आ रही है। अगले दो-तीन दिन में पारा एक डिग्री तक और बढ़ सकता है, जिससे झुलसाने वाली गर्मी जमकर परेशान कर सकती है। 12 जून के दिन वर्ष 2023 में दिन का तापमान इस वर्ष की अपेक्षा 5 डिग्री सेल्सियस कम 41 डिग्री पर था। भारी गर्मी ने जन जीवन बुरी तरह प्रभावित कर दिया है। अभी जल्द गर्मी से निजात मिलने के कोई संकेत नहीं हैं। अब केवल बरसात आने पर ही गर्मी से राहत की मिल पाएगी।

बुधवार को सुबह से दोपहर तक तेज धूप व भीषण गर्मी ने जमकर परेशान किया। एसी व कूलर में भी लोगों के पसीने छूटते नजर आए। दोपहर बाद शाम के समय आसमान में आंशिक बादल छाने के कारण गर्मी का असर कम नहीं हुआ। बुधवार को अधिकतम तापमान 1.8 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि के साथ 46 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 0.5 डिग्री की कमी के साथ 29 डिग्री पर आ गया। मई माह में 19 मई को तापमान 46 डिग्री पर पहुंच गया था। इसके बाद 6 दिन तापमान में कुछ कमी आई तथा 26 मई से 31 मई तक दिन का तापमान 46 डिग्री सेल्सियस से ऊपर रहा। भारी गर्मी के कारण जन जीवन बुरी तरह प्रभावित होने लगा है। शहर में जहां दोपहर के समय सड़क से लेकर बाजार तक में कर्फ्यू जैसे हालात नजर आने लगे हैं, तो ग्रामीण अंचल में भी लोग दोपहर के समय घरों से बाहर नहीं निकलते। लोग सुबह और शाम के समय ही लोग बाजार में खरीददारी के लिए आते हैं। लू का प्रकोप लोगों को काफी परेशान कर रहा है। मौसम विभाग के अनुसार इस सप्ताह गर्मी से राहत की काई उम्मीद नहीं है।

रेवाड़ी। बुधवार को धूप से बचाव करते जाते युवक। फोटो :हरिभूमि

कूलर और एसी भी होने लगे फेल

तीन दिनों में हीट वेव का प्रकोप बढ़ गया है। दोपहर के समय भारी गर्मी के कारण कूलर और एसी भी फेल होने शुरू हो गए हैं। इनकी हवा भी अब गर्म होना शुरू हो गई है। मौसम विभाग के अनुसार इस सप्ताह अधिकतम तापमान 47 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच सकता है। इस स्तर तक तापमान पहुंचने के बाद लोगों को सुबह और शाम के समय भी भारी गर्मी का सामना करना पड़ेगा। रात का तापमान भी बढ़कर 30 डिग्री तक जा सकता है। भारी गर्मी के कारण एक बार फिर बिजली की मांग बढ़ गई है। लोड बढ़ने पर पावर कट भी लग रहे हैं। बिजली की मांग दो-तीन दिन में और बढ़ सकती है।

कार की टक्कर से ई-रिक्शा में बैठे दिव्यांग की मौत

रेवाड़ी। अलावलपुर गांव के पास सड़क किनारे खड़े ई-रिक्शा में बैठे एक दिव्यांग की कार की टक्कर से मौत हो गई। पुलिस ने कार चालक के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसकी तलाश शुरू कर दी। नंदरामपुर बास निवासी सुनील कुमार की ई-रिक्शा को इसी गांव का रहने वाला अशोक कुमार चलाता है। सुनील अपनी ई-रिक्शा में अशोक के साथ किसी काम से धारूहेड़ा जा रहा था। अलावलपुर के पास अशोक ई-रिक्शा को सड़क किनारे खड़ी करने के बाद एक होटल पर पानी लाने के लिए चला गया। इसी दौरान एक कार ने ई-रिक्शा को टक्कर मार दी। इससे ई-रिक्शा पलट गई। सुनील को इस हादसे में गंभीर चोटें आईं। अशोक ने उसे गंभीरावस्था में ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया।

खबर संक्षेप

मकान का ताला तोड़कर सामान चोरी

बावल। रायपुर में चोर एक मकान का ताला तोड़कर हजारों रुपये का सामान चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में योगेश ने बताया कि गांव में उसका पुराना मकान है। मकान में खेती करने का सामान रखा हुआ है। जब वह अपने पुराने मकान में गया तो मकान का ताला टूटा हुआ मिला। चोर मकान से 15 फव्वारा सेट की नोजल, कपास उखाड़ने की मशीन व खेती करने के उपकरण चोरी कर ले गए। आसपास पता करने के बाद भी चोरी का सुराग नहीं लगा। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

कार की टक्कर से बाइक सवार महिला घायल

कोसली। मेन बाजार में कार की टक्कर से बाइक सवार एक महिला घायल हो गई। भड़ंगी निवासी रजनी अपने पति व बच्चे के साथ बाइक पर गांव से बाजार की ओर आ रही थी। रास्ते में एक तेज रफ्तार कार ने बाइक को टक्कर मार दी। इस हादसे में रजनी घायल हो गई, जबकि उसका पति व बच्चा बच गए। कार सवार हादसे के बाद मौके से फरार हो गया। पुलिस ने महिला के बयान पर केस दर्ज करने के बाद कार चालक कोसली निवासी निखिल गुप्ता के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

ततारपुर गांव से बिजली ट्रांसफार्मर चोरी

धारूहेड़ा। ततारपुर गांव में लगे 25 केवीए क्षमता के ट्रांसफार्मर को जमीन पर गिराने के बाद चोर ऑयल व रॉड चोरी कर ले गए। पुलिस को दर्ज शिकायत में बिजली निगम के एसडीओ ने बताया कि गांव निवासी मंगलसिंह ने फोन पर बताया कि गांव में लगा एक बिजली ट्रांसफार्मर जमीन पर गिरा हुआ है। लाइनमैन ने मौके पर जाकर देखा तो ट्रांसफार्मर का तेल व रॉड चोरी किए हुए पाए गए। इससे बिजली निगम को लगभग 74 हजार रुपये का नुकसान हुआ है। पुलिस ने बिजली अधिनियम के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

फ्लाईओवर के पास खड़ा टैंपो चोरी

धारूहेड़ा। बस स्टैंड फ्लाईओवर के पास खड़ा एक टैंपो चोरी हो गया। पुलिस शिकायत में खलियवास मोहल्ला निवासी शीशपाल ने बताया कि वह टैंपो चलाता है। सुबह के समय टैंपो फ्लाईओवर के पास गुरूग्राम स्टैंड पर खड़ा करने के बाद किसी काम से चला गया। जब वह काम निपटाने के बाद वापस स्टैंड पर आया तो उसे टैंपो नहीं मिला। आसपास काफी तलाश करने के बाद भी टैंपो का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद टैंपो का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

सूट सिलाने के बहाने गई महिला लापता

नाहड़। क्षेत्र के एक गांव में किराए के मकान में रह रही मूल रूप से एमपी की रहने वाली महिला घर से लापता हो गई। पुलिस शिकायत में महिला के पति ने बताया कि वह एक गांव में किराए के मकान में रहता है। वह मेहनत मजदूरी का कार्य करता है। 10 जून को उसकी 30 वर्षीय पत्नी सूट सिलवाने के लिए टेलर के पास जाने की बात कहकर घर से निकली थी। इसके बाद वह घर नहीं आई। काफी तलाश करने के बाद भी उसकी पत्नी का कोई पता नहीं चल सका। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद महिला की तलाश शुरू कर दी।

कार की चपेट में आकर रेहड़ी वाला घायल

कोसली। श्रीश्याम मंदिर के पास एक कार ने जूस निकालने वाले की रेहड़ी को टक्कर मार दी, जिससे रेहड़ी लगाने वाला घायल हो गया। यूपी के सहारनपुर निवासी विनोद श्री श्याम मंदिर के पास बेलगिरी के जूस की रेहड़ी लगाता है। एक तेज रफ्तार कार ने उसकी रेहड़ी को टक्कर मार दी। इससे रेहड़ी पलट गई। विनोद इस हादसे में घायल हो गया।

फिटनेस फंडा / यश पंडित

मेरी हेल्थ-फिटनेस का सीक्रेट न्यूट्रिशस डाइट-वॉकिंग-अच्छी नींद

कई फिल्मों और हिट टीवी शोज में नजर आ चुके, यश पंडित हाल में ही सोनी सब टीवी के शो 'आंगन अपनों का' में राकेश की भूमिका में दिखे थे। यहां **हरिभूमि** से अपना फिटनेस फंडा शेयर कर रहे हैं यश पंडित।

हम सभी को अपनी हेल्थ का बहुत ख्याल रखना चाहिए। कहते भी हैं-हेल्थ इज वेल्थ। मैं अपने फैंस से यही कहूंगा कि हेल्थ-फिटनेस को लेकर लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए।

मेरा फिटनेस सीक्रेट

न्यूट्रिशस डाइट, तेज गति से वॉक, खूब पानी पीना और अच्छी नींद लेना। ये चार मेरे फिटनेस सीक्रेट्स हैं। इन चारों को मैं अपनी दिनचर्या में शामिल करता हूं। आप भी इन्हें शामिल करें फिर देखें आपकी हेल्थ कितनी बढ़िया हो जाएगी।

हल्की एक्सरसाइज

कोरोना के बाद चूंकि अधिकांश लोगों की इम्यूनिटी पर नेगेटिव असर पड़ा है इसलिए अब वह स्थिति नहीं रही, जब आप तीन-चार घंटे लगातार जिम में जाकर बहुत टफ वर्कआउट करें। आज के समय में हल्का वर्कआउट ही बेहतर है। अब आप शरीर को जरूरत से ज्यादा थकाते हैं तो वह झेल नहीं पाता है। ऐसी खबरें हम अकसर पढ़ते हैं या अपने आस-पास देखते हैं कि कोई जिम में एक्सरसाइज करते हुए गिर गया तो कोई डांस करते हुए। इसलिए शारीरिक क्षमता के अनुसार हल्की एक्सरसाइज ही करना सही है।

डाइट का रखें ख्याल

हल्की एक्सरसाइज के साथ-साथ अपनी डाइट का पूरा ख्याल हमें रखना चाहिए। न्यूट्रिशस डाइट लें। मैं भी रेग्युलर डाइट में प्रोटीन के अलावा सब्जियों, दालों, फलों को जरूर शामिल करता हूं। ध्यान रहे आपको डेली हैवी ब्रेकफास्ट, न्यूट्रिशस लंच और डिनर लेना है। डाइट का बैलेंस होना जरूरी है।

डिनर लेने में ना करें देरी

आजकल बहुत सारे लोग लेट नाइट डिनर करते हैं, जो सही नहीं है। हालांकि हेल्थ कॉन्शस लोग शाम सात बजे तक अपना डिनर ले लेते हैं। यह बहुत अच्छी आदत है। इससे खाने को पचने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है और सुबह आप बहुत अच्छा फील करते हैं। जहां तक संभव होता है मैं भी डिनर जल्द ही कर लेता हूं। हालांकि जब शूटिंग चल रही होती है तब हम लोगों के लिए समय से लंच, डिनर करना और बैलेंस डाइट ले पाना बहुत मुश्किल हो जाता है। लेकिन जितना बेस्ट मैं कर सकता हूं, उस स्थिति में करने की कोशिश करता हूं। एक अच्छी बैलेंस डाइट लेने की पूरी कोशिश करता हूं।

