हरिभूमि

रेवाड़ी भूमि

रोहतक, बुधवार, 19 जून 2024

तापमान

अधिकतम 44 .5 डिग्री
न्यूनतम 33 .8 डिग्री

13 युवाओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ना ही मुख्य उद्देश्य

14 गर्मी के मौसम में बढ़ी पानी की किल्लत अठारह दिन से नहीं आ रहा नहर में पानी ...

खबर संक्षेप

जीआरपी ने दर्ज किया ऑटो चालक पर केस

रेवाड़ी। जीआरपी ने रेलवे स्टेशन का रास्ता अवरुद्ध करने के आरोपी थ्री व्हीलर चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। जीआरपी के अनुसार महेंद्रगढ़ के गांव थाना निवासी नरेंद्र ने अपना ऑटो नारनौल रेलवे स्टेशन के मुख्य द्वार के बीच में खड़ा किया हुआ था। इससे यात्रियों का आवागमन बाधित हो रहा है। जीआरपी स्टाफ के समझाने के बाद भी वह हरकतों से बाज नहीं आया तो उसे काबू कर लिया। जीआरपी ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

मारपीट मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना खोल पुलिस ने मनेठी में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित के बयान पर गत 21 मई को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने मनेठी निवासी मैनपाल व हिमांशु को गिरफतर कर लिया। मामले की तफ्तीश में शामिल के बाद दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया। एक अन्य मामले में थाना जाटूसाना पुलिस लाला निवासी प्रवीन कुमार को मारपीट के आरोप में गिरफ्तार किया है।

दहेज उत्पीड़न मामले में एक आरोपी काबू

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज के लिए प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। शहर निवासी एक महिला ने पुलिस को दर्ज शिकायत में ससुराल पक्ष के लोगों को उसे दहेज के लिए प्रताड़ित करने और धमकी देने का आरोप लगाया था। पुलिस ने काउंसलिंग के जरिए दोनों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। बातचीत सिरे नहीं चढ़ने पर पुलिस ने 3 अप्रैल को केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने अुर्जन निवासी अजय को गिरफ्तार किया है।

दुकान से लाखों रुपये का सामान चोरी

कुंड। बस स्टैंड से कुछ दूरी पर बीते सप्ताह जिस कबाड़ की दुकान में आग लगी थी, उसमें चोरी की वारदात को भी अंजाम दिया गया था। पाली निवासी रविकांत ने बीते सप्ताह तीन लोगों के खिलाफ दुकान में आग लगाने का केस दर्ज कराया गया था। अब उसने पुलिस शिकायत में बताया कि आग लगने के बाद से उसने दुकान नहीं खोली थी। अब जब उसने दुकान खोली तो ट्रक के चार टायर, तांबे से भरे कट्टे व काफी सामान गायब मिला। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

धोखाधड़ी मामले में एक और आरोपी काबू

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने जनवरी माह में दर्ज धोखाधड़ी के मामले के एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत के आधार पर गत 1 जनवरी को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करते हुए मामले की जांच शुरू की थी। जांच के चलते एक आरोपी को पुलिस ने पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। अब इस मामले में रोहतक के किशनगढ़ निवासी नरेंद्र उर्फ कालू को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस आरोपी से पूछताछ कर रही है।

कंपनी जाने के लिए निकला युवक लापता

कोसली। विश्वकर्मा कॉलोनी से कंपनी में जाने के लिए घर से निकला 22 वर्षीय युवक लापता हो गया। पुलिस शिकायत में अशोक ने बताया कि उसका बेटा अंकेश कुमार एक कंपनी में काम करता है। वह 16 जून को घर से कंपनी जाने के लिए निकला था। शाम तक वापस नहीं आने पर संपर्क किया तो उसका मोबाइल फोन बंद आ रहा था। काफी तलाश करने के बाद भी उसका कोई पता नहीं चल सका।

औलांत गांव का सेक्स रेशियो सबसे कम, जिले का ओवरऑल लिंगानुपात 885

लड़कों की तुलना में आधी भी नहीं लड़कियां सात गांवों में खतरनाक स्तर पर सेक्स रेशियो

हेमंत शर्मा ▶▶| रेवाड़ी

बढ़ते लिंग विषमतानुपात को कंट्रोल करने के लिए सरकार, प्रशासन और स्वास्थ्य विभाग की ओर से भले ही भरसक प्रयास किए जा रहे हों, परंतु हकीकत शिक्षित समाज की असल तस्वीर से पर्दा उठा रही है। जिले के सात गांव ऐसे हैं, जहां लड़कों की तुलना में लड़कियों की संख्या आधी भी नहीं है। लिंगानुपात में औलांत गांव में प्रति एक हजार लड़कों की तुलना में 393 लड़कियों का आंकड़ा समाज को आइना दिखाने के लिए काफी है। स्वास्थ्य विभाग की ओर से लिंग विषमतानुपात को कम करने के प्रयास भी पूरी तरह सफल साबित नहीं हो पा रहे हैं। सरकार की 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' मुहिम भी कई गांवों में दम तोड़ती नजर आ रही है।

स्वास्थ्य विभाग की ओर से हाल ही में तैयार की गई रिपोर्ट में सात गांव ऐसे सामने आए हैं, जिनमें लड़कों की तुलना में लड़कियों की संख्या आधी भी नहीं है। अप्रैल और मई माह में जिले में पैदा हुए कुल बच्चों में भी लड़कों की तुलना में लड़कियों ने काफी कम संख्या में जन्म लिया है। अप्रैल माह में जिले में 589 लड़कों और 461 लड़कियों ने जन्म लिया। मई माह में 616 लड़कों ने जन्म लिया, जबकि जिले में 496 लड़कियां पैदा हुईं। जिले में औसत प्रति हजार लड़कों की तुलना में लड़कियों की संख्या 885 है। कुछ गांव ऐसे भी हैं, जहां लड़कियों की संख्या लड़कों की तुलना में ज्यादा है। बासदूधा पीएचसी के अधीन आने वाले माजरा गांव में मई माह में चार लड़कियों और एक लड़के का जन्म हुआ है, जिससे इस माह गांव का लिंगानुपात 400 फीसदी ज्याद रहा है। बढ़ता हुआ लिंग विषमतानुपात स्वास्थ्य विभाग की चिंता बढ़ा रहा है। पीएनडीटी एक्ट को सख्ती से लागू किए जाने के बावजूद पड़ोसी राज्यों में अल्ट्रासाउंड केंद्रों में गर्भ में शिशु लिंग की जांच और कोख में कन्याओं के कत्ल की घटनाएं लिंग विषमतानुपात को बढ़ाने का काम कर रही है।

रेवाड़ी। सर शादीलाल नागरिक अस्पताल परिसर। फोटो :हरिभूमि

सीमावर्ती गांवों में दलालों का गिरोह एक्टिव

जानकार सूत्रों के अनुसार पड़ोसी राज्य राजस्थान की सीमा के साथ सटे बावल क्षेत्र के कुछ गांवों में अल्ट्रासाउंड से भ्रूण लिंग की जांच कराने और बाद में अबॉर्शन की व्यवस्था करने वाला गिरोह सक्रिय है। पैसा कमाने के लालच में दलालों का साथ गांवों में बैठे कुछ झोलाछाप डॉक्टर भी दे रहे हैं। ग्राहक भेजने के नाम पर उन्हें विशेष स्लिप के बदले मोटा कमिशन दिया जाता है। कोख के कातिल अपने काम को अंजाम देने के लिए 50 हजार से एक लाख रुपये तक की वसूली करते हैं। इनके आका दूसरे राज्य में होने के बाद विभाग और पुलिस के लिए कार्रवाई करना मुश्किल बना रहता है।

मिसाल साबित हो रहे यह गांव

जिले के कई गांव बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ की मुहिम में शामिल होकर दूसरे गांवों के लिए मिसाल भी साबित हो रहे हैं। रोहड़ाई गांव में मई माह में कोई लड़का पैदा नहीं हुआ। इस गांव में दो बच्चियों का जन्म हुआ है। बुड़ौली में इसी माह में 1 लउका और तीन लड़कियां पैदा हुई हैं। मनेठी में 2 लड़के और दो ही लड़कियां पैदा हुई हैं। माजरा में एक लड़के की तुलना में 4 लड़कियों का जन्म इस माह के दौरान हुआ है।

दलालों पर नहीं कसा जा रहा शिकंजा

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार कोख में लगातार कत्ल को अंजाम देने में बड़े दलाल एक्टिव हैं, जिन पर स्वास्थ्य विभाग शिकंजा नहीं कस पा रहा है। यह दलाल अपने गुर्गों के मार्फत अल्ट्रासाउंड केंद्रों में आने वाली गर्भवती महिलाओं के परिजनों से संपर्क बनाने में कामयाब हो जाते हैं। इसके बाद जाल में फंसाकर प्रदेश से बाहर राजस्थान या यूपी में अल्ट्रासाउंड कराने की व्यवस्था करते हैं। गर्भ में कन्या भ्रूण पाए जाने पर गर्भपात का इंतजाम भी करते हैं। पूर्व में स्वास्थ्य विभाग की ओर से यूपी के एक अल्ट्रासाउंड केंद्र संचालक को काबू कराया गया था। इसके बावजूद इस खेल पर अंकुश नहीं लग पाया है।

जागरूकता कार्यक्रम में लाएंगे तेजी

कई गांवों में लिंगानुपात की स्थिति प्रतिकूल बनी हुई है। जागरूकता से ही कन्या भ्रूण हत्या की घटनाओं पर रोक लग सकती है। इसके लिए ऐसे गांवों में नुक्कड़ नाटकों से लोगों को जागरूक करने की मुहिम तेज की जाएगी। स्वास्थ्य विभाग की ओर से लिंगानुपात सुधार की दिशा में तेजी से प्रयास किए जा रहे हैं।

-डा. भंवर सिंह, नोडल ऑफिसर।

गर्भवती के रिकॉर्ड पर रख रहे नजर

लिंग विषमतानुपात पर नियंत्रण पाने के लिए भरसक प्रयास किए जा रहे हैं। हेल्थ वर्कर्स गर्भवती महिलाओं का रिकॉर्ड अपडेट रखते हुए उन पर लगातार नजर रखती हैं। स्वास्थ्य विभाग की ओर से पीएनडीटी एक्ट की सख्ती से पालना कराई जा रही है।

-डा. सुरेंद्र यादव, सीएमओ।

इन गांवों में सबसे कम लड़कियां

गांव	आबादी	लड़के	लड़कियां	अनुपात
औलांत	2855	28	11	393
नैनसुखपुरा	2440	12	6	500
मूंढी	3202	32	15	469
भड़ंगी	2138	15	6	400
सुर्खपुर	2244	17	7	412
श्यामनगर	2070	25	10	400
आशियाकी	3005	26	11	423

एटीएम कार्ड बदलकर हजारों का चूना लगाया

रेवाड़ी। बावल रोड पर सुठानी के पास एक एटीएम बूथ पर पैसे निकालने गए व्यक्ति का एटीएम कार्ड बदलकर हजारों रुपये निकाल लिए गए। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपियों की तलाश शुरू कर दी। राजस्थान के पलवा का रहने वाला सुठानी में किराए के मकान में रहा है। उसने पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया कि वह गांव के बस स्टॉप के पास एटीएम बूथ पर पैसे निकलवाने के लिए गया था। जब वह पैसे निकाल रहा था तो दो व्यक्ति वहां अचानक पहुंच गए। उनमें से एक ने उसका पिन नंबर देख लिया, जबकि दूसरे ने बातों में उलझाकर कार्ड चेंज करते हुए दूसरा कार्ड उसे थमा दिया। उसके बूथ से जाने के बाद उन लोगों ने एटीएम कार्ड से 11 हजार रुपये निकाल लिए।

