हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 जुलाई 2024

तापमान
अधिकतम 36 .5 डिग्री
न्यूनतम 29 .0 डिग्री

12 पंजाबी मार्केट में जगह छोड़कर एक तरफ झुकी दुकान

12 दोपहर तक उमस ने छुड़ाए पसीने, शाम को मौसम कूल

खबर संक्षेप

दो युवकों के साथ मारपीट का केस दर्ज

बावल। नई सब्जी मंडी के पास मंगलवार की रात दो युवकों के साथ मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में गुजरान चौक निवासी मोहित ने बताया कि वह रात को अपने दोस्त नवीन के साथ बाइक में पेट्रोल डलवाने के लिए पंप पर जा रहा था। नई सब्जी मंडी के पास नवीन और सोनू ने बाइक रुकवाकर दोनों के साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। दोनों जान से मारने की धमकी देकर चले गए। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपियों की तलाश शुरू कर दी।

उधार के पैसे मांगने पर जमकर मारपीट

रेवाड़ी। बालावास जाट में उधार के पैसे वापस लौटाने की बात कहने के बाद एक व्यक्ति के साथ जमकर मारपीट करने का आरोप है। पुलिस बयान में सुरेश कुमार ने बताया कि उसने गांव के ही धर्मबीर को अपने भाई अमर सिंह से पांच लाख रुपये उधार दिलाए थे। उसने धर्मबीर से पैसे लौटाने को कहा, तो वह धमकी देकर चला गया। उसने आरोप लगाया कि बाद में धर्मबीर ने अपने बेटे और चार अन्य लोगों के साथ रास्ता रोककर मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

विभिन्न मामलों में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने अलग-अलग मामलों में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना रोहड़ाई पुलिस ने 30 मई को दर्ज मारपीट और जान से मारने की धमकी देने के मामले में पाल्हावास निवासी जतिन को गिरफ्तार किया है। मॉडल टाउन पुलिस ने सड़क हादसे के बाद 28 मई को दर्ज केस में गाड़ी चालक टांकड़ी निवासी अजय कुमार को गिरफ्तार किया है। रोहड़ाई पुलिस ने सड़क हादसे के बाद 19 जून को दर्ज केस में साल्हावास निवासी संदीप को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने बाद में इन आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया।

स्कूल के कमरे का ताला तोड़कर चोरी

रेवाड़ी। खेड़ी डालूसिंह के राजकीय प्राथमिक स्कूल के कमरे का ताला तोड़कर चोर दो गैस सिलेंडर चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में रसियावास स्कूल के मुख्याध्यापक भगतसिंह ने बताया कि वह खेड़ी ढालू सिंह स्कूल का चार्ज भी संभाले हुए है। इस स्कूल के स्वीपर ने फोन पर बताया कि मिड-डे मील के कमरे का ताला टूटा हुआ है। सूचना मिलने के बाद वह स्कूल में पहुंचा तो कमरे का ताला टूटा हुआ था। सारा सामान बिखरा हुआ था।

बस में महिला के गले से चेन उड़ाई

धारूहेड़ा। बिलासपुर से धारूहेड़ा रोडवेज बस में आ रही एक महिला के गले से सोने की चेन चोरी हो गई। पुलिस शिकायत में बस स्टैंड कॉलोनी निवासी संतोष देवी ने बताया कि वह अपने मायके बोहड़ा कलां से घर आने के लिए बिलासपुर से रोडवेज बस में सवार हुई थी। धारूहेड़ा रेस्ट हाउस पर बस रुकी तो उसके गले में सोने की चेन थी, लेकिन बस से उतरने के बाद चेन गायब मिली। उसने बस यात्रियों से पूछताछ की, लेकिन चेन का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

बंद मकान का ताला तोड़कर सामान चोरी

कोसली। सुरहेली में चोर एक बंद मकान का ताला तोड़कर हजारों रुपये का सामान चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में मुनीलाल ने बताया कि उसका गांव में पुस्तैनी मकान है। वह चार साल से रेवाड़ी के सेक्टर-18 में रह रहा है। उसके छोटे भाई राजेश ने उसे मकान में चोरी की सूचना दी।

बसों का डीजल तक खत्म होने से हो रही बड़ी परेशानी

रोडवेज विभाग में लीज की बसें बनी आफत
बस स्टैंड से निकलने के बाद ब्रेकडाउन

अफसरों के आशीर्वाद से ठेकेदार माल बटोरने तक सीमित, यात्रियों से लेकर रोडवेज कर्मियों तक को भारी परेशानी

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। कसोला चौक के पास डीजल खत्म होने के बाद खड़ी बस व गुरुग्राम से राजीव चौक पर खराब लीज की बस व खड़े यात्री और मानेसर के पास डीजल खत्म होने के बाद सड़क किनारे खड़ी बस। फोटो : हरिभूमि

रोडवेज के बेड़े में अनुबंध के आधार पर चलाई जा रही प्राइवेट बसें विभाग के माथे पर बदनुमा दाग की तरह साबित होने लगी हैं। बस स्टैंड से निकलने के कुछ किलोमीटर के बाद ही यह बसें या तो रास्ते में खराब हो रही हैं या फिर इनका डीजल खत्म हो जाता है। बीते तीन दिनों के दौरान दिल्ली और जयपुर रूटों पर 15 से अधिक बसें ब्रेक डाउन हो चुकी हैं। इन बसों के कारण यात्रियों से लेकर रोडवेज विभाग के परिचालकों तक को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

बीते सोमवार से लेकर बुधवार तक दिल्ली और जयपुर की ओर आने वाली लीज की कई बसें रास्ते में बंद हो गईं। बुधवार को दिल्ली की ओर जाने वाली एक बस गुरूग्राम के पचगांव और मानेसर के पास डीजल खत्म होने के कारण बंद हो गईं। एक बस जयपुर की ओर से आते समय शाहजहांपुर के पास डीजल खत्म होने के बाद बंद हो गई। इन बसों के रास्ते में ब्रेकडाउन होने के बाद एक ओर जहां यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है, तो दूसरी ओर परिचालकों को दूसरी बसों में यात्री बैठाने के लिए काफी मान-मनोव्वल करनी पड़ रही है। दूसरे राज्यों और डिपो की बसों ने ब्रेकडाउन बसों के यात्रियों को अपनी बसों में बैठाना तक बंद कर दिया है। इसका कारण लीज की बसों का आए दिन लंबे रूटों पर खराब होना या डीजल खत्म होना है। कभी-कभार बस ब्रेकडाउन होने पर उनके यात्रियों को दूसरी बार बैठा लिया जाता है, लेकिन इस डिपो में चल रही लीज की बसों ने पूरे डिपो की छवि को धूमिल कर दिया है। रास्ते में बसों के खराब होने के बाद चालक-परिचालकों को यात्रियों के गुस्से का शिकार तक होना पड़ता है। इस संबंध में रोडवेज जीएम और ठेकेदार दोनों से बार-बार संपर्क करने का प्रयास किया, लेकिन उन्होंने फोन नहीं उठाए।

रेवाड़ी। डिपो में चल रही लीज की बस का टूटा हुआ पायदान। फोटो : हरिभूमि

चंडीगढ़ जा रही बस रोहतक से लौटी

बुधवार सुबह कोसली से चंडीगढ़ जाने वाली लीज की एक बस को चालक-परिचालक दूसरी बस में सवारियां बैठाकर वापस ले आए। इसका कारण यह था कि बस में टोल टैक्स का फास्टैग नहीं था। फास्टैग नहीं होने पर टोल की डबल वूसली होती है, जिसका भुगतान रोडवेज विभाग नहीं करता। डबल टोल से बचने के लिए इस बस को रोहतक से ही वापस कर दिया गया, जिससे यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ा।