हमेशा खुश रहता हूं

मैं हमेशा खुश रहता हूं। मेरा मानना है कि फिट रहने के लिए, जिंदगी में यह भी बहुत जरूरी है कि आप हर स्थिति में खुश रहें, मस्त रहें और अपने काम में व्यस्त रहें।

अच्छी नींद जरूरी

फिट रहने के लिए खूब काम करना और उसके बाद रात को अच्छी गहरी नींद लेना बहुत जरूरी है। अच्छी नींद, अच्छी हेल्थ के लिए बहुत जरूरी होती है। इसलिए कितने ही व्यस्त रहें लेकिन नींद से समझौता न करें।

पानी खूब पीता हूं

मैं खूब पानी पीता हूं। आपसे भी कहूंगा दिन भर में जितना हो सके पानी पीजिए। नारियल पानी, नीबू पानी, लस्सी, छाछ, दूध, फ्रूट जूस को भी शामिल करें। यानी, खूब लिक्विड अपनी बॉडी को दें।

वॉकिंग है जरूरी

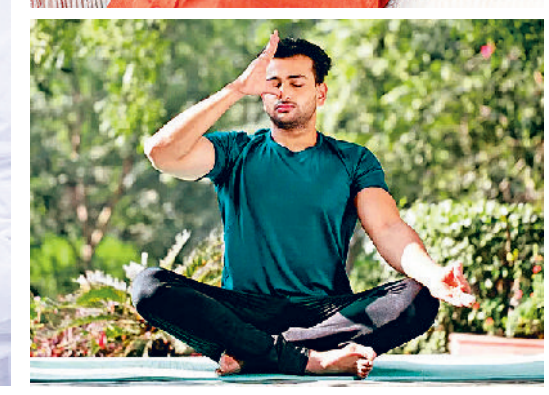
रोज कुछ समय वॉक पर जाएं। कोशिश करें कि जितना पैदल चल सकें चलें। सुबह की सैर या ईवनिंग वॉक जो कर सकते हैं करें। पैदल चलना बहुत अच्छा व्यायाम है, इसे अपनी रुटीन में शामिल करें। अगर हर इंसान 24 घंटे में से आधा घंटा भी तेज पैदल चले तो वह फिट रह सकता है। *

प्रस्तुतिःरेणु खंतवाल

किसी रोग से ग्रस्त होने के बावजूद, अगर आप अच्छा-पॉजिटिव सोचेंगे तो न केवल अच्छा महसूस करेंगे, बल्कि इससे आपके स्वास्थ्य में भी तेजी से सुधार होगा। इसके विपरीत नेगेटिव विचारों, चिंता या भय से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे अपना बचाव करें, आपको जरूर जानना चाहिए।

हेल्थ एडवाइस/ विनीता

पॉजिटिव सोचें-हेल्दी रहें



आपने इस बात पर गौर किया होगा कि जब भी घर में कोई बीमार होता है, तो परिवार के बुजुर्ग सदस्य यही कहते हैं, कोई बात नहीं चिंता न करो, दवा समय पर लेते रहो, आराम करो, जल्द ही ठीक हो जाओगे। ऐसी बातें केवल बीमार को झूठा दिलासा देने या उसका मन बहलाने के लिए नहीं कही जातीं, बल्कि इसके पीछे यह मनोवैज्ञानिक तथ्य छिपा होता है कि अच्छा और पॉजिटिव सोचने पर सब कुछ अच्छा ही होता है। दरअसल, ब्रेन ही हमारी सभी शारीरिक-मानसिक क्रियाओं को नियंत्रित करता है, इसलिए जब हम अच्छा सोचते हैं तो हमें अच्छा महसूस भी होता है। फिर हमारी सारी गतिविधियां भी पॉजिटिव दिशा की ओर अपने आप बढ़ने लगती हैं।

शोध से हो चुका प्रमाणित

वर्षों पहले वैज्ञानिक अध्ययन से भी इस तथ्य की पुष्टि हो चुकी है कि पॉजिटिव सोचने वाले अधिक हेल्दी रहते हैं। अमेरिकी वैज्ञानिक वाल्टर पी. कैनेडी ने 1961 में सबसे पहले नोसेबो इफेक्ट शब्द का प्रयोग किया था। इस टर्म की उत्पत्ति लैटिन शब्द 'नोसेरे' से हुई थी, जिसका अर्थ होता है-नुकसान पहुंचाना। उपचार के दौरान बीमार व्यक्ति के मनोदशा पर उसके सकारात्मक विचारों का क्या असर होता है, यह जानने के लिए वैज्ञानिकों ने जब उन पर अध्ययन किया तो उन्हें पता चला कि अच्छे परिणाम के बारे में सोचकर दवाओं का सेवन करने वाले लोगों की हेल्थ में तेजी से सुधार होता है। इस प्रभाव का नाम प्लेसिबो इफेक्ट दिया गया, जिसका अर्थ होता है, मैं शीघ्र स्वस्थ हो जाऊंगा। इसी अध्ययन के अपोजिट इफेक्ट को समझने के दौरान नोसिबो इफेक्ट का प्रभाव सामने आया। इन दोनों ही तरह के अध्ययनों में कई रोचक परिणाम सामने आए। जैसे मामूली सिरदर्द होने पर वैज्ञानिकों ने लोगों को दर्द निवारक रहित टॉफी जैसी कोई सादी गोली दी, जिसे लेने के बाद लोगों ने कहा कि उन्हें आराम महसूस हो रहा है, जबकि वास्तव में उन्हें कोई दवा दी ही नहीं गई थी। इसी तरह कोविड काल के दौरान प्रयोग के तौर पर कुछ लोगों को यह बताकर विटामिन के कुछ ऐसे हल्के इंजेक्शन दिए गए, कि उन्हें कोविड से बचाव का वैक्सीन लगाया जा रहा है। चूंकि लोगों को पहले से इसके साइड इफेक्ट के बारे में मालूम था, इसलिए उन्हें सिरदर्द, नॉजिया और बुखार का भ्रम होने लगा। जबकि वास्तव में उन्हें कोई वैक्सीन नहीं लगाया गया था। टीके के असर के बारे में नकारात्मक बातें सोचने के कारण लोगों को ऐसी तकलीफ महसूस हो रही थी।

नेगेटिव सोच का इफेक्ट

जो लोग अपनी हेल्थ के प्रति जरूरत से ज्यादा सचेत होते हैं, उनमें भी नोसेबो इफेक्ट के लक्षण नजर आते हैं। अब तक किए गए अध्ययनों से यह तथ्य सामने आया है कि जब कोई व्यक्ति लगातार यही सोचे कि मुझे दर्द हो रहा है, मुझे अमुक बीमारी है तो कुछ समय के बाद वाकई उसे दर्द होने लगता है। हालांकि वास्तव में वह शारीरिक रूप से पूरी तरह स्वस्थ होता है, लेकिन मनोवैज्ञानिक कारणों से उसके शरीर में बीमारियों जैसे लक्षण भी प्रकट होने लगते हैं।

इंटरनेट नॉलेज भी है वजह

आजकल किसी भी स्वास्थ्य समस्या का नाम सुनते ही लोग सबसे पहले इंटरनेट पर उसके बारे में सर्च करना शुरू कर देते हैं। उसके लक्षणों से अपना मिलान करने लगते हैं। सच्चाई यह है कि इंटरनेट पर मौजूद हर जानकारी पूरी तरह सही नहीं होती है। कई बार किसी स्वास्थ्य समस्या का विवरण कुछ इस तरह दिया जाता है कि उस जानकारी से लोग भयभीत हो जाते हैं और बीमार न होने पर भी खुद को गंभीर रोग का मरीज समझने लगते हैं।

गैजेट्स के ओवरयूज से बचें

खुद को बीमार मानने की सोच से उबरने के लिए 24 घंटे स्मार्ट वॉच जैसे गैजेट्स से दूर रहना भी जरूरी है। अनेक हेल्थ एप्स का इस्तेमाल करने वाले लोग हमेशा इसी चिंता से त्रस्त रहते हैं कि आज दस हजार कदम चलने का मेरा टारगेट पूरा नहीं हुआ, कल रात मैं आठ घंटे की नींद नहीं ले पाया, मेरा ब्लड प्रेशर बढ़ रहा है, नाड़ी तेज गति से चल रही है। इस तरह से कई बार गैजेट्स और हेल्थ एप्स भी लोगों को हेल्थ एंग्जायटी का मरीज बना देते हैं, इनकी वजह से स्वस्थ व्यक्ति भी स्वयं को थका हुआ और बीमार महसूस करने लगता है। बीमार होने की सोच वाली समस्या से बचाव के लिए गैजेट्स का सीमित इस्तेमाल करें और इंटरनेट पर मौजूद हर जानकारी पर भरोसा ना करें। अपनी हेल्थ के बारे में हमेशा अच्छा और पॉजिटिव सोचें तो हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक रहेंगे।

ऐसे करें बचाव

बीमार होने की नेगेटिव सोच से बचने के लिए थॉट रिप्लेसमेंट का तरीका अपनाएं। जब भी आपके मन में सेहत के प्रति कोई नकारात्मक विचार आए तो सचेत तरीके से उसी वक्त उन बातों से अपना ध्यान हटाकर अच्छी बातें सोचना शुरू कर दें कि मैं शीघ्र स्वस्थ हो जाऊंगा। मैं लगातार ठीक हो रहा हूं। तार्किक ढंग से सोचें और अपने जीवन की वास्तविकता को पहचानें। जब हेल्थ को लेकर मन में कोई डर या चिंता महसूस हो तो इस बात पर विचार करें कि हर बीमारी उपचार संभव है तो फिर परेशान नहीं होना चाहिए। इसके अलावा नकारात्मक बातों से ध्यान हटाने के लिए मनपसंद संगीत सुनें, प्रेरक किताबें पढ़ें या अपनी रुचि से जुड़े कार्यों में स्वयं को व्यस्त रखें। ध्यान और योग को नियमित रूप से अपनी दिनचर्या में शामिल करें। *

(मनोवैज्ञानिक सलाहकार विचित्रा दर्गन आनंद से बातचीत पर आधारित)

आहार/ राजकुमार 'दिनकर'

गर्मी में पाचन सही रखे छाछ

सदियों से हमारे देश के ग्रामीण इलाकों के खान-पान का सबसे अहम हिस्सा दूध, दही और छाछ रहे हैं। लेकिन हाल के वर्षों में मई-जून के महीने में, जिस तरह की आग बरसाती गरमी पड़ने लगी है, उससे दही और छाछ की खपत शहरों में भी काफी बढ़ जाती है। ऐसा होना स्वाभाविक है, क्योंकि छाछ इन तपते दिनों में दिल से लेकर दिमाग तक को तृप्त कर देता है।

बढ़ी है डिमांड-सप्लाईः इस वर्ष भी अप्रैल के बाद से ही पूरे देश में बहुत तेजी से छाछ या मट्ठा की मांग बढ़ गई है। इसका कारण है तेज गरमी। छाछ के स्वाद और स्वास्थ्य को इससे होने वाले लाभ के कारण आज अनेक दुग्ध-उत्पादक कंपनियां पैकेटबंद अलग-अलग स्वाद की छाछ बाजार में बेच रही हैं। इन्हें खरीदकर पीने वाले ग्राहकों की संख्या में भी लगातार इजाफा हो रहा है। दरअसल, दही से बनने वाली छाछ में कई स्वास्थ्यवर्धक गुण मौजूद होते हैं।