प्रत्येक मामले में निष्पक्ष एवं प्रभावी कार्यवाही आयोग का प्रयासः अग्रवाल

- राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष ने महिला थाने में सुनीं शिकायतें, जेल परिसर का भी किया दौरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

प्रदेश में महिलाओं की सुरक्षा के लिए राज्य सरकार ठोस कदम उठा रही है। कोई भी महिला स्वयं को किसी प्रकार की परेशानी में घिरा पाती है तो वह राज्य महिला आयोग को महिला आयोग एट द रेट जीमेल.कॉम पर ईमेल से अपनी शिकायत भेज सकती है। हरियाणा राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष सोनिया अग्रवाल ने मंगलवार को महिला थाना में शिकायतें सुनते हुए कहा कि सरकार ने प्रदेश के प्रत्येक जिले में महिलाओं की फरियाद सुनने के लिए महिला थाना स्थापित किया है। किसी भी समस्या या उत्पीड़न का शिकार हो रही महिला टोल फ्री नंबर 112 व 1091 पर कॉल कर सकती हैं। महिलाओं को खुद तो पढ़ना ही चाहिए, अपनी बेटियों को भी उच्च शिक्षा दिलानी चाहिए। शिक्षा प्राप्त करने से ही एक इंसान अपने अधिकारों और अपने दायित्व के प्रति जागरूक बनता है। उपाध्यक्ष अग्रवाल ने कहा कि आयोग की ओर से प्रत्येक जिले में पीड़ित महिलाओं की शिकायतों पर सुनवाई की जा रही है। आयोग का प्रयास रहता है कि प्रत्येक मामले में निष्पक्ष एवं प्रभावी कार्यवाही की जाए। यदि कोई महिला झूठी शिकायत करती है तो उसके खिलाफ भी कार्यवाही की जाती है। इस मौके पर डीएसपी आशीष चौधरी व थाना प्रभारी सरिता उपस्थित थी।

रेवाड़ी। महिला थाने में शिकायतें सुनती सोनिया अग्रवाल, जेल परिसर का दौरा करती आयोग की उपाध्यक्ष। फोटो :हरिभूमि

जेल परिसर का किया दौरा

हरियाणा राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष सोनिया अग्रवाल ने जेल परिसर का भी दौरा किया। जेल अधीक्षक संजय बांगड़ ने बताया कि जेल में अभी निर्माण कार्य चल रहा है। इसलिए महिला बंदियों को भोंडसी जेल में शिफ्ट किया गया है। आयोग की उपाध्यक्ष ने बंदियों से बातचीत की और उनको अपराध का रास्ता छोड़कर एक सभ्य नागरिक की तरह जीवन जीने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर जेल उपाधीक्षक राकेश लोहचब भी मौजूद थे।

पुलिस ने सुलझाई एक और ब्लाइंड मर्डर की गुत्थी, एक आरोपी गिरफ्तार

- गांव के ही एक व्यक्ति ने लोहे की दंताली से वार कर की थी हत्या, शराब पीने के दौरान हुआ था झगड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

धारूहेड़ा पुलिस ने गांव मालाहेडा के मंदिर वाले रास्ते पर एक व्यक्ति की हत्या करके शव को डालने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान गांव तितरपुर खलियावास निवासी उमेद सिंह के रूप में हुई है। 15 जून को गांव मालाहेडा के सरपंच महेश सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनके गांव के मंदिर वाले रास्ते पर एक व्यक्ति का शव पडा हुआ है, जिसके सिर में तेजधार हथियार से चोटें लगी हुई है तथा हाथ व पैर की उंगलियां सड़क पर रड़क लगने से घिसी हुई है। किसी ने तेजधार हथियार से हत्या करके शव को खुर्द-बुर्द करने के लिए डाल दिया है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर हत्या का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी। दो दिन बाद शव की शिनाख्त गांव तितरपुर खलियावास निवासी रंगराव के रूप में हुई थी। पुलिस ने मंगलवार को मामले में आरोपी गांव तितरपुर खलियावास के ही उमेद सिंह को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए रिमांड पर लिया है।

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

शराब पीने के दौरान हुआ था झगड़ा

पुलिस की पूछताछ में आरोपी उमेद ने बताया कि 14-15 जून की रात को वह अपने प्लाट में रंगराव के साथ बैठकर शराब पी रहा था। शराब पीने के दौरान दोनों के बीच किसी बात को लेकर झगड़ा हो गया था, जिस पर उसने प्लाट में रखी लोहे की दंताली से रंगराव के सिर और चेहरे पर ताबड़तोड़ वार कर उसकी हत्या कर दी। हत्या करने के बाद उसने शव को खुर्द-बुर्द करने के लिए बाइक पर डालकर गांव मालाहेड़ा के मंदिर वाले रास्ते पर फेंक दिया था।

महिला बैंककर्मी भी हुई साइबर ठगी की शिकार

रेवाड़ी। वर्क फ्रॉम होम और आनलाइन टास्क के नाम पर मोटा पैसा कमाने का लालच देते हुए साइबर ठगी करने का धंधा मंदा होने का नाम नहीं ले रहा। साइबर ठगों ने एक महिला बैंक कर्मी को वर्क फ्रॉम होम के जाल में फंसाकर 7.60 लाख रुपये की ठगी का शिकार बना दिया। साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। केवल बाजार निवासी रूचिका पोपली ने पुलिस शिकायत में बताया कि वह एक बैंक में कर्मचारी है। उसे इंस्टाग्राम पर एक लिंक मिला था, जिसे क्लिक करने के बाद वर्क फ्रॉम होम से अच्छा पैसा कमाने की बात कही गई थी। बाद में एक व्हाट्स एप नंबर पर उसकी बात होती रही। जाल में फंसाने के लिए 12 जून को उसे 500 रुपये वेलकम बोनस के रूप में दिए गए। इसके बाद ज्यादा पैसा कमाने के लिए 10 हजार रुपए इन्वेस्ट करने को कहा गया। उसने यह राशि जमा कराई तो उसके खाते में 18851 रुपये लाभ के साथ दिखाए गए। महिला ने आरोप लगाया कि वह साइबर ठगों के जाल में फंसती चली गई। उसने 759152 रुपये कई बार में जमा करा दिए। जब पैसे वापस लेने का प्रयास किया गया, तो उससे और अधिक राशि जमा कराने को कहा गया। इसके बाद उसे ठगी का अहसास हुआ। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद उन खातों को फ्रीज कराने की प्रक्रिया शुरू कर दी, जिनमें यह रकम ट्रांसफर की गई है।

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

मकान में सेंध लगाकर चोरी का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सूबासेड़ी में एक मकान में सेंध लगाकर चोरी करने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसके कब्जे से चोरी का सामान बरामद किया गया है। गांव निवासी धर्मबीर ने पुलिस शिकायत में आरोप लगाया था कि जैतपुर निवासी सचिन व मोनू उसके मकान से नकदी और मोबाइल फोन चोरी कर ले गए। इन दोनों ने गत 23 मई को उसके पोते मंजीत के मकान में भी चोरी की वारदात को अंजाम दिया था। वहां से गेहूं व सरसों के कट्टे, गैस सिलेंडर व घर का अन्य सामान चोरी किया गया था। पुलिस ने एक आरोपी सचिन को गिरफ्तार कर लिया। थाना बावल पुलिस उसके दूसरे साथी की तलाश कर रही है। सचिन को कोर्ट में पेश करने के बाद एक दिन के रिमांड पर लिया गया है।

मौसम आज से मौसम में बदलाव आने की संभावना, पश्चिम विक्षोभ की सक्रियता से राहत

रात का पारा 33 डिग्री के पार, नहीं मिली भारी गर्मी से राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हीटवेव का प्रकोप खत्म होने से पहले लोगों को जमकर परेशान कर रहा है। रात के तापमान में एक बार फिर वृद्धि हुई है, जबकि दिन के तापमान में मामूली गिरावट ने भी गर्मी से राहत नहीं दी है। आसमान में आंशिक बादल मौसम में जल्द बदलाव का संकेत दे रहे हैं। मौसम विभाग के अनुसार बुधवार से मौसम में परिवर्तन आ सकता है, जिससे लोगों को जल्द भारी गर्मी से राहत मिल सकती है।

जून माह का पहला पखवाड़ा भी मई की तरह सूखा निकल चुका है। इस बार प्री-मानसून बरसात का आगाज नहीं होने से भारी गर्मी ने दोनों माह लोगों का जमकर पसीना छुड़ाया है। लू का प्रकोप भी काफी लंबा चला है। मंगलवार को सुबह से ही मौसम साफ रहने के कारण सूरज की तपिश ने लोगों को जमकर परेशान किया। दोपहर के समय लोगों का घरों से बाहर निकलना मुश्किल बना रहा। सुबह 9 बजे से ही गर्म हवाएं चलनी शुरू हो गईं। रात का तापमान 2.4 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 33.8 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। दिन का तापमान 1 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 44.5 डिग्री पर आ गया। तापमान में कमी के बावजूद भारी गर्मी ने दिन भर लोगों को जमकर परेशान किया। दिन के समय भारी गर्मी के कारण बाजार भी सूने नजर आने लगते हैं। दुकानदारों का धंधा बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। बाजार में लोग सुबह-शाम के समय ही खरीददारी करने के लिए निकलते हैं। मौसम विभाग के अनुसार 19 अप्रैल से मौसम में परिवर्तन आ सकता है। इस दौरान आसमान में बादल छाने और बौछारें गिरने की संभावना है। यह सिलसिला सप्ताह के अंत तक जारी रह सकता है। इस दौरान तापमान में गिरावट दर्ज की जाएगी, जिससे लोगों को लू के प्रकोप से छुटकारा मिलेगा।

रेवाड़ी। एक किसान के खेत में खड़ी कपास की फसल। फोटो :हरिभूमि

कपास की फसल पर संकट के बादल

सरसों की फसल कटने के साथ ही किसानों ने कपास की बिजाई करने की तैयारी शुरू कर दी थी। किसानों ने लगभग 7 हजार हेक्टेयर भूमि पर कपास की बिजाई की हुई है। भारी गर्मी के कारण किसानों के लिए कपास की सिंचाई करना मुश्किल साबित हो रहा है। फसल गर्मी के कारण मुरझाने लगी है। अगर जल्द अच्छी बरसात नहीं होती हे, तो इससे फसल को नुकसान की आशंका बनी रहेगी। बाजरे की बिजाई करने वाले किसान भी बरसात का इंतजार कर रहे हैं। इस समय अगर अच्छी बरसात होती है, तो वह किसानों के लिए काफी लाभकारी साबित होगी।

चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

बावल। थाना बावल पुलिस ने चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। मूल रूप से बिहार के एकडारा निवासी रोहित कुमार जटवाड़ा मोहल्ले में किराए के मकान में रहता है। 12 जून की रात वह अपनी बाइक मकान की गैलरी में खड़ी करने के बाद कंपनी में ड्यूटी पर चला गया था। अगले दिन सुबह वापस आने पर बाइक गायब मिली। उसकी शिकायत पर पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करते हुए जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने राजस्थान के सेमरा माफी निवासी बृजेश को चोरी के आरोप में गिरफ्तार कर लिया।

हरिभूमि सहेली

एटिकेट / शिखर चंद जैन

हम जब कभी भी अपनी पर्सनल या प्रोफेशनल लाइफ में किसी जरूरी डिस्कशन के लिए बैठें तो इसका विशेष ध्यान रखें, डिस्कशन सही ढंग से हो, ना कि बहस या विवाद होने लगे। इससे बचने के लिए पार्टिसिपेंट्स एक-दूसरे की राय को सम्मान दें, स्वयं भी अपनी राय विनम्रता से रखें।