लगातार मिस हो रहा बसों का टाइम

डिपो से चलने वाली लीज की बसों का टाइम लगातार मिस हो रहा है। बुधवार को ठेकेदार सुबह 8:50 और 10:15 बजे जयपुर की ओर जाने वाली बसें ही उपलब्ध नहीं कराया पाया। कई अन्य बसों का टाइम भी आए दिन मिस हो रहा है, लेकिन अधिकारियों की ओर से ठेकेदार के खिलाफ कोई एक्शन नहीं लिया जा रहा है। बस का टाइम मिस होने के बाद यात्रियों को दूसरी बस के लिए लंबा इंतजार करना पड़ता है, जिससे आवश्यक कार्य के लिए जाने वाले लोगों को भारी परेशानी झेलनी पड़ती है।

बस खराब हुई तो चालक को पड़ा थप्पड़

सुबह 6 बजे दिल्ली के बूथ पर लगने के बाद सवा 6 बजे रवाना होने वाली लीज की बस बुधवार को समय से करीब आधे घंटे बाद चली थी। यह बस गुरूग्राम के पचगांव के पास जाकर खराब हो गई। इससे यात्रियों का गुस्सा बढ़ गया। एक यात्री ने बस चालक नरेंद्र को थप्पड़ तक जड़ दिया, जबकि अन्य यात्री बस परिचालक ईश्वर के साथ मारपीट पर उतारू हो गए। बाद में परिचालक ने झुनझुनू से दिल्ली जा रही रोडवेज की बस में सवारियों को बैठाकर दिल्ली के लिए रवाना किया गया।

बसों का रास्ते में ही खत्म हो रहा डीजल

लीज की कई बसों का बस स्टैंड से चलने के बाद रास्ते में ही डीजल खत्म हो रहा है। इन बसों को वर्कशॉप के पंप से डीजल लेने की व्यवस्था है। इसके बावजूद बसों का रास्ते में डीजल खत्म होना ऑपरेटर की कार्यशैली पर सवालिया निशान लगा रहा है। बुधवार को ही सुबह के समय जयपुर के लिए चली एक बस का कसोला चौक के पास डीजल खत्म हो गया, तो एक बस का डीजल दिल्ली जाते समय बिनोला के पास खत्म हो गया। परिचालकों ने प्राइवेट पेट्रोल पंपों से डीजल खरीदना पड़ा।

यात्रियों की जान पूरी तरह जोखिम में

रोडवेज परिचालकों का कहना है कि अधिकांश प्राइवेट बसों की मेंटिनेंस समय पर नहीं हो पा रही है। ठेकेदार सड़कों पर अनफिट बसें दौड़ा रहा है, जिससे कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। पूर्व में इन बसों से कई बार हादसे हो भी चुके हैं। कई बसों के तो इंडिकेटर और लाइटें तक खराब पड़ी हैं। बस खराब होने के बाद उसके चालक को बदल दिया जाता है, लेकिन बस की मेंटिनेंस नहीं कराई जाती। नए चालक को बस की तकनीकी खराबी के बारे में कोई जानकारी नहीं होती।

लगातार बसों का टाइम हो रहा मिस

रोडवेज वर्कशॉप से बसों के बाहर निकलते समय चेकिंग के लिए कोई

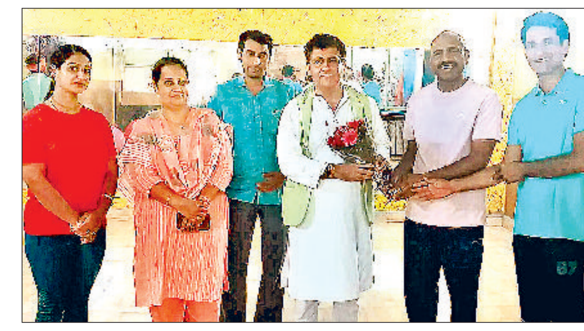
कर्मचारी नियुक्त नहीं किया गया है। बसों के ब्रेकडाउन होने से रोडवेज विभाग की छवि को नुकसान और यात्रियों व परिचालकों को परेशानी हो रही है। कई बार जीएम को इसकी शिकायत की जा चुकी है, परंतु अभी तक कोई एक्शन नहीं लिया गया है।

-यशपाल यादव, राज्य सचिव, परिवहन कर्मचारी संघ।

तुरंत लिया जाएगा इस मामले में एक्शन

यह मामला मेरे नोटिस में नहीं है। अगर ऐसा हो रहा है, तो मामले की तुरंत जांच कराई जाएगी। बसों के संचालन में अनियमितता पाए जाने पर संबंधित ठेकेदार के खिलाफ एक्शन लिया जाएगा। इस संबंध में जीएम को निर्देश दिए जा रहे हैं।

-सुजान सिंह, डीजी, रोडवेज।



रेवाड़ी। डा. जयदीप आर्य का स्वागत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

योगासन स्टूडियो के माध्यम से युवाओं को मिलेगा रोजगार

- योग व्यायामशालाओं से लोगों का जीवन होगा स्वस्थ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

आगामी वर्षों में योगासन स्टूडियों के माध्यम से युवाओं को रोजगार मिलने की अपार संभावनाएं पैदा होंगी। हरियाणा योग आयोग के अध्यक्ष व योगासन भारत के महासचिव आदरणीय डा.जयदीप आर्य बुधवार को दिल्ली रोड स्थित नव सृष्टि योग एवं शोध संस्थान में पहुंचे। नव सृष्टि योग एवं शोध संस्थान के संस्थापक व योगासन खेल संघ के अध्यक्ष डा. युद्धवीर यादव, योग विशेषज्ञ डा. राकेश छिल्लर, योगासन खेल संघ के सचिव नितिन कुमार व टीम ने उनका स्वागत किया। इस अवसर पर डा. आर्य ने कहा कि योगासन खेल को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्रेरणा से खेल मंत्रालय तथा भारतीय ओलंपिक संघ की अध्यक्षा डा. पी टी उषा के विशेष प्रयासों से एशियन खेलों में सम्मलित कर लिया गया है। आने वाले समय में ओलंपिक खेलों में भी योग को शामिल करने के प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि हरियाणा में हरियाणा योग आयोग व भारत में योगासन भारत की ओर से योगासन स्टूडियों की एक बड़ी श्रृंखला का सत्यापन का कार्य आने वाले समय में किया जाएगा। यह योगासन स्टूडियों अंतराष्ट्रीय स्तर के मानदंडों पर आधारित होंगे तथा अच्छे कोचों की ओर से संचालित किए जाएंगे, जिसके माध्यम से रोजगार तथा सेवा का प्रकल्प शुरू किया जा सकेगा। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में देश तथा विदेशों में योगासन स्टूडियों के माध्यम से हजारों युवाओं को रोजगार मिलेगा। उन्होंने कहा कि हरियाणा में व्यायामशालाओं के माध्यम से योगाभ्यास से लोगों को स्वस्थ रखने का कार्य किया जा रहा है तथा विद्यालय में अनिवार्य रूप से विद्यार्थियों को योग सिखाने का कार्य किया जा रहा है, जो आने वाली पीढ़ी को स्वस्थ तथा संस्कारवान बनाने में अहम भूमिका अदा करेगा। इस अवसर पर योगासन कोच प्रियंका, जयदीप व पवन भी उपस्थित थे।