कई तरह से लाभकारीः छाछ में मौजूद जीवाणु, आंतों में क्रियाशील हानिकारक कीटाणुओं को समाप्त कर देता है। यह हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। गर्मी के दिनों में तो यह एक औषधि जैसा काम करता है। आयुर्वेद में बताया गया है कि गर्मी के दौरान दोपहर के भोजन के अंत में छाछ पीना, स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है।

पाचन करे सहीः दूध और दही दोनों की अपेक्षा छाछ हल्का और सुपाच्य होता है। गर्मी के मौसम में अगर इसे रोज पिया जाए तो यह शरीर में आलस्य पैदा नहीं करता और इससे पेट में भारीपन भी महसूस नहीं होता है। कमजोर पाचनशक्ति वालों के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी होता है। यह भोजन को जल्दी पचाने में भी सहायक होता है। इससे कब्ज और दस्त दोनो ही समस्याएं सही हो जाती हैं।

कई रोगों से बचाएः हृदय रोगियों के लिए छाछ विशेषतौर पर लाभदायक होता है, क्योंकि इसमें दूध की तुलना में चिकनाई कम होती है। इसके अलावा ब्लड प्रेशर, दमा, गठिया आदि बीमारियां मट्ठे के सेवन से पास नहीं फटकती हैं।

रखें ध्यानः छाछ का सेवन जहां तक हो सके, सुबह नाश्ते के समय और दोपहर के भोजन में ही करना चाहिए। छाछ हमेशा ताजा ही पीना चाहिए। इसे मिट्टी या कांच के बर्तन में पीना अधिक फायदेमंद होता है।

- बुखार आने पर, सर्दी के मौसम में या जुकाम होने की वजह से अगर कफ बन रहा हो तो इसका सेवन नहीं करना चाहिए।
- बारिश के मौसम में भी इसे नहीं पीना चाहिए या बहुत कम मात्रा में पीना चाहिए।
- बहुत ज्यादा खट्टा छाछ पीना भी शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। *

डिजीज

डॉ. माजिद अलीम

ब्रेन ट्यूमर की समस्या किसी भी उम्र में और किसी को भी हो सकती है। ऐसे में इससे बचाव का एक ही तरीका है कि समय रहते इसे डायग्नोज कर ट्रीटमेंट शुरू कर दिया जाए। इसके लिए लोगों में अवेयरनेस होना जरूरी है।

ब्रेन ट्यूमर सजगता ही सबसे बड़ी सुरक्षा है

विशेषज्ञों के मुताबिक़ ब्रेन ट्यूमर के चार स्टेज होते हैं और अगर तीसरे स्टेज के शुरुआत में भी इसका पता चल जाए तो बीमार व्यक्ति को बचाया जा सकता है। इस बात से यह महत्वपूर्ण तथ्य निकलता है कि अगर हम समय रहते ब्रेन ट्यूमर की पहचान कर लें, तो इस घातक बीमारी से हर हाल में बचा जा सकता है।

किसी को भी हो सकता हैः हर साल दुनिया में ब्रेन ट्यूमर के 300000 से ज्यादा मामले सामने आते हैं। यह समझना भी जरूरी है कि कोई भी इसकी गिरफ्त में आ सकता है। एक जमाने में माना जाता था कि 20 साल की उम्र तक के लोगों को ब्रेन ट्यूमर की समस्या नहीं होती, लेकिन बदले खान-पान, प्रदूषण में हुए भारी इजाफे और अन्य कारणों के चलते आज 21 से 85 साल की उम्र समूह के किसी भी शख्स को इसकी समस्या हो सकती है। 40 साल से ज्यादा की उम्र वालों में इसकी आशंका इससे कम उम्र के लोगों के मुकाबले 20-21 फीसदी बढ़ जाती है।

क्या है ब्रेन ट्यूमरः वास्तव में जब मस्तिष्क में या इसके आस-पास की कोशिकाओं के डीएनए में खामी आ जाती है या वो बदल जाते हैं तो ये ब्रेन कैंसर के खतरे को जन्म देते हैं। दरअसल, डीएनए परिवर्तन के चलते जब ट्यूमर कुछ खास रसायनों के संपर्क में आता है तो इनका प्रभाव बहुत घातक हो जाता है। सवाल है, आखिर किसी को ब्रेन ट्यूमर किन वजहों से होता है और किन वजहों से इसमें लगातार तेजी आती जा रही है? सच्चाई यही है कि ब्रेन ट्यूमर की एक बड़ी वजह धरती में नियमित रूप से प्रदूषण का बढ़ना है। दरअसल निकिल, कैडमियम, विनाइल क्लोराइड, रेडान, बेंजीन ऐसे रसायन हैं कि अगर इन रसायनों के लगातार संपर्क में रहा जाए तो ब्रेन ट्यूमर की आशंका बढ़ जाती है। धूम्रपान भी इसकी दूसरी एक बड़ी वजह है। सिर में चोट लगने पर अगर सही से उसका इलाज न करवाया जाए तो एक स्थिति के बाद यह चोट भी मस्तिष्क ट्यूमर की वजह भी बन सकती है। लगातार तनाव में रहना, नींद न आना, बार बार चोट लगना इससे भी ब्रेन ट्यूमर की आशंका बढ़ जाती है।

पहचानें शुरुआती लक्षणः ब्रेन ट्यूमर को समय रहते पकड़ना मुश्किल नहीं है बशर्ते हम सजग हों। जब सुबह के समय सिर में तेज दर्द हो और इसी दर्द की वजह से कई बार रात को जागना भी पड़े तो यह सामान्य सिरदर्द नहीं। ऐसे में तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट को दिखाना चाहिए कि कहीं यह ब्रेन ट्यूमर की निशानी तो नहीं। रात में और सुबह तेज सिरदर्द के अलावा ब्रेन ट्यूमर के जो अन्य महत्वपूर्ण लक्षण हैं उनमें-बोलने और सोचने में कठिनाई का महसूस होना, आंखों में धुंधला दिखना, अचानक सुनने की क्षमता में कमी हो जाना, चेहरे का सुन्न हो जाना, थूक को निगलने में कठिनाई होना, किसी चीज में मन न लगना, विभिन्न तरह की गंधों का पता न लगना यानी उनका एहसास न होना। ये सब ब्रेन ट्यूमर के लक्षण हो सकते हैं।

संभव है ट्रीटमेंटः ब्रेन ट्यूमर लाइलाइज नहीं है। लेकिन अगर समय रहते इस बीमारी को पकड़ने में आप चूक गए तो यह लाइलाज हो सकता है। इसलिए सबसे जरूरी यही है कि आप इसे लेकर सजग रहें। अगर आप के माता-पिता ब्रेन ट्यूमर के सर्वाइवर रहे हैं तो आपको और भी ज्यादा सावधान रहना चाहिए क्योंकि आपके इसकी चपेट में आने की आशंका और ज्यादा है। *

हर्बल जोन

रेखा देशराज

भृंगराज एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जिसका कई तरह की शारीरिक समस्याओं में उपयोग किया जा सकता है। शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने और बालों को हेल्दी रखने के साथ ही गर्मी में यह विशेष रूप से उपयोगी होता है। इसके गुणों के बारे में जानिए।

कई समस्याओं में कारगर भृंगराज

भृंगराज का पौधा, इंसान को ज्ञात सबसे पुरानी और उपयोगी जड़ी-बूटियों में से एक है। आयुर्वेद में इसके अनेक उपयोग दर्ज हैं। सबसे ज्यादा तो यह जड़-बूटी ठंडे भृंगराज तेल के लिए जानी जाती है,जो सिरदर्द भगाने में रामबाण की तरह होता है। भृंगराज उन गिनी-चुनी हर्बल में से भी एक है, जिसका हर हिस्सा औषधीय दृष्टि से उपयोगी होता है। इसके इस्तेमाल से लिवर और आंतों के स्वास्थ्य में जबरदस्त सुधार होता है।

कई नामों से लोकप्रियः भृंगराज को वनस्पतिशास्त्र में एक्लिप्टा अल्बा कहते हैं। इसके अन्य नामों में भांगड़ा, थिसल्स, माका, अंगारक, बंगरा, केसुती, बाबरी आदि हैं। इसे अलग अलग क्षेत्रों की बोली भाषाओं में अलग-अलग नाम से पुकारा जाता है। इसमें तीखी गंध होती है और ये उस जगह बारिश के दिनों में अपने आप उग आता है, जहां नमी होती है।

गर्मी में विशेष लाभकारीःभृंगराज की तासीर ठंडी होती है, इसलिए अगर गर्मी के मौसम में पेट संबंधी कोई भी समस्या मसलन अपच, गैस बनना और कब्ज से पीड़ित हों तो बहुत आसानी से इसके इस्तेमाल से इन समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। आयुर्वेद के मुताबिक अगर गर्मियों में भृंगराज का तीन महीने तक शर्बत पीया जाए, तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

बालों के लिए वरदानः भृंगराज पौधे की पत्तियों में विशेष गुण होते हैं। जिन लोगों के सिर के बाल झड़ रहे हों, वो लोग अगर भृंगराज के पौधे की हरी पत्तियों को पीसकर अपने सिर में लगा लें तो बाल झड़ने तुरंत बंद हो जाते हैं। झड़ते बालों को रोकने ही नहीं बल्कि उन्हें काला करने के बारे में भी इसको ख्याति हासिल है।

होते हैं कई गुणः भृंगराज में अनेक प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जैसे- फ्लेवोनॉयड और एल्कलॉइड। ये एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले हानिकारक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने का काम करते हैं और विभिन्न प्रकार के हानिकारक चीजों से लिवर की रक्षा करते हैं। लिवर की रक्षा के लिए भृंगराज बहुत उपयोगी माना जाता है। इसमें एंटीमाइक्रोबियल गुण भी होते हैं, जो लिवर को हैपेटाइटिस सी जैसे वायरल संक्रमण से बचाता है। भृंगराज शरीर में होने वाली सूजन को असरदार ढंग से रोकता है और इसके अंदर जो पोषक तत्व होते हैं, उन्हीं से बालों की गुणवत्ता और उनकी लंबाई में इजाफा होता है। त्वचा के कटने, छीलने या घाव आदि हो जाने पर भी यह असरदार तरीके से काम करता है। यह कफ और वात विकार को भी कम करता है। लिवर के साथ किडनी के स्वास्थ्य के लिए भी यह बेहद उपयोगी है। फैटी लिवर और पीलिया जैसी समस्याओं में यह बेहद असरकारी होता है। त्वचा के संक्रमण से भी यह बचाता है।

एक्सपर्ट की राय से करें यूजः इसकी पत्तियों का पेस्ट बनाकर और उसमें तेल मिलाकर इस्तेमाल कर सकते हैं। या फिर बाजार से मिलने वाले भृंगराज हर्बल के विभिन्न प्रोडक्ट्स जैसे कैप्सूल आदि का सेवन किया जा सकता है। भृंगराज का उपयोग हमेशा किसी आयुर्वेद एक्सपर्ट की सलाह और देख-रेख में ही करना चाहिए, वरना नुकसान भी हो सकता है। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- **sehatharibhoomi@gmail.com**