विवाद में ना बदलने दें अपना जरूरी डिस्कशन

सारंगी का लटका हुआ मुंह देखकर मीनाक्षी ने पूछ लिया, 'क्या हुआ किसी ने कुछ कह दिया क्या?' सारंगी मानो इसी बात का इंतजार कर रही थी, तुरंत बोली, 'तू ही बता क्या मैं तुझे झगड़ालू लगती हूं? आज हमें लैंडलॉर्ड के साथ डिस्प्यूट को निपटाने के लिए एक बैठक करनी थी। लेकिन पता है, मम्मी ने क्या कहा? उन्होंने कहा, सारंगी को मत लेकर जाना। मोनिका को साथ ले जाओ। सारंगी अपने शॉर्ट टेंपर्ड नेचर के कारण बात बिगाड़ देगी, मोनिका बिगड़ी बात को संभाल लेगी।'

मीनाक्षी समझ गई थी कि सारंगी को जटिल परिस्थितियों या किसी सीरियस डिस्कशन के दौरान सहज तरीके से बातचीत करने की आदत नहीं है। इसीलिए उसकी मम्मी ने ऐसा कहा होगा। पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ में हमें अकसर बहुत से लोगों के साथ बैठकर बात करनी होती है। ऐसे में कई बार तल्ख माहौल भी बन जाता है। लेकिन समझदारी से काम लेकर किसी भी डिस्कशन को बहस और विवाद बनने से रोका जा सकता है ताकि मीटिंग सद्भावना से संपन्न हो। इसके रिजल्ट पॉजिटिव हों।

खुद को ना मानें सुपीरियर: किसी भी मीटिंग को ओवरटेक या डोमिनेट करने की कभी कोशिश ना करें, ना ही स्वयं को औरों से अलग और ऊपर समझें। किसी भी डिस्क्शन में सभी लोग बराबर के भागीदार होते हैं। डिस्क्शन के मूल लक्ष्य को केंद्रित करके हर कोई अपने विचार रख सकता है। अगर आपके मन में मीटिंग के एजेंडा से परे कोई विचार है तो उसे बाद में बोलें। आपके पास कुछ कहने को ना हो तो दूसरों को अपनी बात बेरोक-टोक बोलने दें, उनकी बातें गौर से सुनें।

हल सुलझाने पर दें जोर

लगातार काफी देर बाद भी बैठक किसी नतीजे पर न पहुंच पा रही हो तो सभी सदस्यों से विनम्र आग्रह करें कि हम सबने अपनी-अपनी राय रख दी है। बेहतर होगा कि अब हम सभी अपनी तरफ से स्थिति को सुलझाने के लिए हल सुझाएं और सामंजस्य बनाकर एक रास्ता निकालें, अपने काम में लग जाएं, उसे अच्छा से अच्छा अंजाम दें।

बातों को समझ कर रिएक्शन दें: कई बार मीटिंग में मौजूद लोग आपके विचारों से बिल्कुल विपरीत राय रखते हैं। यह उनकी सोच है, उन्हें अपने विचार रखने का पूरा अधिकार है। अगर आपके पास उनकी बातों और तथ्यों के विपरीत ठोस तथ्य और तर्क हैं तो उन्हें सधे हुए शब्दों में विनम्रता से रख सकती हैं। साथ ही जो आपकी राय से सहमत हैं, उनका उल्लेख करके उन्हें थैंक्स बोलें। लेकिन किसी को डांट कर चुप कराना, शोर मचाना और अपशब्द बोलना मीटिंग के एटिकेट के खिलाफ होता है। इससे आपकी छवि धूमिल हो सकती है।

मत के विरोध को अपना विरोध ना समझें: हॉर्वर्ड बिजनेस रिव्यू के विशेषज्ञों का कहना है कि किसी बहस को सार्थक बनाने के लिए बहुत जरूरी है, पार्टिसिपेट करने वाले लोगों का इंटेलेक्चुअली विनम्र होना। इसका मतलब यह है कि किसी मीटिंग में हो रही बातों को कभी पर्सनली नहीं लेना चाहिए। अगर किसी बात से आप असहमत हैं तो भी उसका सम्मान करें। आपको लगे कि आप गलत हैं तो इसे स्वीकारें। अड़ना या बेवजह बहस करना उचित नहीं है।

तनावपूर्ण माहौल को हल्का बनाएं: कई बार कोई बहस इतनी जटिल और विरोधाभासी माहौल में होती है कि पार्टिसिपेंट्स में कहा-सुनी हो जाती है। ऐसे में आपको सूझ-बूझ से काम लेते हुए कोई ऐसी बात या किस्सा सुनाना चाहिए कि लोग बरबस ही हंसने पर मजबूर हो जाएं। माहौल को हल्का बनाने के लिए चाय-नाश्ते के बहाने एक ब्रेक भी लिया जा सकता है। इससे बहस-विवाद बंद हो जाएगा। ❁

कवर स्टोरी / डॉ. मोनिका शर्मा

इन दिनों हम भीषण गर्मी से बेहाल हैं। इसका असर तन पर ही नहीं मन पर भी पड़ता है। ऐसे में जहां तमाम तरह की शारीरिक समस्याएं पैदा होती हैं, वहीं बहुत सी मानसिक समस्याएं भी जन्म लेती हैं। लोग अकेलेपन का शिकार होकर अवसाद की ओर बढ़ते हैं। इस गरम-शुष्क मौसम में कुछ सामान्य बातें अमल में लाकर आसानी से स्वस्थ-प्रसन्न रह सकते हैं।

बढ़ती तपिश जूझते मन को संभालिए

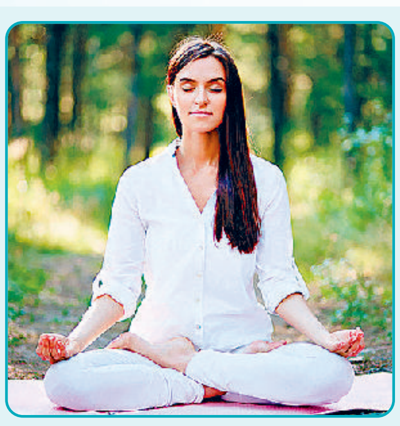
इन दिनों देश के कई हिस्सों में तेज धूप और लू के थपेड़ों ने लोगों की परेशानी बढ़ा रखी है। स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियां हर आयुवर्ग के लोगों को घेर रही हैं। हम जानते हैं कि अत्यधिक तपिश का मौसम तन ही नहीं, मन से जुड़ी कई स्वास्थ्य समस्याएं भी साथ लाता है। बढ़ती तपिश तनाव का अहम कारण बनती है। शरीर डिहाइड्रेशन और मन थकान की शुष्कता से जूझता है। विशेषज्ञ भी मानते हैं कि तेज तापमान के साइड-इफेक्ट्स की सूची में मन की मायूसी भी शामिल है। गर्मियों में लोग अवसाद और अकेलेपन के भी शिकार हो जाते हैं, जिसे 'समरटाइम ब्लूज' कहा जाता है। लंबे दिन, बढ़ती गर्मी और उमस के चलते भूख न लगना, अनिद्रा और बेचैनी जैसी समस्याएं भी घेर लेती हैं। बच्चे हों या बड़े, समर फटीग या गर्मियों में होने वाली शारीरिक थकान का शिकार हो सकते हैं।

मन से जुड़ा मौसम

हमारा पर्यावरण हमारे मन के स्वास्थ्य से भी गहराई से जुड़ा होता है। यही वजह है कि जलवायु परिवर्तन को संभावित रूप से सदी का सबसे बड़ा वैश्विक स्वास्थ्य खतरा तक माना जा रहा है। परिवेश में बढ़ती तपिश से आक्रामकता और हिंसक आत्महत्याओं की दर में वृद्धि होने की संभावना होती है। इतना ही नहीं जलवायु परिवर्तन की चरम मौसमी स्थितियां, रोजगार छूटने का भी कारण बनती हैं। बहुत से लोगों के लिए स्थानांतरित होने के हालात बन जाते हैं, जिसके कारण सामाजिक एकजुटता और सामुदायिक जुड़ाव के भाव पर भी दुष्प्रभाव पड़ता है। ऐसी सभी बातें इंसानी मन के स्वास्थ्य पर बहुत नकारात्मक असर डालती हैं। चरम मौसमी स्थितियां, मन में भविष्य से जुड़े भय और चिंताओं को भी बढ़ावा देती हैं। लैंसेट जर्नल में प्रकाशित मेटा-एनालिसिस के हालिया शोध में सामने आया है कि परिवेश का बाहरी तापमान मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है, जो विशेष रूप से जलवायु परिवर्तन के संदर्भ में चिंताजनक है। इस विश्लेषण के मुताबिक बाहरी तेज तापमान और हीट वेव, आत्महत्या की घटनाओं को भी बढ़ावा देता है।

मदद का भाव रखिए

तपते मौसम में हर इंसान का मन परेशान रहता है। ऐसे में घर, बाहर सड़क या दफ्तर, हर जगह थोड़ा सहज और सामंजस्य भरा बर्ताव रखिए। चाहे ट्रैफिक लाइट पर खड़े हों या दफ्तर में काम के दबाव से जूझने के हालातों में फंसे हों। स्वयं अपने और अपने आस-पास के लोगों के मन को पीड़ा देने वाला कोई काम ना करें। बात-बात में उग्र होने के बजाय, यह समझने की कोशिश कीजिए कि अगला इंसान भी गर्मी, पसीने और उमस की उसी तकलीफ को झेल रहा है। ऐसे में हर बात में जल्दबाजी करने के बजाय, इन दिनों थोड़े ठहराव से काम लीजिए। हमारी परंपरागत जीवनशैली में चरम मौसमी हालातों में इंसानों ही नहीं हर जीव के लिए दयालु भाव रखने की नसीहत शामिल है। पक्षियों के लिए पानी की व्यवस्था करने से लेकर प्याऊ लगवाने तक, कुछ ना कुछ सकारात्मक करने का प्रयास कीजिए। दूसरे प्राणियों का जीवन सहज करने के प्रयास खुद के मन को सुकून देने वाले साबित होते हैं। तपिश के मौसम में किए गए ऐसे मानवीय प्रयास आपके मन को भी टफ वेदर कंडीशंस को सहजता से झेलने की शक्ति देने वाले साबित होंगे। ❁



इमोशनल वेलनेस के प्रयास जरूरी

विचारणीय है कि बढ़ते पारे के मौसम में इमोशनल वेलनेस के लिए भी कुछ प्रयास आवश्यक हैं। मन को तीव्र गर्मी के नकारात्मक प्रभावों से बचाने के लिए दिनचर्या में सार्थक बदलाव मददगार साबित होते हैं। मन के मौसम को बेहतर रखने के लिए सुबह जल्दी उठकर योग-मेडिटेशन और हरियाली वाली खुली जगह पर सैर करना अच्छा होता है। ठंडी हवा में सुबह-सुबह किए गए व्यायाम और सैर, तनाव को दूर कर दिलो-दिमाग को ऊर्जावान बनाने में सबसे ज्यादा मददगार होते हैं। ताजा हवाएं, मन को सहज-शांति की अनुभूति करवाती हैं। सुबह की इस सक्रिय शुरुआत से तपिश के बावजूद दिनभर मन स्फूर्ति से लबरेज रहता है। खान-पान से लेकर रहन-सहन तक, गर्मी से बचाव के लिए परंपरागत तरीकों को प्राथमिकता देना बेहद जरूरी है। भारतीय जीवनशैली में तो हर मौसम से जूझने के तौर-तरीके मौजूद हैं। कुछ बातों का ध्यान रखते हुए इस गरम-शुष्क मौसम को भी शारीरिक रूप से स्वस्थ, सक्रिय और मानसिक मोर्चे पर स्फूर्ति और सुकून संग बिताया जा सकता है।