काम की तलाश में निकला युवक लापता

कोसली। सुरहेली गांव से फरवरी माह में काम की तलाश में निकला युवक लापता हो गया। पुलिस शिकायत में सत्येंद्र ने बताया कि उसका भाई 38 वर्षीय सुदर्शन 6 फरवरी को घर से काम की तलाश के लिए गया था। इसके बाद उसकी परिवार से फोन पर बात होती रहती थी, लेकिन 18 मार्च के बाद परिजनों से उसका कोई संपर्क नहीं हुआ है। उसका फोन लगातार बंद आ रहा है। लाश करने के बाद भी पता नहीं चला।

अवैध शराब बेचने के आरोप में काबू

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने गोपाल देव चौक पर एक शराब ठेके पास ही शराब और बीयर बेचने के आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस को सूचना मिली थी कि संघी का बास निवासी प्रिंस शराब ठेके पास अवैध रूप से शराब की बिक्री कर रहा है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर जाकर उसे काबू कर लिया। आरोपी दो बोतल व बीस पव्वे देसी शराब, 9 बोतल बीयर व सात पव्वे अंग्रेजी शराब बरामद हुई।

रेवाड़ी। एसपी राजपुरोहित को पौधा भेंट करते समिति सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सीएलजी कमेटी के सदस्यों ने एसपी से की मुलाकात

रेवाड़ी। सीएलजी कमेटी के चेयरमैन सुनील भार्गव एडवोकेट के नेतृत्व में सदस्यों ने एसपी गौरव राजपुरोहित को बुक्कें व पौधा देकर सम्मानित किया। कमेटी के सदस्यों ने विश्वास दिलाया कि पुलिस को पूरा सहयोग दिया जाएगा। भार्गव ने बताया कि कमेटी नशा मुक्ति पर कार्य करती रही है और आगे भी जिले में नशे के खिलाफ अभियान चलाया जाएगा। इस अवसर पर उग्रसेन अग्रवाल, नगर पार्षद भूपेंद्र गुप्ता, मंडल अध्यक्ष दीपक मंगला, पंजाबी समाज के प्रधान प्रेमनाथ गेरा, सरदार बलबीर सिंह, कृष्ण डहीना वाले, डा. विजेंद्र कुमार, पार्षद राजेंद्र सिंघल, कुणाल राठी, अनिल अरनेजा व विपिन अग्रवाल सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

ससुराल आए युवक की संदिग्ध हालत में मौत

खोरी। चीताडूंगरा में अपनी ससुराल आए एक युवक की संदिग्ध हालत में मौत हो गई। उसका शव गांव के मंदिर के पास पेड़ से लटका मिला। थाना खोल पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करा दिया। पुलिस ने मौत के कारणों की जांच शुरू कर दी है। राजस्थान के गांव वासना ठेठर निवासी 30 वर्षीय निक्कू का विवाह कुछ साल पहले चीताडूंगरा में हुआ था। बताया गया है कि कुछ समय से उसकी पत्नी मायके आई हुई थी। निक्कू अपने एक रिश्तेदार के साथ ससुराल आया हुआ था। मंगलवार शाम को वह ससुरालवालों के घर से कहीं चला गया। वह देर रात घर नहीं लौटा। सुबह गांव के मंदिर के पास एक पेड़ से उसका शव फांसी के फंदे पर लटकता हुआ मिला।

सीआईए ने धर दबोचा 25 साल से फरार आरोपी

- लूट व हत्या की वारदात में शामिल रहा है आरोपी
- सीआईए ने कोर्ट में पेश करने के बाद लिया रिमांड पर
- यूपी की कोर्ट में सरेंडर करने के लिए पहुंचा था, तभी दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

लगभग पच्चीस साल से लूट व हत्या के मामले में फरार चल रहे एक आरोपी को सीआईए ने उस समय गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की, जब वह यूपी की एक कोर्ट में अन्य मामले में सरेंडर करने के लिए पहुंचा था। उसे काबू करने के लिए सीआईए कई दिनों से प्रयास कर रही थी। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद दो दिन के रिमांड पर लिया गया है। भिवाड़ी की एक कंपनी में कार्य करने वाले दो कर्मचारी 3 नवंबर 1999 को धारूहेड़ा की ओर आ रहे थे। गुर्जर घटाल के पास तीन सशस्त्र बदमाशों ने दोनों को गोली मारकर 40 हजार रुपये लूट लिए थे। दोनों घायलों को अस्पताल में दाखिल कराया गया था, जहां एक कर्मचारी सतीश जोशी ने उपचार के दौरान दम तोड़ दिया था। थाना धारूहेड़ा पुलिस ने हत्या व लूट का केस दर्ज करने के बाद आरोपियों की तलाश शुरू कर दी थी। पुलिस ने घटना के कुछ समय बाद ही दो आरोपियों को पकड़कर जेल की सलाखों के पीछे पहुंचा दिया।

रेवाड़ी। सीआईए टीम की गिरफ्त में हत्या का आरोपी।

संपत्ति बेचकर हो गया था गायब

सीआईए सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार डॉक्टर वारदात के बाद गिरफ्तारी से बचने के लिए अपनी सारी संपत्ति बेचकर कहीं नाम दबलकर रह रहा था। सीआईए की टीम उसे काबू करने के लिए लगातार प्रयास कर रही थी। सीआईए इंचार्ज सुमेर सिंह को सूचना मिली थी कि विनोद उर्फ डॉक्टर एक अन्य मामले में यूपी की एक कोर्ट में सरेंडर करने जा रहा है। सुमेर सिंह की टीम उसे काबू करने के लिए एक्टिव हो गई। उसे यूपी की एक कोर्ट से गिरफ्तार कर लिया गया। आरोपी को रिमांड पर लेकर पूछताछ की जा रही है। करीब 25 साल बाद आरोपी की गिरफ्तारी जिला पुलिस के लिए बड़ी सफलता मानी जा रही है।

डीसी ने केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह से बातचीत के बाद जारी किया पत्र