खबर संक्षेप

घर से जेवरात चोरी करने वाले दो आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। थाना रोहड़ाई पुलिस ने घर से जेवरात चोरी करने के मामले मे दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान गांव रोहड़ाई निवासी विपिन किन्हा व प्रियांशु के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से चोरी की गई 1 जोड़ी पायजेब व सोने की 4 लोंग बरामद की है। 6 मई को गांव रोहड़ाई निवासी सुरेन्द्र सिंह ने अपनी शिकायत में बताया कि 30 अप्रैल को वह अपनी पत्नी को दवाई दिलाने के लिए नारनौल लेकर गया था। पीछे से उसके बेटे विपिन किन्हा ने उसके घर से जेवरात चोरी करके अपने साथी प्रियांशु को दे दिए। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी। पुलिस ने मंगलवार को मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया।

श्याम बाबा का जागरण व भंडारा संपन्न

धारूहेड़ा। श्याम नगर के श्री श्याम मंदिर में जागरण व भंडारे का आयोजन किया गया। ग्राम सरपंच उषा रानी ने कलश यात्रा का शुभारंभ किया। शिव भोलेनाथ मंदिर चैरिटेबल ट्रस्ट व श्याम सेवा समिति अलावलपुर के सदस्यों ने जागरण व भंडारे का आयोजन किया। श्याम बाबा के भजनों पर श्रद्धालु जमकर थिरके। इस अवसर सुरेश कुमार, मुरारी, जोगिंदर सिंह, राजबीर, दिनेश, जसवंत, गोवर्धन, ईश्वर, सुनील, ब्रह्मदत्त, अनिल, करण सिंह, रोहित, उमेश व राकेशसहित अनेक श्रद्धालु मौजूद थे।

जिला प्रशासन की ओर से 30 तक मनाया जा रहा मलेरिया रोधी माह

गर्मी में मच्छर जनित रोगों का बढ़ रहा खतरा स्वास्थ्य विभाग कर रहा लोगों को सतर्क

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

गर्मी के मौसम में जगह-जगह जलभराव एवं गंदगी होने से मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है, जिससे मच्छर जनित रोग जैसे मलेरिया व डेंगू के संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। ऐसे में घर के आस-पास एवं घर के अंदर मच्छरों के पनपने के स्थान या घरों के आस-पास होने वाले जलभराव, गमले एवं पशु-पक्षियों के पानी पीने के पात्र एवं घरों की छतों पर रखी अनुपयोगी वस्तुओं का समुचित निस्तारण किया जाना अति आवश्यक है। सरकार की ओर से मच्छर जनित बीमारियों को रोकने के लिए मलेरिया रोधी माह मनाने का निर्देश दिया गया है। यह अभियान 30 जून तक जारी रहेगा। जिले में इस सीजन में अब तक 5 डेंगू के पॉजिटिव केस सामने आ चुक है। मलेरिया का अभी कोई केस नहीं आया है। गत वर्ष जिले में मलेरिया के 9 व डेंगू के 406 केस आए थे।

लोगों को सजग व सतर्क रहने की जरूरत

डीसी राहुल हुड्डा ने कहा कि आमजन को गर्मी के मौसम में मलेरिया व डेंगू सहित सभी मौसमी बीमारियों के प्रति सजग व सतर्क रहना होगा। सरकार की ओर से 30 जून तक मलेरिया रोधी माह मनाया जा रहा है। अभियान को सफल बनाने में स्वास्थ्य विभाग का अहम रोल रहेगा। स्वास्थ्य विभाग की ओर से मलेरिया व डेंगू की पुष्टि के लिए जांच की जा रही है। उन्होंने कहा कि ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में बुखार पीड़ित व्यक्तियों को चिंहित करने की जिम्मेदारी आशा, एएनएम व आंगनबाड़ी कार्यकर्ता की है। डीसी ने कहा

कि लक्षण से पीड़ित मरीजों की पहचान कर उन्हें स्वयं या सीएचसी व प्राथमिक पीएचसी भेजकर जांच की जाएं। उन्होंने जन समुदाय से मच्छरों से बचने के लिए पूरी आस्तीन के कपड़े पहनने एवं सोते समय मच्छरदानी का उपयोग करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि बुखार होने पर निकट के स्वास्थ्य केंद्र पर रक्त की जांच एवं उपचार कराएं। चिकित्सक की सलाह पर ही दवाईयों का सेवकन करें।

डेंगू के लक्षण और बचाव

सीएमओ ने बताया कि डेंगू बीमारी की शुरूआत तेज बुखार और सिरदर्द व पीठ में दर्द से होती है। शुरू के दिनों में शरीर के जोड़ों में दर्द होता है। आंखे लाल हो जाती है। डेंगू बुखार दो से चार दिनों तक होता है, उसके बाद शरीर का तापमान धीरे-धीरे अपने आप नॉर्मल होने लगता है। बुखार के साथ-साथ शरीर में खून की कमी होने लगती है। डेंगू से बचने के लिए मच्छरों के प्रकोप से बचना चाहिए। डेंगू में प्लेटलेट्स की भी कर्मी हो

जाती है, जिससे घबराने की जरूरत नहीं है। डेंगू होने पर समय पर उपचार शुरू करने से बीमारी जल्द ठीक हो जाती है।

रक्त की जांच जरूर करवाएं

सीएमओ डॉ सुरेन्द्र यादव ने बताया कि तेज बुखार से ठंड लगना, उल्टी दस्त, तेज पसीना आना तथा शरीर का तापमान 100 डिग्री सेंटीग्रेड से ऊपर बढ़ जाना, सिर दर्द, शरीर में जलन तथा बुखार आने पर शरीर में कमजोरी होना ही मलेरया के लक्षण है। मलेरिया से बचाव के लिए घर के आसपास पानी को एकत्रित न होने दे। सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करे। नीम के पत्ती का धुआं करे। अपने घर के नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर रक्त की जांच अवश्य कराएं। बुखार होने पर तुरंत जांच कराएं, अगर जांच में मलेरिया पाया जाता है तो पूरे 14 दिन तक गोली खाएं।

रेवाड़ी। गुलाबी बाग में पौधारोपण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

गुलाबी बाग जोहड़ के पास चलाया पौधरोपण अभियान

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

- डालसा व एक कदम मानवता की ओर संस्था का संयुक्त आयोजन
- नागरिक प्लास्टिक व पॉलीथिन का प्रयोग बिल्कुल न करें
- प्रियंका यादव ने इस मुहिम में जुड़ने के लिए सभी का आभार जताया

डालसा व एक कदम मानवता की ओर संस्था के संयुक्त तत्वाधान में महाभारत जोहड़ गुलाबी बाग के पास पौधारोपण अभियान चलाया गया। इस अवसर पर सीजेएम अमित वर्मा ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण के लिए पौधारोपण अति आवश्यक है। नागरिक प्लास्टिक व पॉलीथिन का प्रयोग बिल्कुल न करें। घर से निकलते समय कपड़े का थैला साथ लेकर जाए। पॉलीथिन पर्यावरण के लिए बेहद खतरनाक है। संस्था के अध्यक्ष राकेश भार्गव ने कहा पर्यावरण प्रदूषण एक बेहद चिंताजनक विषय है। यदि आज हम नहीं जागे तो इससे भी बुरे परिणाम देखने को मिल सकते है। सभी को पौधारोपण कर तथा प्लास्टिक को प्रयोग में लाना कम करना होगा। डा.अजय शर्मा ने कहा कि वर्तमान में बढ़ता हुआ तापमान और भीषण गर्मी का मुख्य कारण वृक्षों का अभाव है। हमें अधिक से अधिक पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण की दिशा में कार्य करने होंगे। प्रियंका यादव ने इस मुहिम में जुड़ने के लिए सभी का आभार जताया। इस अवसर पर नगर पार्षद कुसुमलता पनवाल, अनुज भार्गव, जतिन, योगेश, सुमित तथा वन विभाग के कर्मचारी व वरिष्ठजन मौजूद थे।

अवार्डी शिक्षक संघ ने चंडीगढ़ में शिक्षा मंत्री के समक्ष रखीं प्रमुख मांगे

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

राज्य एवं राष्ट्रीय अवार्डी शिक्षक संघ का एक शिष्टमंडल राज्य प्रधान बीईओ नाहड़ राजेंद्र शर्मा के नेतृत्व में बुधवार को शिक्षा मंत्री सीमा त्रिखा से चंडीगढ़ स्थित सचिवालय में मिला। संगठन के राज्य प्रधान खंड शिक्षा अधिकारी राजेंद्र शर्मा व राज्य उप प्रधान डा. जितेंद्र भारद्वाज ने शिक्षा मंत्री को संगठन की प्रमुख मांगों के बारे में अवगत कराया। उन्होंने कहा कि वर्ष 2020 की राज्य शिक्षक पुरस्कार पॉलिसी में 2 वर्ष का सेवा विस्तार एवं अतिरिक्त वेतन वृद्धि को समाप्त कर दिया गया तथा उसके स्थान पर केवल दो अग्रिम वेतन वृद्धि को शामिल किया गया, जिसके कारण पुरस्कृत शिक्षकों को पूर्व में मिलने वाले सभी लाभ समाप्त हो गए और इस

रेवाड़ी। शिक्षामंत्री से मिलते हुए राज्य एवं राष्ट्रीय अवार्डी शिक्षक संघ के सदस्य।

प्रतिष्ठित पुरस्कार का महत्त्व भी कम हो गया। उन्होंने बताया कि पुरस्कृत शिक्षकों को वर्ष 2023 की ट्रांसफर पॉलिसी में पूर्व में दिए गए पांच अंक वापस भी ले लिए गए, जो पहले वर्ष 2016 की ट्रांसफर पॉलिसी में दिए गए थे। शिक्षा मंत्री ने संघ की सभी मांगों को ध्यान से सुना तथा शिक्षकों के सम्मान एवं हितों को बहाल करने का पूर्ण आश्वासन दिया। इस अवसर पर प्राचार्या इंद्रा सांगवान, प्राचार्य पवन गुप्ता, सुनीता ढिल्लों, राजेश मालिक सोनीपत, प्रदीप अत्री करनाल, रवि प्रकाश, विनोद राणा, राजेश पूनिया पानीपत, कृष्ण भारद्वाज व हरिओम सहित अनेक अवॉर्डी शिक्षक मौजूद थे।

पति को छोड़कर प्रेमी के साथ रह रही महिला

रेवाड़ी। पत्नी के साथ रोहतक के एक गांव से आकर धारूहेड़ा के निकट गांव में रह रहे एक यवुक की पत्नी उसे छोड़कर प्रेमी के साथ रहने लग गई। पत्नी और प्रेमी ने कई लोगों के साथ मिलकर युवक से जमकर मारपीट करने हुए पत्नी को तलाक नहीं देने पर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने पत्नी और उसके प्रेमी सहित कई लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पुलिस बयान में विकास नाम के युवक ने बताया कि उसका उसकी पनी के साथ गत 1 मार्च को किसी बात को लेकर विवाद हो गया था। इसके बाद उसकी पत्नी घर छोड़कर चली गई। वह अपनी पत्नी की तलाश करने लगा तो पता चला किया वह इसी गांव के रोहित नाम के युवक के साथ रह रही है। उसने अपनी पत्नी को घर लाने के प्रयास किए, लेकिन वह घर आने के लिए तैयार नहीं हुई।