सजेशन
शहनाज हुसैन
कॉस्मेटोलॉजिस्ट

गर्मी के मौसम में पसीने की बैड स्मेल से बचने के लिए आप परफ्यूम जरूर यूज करती होंगी। अपने लिए परफ्यूम सेलेक्ट करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।

ऐसे करें सेलेक्ट परफेक्ट परफ्यूम

गर्मियों में पसीने की बदबू जहां हमारा मूड खराब कर देती है, वहीं वर्कप्लेस या लोगों के बीच इससे दूसरे लोग भी असहज महसूस करते हैं और कई बार हमें शर्मिंदगी झेलनी पड़ती है। हालांकि शरीर से पसीना आना प्राकृतिक प्रक्रिया है, लेकिन जब यह पसीना बैक्टीरिया से मिलता है, तो दुर्गंध पैदा होती है। पसीने को रोका नहीं जा सकता लेकिन सही डीओडरेंट या परफ्यूम के यूज से गंध को दूर किया जा सकता है। हालांकि कुछ लोग सुगंध वाले टैल्कम पावडर का भी यूज करते हैं। लेकिन पावडर पसीने को केवल सुखा देता है। इसलिए परफ्यूम ही बेटर ऑप्शन है। इसे सेलेक्ट करते समय कुछ बातों का ध्यान रखें। इससे आप ही नहीं आपके आस-पास के लोग भी फील गुड करेंगे।

- पैसे बचाने के लालच में कभी अनब्रांडेड या लो क्वालिटी परफ्यूम ना खरीदें। इसे अप्लाई करने से आपको स्किन एलर्जी हो सकती है। अगर आपको किसी ब्रांड का परफ्यूम सूट करता हो तो उसे ही यूज करते रहें और बार-बार ब्रांड न बदलें।
- कभी भी परफ्यूम को शरीर के खुले अंगों पर न लगाएं क्योंकि इससे रिएक्शन होने का रिस्क बढ़ जाता है।
- परफ्यूम खरीदने से पहले इसकी पैकिंग में एसिड की मात्रा जरूर चेक कर लें क्योंकि एसिड की मात्रा ज्यादा होने से स्किन पर इचिंग, रैशेज या दाने आदि की समस्या हो सकती है।
- परफ्यूम की क्वालिटी चेक करने के लिए उसे अपनी कलाई पर दस मिनट तक लगाकर रखें। अगर उस भाग पर दस मिनट तक कोई खुजली या काला धब्बा नहीं पड़ता तो यह आपकी स्किन के लिए सुटेबल होगा।
- परफ्यूम के सुगंध की जांच स्टोर के बाहर जरूर कर लें क्योंकि स्टोर के अंदर एयर कंडीशनिंग का असर परफ्यूम की सुगंध पर पड़ता है।
- इस सीजन में हमेशा नेचुरल और लाइट स्मेल वाला परफ्यूम ही यूज करें। समर सीजन के लिए फ्लोरल स्मेल, जैसे-गुलाब, चंदन, लैवेंडर या लेमन की खुशबू वाले परफ्यूम सबसे अच्छे लगते हैं। ❁

केयर / नीलम अरोड़ा

इन दिनों जैसी तपती गर्मी पड़ रही है, उससे बचने के लिए बच्चों का खास ख्याल रखना जरूरी है। यहां बताई जा रही बातें, बच्चे को गर्मी से बचाने में कारगर हो सकती हैं।

इस तपती गर्मी में ऐसे रखें बच्चों का ख्याल

हालांकि इन दिनों अधिकांश राज्यों के स्कूलों में गर्मी की छुट्टियां चल रही हैं। इस वजह से बच्चे घर से बाहर कम ही निकलते हैं। लेकिन बीते कुछ दिनों से जैसी तपती गर्मी पड़ रही है, उससे बच्चों के बीमार होने की आशंकाएं बढ़ गई हैं। इस दौरान लापरवाही बरतने पर डिहाइड्रेशन, हीट स्ट्रोक, गर्मी से थकान, लू लगने जैसी समस्याएं बच्चों को हो सकती हैं। उन्हें इससे बचाने के लिए आपको पूरी सावधानी बरतने की जरूरत है।

जब रहें घर के भीतर: अगर आप ऐसी जगह में रहती हैं, जहां अकसर बिजली चली जाती है या घर में एयर कंडीशनर नहीं है तो ऐसे में बच्चों को गर्मी से बचाना काफी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। घर के बाहर की तपिश से बचाने के लिए उन्हें घर के भीतर ही रखना एक विकल्प होता है। इस दौरान घर की खिड़कियों और दरवाजों को बंद रखें, ताकि बाहर की गर्म हवाएं घर में ना आ सकें। अगर आप घर में टेबल फैन का इस्तेमाल करती हैं तो उसे बच्चों की पहुंच से दूर रखें। पंखे की सीधी गर्म हवा भी बच्चों में एलर्जी का कारण बन सकती है। इससे उनको आंखों में खुजली और नाक बहने की समस्या हो सकती है। इसलिए पंखे के ठीक सामने बच्चे को ना बैठाएं या लिटाएं। गर्मी से बचाव के लिए कूलर की नमी भरी हवा राहत देती है। पंखे के सामने रहने के बजाय बच्चे को कूलर वाले रूम में बैठाएं या लिटाएं।

जब घर से जाना पड़े बाहर: हालांकि डॉक्टर्स ने सलाह दी है कि इन दिनों बच्चों और बुजुर्गों को सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए। इसके बावजूद अगर मजबूरी या किसी जरूरी काम से बच्चों को घर से बाहर जाना पड़े तो पूरी सावधानी बरतें। बच्चों को हाईड्रेट रखें और उन्हें कुछ-कुछ देर में पानी पिलाती रहें। नारियल पानी या आम पना भी पिला सकती हैं। अगर आप ब्रेस्टफीड कराने वाले बच्चे के साथ बाहर जा रही हैं तो उसे अपने दूध के अलावा ऊपर का दूध भी पिलाएं। उबालकर ठंडा किया हुआ पानी भी पिला सकती हैं। बच्चे को गहरे रंगों की बजाय हल्के रंग के कपड़े पहनाएं। जिनमें पर्याप्त वेंटिलेशन हो। बच्चों में बड़ों की तुलना में पसीना कम आता है, इसलिए उन्हें लूज ड्रेस ही पहनाएं।

इससे मिलेगी ठंडक: गर्मी के कारण शरीर को थकान भी ज्यादा लगती है। इससे बच्चों में चिड़चिड़ापन आता है। इससे बचाव के लिए बच्चे को ठंडक का अहसास दिलाने के प्रयास करती रहें। बच्चे को अगर बहुत ज्यादा गर्मी लग रही है तो उसे ठंडे पानी से दिन में दो बार नहला सकती हैं। उसके शरीर पर कूल फील कराने वाले टाल्कम पावडर लगा सकती हैं। कुछ कुछ देर में उसे मैंगो शेक, छाछ या लस्सी पीने को दे सकती हैं। इन उपायों से उसे ठंड का अहसास होगा।

तब तुरंत दिखाएं डॉक्टर को: बेहद सतर्कता बरतने के बावजूद अगर बच्चों को लू लग जाती है तो उसके ट्रीटमेंट में देर ना करें। इसे कुछ लक्षणों से आप पहचान सकती हैं। अगर बच्चे को बेहोशी महसूस हो, ज्यादा नींद आए, सिरदर्द हो, ज्यादा प्यास लगे, गर्मी के कारण बुखार हो, कई घंटों तक पेशाब न हो, जी मिचलाए, उल्टी आए, मांसपेशियों में दर्द, ऐंठन जैसी कोई भी समस्या हो तो उन्हें तुरंत डॉक्टर के पास लेकर जाएं। क्योंकि लू लगने पर ट्रीटमेंट में देरी से स्थिति गंभीर हो सकती है। ❁

स्पेशल: इंटरनेशनल योगा-डे, 21 जून

योगा से हम रहते हैं फिट

योगासन सिर्फ फिजिकल ही नहीं मेंटल फिटनेस के लिए भी बहुत कारगर होता है। इसीलिए कई एक्ट्रेसेस भी इनको अपने फिटनेस शेड्यूल में शामिल करती हैं। कुछ टीवी एक्ट्रेस **सहेली** को बता रही हैं, योगा उन्हें हेल्दी और फिट रखने में कितना इफेक्टिव है?

योगा से एनर्जेटिक-फ्रेश फील करती हूं: विदिशा श्रीवास्तव

एंड टीवी पर टेलीकास्ट हो रहे कॉमेडी शो 'भाबीजी घर पर हैं' में अनीता मिश्रा का रोल निभाने वाली विदिशा श्रीवास्तव अपनी लाइफ में योग की इंपॉर्टेंस के बारे में बताती हैं, 'मैं लगभग दो साल से योग कर रही हूं। इससे मुझे बहुत पॉजिटिव रिजल्ट्स मिले हैं। मेरी कंसंट्रेशन को बढ़ाने और मेरे कंप्लीट हेल्थ को मेंटेन रखने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका रही है। हर सुबह योग करने के बाद मैं पहले से ज्यादा एनर्जेटिक और फ्रेश महसूस करती हूं। वैसे तो मैं अभी भी योग के विभिन्न आसनों को सीख रही हूं, लेकिन सूर्य नमस्कार से मुझे सबसे ज्यादा फायदा मिल रहा है। इस खास योगासन का तन-मन दोनों पर ही एक पॉजिटिव इफेक्ट पड़ता है। यह तनाव और चिंता को दूर करने में भी बहुत मदद करता है। इससे मेरी बैक मसल्स स्ट्रॉन्ग बनी हैं और बॉडी पोस्चर बेहतर हुआ है। मैं मानती हूं कि मेरी अत्यधिक बिजी लाइफ के बीच योग एक रिलैक्सेशन जोन की तरह काम करता है। इसीलिए मैं रोजाना योग जरूर करती हूं, इससे मुझे रूटीन लाइफ में बैलेंस बनाए रखने में बहुत मदद मिलती है। इससे मेरे अंदर पॉजिटिविटी बढ़ी है। इसने मेरे एक्टिंग स्किल को भी बेहतर बनाया है।' ❁

मैं सूर्य नमस्कार जरूर करती हूं: अंजली तत्रारी

सोनी सब के शो 'वंशज' में युविका के रोल में दिख रहीं अंजली तत्रारी अपनी लाइफ में योग की इंपॉर्टेंस के बारे में बताती हैं, 'मैं अपनी फिजिकल फिटनेस से प्यार करती हूं और खुद को हेल्दी-स्ट्रॉन्ग बनाए रखने के लिए जो भी करना जरूरी है, मैं करती हूं। इसीलिए योगा को मैंने रूटीन लाइफ में शामिल किया है। मैं रोज सुबह उठने के बाद सूर्य नमस्कार जरूर करती हूं, जिससे पूरे शरीर को स्ट्रेच करने से लेकर फ्लैक्सिबिलिटी लाने तक कई फायदे मिलते हैं। सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह वास्तव में हमारे डाइजेस्टिव सिस्टम को बेहतर बनाने में मदद करता है। मैं अपनी सभी फीमेल फैंस को पीरियड्स के दौरान यह आसन करने की सलाह भी दूंगी। हालांकि लोगों में एक मिथक है कि पीरियड्स के दौरान आपको काम नहीं करना चाहिए और जितना हो सके उतना आराम करना चाहिए। इस बारे में मैं कहना चाहूंगी कि आपको उस दौरान भी सूर्य नमस्कार और कुछ योगासन जरूर करने चाहिए। मेरा क्लीयर मानना है कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योगासन बहुत महत्वपूर्ण है। मैंने अकसर फील किया है कि जब भी मैं योगासन करने के बाद सेट पर शूटिंग के लिए जाती हूं तो मैं अधिक कंसंट्रेट और प्लीजेंट रहती हूं। साथ ही अन्य दिनों की तुलना में अधिक एक्टिवली अपने काम करती हूं। एक एक्ट्रेस के तौर पर दिन में 12-13 घंटे काम करना काफी हैक्टिक होता है। हमें कई तरह के प्रेशर सहने पड़ते हैं। ऐसे इमोशनल प्रेशर सहते हुए अच्छा परफॉर्म करने में योगासन मेरे लिए बहुत हेल्पफुल साबित होता है।' ❁