एम्स के लिए जमीन देने वाले किसानों को तोहफा, एससीओ के प्लॉट जल्द होंगे आवंटित

- दस किसानों की जमीन सोसायटी के नाम कराने को दी गई मंजूरी

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

एम्स के लिए अपने बेशकीमती जमीन सरकार के नाम कराने के बाद एससीओ के प्लॉटों का इंतजार कर रहे माजरा के किसानों के लिए अच्छी खबर है। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह से बातचीत के बाद डीसी राहुल हुड्डा ने 10 किसानों की जमीन एससीओ प्लॉटों के लिए एम्स समिति के नाम कराने को मंजूरी प्रदान कर दी है। यह जमीन सोसायटी के नाम होने के बाद संबंधित किसानों को प्लॉटों का आवंटन हो जाएगा। सरकार ने एम्स के लिए जमीन देने वाले किसानों को जमीन की कीमत के साथ एससीओ के प्लॉट प्रति एकड़ के हिसाब से 500 वर्ग गज देने की शर्त स्वीकार की थी। इसके बाद छोटे-बड़े 533 किसानों ने अपनी जमीन सरकार के नाम कर दी थी। जमीन नाम होने के बाद ही एम्स निर्माण का रास्ता साफ हुआ था। पीएम मोदी एम्स का शिलान्यास गत 16 फरवरी को कर चुके हैं, लेकिन अभी तक जमीन देने वाले किसानों को प्लॉट आवंटित करने की प्रक्रिया शुरू नहीं हो सकी थी। इसके लिए सरकार ने स्टांप ड्यूटी सरकार की ओर से वहन करने का प्रावधान भी कर दिया था। सरकार को जमीन दे चुके किसानों में प्लॉटों का आवंटन नहीं होने से सरकार के खिलाफ नाराजगी देखने को मिल रही थी। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह और प्रदेश के कैबिनेट मंत्री डा. बनवारीलाल लगातार प्लॉटों के आवंटन की प्रकिया शुरू कराने के लिए अधिकारियों के संपर्क में थे। अब डीसी की ओर से 10 किसानों की जमीन सोसायटी के नाम कराने को मंजूरी देने का पत्र जारी किया गया है, जिससे किसानों को प्लॉट मिलने का रास्ता साफ हो गया है। एम्स समिति के प्रधान जगदीश यादव ने पत्र जारी होने के बाद केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह और कैबिनेट मंत्री डा. बनवारीलाल का आभार व्यक्त किया है।

रेवाड़ी। नई दिल्ली में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह से मिलते एम्स समिति के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

मंत्री से मिलने पहुंचे समिति के पदाधिकारी

जमीन देने वाले 178 किसानों को एससीओ के प्लॉट मिलने हैं। 2 प्लॉट ग्राम पंचायत के नाम होने हैं। कुल मिलाकर 180 वाणिज्यिक और इतने ही रिहायशी प्लॉट दिए जाने हैं। एम्स निर्माण समिति के प्रधान जगदीश यादव के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने दिल्ली निवास पर केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह से मुलाकात की थी। इसके बाद राव ने डीसी राहुल हुड्डा से फोन पर बात की, तो डीसी की ओर से प्लॉटों के लिए जमीन समिति के नाम कराने को मंजूरी प्रदान कर दी। यह जमीन समिति के नाम होते ही संबंधित किसानों को प्लॉट मिल जाएंगे।

बिजली कनेक्शन भी जल्द होंगे शिफ्ट

बिजली निगम की ओर से जमीन देने वाले 28 किसानों के नलकूप कनेक्शन शिफ्ट करने की प्रक्रिया भी शुरू कर दी गई है। सरकार ने बिजली कनेक्शन अपने खर्च पर शिफ्ट कराने का आश्वासन दिया था, लेकिन निगम के पास पत्र नहीं पहुंचने के कारण इस कार्य में देरी हो रही थी। डा. बनवारीलाल ने अधिकारियों से बातचीत करते हुए कनेक्शन शिफ्ट करने की प्रक्रिया भी शुरू करा दी है। निगम पहले अपने खर्च पर कनेक्शन शिफ्ट करेगा। इसके बाद केंद्रीय स्वास्थ्य विभाग से यह राशि वसूल करेगा।

कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को ना करें इग्नोर

कैटरेक्ट में आंखों के नेचुरल लेंस में क्लाउडिंग होने लगती है। इसकी वजह से स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई होती है। लापरवाही से गंभीर दृष्टि दोष और अंधापन भी हो सकता है। ऐसे में समय रहते उपचार आवश्यक है।

प्रिकॉशन
डॉ. संजीव तनेजा
नेत्र रोग विशेषज्ञ
अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, नई दिल्ली

मोतियाबिंद या कैटरेक्ट, आंखों की एक आम समस्या है। अगर समय रहते इसका इलाज ना किया जाए तो यह समस्या गंभीर दृष्टिदोष और अंधेपन का कारण बन सकती है। इसके कारण आंखों के लेंस में धुंधलापन आ जाता है, जिससे दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। अकसर मोतियाबिंद की समस्या, बढ़ती उम्र के लोगों में देखने को मिलती है। लेकिन अब यह समस्या केवल वृद्ध लोगों में ही नहीं बल्कि 40 से 50 वर्ष की आयु के लोगों में भी देखी जाती है। धुंधलेपन के कारण कई लोगों में पढ़ना, लिखना, टीवी देखना, गाड़ी चलाना और अन्य कई दैनिक गतिविधियों में बाधा आने लगती है। इसलिए आंखों में धुंधलेपन की समस्या हो तो तुरंत किसी नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

रोग का कारण: उम्र का बढ़ना मोतियाबिंद का प्राथमिक कारण है। उम्र बढ़ने के साथ, आंख के लेंस में मौजूद प्रोटीन आपस में मिलकर मोतियाबिंद की परत बना देते हैं। समय के साथ जैसे-जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, लेंस ज्यादा अपारदर्शी या धुंधला हो जाता है। इससे व्यक्ति की दृष्टि कमजोर हो सकती है। यह आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होता है। हालांकि इसकी दर सभी व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकती है। उम्र के अलावा मधुमेह, धूम्रपान, शराब, लंबे समय तक धूप में रहने और दवाओं के अधिक सेवन के कारण भी कैटरेक्ट का खतरा बढ़ता है।

मोतियाबिंद के लक्षण: आंखों में धुंधलापन, कम रोशनी में देखने में दिक्कत होना, तेज रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई, रंग फीका या पीला दिखाई देना, ये कैटरेक्ट के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं।

उपचार का तरीका: मोतियाबिंद के निदान की पुष्टि करने के लिए व्यापक नेत्र परीक्षण करवाना जरूरी है। कैटरेक्ट का पता चलते ही उपचार शुरू करना चाहिए क्योंकि इस स्थिति की उपेक्षा करने से आगे और जटिलताएं हो सकती हैं, जिससे सर्जरी मुश्किल हो सकती है। इससे रिकवरी और उपचार बहुत धीमा हो सकता है। मोतियाबिंद के परिपक्व होने या पकने का इंतजार करने से ना केवल आपकी दृष्टि लंबे समय तक प्रभावित होगी, बल्कि सर्जरी और रिकवरी में भी अधिक समय लग सकता है। प्रभावित लेंस को हटाने या बदलने के लिए सर्जरी जैसे तत्काल उपचार के बिना, कैटरेक्ट परमानेंट विजन लॉस का कारण बन सकता है। शुरुआती मोतियाबिंद के लक्षणों को चश्मे का उपयोग करके या चश्मे की पावर बदलकर प्रबंधित किया जा सकता है। सर्जरी, धुंधले लेंस को हटाने और डॉक्टर द्वारा सुझाए गए कृत्रिम लेंस लगाने में मदद करती है। कैटरेक्ट, को हटाने की आवश्यकता तब होती है, जब दृष्टि हानि के कारण आपके लिए पढ़ना और गाड़ी चलाना जैसी गतिविधियां करना मुश्किल हो जाता है।

बरतें सावधानी: मोतियाबिंद से बचाव के लिए आप अपनी जीवनशैली में कुछ बातों पर अमल कर सकते हैं। धूप का चश्मा पहनें, धूम्रपान छोड़ें, हरी पत्तेदार सब्जियां और एंटीऑक्सीडेंट्स युक्त खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, जामुन, केला, खुबानी, कद्दू और नट्स आदि का सेवन करें। इससे आंखों को स्वस्थ रखने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही नियमित रूप से आंखों की जांच करवाते रहने से कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को पहचान कर उपचार कराया जा सकता है। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