वन स्टाप सेंटर ने काउंसलिंग कर घर से आई युवती को परिजनों से मिलाया

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

महिला एवं बाल विकास विभाग के अंतर्गत चलाया जा रहा वन स्टॉप सेंटर हिंसा पीड़ित महिलाओं व उनके परिवार की कॉउंसलिंग करके उनके घर बसवाने में मदद कर रहा है वही दूसरी और बदलते माहौल में घर से निकल कर जाने वाली किशोरियों को उनके परिजनों को सौंपने का काम कर रहा है। जिले के एक गांव की महिला जो हाल में शहर में रह रही है, वह अपनी 18 वर्षीय लड़की को लेकर सखी वन स्टॉप सेंटर पहुंची।

महिला ने बताया कि वह अपने पति के साथ अपनी रिश्तेदारी में गई थी और लौटते समय उन्हें रात हो गई। उस समय रात के लगभग 9 बजे थे। उन्हें नाईवाली चौक पर एक अकेली लड़की खड़ी मिली। पूछने

रेवाड़ी। युवती को पिता को सौंपते हुए।

पर लड़की ने बताया कि उसे भीलवाड़ा जाना था। रात को अधिक समय होने के कारण वह महिला अपने साथ घर ले गई तथा लड़की के पिता को फोन पर भी सूचना दी कि उनकी बेटी सुरक्षित है। पिता ने कहा कि वह उसे लेने आ रहे हैं, लेकिन दो दिन बीत जाने पर भी जब लड़की के पिता नहीं आए तो वह महिला किशोरी को लेकर वन स्टॉप सेंटर गई। युवती के पिता से फोन पर बात की व समझाया तो वह आने के लिए मान गए। अगले दिन सुबह लड़की के पिता वन स्टॉप सेंटर पहुंचे। उन्होंने बताया कि उनकी बेटी माता-पिता से नाराज होकर घर से बिना बताए निकल आई थी। युवती की कॉउंसलिंग की गई, उसने पहले पिता के साथ जाने से मना कर दिया। युवती को समझाने पर वह मान गई और अपने पिता के साथ घर चली गई। लड़की के पिता ने वन स्टॉप सेंटर के स्टाफ के प्रयासों तथा लीगल एड कॉउंसलर ललिता भारती का धन्यवाद किया। सेंटर संचालिका ने कहा कि हर माता-पिता अगर बच्चों की भावनाओं और विचारों को एक बार सुन ले तो काफी हद तक ऐसी समस्याओं को सुलझाया जा सकता है।

हेल्थ डीजी से मिली बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोशिएशन ने बुधवार को अपनी लंबित मांगों को लेकर स्वास्थ्य महानिदेशक के साथ की बैठकी की और मांगों को लेकर ज्ञापन भी सौंपा। स्वास्थ्य महानिदेशक ने एसोसिएशन को मांगों का शीघ्र समाधान करने का आश्वासन दिया। लंबे समय से चल रही मांगों के समाधान को लेकर एमपीएचई एसोसिएशन के राज्य महासचिव हरिनिवास की अध्यक्षता में बुधवार को एसोसिएशन स्वास्थ्य महानिदेशक डॉ रणदीप पुनिया से मिली। एमपीएचई एसोसिएशन हरियाणा के वरिष्ठ उपाध्यक्ष मुकेश चौहान ने बताया की प्रतिनिधिमंडल की डीजी के साथ सौहार्दपूर्ण माहौल में मीटिंग हुईं तथा सभी लंबित मांगों

रेवाड़ी। स्वास्थ्य महानिदेशक को ज्ञापन देते एसोसिएशन के सदस्य।

को लेकर चर्चा की गई। डीजी डॉ पुनिया ने भी सभी मांगों को जल्द से जल्द पूरा करने का आश्वासन दिया। इसके बाद एसोसिएशन के सदस्यों ने एसीएस सुधीर राजपाल से भी मुलाकात की। एसोसिएशन ने वितमंत्री जेपी दलाल से भी मुलाकात की। वितमंत्री ने बताया कि अभी उनकी मांगों से संबंधित फाइल नहीं आई है। इस मौके पर रामकुमार एमपीएचएस ओबरा, संजय गांधी ओबरा, महीपाल श्योराण, सुनील पूनिया, सुशील कुमार मीरान व बलवान सिंह एमपीएचएस उपस्थित थे।

अटल सेवा केंद्रों पर कॉमन ब्रांडिंग और रेट लिस्ट लगाना अनिवार्य

रेवाड़ी। डीसी राहुल हुड्डा ने जिले के सभी अटल सेवा केंद्र संचालकों को अटल सेवा केंद्रों के माध्यम से दी जा रही विभिन्न प्रकार की सरकारी सेवाओं में पारदर्शिता सुनिश्चित करने व निर्धारित वर्ग को केंद्र व राज्य सरकार की कल्याणकारी योजनाओं के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से केंद्रों पर कॉमन ब्रांडिंग और रेट लिस्ट लगाने के निर्देश दिए है। उन्होंने कहा कि प्रशासनिक अधिकारियों की ओर से समय-समय पर सीएससी का औचक निरीक्षण किया जाएगा और कोताही पाए जाने पर सीएससी संचालक के विरुद्ध कार्यवाही की जाएगी।

जो कर्म निष्काम भाव से ईश्वर के लिए किए जाते हैं, वह बंधन नहीं उत्पन्न करते: सिंघल

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

शहर के स्वर्ण जयंती पार्क में शिक्षक यतीश सिंघल की ओर से रोजाना प्रातः 5 से 6 बजे तक श्रीमद् भागवत गीता सत्र का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें विद्यार्थियों को भगवत गीता में जुड़े हर एक अध्याय को पूर्ण रूप से समझाया जा रहा है। बुधवार को बच्चों को कर्म योग के बारे में बताया गया। शिक्षक यतीश ने बताया की कर्म किए बिना तो भगवान भी नहीं रह पाते है। कर्म तो सभी को करना पड़ता है। कर्म के भी तीन प्रकार बताए गए कर्म, विकर्म और अकर्म। गीता के अनुसार जो कर्म निष्काम भाव से ईश्वर के लिए जाते हैं वह बंधन नहीं उत्पन्न करते है। वह मोक्ष रूप परमपद की प्राप्ति में सहायक होते हैं। इसी प्रकार कर्मफल तथा आसक्ति से रहित होकर ईश्वर के लिए कर्म करना

रेवाड़ी। स्वर्ण जयंती पार्क में सत्र में मौजूद छात्र।

वास्तविक रूप से कर्मयोग है। अज्ञानी मनुष्य जिस प्रकार फल प्राप्ति की आकांक्षा से कर्म करता है, उसी प्रकार आत्मज्ञानी को लोकसंग्रह के लिए आसक्तिरहित होकर कर्म करना चाहिए। सत्र में सुहान, आरव, चेतन, माल्या, अनिरुद्ध, दिव्यांश, गौरव, मुदित, विपुल व प्रियांशु सहित अनेक छात्र उपस्थित थे।

राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ के लिए चयनित हुए खिलाड़ी

रेवाड़ी। माउंट हेरिटेज इंटरनेशनल स्कूल के खिलाड़ियों ने खेल महाकुंभ टूर्नामेंट में राज्य स्तर के लिए स्थान हासिल किया है। शौर्य देशवाल एथलीट ने लॉन टेनिस में उल्लेखनीय दक्षता प्रदर्शित की है। पायल ने 100 मीटर और 200 मीटर दौड़ में स्थान हासिल किया है। लावण्या ने बास्केटबॉल में स्थान पाया है। स्कूल के अध्यक्ष प्रवीण गोयल, प्रबंध निदेशक सुनीता गोयल, मानद निदेशक तारुषी गोयल, संचालन निदेशक प्रतीक गोयल, प्रधानाचार्य समर भारद्वाज, वरिष्ठ समन्वयक रोहित जांगिड़ और कोच गौरव देशवाल ने छात्रों की सराहनीय उपलब्धियों की सराहना की है। स्कूल स्टाफ ने सभी चयनित खिलाड़ियों को बधाई दी है।

शिक्षण संस्थानों को दो दिन में खेल विभाग कार्यालय में देनी है खिलाड़ियों व प्रशिक्षकों की सूची

खेल विभाग की ओर से 61 संस्थानों को खेल नर्सरियां आवंटित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

बुधवार को खेल विभाग हरियाणा की ओर से वर्ष 2024-25 के लिए जिले के सरकारी व निजी शिक्षण संस्थानों, निजी खेल संस्थान तथा ग्राम पंचायतों को विभिन्न खेलों की खेल नर्सरियां आवंटित की गई। खेल विभाग की ओर से 61 संस्थानों को खेल नर्सरिया आवंटित की गई है। खेल विभाग की ओर से आर्चरी, ऐथेलेटिक्स, बैडमिंटन, बॉस्केटबॉल, बॉक्सिंग, फुटबॉल, हैंडबॉल,हॉकी, कबड्डी, नेटबॉल, शूटिंग, टेबिल टैनिस, वालीबॉल, रेसलिंग व वुशू इत्यादि खेलों के लिए नर्सरियां आवंटित की गई। जिला खेल अधिकारी मदनपाल ने बताया कि सभी सरकारी व निजी शिक्षण संस्थान को आवंटित खेल नर्सरियों में खिलाडियों के चयन करने उपरांत चयनित खिलाडियों की सूची व नर्सरी में नियुक्त किए गए प्रशिक्षक की सूची खेल नर्सरी पोर्टल नर्सरी मैनेजमेंट सिस्टम पर अपलोड करने के निर्देश दिए है। उन्होंने कहा कि सभी संबंधित दस्तावेजों की सत्यापित प्रति जिला खेल कार्यालय में तुरंत जमा कराएं और सभी औपचारिकताएं पूरी करके आवंटित खेल नर्सरियों का 15 जून से संचालन करना सुनिश्चित करें।