योगासन से रिलैक्स फील करती हूं : आयुषी भावे

स्टार भारत के सस्पेंस थ्रिलर शो '10:29 की आ खि री दस्तक' में बिंदु का रोल आयुषी भावे निभा रही हैं। योगासन के इंपॉर्टेंस के बारे में वे कहती हैं, 'मैं मानती हूं कि शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए योगा बहुत इंपॉर्टेंट रोल प्ले करता है। मैं रेग्युलर योगा प्रैक्टिस करती हूं। मेरा फेवरेट आसन चक्रासन है। उससे मेरे शरीर में ब्लड फ्लो इंप्रूव होता है। ब्लड को हर ऑर्गन और टिश्यू तक पहुंचने में मदद मिलती है। इससे स्पाइन की स्ट्रेंथ बढ़ती है, तनाव कम होता है और बॉडी फ्लेक्सिबिलिटी भी बढ़ती है। इसके अलावा प्राणायाम करती हूं, जिससे मुझे रिलैक्स फील होता है और मानसिक तनाव भी कम होता है। इससे मैं किसी भी तनावपूर्ण माहौल में शांत महसूस करती हूं।' ❁

खबर संक्षेप

एनसीसी कैडेट्स ने ट्रेनिंग कैंप में लिया भाग

रेवाड़ी। नारनौल रोड स्थित सनग्लो इंटरनेशनल स्कूल के कैडेट्स ने आठ हरियाणा बटालियन एनसीसी के एनुअल ट्रेनिंग कैंप में भाग लिया। कर्नल वी एम सिंह के मार्गदर्शन में 18 से 27 जून तक एटीसी-146 के नाम से दस दिवसीय कैंप का आयोजन किया जा रहा है। कैंप में सनग्लो इंटरनेशनल स्कूल सहारनवास के एनसीसी कैडेट देवांक, हंस, लक्ष्य कुमार, गौतम, दीपांशु, नितेश, आलोक चौहान, शनद कुमार व सुयश हिस्सा ले रहे है। स्कूल के शिक्षक रामशरण भी कैंप में शामिल हुए। विद्यालय निदेशिका शारदा यादव ने कैडेट्स का उत्साहवर्धन करते हुए तिलक लगाकार कैंप के लिए रवाना किया तथाट्रेनिंग की सफलता के लिए शुभकामनाएं दी।

राहगीरों को जल पिलाना पुण्य का कार्यः गर्ग

कोसली। निर्जला एकादशी के अवसर पर कोसली की सामाजिक संस्थाओं की ओर से अलग-अलग स्थानों पर छबील लगाकर मीठे शरबत का वितरण किया गया। कोसली की महाराजा अग्रसेन सभा की ओर से से पावन पर्व पर बाजार के मुख्य तिराहे पर पानी की छबील लगाई गई। सभा के प्रधान सुभाष गर्ग ने कहा कि भीषण गर्मी के मौसम में निर्जला एकादशी पर राहगीरों को जल पिलाना पुण्य का कार्य है। इसी भावना को लेकर सभा के युवाओं ने मीठे शरबत का वितरण किया, जिससे भीषण गर्मी में राह चलते लोगों को राहत मिल सकें। इसके अतिरिक्त युवाओं की टीमों ने कोसली गांव के बस स्टैंड पर, बिजली बोर्ड कार्यालय के सामने व रेलवे स्टेशन के सामने छबील लगाकर मीठे पानी का वितरण किया।

श्री कृष्णा मंदिर में लगाई शरबत की छबील

रेवाड़ी। निर्जला एकादशी पर शहर में जगह-जगह छबील लगाकर लोगों को मीठा पानी पिलाया गया। सेक्टर-3 स्थित श्री कृष्णा मंदिर के पास दूध और शरबत की छबील लगाई गई। मंदिर के महिला प्रधान शकुंतला, अनिल सोनी, नितेश बंसल, अमित पहलवान, निर्मला आर्य, प्रवेश, प्रवीण, विशाल, योगेश यादव, निक्कू रुस्तगी, सत्येंद्र भोलू, कुणाल व युग सहित सेक्टर-3, राधा स्वामी कॉलोनी व महिला मंडल ने राहगीरों को शरबत पिलाने में सहयोग दिया।

नशा मुक्त भारत पखवाड़ा के अंतर्गत जिला पुलिस ने चलाया अभियान

युवाओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ना ही मुख्य उद्देश्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन के मार्गदर्शन में जिला पुलिस की ओर से 26 जून तक नशा मुक्त भारत पखवाड़ा अंतर्गत नशे के खिलाफ विशेष अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत जिला पुलिस युवाओं को नशे से दूर रहने तथा खेलों से जोड़ने के लिए खेल गतिविधियों के माध्यम से प्रोत्साहित कर रही है।

अभियान के माध्यम से पुलिस का उद्देश्य आमजन को नशे की बुराइयों से अवगत कराना तथा नशे के आदी युवाओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ना है। डीएसपी हैडक्वाटर पवन कुमार ने कहा कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ-साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे के दलदल से बचाना होगा।

रेवाड़ी। कंपनी में कर्मचारियों को नशा न करने की शपथ दिलाते पुलिसकर्मी तथा ग्रामीणों को नशे से दूर रहने के लिए जागरूक करते हुए पुलिस। फोटो : हरिभूमि

अभियान में सहयोग देने की अपील

डीएसपी पवन कुमार ने आमजन से नशा मुक्त भारत अभियान में अपना योगदान दें। उन्होंने कहा कि नशे का कारोबार करने वालों की सूचना डायल 112 पर पुलिस विभाग को दें। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि सभी लोग इस अभियान से जुड़े तथा अपना ई-प्रतिज्ञा सर्टिफिकेट प्राप्त करने के लिए हरियाणा सरकार की बेबसाईट प्लेज.माइगोव.इन पर जाकर अपना ऑनलाइन विवरण दर्ज करके सर्टिफिकेट डाउनलोड करें। शपथ के लिये अपना नाम, मोबाइल नंबर, जन्म तिथि, जिला, पिन कोड व राज्य भरकर सबमिट करना होगा।

नशा न करने की दिलाई शपथ

डीएसपी ने कहा अभियान के कारण जिले के अनेक युवा खेलों की ओर आकर्षित हो रहे है। जिला पुलिस की विभिन्न टीमों ने मंगलवार को रेवेंट कंपनी मालपुरा, बावल औद्योगिक क्षेत्र, कसौला चौक, गांव मीरपुर, मंगलेश्वर माजरी व जाटूसाना में युवाओं को नशे से दूर रहने तथा खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। पुलिस ने युवाओं को से दूर रहने के लिए जागरूक किया तथा नशा न करने की शपथ भी दिलवाई गई। पुलिस की सभी टीमों ने मंगलवार को करीब 1100 लोगों से संपर्क किया।

बच्चों को वाहनों में छोडकर न जाएं लू लगने का हो सकता है खतरा : डीसी

- धूप में घूमने वालों, खिलाड़ियों, बच्चों, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों को लू लगने का डर ज्यादा रहता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

इन दिनों भीषण गर्मी से जन-जीवन पूरी तरह प्रभावित हो रहा है। जिला आपदा एवं प्रबंधन प्राधिकरण के चेयरमैन एवं डीसी राहुल हुड्डा ने कहा कि गर्मी के मौसम में गर्म हवा और बढ़ते हुए तापमान से लू लगने का खतरा बढ़ जाता है, विशेषकर धूप में घूमने वालों, खिलाड़ियों, बच्चों, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों को लू लगने का डर ज्यादा रहता है। लू लगने पर उसके इलाज से बेहतर है, हम लू से बचे रहें। उन्होंने बताया कि लू से बचाव के लिए स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें, गर्मी में हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें, अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें, पर्याप्त मात्रा में पानी पिए, ओआरएस, घर में बने पेय पदार्थों का सेवन करें। बच्चों को वाहनों में छोडकर न जाएं, उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है, नंगे पांव बाहर न जाएं, गर्मी से राहत के लिए हाथ का पंखा अपने पास रखें, काम के बीच में थोड़ा-थोड़ा विश्राम लें, खेत खलीहान में काम कर रहे हैं तो समय-समय पर पेड़ या छाया में ही आसरा लें। गर्मी के मौसम में जंक फूड का सेवन बिल्कुल न करें। ताजे फल, सलाद तथा घर में बना खाना ही खाएं। दोपहर 12 बजे से सायं 4 बजे के बीच धूप में सीधे न निकले। यदि चक्कर आए, उल्टी घबराहट अथवा तेज सिरदर्द हो, सीने में दर्द हो व सांस लेने में कठिनाई हो तो तुरंत चिकित्सक को दिखाएं।

जानवरों का भी रखें ध्यान

डीसी राहुल हुड्डा ने कहा कि जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें, उन्हें घर के भीतर रखें, पीने के पानी के दो बाउल रखें ताकि एक में पानी खत्म होने पर दूसरे से वह पानी पी सकें, यदि उन्हें घर के भीतर रखा जाना संभव न हो तो उन्हें किसी छायादार स्थान में रखें, जहां वह आराम कर सकें। अपने पालतू जानवर का खाना धूप में न रखें, जानवरों को किसी बंद जगह में न रखें, यदि आपके पास कुत्ता है तो उसे गर्मी में न टहलाएं, उन्हें सुबह और शाम को घुमाएं।

आम आदमी पार्टी ने शुरू की विधानसभा चुनाव की तैयारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

लोकसभा चुनाव के बाद हरियाणा में विधानसभा चुनाव को लेकर पार्टियों ने तैयारी शुरू कर दी है। मंगलवार एक निजी होटल में आम आदमी पार्टी के प्रदेश संगठनमंत्री व नवनियुक्त जिला प्रभारीरविंद्र सिंह मटरू ने जिले के सभी पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं की मीटिंग ली।

संगठन मंत्री ने कहा कि आम आदमी पार्टी हरियाणा में मजबूती से चुनाव लड़ेगी, जिसका आगाज करने के लिए दिल्ली के मुख्यमंत्री व आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल की धर्मपत्नी सुनीता केजरीवाल 30 जून को हरियाणा में चरखी दादरी से चुनाव का शंखनाद करने आ रही है।

इस मौके पर जिला अध्यक्ष मदन सिंह, जिला अध्यक्ष एक्स सर्विसमैन कमांडेंट संतोष यादव, जिला सेक्रेटरी हिम्मत यादव, जिला मीडिया प्रभारी मनोज अन्ना, जिला उपाध्यक्ष संजय रोहिल्ला, नरेश चौधरी, सुभाष अग्रवाल, महेंद्र सिंह, राजवीर यादव, महेश कुमार शर्मा, ललित मेहरा, हनुमान, प्रदीप बोहरा, कपिल चौटाला, कृष्ण कुमार व संजय सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद थे।