बारिश के मौसम में माइक्रोब्स से संक्रमण की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। खासतौर पर पाचन संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं। इनसे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। कौन सी हैं वो सावधानियां, यहां बता रहे हैं विस्तार से।

तब बारिश के मौसम में पाचन-तंत्र रहेगा सही

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
जनरल फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, नई दिल्ली

हर मौसम के अनुकूल खान-पान हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है। खासकर बारिश के मौसम में यह काफी मायने रखता है। इस मौसम में अधिकतर लोगों के लिए हेल्दी और फिट रहना काफी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नमी और उमस भरे वातावरण से हवा में कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया पनपते हैं, जो ध्यान ना देने पर खाद्य पदार्थों को विषाक्त कर देते हैं। ऐसी चीजों के सेवन से ये कीटाणु, शरीर में पहुंच जाते हैं। इससे पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। इससे अपच, दस्त, पेचिश, हैजा, आंत्र शोथ जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में मानसून के सुहाने मौसम को आप खुलकर एंजॉय करना चाहते हैं, तो अपने खान-पान और रहन-सहन का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। सही खान-पान जहां आपको फिट और हेल्दी रहने में अहम भूमिका निभाता है, वहीं रहन-सहन की अच्छी आदतें, कई तरह के संक्रमणों से बचाव करती हैं।

खान-पान में बरतें सावधानी: बरसात के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए, हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। बाहर का खाना खाने के बजाय, घर का बना ताजा खाना ही खाना चाहिए। घर पर बना हुआ खाना भी 3 घंटे से ज्यादा देर से अगर रखा है, तो खाने से बचना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में खाने में बैक्टीरिया तेजी से विकसित होते हैं, जो पेट संबंधी इंफेक्शन की बड़ी वजह बनते हैं।

लाइट फूड लें: इस मौसम में पूरे दिन में 3 हैवी मील में भरपेट भोजन करने के बजाय तकरीबन 2 घंटे के अंतराल पर लाइट मील्स लें। इसमें फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स, स्नैक्स, सूप जैसे हल्के और पौष्टिक आहार लें। ध्यान रखें कि भूख हो, तभी खाएं। वरना अपच, पेट में संक्रमण और पीलिया जैसी बीमारियों होने का खतरा रहता है।

हल्का-सुपाच्य भोजन करें: बरसात के मौसम में हल्का, सुपाच्य, संतुलित आहार का सेवन करें। गेहूं, मक्का, जौ, बाजरा जैसे साबुत सूखे अनाज और मूंग, चना जैसी दालों को शामिल करना बेहतर है। प्रोटीन, लौह और मैग्नीशियम युक्त इन खाद्य पदार्थों के सेवन से वॉटर रिटेंशन कम होता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है।

फल-सब्जियां: अपने आहार में मौसमी फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। घिया, तोरई, टिंडा, भिंडी, फ्रेंच बींस जैसी हल्की और सुपाच्य सब्जियों का सेवन करें। करेला, मूली जैसी कड़वी तासीर वाली सब्जियां संक्रमण से बचाती हैं। ताजे फलों का ही सेवन करें। जामुन, मौसंबी, अमरूद, आंवला, नाशपाती, आलू बुखारा, पपीता जैसे विटामिन-सी से भरपूर फल शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने और संक्रमण से बचाव कर हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। मुरझाए हुए, दागी, कटे-फटे या ढीले-गले हुए फल खाने से बचें, क्योंकि ऐसे फल विषाक्त हो जाते हैं और आपकी पाचन प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। विषाक्त फल खाने से बचने के लिए छीलकर खाएं। इस मौसम में तरबूज, खरबूजा जैसे जलीय फल ना खाएं। नम प्रकृति के कारण इनमें बैक्टीरिया होने की संभावना अधिक होती है।

उपयोगी मसाले: इस दौरान अपने भोजन में अदरक, लहसुन, पुदीना, धनिया, काली मिर्च, हल्दी, हींग, मेथी दानों, जायफल, तुलसी, बड़ी इलायची, सौंफ, अजवायन, करी पत्ता जैसे मसालों का उपयोग करें। ये पाचन शक्ति बढ़ाने में उपयोगी हैं।

प्रोबायोटिक फूड: गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए प्रोबायोटिक फूड्स को आहार में शामिल करें। इसके लिए घर पर बने दही और सेंधा नमक, अजवायन, जीरा मिलाकर नमकीन लस्सी का सेवन कर सकते हैं। ध्यान रखें कि दही फ्रिज में रखा ठंडा ना हो। खाने से करीब 15 मिनट पहले फ्रिज से बाहर निकाल लें।

पिएं स्वच्छ-शुद्ध पानी: इस मौसम में पेयजल की शुद्धता का विशेष ध्यान रखें। घर में चाहे एक्वागार्ड या आरओ लगा हो या जल बोर्ड का पानी आता हो। बेहतर होगा कि पानी को कम से कम 2-3 मिनट तक उबालें। ठंडा होने पर छानकर ही इस्तेमाल करें। या फिर 20 लीटर पानी में 500 मिलीग्राम क्लोरीन की गोली मिलाकर पानी साफ करें। तांबे या चांदी के बर्तन में पानी पीना फायदेमंद है। इससे कीटाणुओं का नाश होता है और पानी भी स्टर्लाइज होता है। कोशिश करें, फ्रिज का ठंडा पानी इस मौसम में ना पिएं।

सूप-काढ़ा है फायदेमंद: शरीर को डिटॉक्स करने के लिए इस मौसम में लिक्विड डाइट अधिक लें। वेजिटेबल सूप, अदरक, तुलसी, काली मिर्च की चाय या काढ़ा जैसे पेय लें। हर्बल या ग्रीन टी, कॉफी जैसे गर्म पेय और रात को सोने से पहने गोल्डन मिल्क या हल्दी वाला गर्म दूध भी ले सकते हैं। इनमें मौजूद विटामिंस और मिनरल्स बारिश के मौसम में आपकी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं।

रखें साफ-सफाई: भोजन बनाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाजार से लाए गए फल-सब्जियों को नमक मिले गुनगुने पानी या सिरका मिले पानी से अच्छी तरह धोने के बाद ही इस्तेमाल करें। ताकि इनमें मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया खत्म हो सकें और हमारे स्वास्थ्य को किसी तरह का नुकसान ना हो। इस मौसम में संक्रमण से बचने के लिए हाइजीन का खास ख्याल रखें। छींकने-खांसने के बाद, खाना पकाने से पहले और भोजन करने से पहले हाथों को साबुन और पानी से साफ करें। वॉशरूम यूज करने के बाद या फिर बाहर से घर में आने पर हाथों को जरूर धोएं। *

प्रस्तुति:रजनी अरोड़ा

इनसे करें परहेज

बारिश के मौसम में पकौड़े और समोसे आदि खाने में बहुत मजा आता है लेकिन इनकी वजह से ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की समस्या हो सकती है। ऑयली या फ्राइड फूड्स खाने के बजाय ग्रिल्ड और तंदूरी आहार खाएं। ऑयल कम इस्तेमाल होने के कारण इनके सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं कम होती हैं। फ्राइड खाना बनाने के लिए सरसों, मूंगफली और तिल जैसे हैवी ऑयल के बजाय सोयाबीन, ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें। हैवी ऑयल पित्त बढ़ाने के अलावा शरीर को कमजोर बनाते हैं। बरसात के मौसम में इंफेक्शन से बचने के लिए आइसक्रीम, कुल्फी, जूस, मिल्क शेक जैसी ठंडी चीजों के सेवन से बचें। इनके अलावा मीट, मछली, चिकन जैसे मांसाहारी पदार्थों से भी परहेज करें। इनमें बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं। बहुत जरूरी हो तो पकाने से पहले अच्छी तरह साफ करें और पूरी तरह पके हुए नॉनवेज ही खाएं।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