इन संस्थानों को दी गई खेल नर्सरियां

शिक्षण संस्थान	खेल	खिलाड़ी	शिक्षण संस्थान	खेल	खिलाड़ी	शिक्षण संस्थान	खेल	खिलाड़ी
भारतीय सी.सै. स्कूल नांगल मूंदी	आर्चरी	गर्ल्स व ब्वायज	प्रिंसिपल सीआरएम रोजूवास	हैंडबॉल	ब्वायज	गांव सुलखा	शूटिंग	गर्ल्स व ब्वायज
राव निहाल सिंह पब्लिक स्कूल	एथेलेटिक्स	गर्ल्स व ब्वायज	एसके हाई स्कूल	हैंडबॉल	ब्वायज	जीएमएसएसएसएस बीकेपुर	शूटिंग	गर्ल्स व ब्वायज
पाथफाईंडर स्कूल मलेशियावास	एथेलेटिक्स	गर्ल्स व ब्वायज	आरपीएस स्कूल रेवाड़ी	हैंडबॉल	ब्वायज	प्रथम इंटरनेशनल स्कूल	शूटिंग	ब्वायज
आरकेसी स्कूल बहोतवास अहीर	एथेलेटिक्स	गर्ल्स व ब्वायज	आरएमएस स्कूल नांगल पठानी	हैंडबॉल	ब्वायज	विवेकानंद स्कूल,लाखनौर	शूटिंग	गर्ल्स व ब्वायज
रा.सी.सै. स्कूल खोल	एथेलेटिक्स	गर्ल्स व ब्वायज	रा.सी.सै. स्कूल पाल्हावास	हैंडबॉल	गर्ल्स	सतीस पब्लिक स्कूल,रेवाडी	टेबिल टैनिस	गर्ल्स व ब्वायज
रा.सी.सै. स्कूल कुंड	एथेलेटिक्स	गर्ल्स व ब्वायज	भारतीय सी.सै.स्कूल,नांगलमूंदी	हैंडबॉल	गर्ल्स व ब्वायज	आरपीएस स्कूल रेवाडी	टेबिल टैनिस	गर्ल्स व ब्वायज
स्वरांजली पब्लिक स्कूल	बैडमिंटन	गर्ल्स व ब्वायज	रा.सी.सै. स्कूल, गुरावड़ा	हैंडबॉल	ब्वायज	हैप्पी सी.सै.स्कूल कोसली	वालीबॉल	गर्ल्स व ब्वायज
टैगोर पब्लिक स्कूल	बास्केटबॉल	गर्ल्स व ब्वायज	श्रीबालाजी स्कूल, कंवाली	हॉकी	गर्ल्स व ब्वायज	गांव नेहरूगढ़	वालीबॉल	गर्ल्स
रा.सी.सै.स्कूल संगवाड़ी	बास्केटबॉल	ब्वायज	रा.सी.सै. स्कूल कंवाली	हॉकी	ब्वायज	रा.सी.सै. स्कूल, धवाना	वालीबॉल	ब्वायज
रा.सी.सै.स्कूल नांगल पठानी	बास्केटबॉल	ब्वायज	रा.सी.सै. स्कूल जीटी डहीना	हॉकी	ब्वायज	रा.सी.सै.स्कूल करावरा मानकपुर	वालीबॉल	ब्वायज
आरपीएस स्कूल धारूहेड़ा	बास्केटबॉल	ब्वायज	रा.सी.सै. स्कूल झाडौदा	हॉकी	ब्वायज	रा.सी.सै.स्कूल, बिठवाना	वालीबॉल	ब्वायज
महाराजा अग्रसैन स्कूल	बॉक्सिंग	गर्ल्स व ब्वायज	रा.सी.सै. स्कूज मोतला कल	हॉकी	ब्वायज	जैन सी.सै. स्कूल रेवाड़ी	वालीबॉल	गर्ल्स
डीपीएस रेवाड़ी	बॉक्सिंग	गर्ल्स व ब्वायज	पुष्पा कन्या स्कूल जलालपुर	कबड्डी	ब्वायज	गलैक्सी इंटरनेशनल स्कूल	वालीबॉल	गर्ल्स व ब्वायज
ज्ञानदीप स्कूल दुल्हेड़ा बावल	बॉक्सिंग	गर्ल्स व ब्वायज	यदुवंशी शिक्षा निकेतन कोसली	कबड्डी	ब्वायज	चौधरी रामफल मैमो. अखाड़ा	रेसलिंग	ब्वायज
शिवा पब्लिक स्कूल डहीना	बॉक्सिंग	गर्ल्स व ब्वायज	ग्राम पंचायत खंडोड़ा	कबड्डी	ब्वायज	श्योलाल पहलवान खेल संस्थान	रेसलिंग	गर्ल्स व ब्वायज
पीएमश्री रा.सी.सै.स्कूल रेवाड़ी	बॉक्सिंग	गर्ल्स	खेल स्टेडियम बावल	कबड्डी	गर्ल्स व ब्वायज	आजादनाथ अखाड़ा आसलवास	रेसलिंग	गर्ल्स व ब्वायज
अहीर कॉलेज रेवाड़ी	फुटबॉल	ब्वायज	रा.सी.सै. स्कूल सीहा	कबड्डी	ब्वायज	अजीत सिंह पहलवान अखाड़ा	रेसलिंग	गर्ल्स व ब्वायज
सैनी पब्लिक स्कूल रेवाड़ी	फुटबॉल	गर्ल्स	रा.सी.सै. स्कूल नंदरामपुर बास	कबड्डी	ब्वायज	लीलाराम सी.सै.स्कूल,खेड़ामुरार	रेसलिंग	गर्ल्स व ब्वायज
रा.सी.सै. स्कूल खोल	फुटबॉल	ब्वायज	जीएमएसएसएसएस, टी इस्तमुरार	नेटबॉल	गर्ल्स	राजेन्द्र अखाड़ा भाखली	रेसलिंग	गर्ल्स व ब्वायज
आसरा का माजरा	फुटबॉल	ब्वायज	सवाईमान स्पोर्टस अकेडमी टांकडी	शूटिंग	गर्ल्स व ब्वायज	रा.सी.सै. स्कूल,भाड़ावास	वुशू	गर्ल्स व ब्वायज
			राव शूटिंग अकादमी, सेक्टर-4	शूटिंग	गर्ल्स व ब्वायज			

सूचना

वारसान रिपोर्ट तसदीक करने बारें (LEGAL HEIR CERTIFICATE) I

तसदीक किया जाता है कि मेरे पिता स्व० श्री बलवान सिंह पुत्र श्री रामपत निवासी गांव बोडिया कमालपुर, तहसील व जिला रेवाडी का स्वर्गवास दिनांक 05/03/2023 को हो चुका है। मेरे पिता के हम निम्नलिखित वारिसान है:- 1-लक्ष्मी देवी विधवा, 2-दिनेश यादव, पुत्र, 3-उषा पुत्री स्व० श्री बलवान सिंह पुत्र श्री रामपत। यह है कि मेरी दादी श्रीमती देवकी पत्नी श्री रामपत का स्वर्गवास पहले ही हो चुका है। उपरोक्त के अलावा मेरे पिता स्व० श्री बलवान सिंह पुत्र श्री रामपत का कोई और वारिस या उतराधिकारी नही है।

स्थानः रेवाडी — आवेदक
दिनांक : 10/06/2024 — दिनेश यादव
पुत्र स्व० श्री बलवान सिंह,
निवासी गांव बोडिया कमालपुर,
तहसील व जिला रेवाडी

खबर संक्षेप

बंद फैक्ट्री से लाखों रुपये का सामान चोरी

रेवाड़ी। इब्राहिमपुर के पास एक बंद फैक्ट्री की दीवार फांदकर चोर लाखों रुपये का सामान चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में कंवर सिंह ने बताया कि उसकी फैक्ट्री करीब एक साल से बंद पड़ी है। जब वह अपनी फैक्ट्री को देखने के लिए वहां गया तो फैक्ट्री में लगी सभी मोटरें गायब मिलीं। मशीनों के गियर बॉक्स, गैस सिलेंडर व टूल किट सहित काफी सामान चोरी कर लिया गया। उसने काफी छानबीन की लेकिन चोरों का कोई पता नहीं चल सका। पुलिस ने उसकी शिकायत पर मौका मुआयना करने के बाद चोरी का केस दर्ज कर लिया।

कार शोरूम के बाहर खड़ी बाइक चोरी

रेवाड़ी। दिल्ली रोड पर एक कार शोरूम के गेट के पास खड़ी बाइक चोरी हो गई। पुलिस शिकायत में आकाश ने बताया कि उसके पिता के नाम पर बाइक ली हुई है। यह बाइक कार शोरूम के गेट के पास खड़ी थी। चोर मौका पाकर बाइक चोरी कर ले गए। उसने आरोप लगाया कि डायल-112 पर कॉल करने के बाद वहां पहुंचने पुलिसकर्मियों ने केस दर्ज करने की बजाय उसके और उसके स्टाफ के साथ दुर्व्यहार किया। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मकान का ताला तोड़कर नकदी व जेवर चोरी

रेवाड़ी। राधाकृष्ण कॉलोनी में चोर एक मकान का ताला तोड़कर नकदी व जेवरात चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में सोनू यादव ने बताया कि वह रात के समय अपनी ड्यूटी पर गई हुई थी। सुबह जब अपने घर लौटी तो मकान का तला टूटा हुआ मिला। चोर मकान से 15 हजार रुपये, स्वर्ण आभूषण व उसके कपड़े भी चोरी कर ले गए। पुलिस ने उसकी शिकायत पर मौका मुआना करने के बाद चोरी का केस दर्ज कर लिया। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी।

करनावास में घर के अंदर खड़ी बाइक चोरी

रेवाड़ी। करनावास गांव में चोर एक मकान में खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में महेंद्रगढ़ के बारड़ा निवासी राकेश ने बताया कि वह इस समय करनावास में रह रहा है। उसकी बाइक घर पर खड़ी थी। वह किसी काम से घर से बाहर गया हुआ था। इसी दौरान उसकी बाइक चोरी हो गई। आसपास पता करने के बाद भी बाइक का सुराग नहीं मिला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मंदिर आई महिला का मंगलसूत्र चोरी

रेवाड़ी। बड़ा तालाब स्थित हनुमान मंदिर आई साबन गांव की एक महिला का मंगलसूत्र चोरी हो गया। सुनीता देवी ने सिटी पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया कि गत 11 जून को हनुमान मंदिर में पूजा करने के लिए आई थी। पूजा करने के बाद साथ सटे शनि मंदिर में पूजा अर्चना की। इसके बाद जब वह मंदिर से बाहर निकली तो सके गले से सोने का मंगलसूत्र गायब मिला। सिटी पुलिस ने महिला की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद चोरी की जांच शुरू कर दी।

कंपनी कर्मचारी की बाइक चोरी का केस दर्ज

रेवाड़ी। रतनथल गांव से चोर एक मकान में खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में शेरसिंह ने बताया कि वह कुलाना में एक कंपनी में नौकरी करता है। उसकी बाइक घर पर खड़ी हुई थी। ड्यूटी पर चला गया। वापस आने पर उसकी बाइक घर से गायब मिली। तलाश करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद बाइक की तलाश शुरू कर दी।

कनीनाः गांव से मां-बेटी लापता, मामला दर्ज

कनीना। शहर थाना अंतर्गत अलग-अलग गांव से एक युवक व एक मां-बेटी लापता हो गए। करीरा निवासी राजेश कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका 20 वर्षीय पुत्र 10 जून को किसी कार्य से कनीना गया था, जो वापस लौटकर नहीं आया। परिजनों ने अपने स्तर काफी खोजबीन की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा।

शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, चंदरभेदन प्राणायाम व काकी मुद्रा लाभकारी

योग की चार क्रियाओं के अभ्यास से गर्मी के मौसम में मिलता ठंडक का अहसास

- यौगिक क्रियाओं के करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कई गुना बढ़ जाती
- जिससे शरीर अधिक तापमान को आराम से सहन करने योग्य बनता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

अबकी बार गत वर्षो की अपेक्षा भीषण गर्मी पड़ रही है। तेज धूप व तापामन बढ़ने से धरती तप रही है। इस बार तापमान पिछले कुछ दशकों से कहीं ज्यादा चल रहा है। 50 डिग्री सेल्सियस तक का तापमान को सहन करना सभी के बस की बात नहीं है। अधिक देर तक एसी और कूलर के संपर्क में रहना भी शरीर के लिए नुकसानदेह है। नींबू, पौदीना, मटके का ठंडा पानी पीना, लस्सी, राबड़ी व सत्तू निःसंदेह बहुत लाभदायक हैं, लेकिन इसी के साथ यदि कुछ यौगिक क्रियाओं का अभ्यास किया जाए तो शरीर गर्मी की वजह से होने वाली कई बीमारियों से बचा सकता है। गर्मी के मौसम में डिहाइड्रेशन, मुंह का बार-बार सूखना, प्यास न मिटना, अधिक पसीना आना, शरीर में जलन होना, शरीर का तापमान बढ़ना, सिर दर्द होना, पेट में जलन होना, दस्त या कब्ज होना, जी-मिचलाना, उल्टी आना, आंखों में जलन होना, पेट में अल्सर होना, गैस बनना, खट्टी डकार आना, मुंह में छाले होना, अधिक एसिड बनना, पेट और सिर में जलन होना, उच्चरक्तचाप व दांतों में ठंडा गर्म लगना सहित अनेक समस्याएं पैदा हो जाती है।