रेवाड़ी। बैठक में उपस्थित आम आदमी पार्टी के पदाधिकारी व कार्यकर्ता।

खड़ी कार में अचानक लगी आग, दूसरी भी चपेट में आई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

गांव मसानी में मंगलवार को खड़ी कार में आग लग गई। आग की लपटों ने साथ में खड़ी एक दूसरी कार को भी चपेट में ले लिया। सूचना के बाद पहुंचे फायर ब्रिगेड कर्मचारियों ने आग पर काबू पाया, लेकिन जब तक आग लगने से एक कार पूरी तरह जल चुकी थी, जबकि दूसरी कार में कम नुकसान हुआ। गांव मसानी में मंगलवार को मंजीत की कार में आग लग गई। आग ने साथ खड़ी टाटा कार को चपेट में लिया था। कार में सीएनजी किट लगी हुई थी। आग की वजह शार्ट सर्किट बताई जा रही है। गनीमत यहे रही कि आग की वजह से सीएनजी सिलेंडर फटने से बच गया, जिससे बड़ा हादसा होने से टल गया।

रेवाड़ी। आग लगने से जली कार। फोटो : हरिभूमि

चौबीस एकादशियों में ज्येष्ठ के शुक्ल पक्ष की एकादशी सबसे फलदाईः भारद्वाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

निर्जला एकादशी के पावन पर्व पर श्री बालाजी धर्मार्थ सेवा समिति की ओर से संचालित आजाद चौक स्थित शिव मंदिर में कथा का आयोजन किया गया। मंदिर के पुजारी पंडित सुमन भारद्वाज ने कथा सुनाते हुए श्रद्धालुओं को पावन पर्व की महता से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि निर्जला एकादशी पर दान-पुण्य करने का विशेष लाभ होता है। भगवान विष्णु की सच्चे मन से अराधना करने से इच्छाओं की पूर्ति होती है। उन्होंने कहा कि इस पर्व के अवसर पर हमें अपने घरों की बड़ी बुजुर्ग महिलाओं को दान-दक्षिणी देकर उनका आशीर्वाद अवश्य लेना चाहिए। मंदिरों में दान करने तथा गरीबों व जरूरतमंदों की सहायता करने तथा खाद्य सामग्रियों का दान करने से धर्म लाभ मिलता है। पंडित भारद्वाज ने बताया कि वर्ष की चौबीस एकादशियों में ज्येष्ठ के शुक्ल पक्ष की एकादशी सबसे बढ़कर फलदाई होती है। इस एकादशी का व्रत रखने से ही वर्षभर की एकादशियों के व्रत का फल प्राप्त हो जाता है। इस एकादशी में एकादशी के सूर्योदय से द्वादशी के सूर्योदय तक जल भी न ग्रहण करने का विधान होने के कारण इसे निर्जला एकादशी कहा जाता है।

रेवाड़ी। महिलाओं को कथा सुनाते हुए सुमन भारद्वाज। फोटो : हरिभूमि

दूध डेरी संचालक व कर्मी से मारपीट, केस दर्ज

कनीना। दूध डेरी संचालक से मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने कोटिया के व्यक्ति की शिकायत पर छह व्यक्तियों के खिलाफ केस दर्ज किया है। इस बारे में कोटिया वासी सोमदत्त ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि दस दिन पूर्व रात्रि नौ बजे वह कनीना-कोसली रोड पर बनाई गई अपनी दूध डेरी पर मौजूद था। तब वहां पर एक काले रंग की कार आई। जिसमें छह व्यक्ति सवार थे। वे डेरी के अंदर घुसे इसके बाद आरोपितों ने उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। बीच-बचाव करते समय कर्मचारी मनोज को भी चोटें आई।

डीटीपी ने दो एकड़ में अवैध कॉलोनी की जमींदोज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

डीटीपी मंदीप सिंह सिहाग के आदेश पर विभाग की टीम ने मंगलवार को कोसली क्षेत्र में अवैध रूप से किए जा रहे निर्माण पर कार्रवाई की। डीटीपी की कार्रवाई से प्लॉटिंग करने वाले लोगों में खलबली मच गई। पुलिसबल की मौजूदगी में डीटीपी की कार्रवाई का कहीं विरोध नहीं हुआ। कॉलोनाइजर व डीलर नई कॉलोनियां विकसित करने में लगे हुए हैं। डीटीपी के निर्देश पर मंगलवार को पुलिसबल व ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ टीम सादत नगर व कोसली-कनीना रोड पर पहुंची। जहां डीटीपी की टीम ने 2 एकड़ जमीन पर विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी को जमींदोज किया। टीम ने 5 डीपीसी, 3 चारदीवारी, 2 अवैध निर्माण व एक टीनशेड पर तोड़फोड की कार्रवाई की। इसके अलावा टीम ने ग्रीन बेल्ट में किए गए निर्माण भी तोड़े। पुलिसबल की मौजूदगी के कारण डीटीपी की इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हो सका।

प्रापर्टी डीलरों के बचकर रहें लोग

डीटीपी मंदीप सिहाग ने बताया कि लोगों को बार-बार यह बताया जाता है कि वह प्लॉट खरीदने से पहले उनके कार्यालय में आकर पूछताछ जरूर करें। लोग प्रॉपर्टी डीलरों में चंगुल में फंसकर अवैध कॉलोनियों में प्लॉट खरीदते हैं। जब वह निर्माण शुरू करते हैं, तो विभाग की ओर से उन्हें गिराने की कार्रवाई की जाती है। इससे प्लॉट खरीदकर निर्माण करने वाले लोगों को दोहरा नुकसान उठाना पड़ता है। लोगों को चाहिए कि वह नियमित कॉलोनियों में ही प्लॉट या मकान खरीदें, ताकि उन्हें आर्थिक नुकसान का सामना नहीं करना पड़े।

रेवाड़ी। कोसली में अवैध कॉलोनी का निर्माण तोड़ती जेसीबी। फोटो : हरिभूमि

प्रधानमंत्री ने जारी की किसान सम्मान निधि की 17वीं किस्त, बाल भवन सभागार में समारोह आयोजित

जिले के 59 हजार 625 किसानों को मिले 11 करोड़ 92 लाख रुपये

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

- भाजपा के जिला महामंत्री सत्यदेव यादव मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित रहे
- पीएम ने किसानों की आर्थिक व सामाजिक रूप से तरक्की की दिशा में अनेक लाभकारी योजनाएं क्रियान्वित की
- यह योजना 24 फरवरी 2019 को लागू की गई थी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को देश के 9.30 करोड़ किसानों को पीएम किसान निधि योजना की 17वीं किस्त जारी की। शहर के मॉडल टाउन स्थित बाल भवन सभागार में आयोजित किए गए किसान सम्मान समारोह में वाराणसी से पीएम के कार्यक्रम का सीधा प्रसारण किया गया।

जिले के 59 हजार 625 किसानों को 11 करोड़ 92 लाख 50 हजार रुपए की राशि सीधे उनके खातों में आ चुकी है। बाल भवन में आयोजित कार्यक्रम में भाजपा के जिला महामंत्री सत्यदेव यादव मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित थे। उन्होंने लाभार्थी किसानों को बधाई देते हुए कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने अपना तीसरा कार्यकाल आरंभ होते ही सबसे पहले कृषक वर्ग का सम्मान बढ़ाया है।

प्रधानमंत्री लगातार किसानों के हित में काम कर रहे हैं। पीएम ने किसानों की आर्थिक व सामाजिक रूप से तरक्की की दिशा में अनेक लाभकारी योजनाएं क्रियान्वित की हैं। आयोजन में काफी संख्या में महिला और पुरुष किसानों ने भाग लिया। जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी नरेंद्र सारवान ने बताया कि किसान सम्मान निधि योजना के अंतर्गत पंजीकृत हर एक किसान को साल में 6 हजार रुपए 2-2 हजार की तीन किस्तों में दिए जाते हैं। कृषि विभाग के एसडीओ दीपक यादव ने कहा कि यह योजना 24 फरवरी 2019 को लागू की गई थी। इस समय 67 हजार 495 किसान जिले में पंजीकृत हो चुके हैं। कई किसानों ने अभी तक अपना केवाईसी और आधार कार्ड लिंक नहीं कराया है। वह शीघ्र पंजीकरण का कार्य पूरा कर लें, ताकि उन्हें भी सम्मान निधि का लाभ मिल सकें।

जिला बागवानी अधिकारी मंदीप यादव ने बताया कि स्वयं सहायता समूह की जो महिलाएं सक्रिय रूप से कृषि कार्य में सहयोग करती हैं, उनको उनके गांव में ही कृषि का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इन महिला कृषकों को कृषि सखी का प्रमाण पत्र दिया जाएगा। इस अवसर पर भाजपा किसान मोर्चा के जिला अध्यक्ष अशोक कौसलिया, भाजपा मंडल अध्यक्ष दीपक मंगला, सहायक कृषि अभियंता दिनेश शर्मा, महेश राजा, यशवीर यादव, एएससीओ दिनेश यादव, संदीप कुमार, रामनिवास, अनिल यादव व संजू यादव मौजूद थे।

रेवाड़ी। बाल भवन में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद अधिकारी व किसान। फोटो : हरिभूमि

खंड नाहड़ में हुआ किसान सम्मेलन

बीडीपीओ ऑफिस नाहड़ में मंगलवार को किसान सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस मौके पर खंड के सभी किसान, गांवो के सरपंच तथा सेक्रेटरी मौजूद थे। खंड कार्यालय से एसईपीओ राजेश कुमार, एग्रीकल्चर डिपार्टमेंट से रविंद्र एवं सुरेश एग्रीकल्चर सुपरवाइजर भी मौजूद थे। इस अवसर पर पीएम नरेंद्र मोदी की ओर से किसान सम्मान निधि की 17वीं किस्त ऑनलाइन किसानों के खातों में ट्रांसफर की गई।

पश्चिम बंगाल रेल हादसे पर जताया गहरा शोक

रेवाड़ी। कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अनिल पाल्हावास ने पश्चिम बंगाल में हुए रेल हादसे पर गहरा दुख व्यक्त करते हुए मारे गए लोगों के प्रति संवेदना व्यक्त की है। साथ ही हादसे में घायल लोगों के जल्द ठीक होने की कामना की है। मंगलवार को एक बयान में अनिल पाल्हावास ने कहा कि रेल विभाग में आधुनिक सुरक्षा प्रणाली के बावजूद इतना बड़ा रेल हादसा केंद्र सरकार की विफलता का परिणाम है। इस तरह के रेल हादसों पर अंकुश लगाने के लिए सरकार की ओर से गंभीर प्रयास नहीं किए गए, जिससे हादसे में कई लोगों की जान चली गई। उन्होंने सरकार से हादसे की उच्च स्तरीय जांच कराने की मांग करते हुए कहा कि सरकार को भविष्य में ऐसे हादसों की पुनरावृत्ति रोकने की दिशा में कड़े कदम उठाने चाहिएं। मारे गए लोगों के आश्रितों को उचित आर्थिक सहायता व नौकरी दी जाए।