स्वादयुक्त-स्वास्थ्यवर्धक सोया

हालांकि सोया को स्वादिष्ट भाजी के रूप में अधिकतर स्थानों पर खाया जाता है, लेकिन इसका हर हिस्सा स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसकी वजह इसमें मौजूद पौष्टिक तत्व होते हैं। 100 ग्राम सोया में 43 कैलोरी पाई जाती हैं। इसमें 1.1 ग्राम वसा होता है, 0 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है, 61 मिलीग्राम सोडियम, 738 मिलीग्राम पोटैशियम, 7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 3.5 ग्राम प्रोटीन पाई जाती है। पौष्टिकता से भरपूर इन तत्वों के कारण सोया (एनेथम ग्रेवोलेंस) को स्वास्थ्यवर्धक बूटी माना जाता है। इसके पौधे की ऊंचाई आमतौर पर 16 से 24 इंच होती है। कुछ प्रजातियों की ऊंचाई 4 से 8 इंच तक ही होती है। सोया के पौधे में पीले और सफेद रंग के फूल आते हैं और इन्हीं फूलों के अंदर बाद में बीज बनते हैं। सोया की सूखी पत्तियां भी जड़ी-बूटी के रूप में इस्तेमाल होती हैं। इसकी सब्जी खाने से मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। ब्लोटिंग की समस्या नहीं होती और पेट में एसिडिटी और गैस से छुटकारा तो मिलता ही है।

बीज भी होते हैं फायदेमंद: सोया को अंग्रेजी डिल कहते हैं। इसके बीज भी ना सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि अनगिनत पौष्टिक तत्वों से भरे होते हैं। इसलिए आयुर्वेद में सोया की पत्तियों और इसके बीजों को औषधियों के रूप में वर्गीकृत किया गया है। ये पाचन क्रिया में सुधार करते हैं, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। आजकल शहरों में ज्यादातर लोग अपनी बेतरतीब लाइफस्टाइल के कारण खराब पाचन तंत्र से परेशान रहते हैं। सोया के बीज इस समस्या से छुटकारा दिलाते हैं। इसके बीज गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी सामान्य समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं। ये हमारी हड्डियों को भी मजबूत बनाते हैं। दरअसल सोया के बीजों में भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जिससे हड्डियों के घनत्व को ये बचाकर रखते हैं। इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में भी सोया के बीजों की ख्याति है। साथ ही ये डायरिया जैसी बीमारी में भी कारगर हैं, क्योंकि इसके बीजों में फ्लेवोनोइड्स और मोनोटेरपीन पाया जाता है, ये दोनों ही चीजें शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल एजेंट का काम करती हैं। अगर कोई व्यक्ति अनिद्रा से पीड़ित है तो उसे भी सोया के बीज फायदा पहुंचाते हैं, क्योंकि इसके बीजों में विटामिन-बी होता है, जो शरीर को आराम देता है और नींद में मददगार होता है। जिन लोगों के मुंह से दुर्गंध आती हो, मितली उल्टी की समस्या हो, उनके लिए भी यह एक बेहतरीन घरेलू उपचार है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी सोया फायदेमंद है। लेकिन ध्यान रखें कि बिना किसी अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के सोया के बीज ना खाएं, क्योंकि इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

स्वस्थ दिमाग के लिए नियमित करें भुजंगासन

हालांकि हर आसन का शरीर पर बहुत लाभदायक प्रभाव पड़ता है। लेकिन कुछ आसन ऐसे हैं, जिनके अभ्यास से अनेक शारीरिक लाभों के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। भुजंगासन ऐसा ही आसन है। इसकी विधि और लाभों के बारे में जानिए।

योग से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उत्तानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगूठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांसें लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

शुद्ध रूप से भुजंगासन करने की कसौटी यह है कि जब हम सिर और गर्दन धीरे-धीरे ऊपर उठाते हैं और फिर छाती से लेकर पेट तक को क्रमशः ऊपर उठाते चले जाते हैं, तो सिर से नाभि तक के हिस्से को ही आसन के दौरान ऊपर उठाना चाहिए। जबकि नाभि के नीचे से पैरों की उंगुलियों तक का भाग जमीन से बिल्कुल सटा रहना चाहिए। जब शरीर के अग्र भाग को ऊपर उठाएं तो इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ये दोनों बाजुओं के सहारे ही ऊपर उठें। इस दौरान कोहनियां नहीं मुड़ी होनी चाहिए।

ऊपर की ओर देखने की कोशिश: भुजंगासन करते हुए लगातार ऊपर की ओर देखने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन हां, जितनी देर आसानी से हो सके, ऊपर की ओर उतनी ही देर देखने की कोशिश करनी चाहिए। अगर ज्यादा देर तक ऊपर की ओर देखना संभव ना हो तो जबरदस्ती कोशिश नहीं करनी चाहिए। गहरी सांसें लें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पहले पेट, फिर छाती और सबसे बाद में सिर को भी वापस जमीन पर ले आएं।

और भी हैं फायदे: भुजंगासन का अभ्यास करने के फायदे और भी बहुत हैं। जैसे- नियमित रूप से यह आसन किए जाने से कंधों की जकड़न और पेट की चर्बी का नामो-निशान नहीं रहता। सांसों से संबंधित समस्याएं दूर होती हैं और शरीर अच्छी तरह से डिटॉक्स हो जाता है। इसके अलावा हमारा पाचन बेहतर होता है, लिवर मजबूत होता है, किडनी को अपने कार्य करने में आसानी होती है। इससे किडनी की कार्यक्षमता बेहतर होती है। यह आसन विशेषकर रीढ़ की हड्डी के लिए भी रामबाण होता है। छाती और फेफड़ों को, कंधों और पेट की मांसपेशियों के लिए भी यह बहुत लाभदायक है।

ये लोग ना करें: गर्भवती महिलाओं, मेरूदंड के रोग से पीड़ित, हर्निया, अल्सर या कोलाइटिस जैसी बीमारियों से ग्रस्त लोगों को इस को इस आसन से दूर रहना चाहिए। *

रखें ध्यान

भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही तानें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहनियां बंद ना हों, कोहनी हमेशा मुड़ी होनी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकेंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

हेल्थ सजेशन
मधु सिंह

जब रात में ना आए नींद

आज की बिजी लाइफस्टाइल, टेंशन और वर्क प्रेशर की वजह से कई लोग रात में गहरी नींद सो नहीं पाते हैं। अगर आप भी ऐसी समस्या का सामना कर रहे हैं तो यहां बताए जा रहे कुछ सरल उपाय आपके लिए कारगर हो सकते हैं।

विभिन्न अध्ययन और सर्वेक्षण इस बात की तस्दीक करते हैं कि हमारे लिए प्रतिदिन 8 घंटे की नींद लेना जरूरी है। नींद का मतलब गहरी नींद में सोना होता। इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। हमारे शरीर के अंग सुचारु रूप से काम करते हैं और हम अपने वर्क परफॉर्मेंस पर अच्छी नींद की बदौलत ही फोकस कर पाते हैं।