गर्मियों में करें इन क्रियाओं का अभ्यास

शीतली प्राणायाम विधि

जिह्वा को मुख से बाहर निकालकर नलीनुमा बना लें। इसके बाद नलीनुमा जिह्वा में से अपनी क्षमतानुसार धीरे धीरे वायु को अंदर खींचे। मुख को बंद करते हुए धीरे-धीरे वायु को दोनों नथुनों से बाहर छोड़ दें। यह एक चक्र पूरा हुआ। इसी प्रकार कम से कम पांच बार इस अभ्यास को दोहराएं।

शीतकारी प्राणायाम विधि

केंसबसे पहले जिह्वा को पीछे की तरफ मोड़कर तालु प्रदेश में लगाएं। इसके बाद आगे से दांतों को आपस में मिला लें तथा होठों को खोल दें। धीरे-धीरे दांतों से स्पर्श करते हुए अपनी क्षमता अनुसार वायु को अंदर खींचे। अंत में मुंह बंद करके दोनों नथुनों से धीरे धीरे वायु को बाहर छोड़ दें। यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इसी क्रम को कम से कम पांच बार दोहराएं।

चंदरभेदन प्राणायाम विधि

हमारा दाहिना स्वर उष्णता जबकि बाहिना स्वर शीतलता का प्रतीक है। इस प्राणायाम में बाएं नासिका से श्वसन क्रिया की जाती है ताकि शरीर और मन चंद्रमा की तरह शीतल हो जाएं। सबसे पहले दाएं हाथ के अंगूठे से दाएं नथुने को बंद करते हुए बाएं नथुने से क्षमतानुसार धीरे-धीरे वायु को अंदर खींचे। इसके बाद प्रथम अंगुली से बाएं नथुने को बंद करते हुए दाएं नथुने से धीरे-धीरे वायु को बाहर निकाल दें। एक चक्र पूर्ण होने पर इसी क्रम को पुनः दोहराते हुए कम से कम पांच चक्र पूर्ण करें।

काकी मुद्रा करने की विधि

इस मुद्रा में मुख की आकृति कौवे की चोंच की तरह बनती है। इसलिए इस मुद्रा को काकी मुद्रा कहा जाता है। सबसे पहले कमर गर्दन को सीधा रखते हुए आराम से बैठकर होठों को सिकोड़कर कौवे की चोंच जैसी आकृति बना लें। इसके बाद अभ्यास अनुसार धीरे-धीरे होंठों को स्पर्श कराते हुए पूरक करें अर्थात वायु को अंदर खींचे। होठों को सामान्य अवस्था में लाते हुए मुख बंद करके दोनों नथुनों से धीरे-धीरे वायु को बाहर निकाल दें। इसी क्रम को पुनः दोहराते हुए कम से कम पांच चक्र पूर्ण करें।

प्राणायाम में इन बातों का रखे ध्यान

प्राणायाम के लिए सामान्यत प्रातः काल का समय अच्छा रहता है, लेकिन समय की अनुपलब्धता में शाम को भी प्राणायाम कर सकते हैं। सभी क्रियाओं को एक साथ न करके एक ही प्राणायाम का अभ्यास पांच बार से अधिक भी कर सकते हैं। योग की सभी क्रियाओं का अभ्यास प्रारंभ में किसी अनुभवी योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करें। जिनको जिह्वा में कोई समस्या है वह शीतली प्राणायाम न करके शीतकारी कर सकते हैं। होंठों में समस्या है तो चंदरभेदन प्राणायाम कर सकते हैं, जिनके दांत टूटे हुए हैं वह काकी मुद्रा का अभ्यास कर सकते हैं। नजला, जुकाम, दमा व निम्न रक्तचाप वालों को इन क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए। सर्दी और वर्षा ऋतु में इन सभी यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

योग से बढ़ती रोग प्रतिरोधक क्षमता

आईजीयू मीरपुर के योग विशेषज्ञ डा. धर्मवीर यादव बताया कि गर्मी के मौयम में होने वाली समस्याओं से बचने के लिए योग ग्रंथों में बताया गया है कि नए योगाभ्यासी को बसंत ऋतु से ही यौगिक क्रियाओं का अभ्यास शुरू कर देना चाहिए। ऐसा करने से सभी प्रकार के रोगों से बचा जा सकता हैं, क्योंकि यौगिक क्रियाओं के करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कई गुना बढ़ जाती है, जिससे शरीर अधिक तापमान को आराम से सहन करने योग्य हो जाता है। प्राणायाम एक ऐसी संजीवनी विधा है, जिसको ठीक से सीखकर व्यक्ति आरोग्यपूर्ण होकर अपने जीवन को जी सकता है और भविष्य में आने वाले रोगों से बच सकता है। गर्मी के मौसम में शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, चंदरभेदन प्राणायाम व काकी मुद्रा का अभ्यास काफी लाभदायक होता है। आरामदायक आसन में बैठकर सुबह-सुबह सूर्योदय से पहले इन सभी यौगिक क्रियाओं का अभ्यास अपनी क्षमता और प्रकृति अनुसार प्रारंभ में किसी योग विशेषज्ञ के सानिध्य में ही करना चाहिए।

भारत में ऋषि-मुनियों की पुरातन संस्कृति से जुड़ी हुई योग साधनाः कुलपति

- आईजीयू में योग प्रशिक्षण कार्यशाला एवं विचार गोष्ठी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। आईजीयू में योगाभ्यास करते हुए।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में आगामी 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों को लेकर बुधवार को योग अभ्यास पर कार्यशाला एवं विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। कुलपति प्रोफेसर जेपी यादव ने कहा कि योग साधना भारत में ऐतिहासिक ऋषि-मुनियों की पुरातन संस्कृति से जुड़ा हुआ है। योग के निरंतर अभ्यास के द्वारा शारीरिक व मानसिक स्थिति को विकसित किया जाता है। कुलसचिव प्रोफेसर प्रमोद कुमार ने कहा कि मानव कल्याण के लिए सभी को जागरूक करना ही हमारा मुख्य उद्देश्य है ताकि योग की क्रियाओं के द्वारा जीवन यापन को स्वस्थ बनाए जा सकें। उन्होंने कहा कि योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।

योग अनुदेशक अमित कुमार एवं प्रवीण कुमार के नेतृत्व में योग विभाग की छात्रा प्रियांशी, अंजलि, वंशिका, सरिता व पूजा ने मुख्य मंच से विधि द्वारा सूक्ष्म व्यायाम और स्थूल व्यायाम के साथ सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराते हुए वज्रासन, भद्रासन, गोमुखासन व खड़े होकर करने वाले आसनों में ताड़ासन, त्रिकोणासन और पीठ के बल लेटकर करने वाले आसनों में सेतुबंध, नौकासन और पेट के बल लेटकर करने वाले आसनों में भुजंगासन व अर्धशलभासन में विश्राम करने के बाद प्राणायाम का अभ्यास कराया। गर्मी में ठंडी प्रकृति वाले प्राणायाम शीतली, शीतकारी, ओम व मंत्र उच्चारण के साथ योगाभ्यास कराया गया। योग विभाग के स्वंयसेवक प्रदीप, नवीश, संगीता, प्रीति, ज्योति, अनीश, आशा, सुमन व संगीता ने सभी को प्राणायाम व योगाभ्यास कराने में अहम भूमिका निभाई। योग कार्यशाला छात्र कल्याण विभाग एवं राष्ट्रीय सेवा योजना की ओर से आयोजित की गई। इस अवसर पर अधिष्ठाता छात्र कल्याण विभाग प्रोफेसर करण सिंह, एसडीई सुरेंद्र सिंह, कैप्टन मुकेश यादव, डा. ईश्वर शर्मा, सुशांत यादव, मास्टर उदय राज, सभी शिक्षक व गैर-शिक्षक कर्मचारियों सहित विद्यार्थी एवं मीरपुर के ग्रामवासी उपस्थित थे।

सुरक्षा के प्रबंध कराने को लेकर सांकेतिक धरना कल

रेवाड़ी। रेवाड़ी-नारनौल मार्ग स्थित हरिनगर टी-प्वाइंट पर आए दिन सड़क दुर्घटना होती रहती है। अगर सरकार व प्रशासन ने हरीनगर जल्द ही टी प्वाइंट पर सड़क सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध नहीं किए तो कभी भी बड़ी दुर्घटना हो सकती है, परंतु सरकार व प्रशासन को इसकी बिल्कुल चिंता नहीं है। एसयूसीआई कम्युनिस्ट के नेता कॉमरेड राजेन्द्र सिंह ने बताया कि 14 जून को 10 बजे को इस जानलेवा टी-प्वाइंट पर सुरक्षा से संबंधित मांगों को लेकर सांकेतिक धरना देकर जिला उपायुक्त को ज्ञापन दिया जाएगा। प्रशासन से टी-प्वाइंट पर सड़क सुरक्षा के समुचित प्रबंध किए जाने की मांग की जाएगी ताकि सड़क दुर्घटनाओं को रोका जा सकें। उन्होंने कहा कि हरिनगर टी-प्वाइंट पर न तो कोई स्पीड ब्रेकर है, न टैफिक लाइट और न ही ट्रैफिक पुलिस का प्रबंध है, जिससे एक के बाद एक सड़क दुर्घटनाएं हो रही है।

सैटरिंग का सामान चोरी करने वाला आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

कोसली पुलिस ने सैटरिंग का सामान चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला चरखी दादरी के गांव चिड़िया निवासी सन्नी के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी किए गए सामान को बरामद कर लिया है। 8 जून को जिला चरखी दादरी के गांव चिड़िया निवासी हेमंत ने अपनी शिकायत में बताया कि उसने अपना सैटरिंग का सामान गांव झोलरी निवासी इन्द्रपाल के घर पर डाल रखा था। सैटरिंग के सामान में से 7 चैनल व 10 लोहे की चादर चोरी हो गई थी। पुलिस ने थाना कोसली में चोरी का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी।

युवाओं ने राहगीरों को ठंडा पानी पिलाकर दी राहत

रेवाड़ी। लोगों को मीठा जल पिलाते युवा। फोटो :हरिभूमि

बावल। भीषण गर्मी के चलते युवाओं की ओर से बुधवार को बावल के छोटूराम चौक पर मीठे पानी की छबील लगाई गई। युवाओं की ओर राहगीरों व वाहन चालकों को मीठा पानी पिलाकर गर्मी मे राहत दी गई। भीषण गर्मी में ठंडा पानी पीकर राहगीरों ने इस पुण्य कार्य के लिए युवाओं को धन्यवाद दिया। भूपेंद्र महलावत, हिमांशु महलावत, अमर महलावत, निखिल व दीपक महलावत सहित अनेक युवाओं ने पुण्य कार्य में सहयोग दिया।

पुलिस अधीक्षक ने थाने का निरीक्षण कर प्रभारियों को दिए निर्देश

थाने में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति से शालीनता का व्यवहार कर शिकायत का समाधान करें

- आपराधिक घटना होने की कोई भी सूचना मिलती है, तो तुरंत घटनास्थल पर पहुचें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। माडल टाउन थाने में दिशा-निर्देश देते एसपी शशांक कुमार। फोटो :हरिभूमि