खबर संक्षेप

कांग यात्से पिक फतह करने के लिए हितैषी रवाना

नाहड़। जिला पार्षद ऐडवोकेट जीवन हितैषी को मंगलवार को खेलमंत्री संजय सिंह चौहान ने राष्ट्रीय ध्वज सौंपकर कांग यात्से पिक को फतह करने के लिए रवाना किया, जिसकी ऊंचाई 6400 मीटर है। जीवन हितैषी के साथ 10 पर्वतारोही का समूह रवाना हुआ है। इससे पहले भी पार्षद मचोई पीक व दक्षिण अफ्रीका महाद्वीप की सबसे ऊंची चोटी माउंट किलीमंजारो को फतह कर चुके है व दुबई मैराथन जैसे बड़े इवेंट्स में अपना नाम बना चुके है। कांग यात्से के लिए रवाना होने से पहले जीवन हितैषी ने कहा कि 21 जून को पर्वतारोहण शुरू कर 27 जून को पूर्ण होगा व इसके बाद उनका लक्ष्य यूरोप महाद्वीप की सबसे ऊंची चोटी माउंट एलब्रुस को फतह करना होगा। इस अवसर पर जिला प्रमुख मनोज यादव व उप प्रमुख प्रतिनिधि अनिल रायपुर सहित अनेक लोग मौजूद थे।

किसानों के नलकूपों से बिजली की केबल चोरी

डहीना। जैनाबाद गांव की सीमा में चोर तीन किसानों के नलकूपों से बिजली की केबल चोरी कर ले गए। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की दी। थाना खोल पुलिस को दर्ज शिकायत में जैनाबाद निवासी नरेंद्र ने बताया कि उसका खेत ढाणी ठेठरबाढ़ की सीमा में है। मंगलवार सुबह जब वह अपने खेत में गया तो नलकूप की 100 फुट केबल गायब मिली। उसने चोरी का पता लगाने के लिए आसपास पूछताछ की तो पड़ोस में सीहा निवासी रामकिशन के नलकूप से 300 फुट और ढाणी ठेठरबाढ़ निवासी रमेश के नलकूप से 50 फुट केबल गायब मिली। इससे पूर्व भी गांव की सीमा में चोर केबल चोरी की वारदातों को अंजाम दे चुके हैं। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज दर्ज करने के बाद चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

कार की टक्कर से स्कूटी सवार घायल

रेवाड़ी। सेक्टर-16 कट के निकट कार की टक्कर लगने से स्कूटी सवार घायल हो गया। शक्ति विहार गढ़ी बोलनी रोड निवासी तोताराम घर से स्कूटी लेकर अपनी पत्नी की दवा लाने के लिए बाजार गया था। वहां से वापस आते समय सेक्टर-18 कट के पास एक कार ने उसकी स्कूटी को टक्कर मार दी, जिससे वह गिरकर घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल पहुंचाया। कार चालक मौका पाकर फरार हो गया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद कार चालक की तलाश शुरू कर दी।

घर से नकदी लेकर फरार हुआ युवक

रेवाड़ी। भक्ति नगर ढालियावास में एक युवक घर से नकदी लेकर लापता हो गया। पुलिस शिकायत में मूल रूप से एमपी के चक्रदरा निवासी लक्ष्मण ने बताया कि वह परिवार के साथ भक्ति नगर में किराए के मकान में रहता है। उसका 18 वर्षीय बेटा तुलसी घर से 4 हजार रुपये लेकर कहीं चला गया। वह 12 जून को घर से निकला था। काफी तलाश करने के बाद भी उसका कोई पता नहीं चल सका। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद युवक की तलाश शुरू कर दी।

कोसली स्टेशन क्षेत्र से युवक लापता

कोसली। कोसली स्टेशन क्षेत्र में एक युवक बिना किसी को बताए घर से लापता हो गया। लापता युवक के दादा ओमप्रकाश ने कोसली पुलिस को दी सूचना में बताया कि उनका 18 वर्षीय पोता रोहित 16 जून को बिना बताए घर से कहीं चला गया है। दो दिन तक वह अपने तौर पर उसकी तलाश करते रहे। परंतु उसका कोई पता नहीं चल पाया। पुलिस ने उनकी सूचना पर गुमशुदगी का मामला दर्ज किया है।

आबादी बढ़ने के साथ जनस्वास्थ्य विभाग के पास पानी की स्टोरेज क्षमता हुई कम

गर्मी के मौसम में बढ़ी पानी की किल्लत अठारह दिन से नहीं आ रहा नहर में पानी, लोग परेशान

- विकास नगर कॉलोनी के करीब 40 घरों का परिवार पिछले 4 साल से झेल रहा पानी की समस्या, बार-बार लगा रहे कार्यालयों के चक्कर
- पिछले कई वर्षो से नए वाटर वर्क्स के लिए तलाशी जा रही जमीन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

गर्मी के मौसम में पानी की खपत ज्यादा होने से किल्लत शुरू हो जाती है। जेएलएन नहर को बंद हुए 18 दिन हो चुके है। 31 मई को जेएलएन नहर में पानी आना बंद हो गया था।

शहर की आबादी लगातार बढ़ती जा रही है, जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से वाटर स्टोरेज क्षमता कम होने के कारण जल्दी ही पानी की राशनिंग शुरू कर दी जाती है। फिलहाल शहर में एक दिन छोड़कर एक दिन पानी की सप्लाई की जा रही है। शहर में कई कॉलोनियों में लोग पानी की किल्लत चलते परेशान आ रहे है और कई जगह तो पानी की सप्लाई ही नहीं पहुंच रही है। जेएलएन नहर के बंद होने के बाद विभाग की ओर से हर बार कम से कम एक पखवाड़े तक रोस्टर आधार पर पानी की सप्लाई की जाती है।

सरकार व प्रशासन के भी लोगों को पूरी तरह से पेयजल मुहैया कराने दावे फेल हो रहे है। शहर की पानी की समस्या मुद्दा कई बार विधानसभा में भी उठ चुका है। जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से नया वाटर वर्क्स बनाया जाना है, लेकिन लंबे समय से विभाग को जमीन नहीं मिल रही है।

रेवाड़ी। 31 मई से बंद पड़ी दिल्ली रोड स्थित जेएलएन नहर तथा पब्लिक हेल्थ के जेई को समस्या बताते कॉलोनीवासी। फोटो : हरिभूमि

आबादी बढ़ने के साथ कम पड़ने लगी स्टोरेज क्षमता

शहर में प्रतिदिन 24.82 मिलियन लीटर से ज्यादा पानी की खपत होती है। लिसाना वाटर वर्क्स से प्रतिदिन 4.32 मिलियन लीटर पानी की खपत होती है। कालाका वाटर वर्क्स से प्रतिदिन 20.5 मिलियन लीटर पानी की खपत होती है। पब्लिक हेल्थ के पास कालाका वाटर वर्क्स में पांच और लिसाना में पानी के दो स्टोरेज टैंक हैं। नहरी पानी के नियमित रूप से नहीं आने के कारण इन टैंकों की स्टोरेज क्षमता शहर को पर्याप्त पेयजल आपूर्ति नहीं दे पा रही है। आबादी बढ़ने के साथ टैंकों की स्टोरेज क्षमता कम पड़ने लगी है।

चार साल से कार्यालयों के लगा रहे चक्कर

विकास नगर की गली नंबर तीन में करीब 40 से ज्यादा मकान है। कॉलोनी में पेयजल सप्लाई की लाइन भी है, लेकिन चार साल से पानी नाम मात्र का आ रहा है, जिससे पूर्ती नहीं हो पा रही है। पानी का बिल पूरा जमा किया जा रहा है, फिर भी सुविधा नहीं मिल रही है बल्कि टैंकर से पानी मंगवाने का अतिरिक्त खर्चा हो रहा है। समस्या को लेकर अधिकारियों के चक्कर लगा-लगाकर परेशान हो चुके है। - **संजीत कुमार**, कॉलोनीवासी।

गर्मी में परेशान कर रही पानी की समस्या

परिवार बढ़ने के साथ ही पानी की खपत भी ज्यादा होती है। कॉलोनी नियमित करने के बाद भी सुविधा के नाम पर कुछ नहीं है। पीने के पानी की समस्या बढ़ती जा रही है। बाकी काम के लिए तो सबमर्सिबल का पानी यूज कर लिया जाता है, लेकिन इसका पानी पीने योग्य नहीं है। सरकार व प्रशासन को लोगों की पानी की समस्या का प्राथमिकता के आधार पर समाधान करना चाहिए, लेकिन ऐसा किया नहीं जा रहा है। - **सुबे सिंह**, कॉलोनीवासी।

विजय नगर कॉलोनी में 4 साल से परेशानी

शहर की विजय नगर कॉलोनी सहित कई क्षेत्रों के लोग गर्मी में सालों से पेयजल की किल्लत झेल रहे हैं। समाधान के नाम पर केवल आश्वासन के नाम पर कुछ नहीं मिल रहा है। मंगलवार को पानी की समस्या को लेकर विजय नगर गली नंबर तीन के लोग एडीसी अनुपमा अंजलि व जेई हेमंत कुमार से मिले। विजय नगर की गली नंबर तीन में वर्ष 2021 से लगातार पानी की समस्या से बनी हुई है। सप्लाई आने पर भी पानी 5 से 10 मिनट के लिए आकर रूक जाता है। कॉलोनीवासियों को पैसे से टैंकर मंगवाना पड़ रहा है। समस्या को लेकर कॉलोनीवासी अनेक बार डीसी व अन्य अधिकारियों से मिल चुके है, लेकिन चार साल से समस्या ज्यों की त्यों बनी हुई है। मंगलवार को जनस्वास्थ्य विभाग के जेई हेमंत कुमार ने मौके का मुआयना करके कॉलोनीवासियों को समस्या का समाधान करने का आश्वासन दिया है।

विभाग कर रहा जमीन की तलाश

पहले नहर आने व चलने का 16-16 दिन का शेड्यूल था, लेकिन पिछले करीब दो वर्ष से नहर में पानी चलने का शेड्यूल 16 दिन व नहर के आने का समय 24 दिन कर दिया गया है, जिससे भंडारण क्षमता पूरी नहीं होने के कारण पानी की किल्लत शुरू हो जाती है। विभाग की ओर से नए वाटर वर्क्स के लिए जमीन की तलाश भी की जा रही है, लेकिन जमीन नहीं मिल पा रही है। गत 31 मई को नहर में पानी आना बंद हो गया था अब 23 जून के बाद नहर आने की संभावना है। नहर के आने पर पानी की सप्लाई सुचारू की जाएंगी। - **हेमंत कुमार जेई**, पब्लिक हेल्थ विभाग।

रेवाड़ी। समाधान शिविर में समस्या सुनते हुए एडीसी अनुपमा अंजलि। फोटो : हरिभूमि

एडीसी ने समाधान शिविर में सुनीं नागरिकों की समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार जनता की शिकायतों के समाधान के लिए लघु सचिवालय में समाधान शिविर लगाया जा रहा है। समाधान शिविर लगाकर में लोगों की विभिन्न प्रकार की समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया जा रहा है। डीसी राहुल हुड्डा के मार्गदर्शन में मंगलवार को एडीसी अनुपमा अंजलि ने लघु सचिवालय के सभागार में लगाए गए समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों को प्राथमिकता के आधार पर समस्याओं का समाधान करने के निर्देश दिए। एडीसी अनुपमा ने कहा कि अधिकारीव कर्मचारी समाधान शिविर में अपनी समस्या लेकर आने वाले नागरिकों की समस्याओं का तत्परता से समाधान करते हुए राहत पहुचाएं। समाधान शिविर में नागरिकों की प्रॉपर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, राशन कार्ड, बिजली व पानी सहित विभिन्न सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजनाओं की समस्याएं सुनीं गई।