नींद ना आने के कारण: आजकल करियर और पढ़ाई का बढ़ता दबाव हमारी बॉडी क्लॉक पर बुरा असर डाल रहा है। डेडलाइन का प्रेशर, वर्क फ्रॉम होम के कारण हमारी नींद बुरी तरह बाधित होती है, जिससे हमारी बॉडी क्लॉक में विघ्न पड़ता है। इन सबका हमारी नींद की साइकिल पर बुरा असर पड़ता है। देर रात तक मोबाइल चलाना, टीवी देखना और आने वाले दिन की चिंता के कारण रात में नींद अच्छी तरह से नहीं आती। अगर आपके साथ भी ऐसा हो तो हम आपको कुछ सिंपल हैक्स बता रहे हैं, जिनको फॉलो करके आप अच्छी नींद ले सकते हैं।

मेडिटेशन करें: रात को सोने से पहले ऑनलाइन या हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लेकर मेडिटेशन करें। इसके लिए आजकल कई मेडिटेशन एप्स भी हैं, जो काफी कारगर तरीके बताते हैं, जिससे हमारी नींद का सर्कल बना रहता है। इसके तहत कई ऐसी एक्सरसाइज बताई जाती हैं, जिसमें आप अपने श्वास लेने की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं और दिलो-दिमाग में शांति महसूस करते हैं।

सोने से पहले स्नान करें: सोने से पहले अच्छी तरह पैरों को धोना, पैरों को ठंडे पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखना, स्नान करना, इससे हमारे शरीर को आराम मिलता है और हमें जल्दी और गहरी नींद आती है। यह काफी कारगर ट्रिक है। हालांकि अच्छी नींद के लिए स्नान करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है, लेकिन हम अकसर इसमें आलस करते हैं और ऐसा नहीं कर पाते।

म्यूजिक सुनें: अपनी पसंद के गाने और इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक की एक प्ले लिस्ट तैयार करें और रात को सोने से पहले कमरे की लाइट बुझाकर उसे सुनें। लेकिन म्यूजिक ऐसा होना चाहिए, जो आपको जल्दी दिली सुकून दे और आप आराम महसूस कर सकें।

पॉडकास्ट सुनें: पॉडकास्ट में थीम सॉन्स सुने जा सकते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य है, जिस समय आप सोने की प्रक्रिया में हो तो आपके इर्द-गिर्द ऐसी आवाजें हों, जिनसे आपको दिली सुकून मिले। ये कोई पॉडकास्ट भी हो सकता है, किसी का भाषण या पक्षियों और प्रकृति से जुड़ी आवाजें, जो आपको सुकून-शांति दें।

वातावरण को सुगंधित बनाएं: रात को बिस्तर पर जाने से पहले कमरे के माहौल को खुशनुमा बनाएं, जिससे आपको अच्छी नींद आए। इसके लिए सबसे आसान उपाय है कि आप सुगंधित अगरबत्ती जलाएं और घर में एक अच्छा माहौल बनाकर रखें, ताकि घर का वातावरण खुशनुमा रहे।

वर्कस्टेशन अलग रखें: अगर आप वर्क फ्रॉम होम करते हैं तो हो सकता है आप अपने बेडरूम में ही दिन के समय काम करें और इसके बाद आप वहीं सो जाएं। लेकिन यह कोई अच्छी बात नहीं है। अच्छी नींद के लिए आपके आस-पास का वातावरण बोझिल नहीं होना चाहिए। वहां का माहौल ऐसा हो, जो आपको शारीरिक और मानसिक शांति प्रदान करे।

यहां बताए गए तमाम उपाय आपको रात में अच्छी और गहरी नींद से सोने में काफी मददगार साबित हो सकते हैं। *

खबर संक्षेप

रामगढ़ गांव से बिजली ट्रांसफार्मर चोरी

रेवाड़ी। धारूहेड़ा एरिया में बिजली ट्रांसफार्मर चोरी होने की वारदात लगातार हो रही हैं, लेकिन पुलिस ने इन वारदातों का खुलासा नहीं कर पा रही है। रामगढ़ गांव में चोर एक ट्रांसफार्मर को जमीन पर गिराकर उसका तेल व क्वाइलें चोरी कर ले गए।

जमीन की खरीद में धोखाधड़ी का आरोप

बावल। बैरियावास के एक व्यक्ति ने डवलपर पर जमीन की खरीद-फरोख्त में धोखाधड़ी का आरोप लगाया है। बैरियावास निवासी जगमाल सिंह ने बताया कि उसने अपनी जमीन बेचने के लिए एक डवलपर के एग्रीमेंट किया था। उसने निर्धारित अवधि में जमीन की रजिस्ट्री नहीं कराई। बाद में एग्रीमेंट की डेट बढ़वा दी थी। उसने आरोप लगाया कि डवलेपर ने धोखाधड़ी करते हुए फर्जी तरीके से जमीन अपने नाम करा ली।

रीजनल सेंटर की पहली एडमिशन लिस्ट कल

कोसली। भगत फूल सिंह महिला विवि के कृष्ण नगर स्थित रीजनल सेंटर में यूजी और पीजी कोर्सों के लिए प्रथम मेरिट लिस्ट 5 जुलाई को जारी होगी। निदेशक प्रो बलबीर सिंह ने बताया कि फीस 8 तक जमा होगी। इसके बाद द्वितीय मेरिट लिस्ट 10 जुलाई को जारी होगी।

आईपीसी के तहत दर्ज किए गए दो थानों में तीन अभियोग

नए कानून के तहत गिरफ्तारी भी शुरू पटरी पर आने लगी एफआईआर की गाड़ी

- दो दिन बंद रहने के बाद एफआईआर में आने लगी तेजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

कानून में बदलाव के बाद नए कानूनों के तहत गिरफ्तारियों का सिलसिला भी शुरू हो गया है। बीएनएस और बीएनएसएस के तहत दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। दो दिन एफआईआर दर्ज करने की गति धीमी रहने के बाद नए कानूनों के तहत एफआईआर दर्ज करने की प्रक्रिया में तेजी आना शुरू हो गया है। पहले दो दिन में जहां नए कानून के तहत 6 एफआईआर दर्ज हुई थीं, वहीं तीसरे दिन 7 एफआईआर दर्ज की गई हैं। आईपीसी की जगह बीएनएस और सीआरपीसी की जगह बीएनएसएस कानून लागू हो चुके हैं। जांच अधिकारियों को नए कानूनों के तहत केस दर्ज करने के लिए विभाग की ओर से मास्टर ट्रेनर प्रशिक्षण दे चुके हैं। इसके बावजूद आईपीसी को भुलाकर नए कानून के तहत केस दर्ज करने में आईओ अनुभव के साथ ही दक्ष हो सकेंगे।

रेवाड़ी। लोगों को नए कानूनों की जानकारी देते हुए पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

थानों में शुरू किया जागरूकता कार्यक्रम

एसपी गौरव राजपुरोहित के निर्देश पर बुधवार को जिले के पुलिस थानों और चौकियों में पर्यवेक्षण अधिकारियों, थाना व चौकी इंचार्ज ने जागरूकता कार्यक्रम की शुरूआत की। शहर की कॉलोनियों व गांवों के सरपंचों को नए कानूनों की जानकारी दी गई। उन्होंने प्रबुद्ध लोगों को जागरूकता कार्यक्रम के तहत बताया कि नए कानूनों के तहत लोगों को तुरंत न्याय सुनिश्चित कराने के लिए एफआईआर दर्ज करने से लेकर फैसले तक को समय सीमा में बांधा गया है।