एसपी शशांक कुमार सावन ने थाना मॉडल टाउन का औचक निरीक्षण कर पर्यवेक्षण अधिकारी, थाना प्रभारी, रामपुरा, चौकी इंचार्ज सेक्टर-3, भाड़ावास गांव व मुंशीयो के साथ क्राइम मीटिंग आयोजित कर दिए आवश्यक दिशा निर्देश। एसपी शशांक कुमार सावन ने थाना माडल टाउन का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने थाने के रिकॉर्ड के रजिस्टरों व फाइलों की जांच करने के साथ बैरिक, मैस व मालखाना सहित प्रत्येक कमरे की साफ सफाई का भी जायजा लिया और खामियों को जल्द दूर करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के उपरांत एसपी ने क्राइम कंट्रोल को लेकर पर्यवेक्षण अधिकारी, थाना प्रबंधक माडल टाउन व रामपुरा, चौकी इंचार्ज व मुंशियों की बैठक ली। मीटिंग में डीएसपी ट्रैफिक आशीष चौधरी, थाना माडल टाउन प्रभारी इंस्पेक्टर कृष्ण कुमार, थाना रामपुरा प्रभारी इंस्पेक्टर मुकेश चन्द, चौकी इंचार्ज सेक्टर-3 एसआई अजय कुमार, चौकी इंचार्ज गांव भाड़ावास एएसआई शिव कुमार, एसपी रीडर एएसआई तेजपाल व थाना में तैनात मुंशी व मालखाना मोहरर उपस्थित थे। इस अवसर पर एसपी सावन ने सर्वप्रथम कानून एवं व्यवस्था व दर्ज मुकदमों में की जा रही कार्रवाई की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि अधिकारी लंबित मामलों के निस्तारण के लिए आरोपियों को शीघ्र ही गिरफ्तार कर न्यायालय में चालान पेश करें। पीओ व बेल जंपर अपराधियों को शीघ्र गिरफ्तार करें। किसी भी दर्ज मुकदमे की जांच बेवजह लंबे समय तक पेंडिंग न रखे। महिला विरूध अपराध, अवैध हथियार व मादक पदार्थों की तस्करी, जुआरियों, सट्टेबाजों तथा अवैध शराब माफियाओं के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्यवाही की जाए। एसपी ने कहा कि थाने में शिकायत लेकर आने वाले प्रत्येक व्यक्ति के साथ शालीनता के व्यवहार के साथ अच्छे से सुनवाई कर तय समय में समाधान करें। शिकायतकर्ता को रसीद देकर उसका इंद्राज सीसीटीएनएस पोर्टल पर करें। किसी के साथ अभद्र व्यवहार न करें। क्षेत्र में आमजन के साथ अच्छा तालमेल बनाकर निरंतर गश्त कर शरारती व आपराधिक किस्म के व्यक्तियों को चिंहित कर उनके खिलाफ आवश्यक कार्यवाही करें। आपराधिक घटना होने की कोई भी सूचना मिलती है, तो तुरंत घटनास्थल पर पहुचें। निरंतर गश्त कर संदिग्ध वाहनों व व्यक्तियों की गहनता से चेकिंग करें। जिले में अपराध पर अंकुश लगाने का हर संभव प्रयास करें।

बाणा बदलकर खुद बदले दाढ़ी वाले बाबा

बात पिछले विधानसभा चुनावों की है। एक दाढ़ी वाले युवा नेता सियासत की पिच पर पैर जमाने के लिए अहीरवाल के 'राजा' का कुर्ता पकड़ लिया था। राजा साहब ने रेवाड़ी की टिकट सुनील भाई को थमा दी। राजा साहब की प्रतिष्ठा दाव पर लगी हुई थी। सुनील को हराने के लिए सारी कयानत एक हो गई। दाढ़ी वाले युवा नेता ने उस समय वफादारी निभाकर राजा साहब का मान बढ़ाने की बजाय बिना टिकट पर्चा दाखिल करते हुए 15-16 हजार वोट लेकर सारा गुड़ गोबर कर दिया। इस बार चुनाव करीब आते ही मनोहरलाल के नेतृत्व में भगवां धारण कर लिया। टिकट की उम्मीद के साथ एक बार फिर राजा साहब का कुर्ता फाड़ने को उतारू हो गए हैं। नेताजी यह भूल गए हैं कि यह राजा साहब हैं। इनकी आंखों में धूल झोंकना आसान नहीं है।

आखिर क्यों ओझल हो गए श्याम सुंदर भैय्या

लोकसभा चुनावों की घोषणा होने से पहले ही श्याम सुंदर भैय्या पूरी तरह फोरम में आ गए थे। बावल में डॉक्टर साहब का इलाज करने की हिमाकत करते हुए ऐन मौके पर दुष्यंत के ताले से अपनी चाबी बाहर निकाल ली। दिल्ली जाकर राव को एक गुलदस्ता देकर आशीर्वाद का ढिंढोरा पीटना शुरू कर दिया। चुनाव प्रचार शुरू हुआ तो बावल में राव साहब की जीत सवा लाख से कराने का दंभ भरना शुरू कर दिया। शुरूआती दौर में एक-दो जगह प्रचार में नजर आए। चुनाव करीब आते-आते गधे के सिर से सींग की तरह गायब हो गए। खास चुनाव परिणाम आने के बाद यह दावा ठोकने के लिए आगे नहीं आए कि इस हलके में इस बार जो हाल हुआ है, उसके लिए आखिरकार असली जिम्मेदार कौन है।

बड़े बेआबरू होकर तेरे कूचे से निकले

लोकसभा चुनावों के दौरान सरकार में मजबूत पकड़ रखने वाले और विधानसभा चुनावों में भाजपा की टिकट के दावेदार बताने वाले एक नेताजी के बारे में चर्चा यह रही कि शर्माजी की कोसली में हार उनकी टिकट के द्वार खोल देगी। राजनीति के मैदान में फटे कुर्ते के साथ कूदने के बाद मालामाल हुए इस नेताजी के बारे में प्रचार अभियान के दौरान चर्चा रही कि उन्होंने शर्माजी को इस हलके में जमीन सुंघाने के पुख्ता इंतजाम करने में कोई कसर नहीं छोड़ी। हार का ठीकरा सीटिंग एमएलए के सिर फूटने की उम्मीद के साथ जिस थाली में खाया, उसमें मोटा छेद कर दिया। बताया जा रहा है कि करतूतों का पता चलने के बाद ही बेआबरू करते हुए उन्हें कूचे से बाहर निकाला गया है।

दिल को खुश करने को गालिब ये ख्याल...

राजनीति और भाजपा दोनों में कब क्या हो जाए, यह तो दिग्गज भी नहीं समझ पाए। इसी बीच विधानसभा चुनावों की आहट से पहले ही एक नेताजी अपनी टिकट की गारंटी मोदी की गारंटी से कम नहीं मान रहे हैं। हजारों परिवारों को सीधे अपने साथ जोड़ने और लाख से अधिक वोटों का मालिक बताने वाले नेताजी भले ही यह नहीं बता पा रहे हों कि पार्टी प्रत्याशी को वह अपने वोट रूपी खजाने से कितना माल दिला पाए, परंतु चुनाव निपटते ही टिकट का दावा खुद की पक्का कर लिया है। 'अबकी मेरी बारी' का पोस्टर इस तरह से लांच कर दिया है, जैसे तार सीधे मोदी और शाह से जुड़े हुए हैं। बस, शायद दिल को खुश करने को नेताजी का ये ख्याल अच्छा है।

बूढ़े शेर की दहाड़ में नहीं आई कोई कमी

कापड़ीवास वाले बूढ़े शेर ने बड़े शेर के साथ पिछले विधानसभा चुनावों में ही पंगा ले लिया था। बगावत की और खुलकर की। पार्टी ने बाहर का रास्ता भी दिखाया, परंतु बूढ़े शेर की दहाड़ कम नहीं हुई। चुनाव नजदीक आया तो पिछली बातों को भुलाकर पार्टी ने एक बार फिर गले लिया। भतीजे को भी अच्छा पद थमाकर संकेत दे दिया कि पार्टी पुराने वफादारों को यूं ही नहीं छोड़ सकती। लोकसभा चुनावों में नेताजी ने खुद को संयमित बनाए रखा। कोई बयानबाजी नहीं की। चुनाव परिणाम आने के बाद पार्टी प्रत्याशी की जीत का अंतर कई गुणा कम होते ही एक बार फिर से आक्रामक मुद्रा में नजर आने लगे। खुलकर दहाड़ते हुए कहने लगे हैं कि अगर इतना ही दम है, तो निर्दलीय खड़ा होकर चुनाव लड़कर देखते।

बब्बर की एंट्री से बढ़ी कप्तान की हार्ट बीट

परदेशी बाबू का गुरूग्राम लोकसभा क्षेत्र में आकर धमाकेदार एंट्री करना कप्तान साहब की हार्ट बीट बढ़ाने लगा है। कप्तान साहब ने पहले चुनाव लड़ने से मना करते हुए खुद अपनी टिकट का रास्ता बंद कर लिया। बाद में बब्बर को टिकट मिली, तो बिफर गए। बब्बर ने चुनाव तो नहीं जीता, परंतु प्रतिद्वंद्वी के पसीने लाने में कोई कसर नहीं छोड़ी। वोट हासिल करने में कप्तान साहब से दो लाख कदम आगे निकल गए। अब कप्तान साहब उनकी हार का ठीकरा कांग्रेस के शीर्ष नेताओं के सिर फोड़ रहे हैं। कह रहे हैं कि उन्हें टिकट मिलती तो एक लाख से जीतते। यह सब बातें पुरानी हो चुकी हैं, लेकिन सात लखिया बब्बर का गुरूग्राम में बसेरा परेशान करने लगा है।

खिलाड़ियों ने डैड लिफ्ट व बैंच प्रेस प्रतियोगिता में लहराया परचम

रेवाड़ी। खिलाड़ियों को सम्मानित करते अमित स्वामी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हाल ही में नई दिल्ली के प्रगति मैदान में इंडियन हेल्थ एंड फिटनेस फैस्टीवल की ओर से डैड लिफ्ट व बैंच प्रेस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें बावल के गांव जलियावास निवासी संजय पहलवान ने दिव्यांग होते हुए भी जनरल कैटेगरी में 100 किलोग्राम वजन वर्ग में 200 किलोग्राम की डैड लिफ्ट उठाकर स्वर्ण पदक तथा स्ट्रांगमैन का खिताब जीता। उष्मापुर निवासी किरणदीप ने 83 किलोग्राम वजन वर्ग में 155 किलोग्राम की बैंच प्रेस तथा 230 किलोग्राम की डैड लिफ्ट उठाकर रजत पदक तथा स्वर्ण पदक हासिल किया। कपिल निवासी कमालपुर ने 56 किलोग्राम वजन वर्ग में 80 किलोग्राम बैंच प्रेस में स्वर्ण पदक तथा 135 किलोग्राम की डैड लिफ्ट उठाकर रजत पदक जीता। तीनों खिलाड़ियों को बुधवार को एशियन बॉडी बिल्डिंग एवं फिसीक स्पोर्टस फैडरेशन के महानिदेशक अमित स्वामी ने सम्मानित किया। इस अवसर पर स्वामी ने कहा कि वह सभी खिलाड़ी युवाओं के लिए प्रेरणास्त्रोत हैं, जो अपने दृढ़ संकल्प और मेहनत के बलबूते पर निरंतर प्रतियोगिताओं में पदक अर्जित करके इलाके को गौरान्वित कर रहे हैं।