जिले में दूसरे दिन भी मनाई निर्जला एकादशी जगह-जगह लगी मीठे पानी की छबीलें

- धर्मप्रेमियों की ओर से जगह-जगह मीठे पानी की छबील लगाई गई

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी/नाहड़/धारूहेड़ा

जिले में दूसरे दिन भी निर्जला एकादशी का पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। शहर के मंदिरों में धार्मिक अनुष्ठानों के आयोजन किए गए तथा धर्मप्रेमियों की ओर से जगह-जगह मीठे पानी की छबील लगाई गई।

शहर के सरकुलर रोड, पुराना कोर्ट रोड, गुरुद्वारे के पास व कोनसीवास रोड सहित ग्रामीण क्षेत्रों में भी धर्म-कर्म किया गया। काफी जगह भंडारे का भी आयोजन किया गया। निर्जला एकादशी के पर्व पर राकेश शर्मा के नेतृत्व में युवाओं ने महाराणा प्रताप चौक के पास छबील लगाकर कोल्ड ड्रिंक व जलजीरा पिलाकर राहगीरों की प्यास बुझाई। इस कार्य में रिंकू, मनीष व राहुल ने सहयोग दिया।

रेवाड़ी। धारूहेड़ा में छबील से पानी पीते लोग, कृष्ण नगर में लोगों को पानी पिलाते युवा तथा महिला को जलजीरा पिलाते हुए धर्मप्रेमी। फोटो : हरिभूमि

धारूहेड़ा में भी किया धर्म-कर्म

मंगलवार को नंदरामपुर बास रोड पर दुकानदारों ने छबील लगाकर पुण्य कमाया। सैकड़ों की संख्या में राहगीरों ने छबील से मीठा पानी पीकर अपनी प्यास बुझाई। इस अवसर पर भंडारे का प्रसाद भी बांटा गया। दुकानदारों ने भजनों पर प्रभु की महिमा का गुणगान भी किया। मुख्य बाजार सोहना रोड पर भी छबील लगाई गई तथा कुछ धर्मप्रेमियों ने आइसक्रीम बांटकर पुण्य कमाया। हरेंद्र, रूप सिंह व प्रदीप यादव सहित अनेक लोगों ने पुण्य कार्य में सहयोग दिया। गांव पावटी में युवाओं की ओर से छबील लगाकर गर्मी के मौसम में राहगीरों का राहत दी गई। विनोद कुमार, सत्यवीर, ताराचंद, कृष्ण, वीरेंद्र, आदित्य, गोलू व हरदयाल सहित अनेक युवाओं ने लोगों को मीठा पानी पिलाकर तृप्त किया।

युवाओं ने कृष्ण नगर में लगाई छबील : नाहड़ खंड के गांव गांव कृष्ण नगर में युवाओं ने एकादशी पर छबील लगाकर राहगीरों को ठंडा पानी पिलाया। कृष्ण नगर के मुख्य बस स्टैंड पर योगेश की अगुवाई में हैप्पी, दिनेश, दिलबाग, साधुराम, धर्मा, नरेंद्र,र प्रवेश व राकेश ने राहगीरों को ठंडा पानी पिलाया। गांव के साधुराम ने कहा कि गर्मी के मौसम में प्यासे को पानी पिलाना पुण्य का कार्य है।

रेवाड़ी। गांव पावटी में राहगीरों को पानी पिलाते युवा।

सावरिये प्यारे मेरा एक तू सहारा है, बिने तेरे कौन हमारा है'..

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

नई अनाजमंडी स्थित श्री श्याम बाबा के मंदिर में गत रात्रि निर्जला एकादशी पर श्री श्याम प्रभु का 105वें भव्य संकीर्तन का भवय आयोजन किया गया। श्री श्याम श्रृंगार सेवा ग्रुप की ओर से आयोजित श्री श्याम संकीर्तन में पीलखवा से भजन गायक सौरभ गर्ग व गोकलगढ़ से गायक संजय शर्मा ने श्याम बाबा के अनेक मनमोहक भजनों के माध्यम से देर रात तक समां बांधे रखा। संकीर्तन में श्याम बाबा के भजनों पर श्रद्धालु खूब झूमे। एकादशी पर श्याम बाबा का मनमोहक श्रृंगार नई अनाजमंडी निवासी चिराग गोयल व हाउसिंग बोर्ड निवासी दिनेश शर्मा ने कराया। श्रृंगार सेवा ग्रुप के सदस्यों ने श्याम बाबा की विधिवत रूप से ज्योत प्रज्जवलित करके संकीर्तन का शुभारंभ किया। मंगलवार को द्वादशी के अवसर पर शिव मंदिर में भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया।

रेवाड़ी। जागरण में सजा श्रीश्याम बाबा का दरबार, श्याम संकीर्तन में भजन गाते हुए सौरभ गर्ग तथा श्याम संकीर्तन में भजन गाते हुए संजय शर्मा। फोटो : हरिभूमि

श्याम दरबार में यह रहे मौजूद : श्याम बाबा के जागरण में चरत अग्रवाल, रवि भट्ठेवाले, रितेश बंसल, विकास बंसल, राजुल, अमित गुप्ता, महेश गोयल, मनीष सचदेवा, कृष्ण मुरारी, सुभाष शर्मा, अनिल गुप्ता, भूपेन्द्र गुप्ता, नवीन भारद्वाज, हेमंत, मीनाक्षी, शीतल, वंदना, नंदिनी, हिना, शालू, सपना, चारू, आरती व कविता आदि मौजूद रहे।

श्याम भजनों पर खूब झूमे श्रद्धालु

निर्जला एकादशी पर गोकलगढ़ से भजन गायक संजय शर्मा ने गणेश वंदना व 'गली-गली ऐलान होना चाहिए, हर मंदिर में श्याम होना चाहिए' सहित अनेक भजन सुनाकर संकीर्तन का शुभारंभ किया। इसके बाद पीलखवा से गायक कुमार सौरभ गर्ग ने अनेक भजनों से श्रद्धालुओं को भावविभोर किया। भजन गायक ने 'तेरा सुंदर रूप सलोना, चितवन में जादू टोना, मेरे खाटू वाले श्याम बिहारी सूरत पे बलिहार'.., 'सावरिये प्यारे मेरा एक तू सहारा है, बिने तेरे कौन हमारा है'..व 'मोहन आवो तो सही, गिरधर आवो तो सही, माधव रा मंदिर में मीराबाई एकली खड़ी' सहित अनेक भाव भरे भजनों से बाबा की महिमा का गुणगान किया।

दुकानों का मालिकाना हक दिलाने की मांग

रेवाड़ी। स्वामित्व योजना के तहत दुकानदारों ने दुकानों का मालिकाना हक लेने के लिए जिला उपायुक्त को ज्ञापन सौंपा है। दुकानदार सुरेश कुमार, तिलक व महेन्द्र ने बताया कि 40 दुकानदार पिछले साल से अपनी दुकानों का मालिकाना हक लेने के लिए प्रयास कर रहे हैं, लेकिन स्थानीय प्रशासक दुकानों का मालिकाना हक नहीं दे रहा है। हमने पिछले साल 25 से 30 मई 2023 के बीच में सभी दुकानदारों ने सरल पोर्टल यूएलबी हरियाणा पर अपनी-अपनी दुकानों की फाइलों को भीअपलोड कर दिया है, लेकिन मार्केट कमेटी की ओर से दुकानों का मालिकाना हक नहीं दिया जा रहा है। जबकि दुकानदार सरकार की सभी शर्तें पूरा कर रहे हैं।

इस हलके में अकेले पूर्व सीएम हुड्डा खेमे का दबदबा, कई नए चेहरों को ज्वाइन करा चुके कांग्रेस

बावल में कांग्रेस की टिकट के दावेदार ज्यादा, हारे हुए चेहरों को मौका मिलने के चांस कम

नरेन्द्र वत्स ⏭ रेवाड़ी

कांग्रेस की आपसी गुटबाजी के बीच बावल हलके में पूर्व सीएम हुड्डा का खेमा ज्यादा मजबूत है। पूर्व सीएम ने कई नए चेहरों को पार्टी ज्वाइन करा दी है, जिससे टिकट के दावेदारों की संख्या भी बढ़ गई है। नए चेहरों के पार्टी में आने के साथ ही यह साफ हो गया है कि बार-बार चुनाव में हार का सामना कर चुके नेताओं को अहमियत देने की बजाय पार्टी नए चेहरे को विस चुनाव मैदान में उतारेगी।

ऐसे में दल बदलने में महारत हासिल कर चुके नेताओं को एक बार फिर से नए ठिकाने की तलाश करनी पड़ सकती है। आरक्षित होने के बावजूद बावल चौरासी में जाट मतदाताओं की ज्यादा संख्या इस सीट पर विधायक का चयन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जाट वोटों का रुझान पहले इनेलो की ओर ज्यादा होता था। बाद में जेजेपी की ओर जाट वोट डायवर्ट हो गया था। पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा का भी जाट वोट बैंक पर बड़ा प्रभाव रहा है। इनेलो की टिकट पर विधायक बनने के बाद पूर्व मंत्री ओपी चौटाला की सरकार में मंत्री रह चुके डा. एमएल रंगा प्रदेश से इनेलो का वर्चस्व कम होने के साथ ही पार्टी को अलविदा कह गए थे। बाद में वह भाजपा में शामिल हो गए थे। टिकट की दाल नहीं गलने पर वर्ष 2019 में रंगा ने कांग्रेस ज्वाइन कर ली थी। वह डा. बनवारीलाल से चुनाव हार गए थे। रंगा एक बार फिर से चुनाव लड़ने की तैयारी में हैं, लेकिन उनके लिए इस बार टिकट की राह आसान नहीं है।वरिष्ठ नेता रमेश ठेकेदार के कांग्रेस ज्वाइन करने के बाद उनकी इस हलके में सक्रियता काफी बढ़ी हुई है। पूर्व सीएम हुड्डा से नजदीकियां इस बार उनकी टिकट का रास्ता साफ कर सकती है। हुड्डा ने इस हलके में कई प्रभावशाली नेताओं को कांग्रेस ज्वाइन कराई है, जिससे पुराने नेताओं की टिकट का रास्ता मुश्किल नजर आने लगा है। हुड्डा पहले रेखा दहिया और हाल ही में वेदप्रकाश बावलिया को कांग्रेस ज्वाइन करा चुके हैं।

एम एल रंगा।

शकुंतला भगवाड़िया।

चौ. जसवंत बावल।

रमेश ठेकेदार।

हुड्डा के करीब आना भगवाड़िया की मजबूरी

कांग्रेस की वरिष्ठ नेत्री शकुंतला भगवाड़िया की किसी समय कांग्रेस हाईकमान में तूती बोलती थी। बावल हलके में उनका लंबे समय तक अच्छा राजनीतिक वजूद रहा। उम्र को देखते हुए भगवाड़िया खुद भले ही चुनाव नहीं लड़ें, परंतु बेटी नीलम को स्थापित करने के लिए पूरी ताकत लगा रही हैं। पहले वह पूर्व सीएम चौ. भजनलाल के करीब रह चुकी हैं, लेकिन बेटी की टिकट के लिए उन्होंने हुड्डा से नजदीकियां बढ़ा दी हैं।

जसवंत के लिए भी टिकट की डगर मुश्किल

चौ. बंसीलाल की शराबबंदी के नारे के साथ विधायक व मंत्री बन चुके जसवंत सिंह बावल ने भी एक बार फिर से चुनाव लड़ने की तैयारी भाजपा में रहते हुए कर दी थी। उन्होंने राव इंद्रजीत सिंह के करीब लगने के प्रयास किए थे, लेकिन लोकसभा चुनावों के दौरान ही वह हुड्डा खेमे के जरिए कांग्रेस में शामिल हो गए। कई बार पार्टियां बदल चुके जसवंत के लिए इस बार भी कांग्रेस की टिकट हासिल करना आसान नहीं है।