तीन साल में देना होगा फैसला

वक्ताओं ने बताया कि नए कानूनों के लागू होने पर ट्रायल कोर्ट को हर फैसला अधिक से अधिक तीन साल में देना होगा। महिला विरुद्ध अपराध से संबंधित मामलों में 60 दिन के अंदर-अंदर जांच पूरी कर माननीय न्यायालय में चालान पेश करना होगा। दोषी द्वारा चालान की प्रति प्राप्त करने उपरांत 60 दिन के अंदर अंदर माननीय न्यायालय में चार्जशीट करना अनिवार्य होगा। नए कानून के अनुसार इलेक्ट्रोनिक्स माध्यम/वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से गवाही रिकार्ड की जा सकेगी।

इन थानों में हुई नए कानूनों से गिरफ्तारी

थाना बावल पुलिस ने चोरी के प्रयास मामले में राजस्थान के सोरखा निवासी राहुल को बीएनएस की धारा 305/62 के तहत गिरफ्तार किया है। उसे एक मंदिर का दानपात्र तोड़ते समय ग्रामीणों ने पकड़कर पुलिस के हवाले किया था। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने बीएनएसएस की धारा 126/170 के तहत भवाड़ी निवासी विजयलपाल को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे एसडीएम कोर्ट में पेश कर दिया गया। पहले दो दिनों में दर्ज की गई बीएनएस एक्ट के तहत एफआईआर में जल्द और गिरफ्तारियां होने की संभावना है।

इन थानों में आईपीसी में एफआईआर

थाना कोसली में मंगलवार को कुल तीन एफआईआर दर्ज हुईं, जिनमें से बीएनएस के तहत एक ही एफआईआर हुई है। दो एफआईआर पुलिस ने आईपीसी के तहत ही दर्ज की हैं। इनमें एक गुमशुदगी की और एक बंद मकान में चोरी की है। धारूहेड़ा के सेक्टर-6 पुलिस स्टेशन में भी धोखाधड़ी मामले में एक एफआईआर आईपीसी के तहत दर्ज की गई है। पुलिस अधिकारियों का तर्क है कि आईपीसी में वहीं एफआईआर दर्ज की जा रही हैं, जिनकी शिकायतें 30 जून से पहले की पेंडिंग हैं।

रेवाड़ी। डीसी व एसपी के साथ सरपंच। फोटो : हरिभूमि

विकास में अपनी शक्तियों का प्रयोग करें सरपंच : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डीसी राहुल हुड्डा ने कहा कि हरियाणा सरकार मुख्यमंत्री नायब सिंह के नेतृत्व में सरपंचों को मान-सम्मान देते हुए ग्रामीण विकास पर पूरा फोकस कर रही है। सरकार की ओर से सरपंचों के हितों में अनेक कल्याणकारी निर्णय लिए गए हैं ताकि ग्रामीण क्षेत्रों का अधिक से अधिक विकास हो सकें। डीसी राहुल हुड्डा बुधवार को एसपी गौरव राजपुरोहित के साथ मसानी स्थित बीडीपीओ कार्यालय में सरपंच संजय कुमार व अन्य पंचायत प्रतिनिधियों से मुलाकात कर रहे थे। इस अवसर पर चेयरमैन ब्लॉक समिति धारूहेड़ा दलबीर सिंह भी मौजूद थे। डीसी ने कहा कि सरकार व जिला प्रशासन की ओर से सरपंचों व ग्राम पंचायतों का हर संभव सहयोग किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जमीनी स्तर की सरकार को प्रशासनिक और वित्तीय स्वायत्तता प्रदान करके हरियाणा सरकार ने ग्रामीण विकास की गति को बढ़ाने का काम किया है। प्रदेश की पंचायती राज संस्थाओं को सुदृढ़ करना अति आवश्यक है।

युवा सकारात्मक कार्यों में करें ऊर्जा का प्रयोग: एसपी

एसपी गौरव राजपुरोहित ने कहा कि सरपंच सहित सभी प्रतिनिधि व ग्रामवासी मिलकर गांव को आदर्श बनाने में प्रशासन का सहयोग करें। यदि गांव में कोई नशा करता है तो इसकी सूचना पुलिस प्रशासन को दें। उन्होंने युवाओं से अपनी ऊर्जा सकारात्मक कार्यों में लगाने की अपील करते हुए नशे से दूर रहने की अपील की। उन्होंने कहा कि प्रशासन ने नशा तस्करों के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाई है। जिले में नशे को जड़ से खत्म करने के लिए सभी को मिलकर एक सामूहिक लड़ाई लड़नी होगी। इस अवसर पर डीसी ने बीडीपीओ कविता से ग्रामीण क्षेत्र से जुड़े पहलुओं की जानकारी भी ली।

नागरिकों की शिकायतों का गंभीरता से निवारण करें विभाग: डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

लघु सचिवालय स्थित सभागार में डीसी राहुल हुड्डा व एडीसी अनुपमा अंजलि की ओर से आमजन की शिकायतों पर तुरंत संज्ञान लेते हुए समाधान सुनिश्चित किया जा रहा है। डीसी व एडीसी ने बुधवार को नागरिकों की समस्याएं सुनीं और उनका प्राथमिकता के साथ समाधान किया। उन्होंने कहा कि जनता की समस्याओं के त्वरित समाधान में समाधान शिविर कारगर साबित हो रहें हैं।

हरियाणा सरकार की ओर से समाधान प्रकोष्ठ का भी गठन किया गया है, जिसका उद्देश्य शिकायत निवारण प्रक्रिया को व्यवस्थित करना और लोगों की समस्याओं का त्वरित समाधान करना है। डीसी ने जिले के नागरिकों से अपनी समस्याओं के समाधान के लिए समाधान शिविर में आने का आह्वान किया है। उन्होंने कहा कि परिवार पहचान पत्र, राशन कार्ड, विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं, पुलिस विभाग से जुड़ी समस्याओं, नगर परिषद से जुड़ी समस्याओं, पंचायती राज या फिर किसी अन्य विभाग की समस्या का समाधान शिविर में समाधान किया जा रहा है। सभी विभागों के अधिकारी प्रतिदिन उपमंडल स्तर पर सुबह 9 से 11 बजे तक शिकायतें सुनीं जा रही हैं। डीसी हुड्डा ने सभी अधिकारियों को हर शिकायत का पूरी गंभीरता के साथ निवारण करने के निर्देश दिए है।

रेवाड़ी। शिविर में लोगों की समस्या सुनते हुए डीसी व एडीसी। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों को पौधों के संरक्षण की शपथ दिलाई

रेवाड़ी। स्कूल में पौधे लगाते शिक्षक व विद्यार्थी।

नाहड़। शहीद जीतराम राजकीय आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नाहड़ में इको क्लब की ओर से कार्यवाहक प्राचार्य यशवंत पाल की अगुवाई व प्रभारी कृष्ण कुमार की देखरेख में पौधे रोपित किए गए। इको क्लब सभा में प्रवक्ता ज्योति यादव ने इलेक्ट्रॉनिक अपशिष्ट से होने वाली बीमारी इनका कम उपयोग व पुनःचक्रण पर बच्चों का मार्गदर्शन किया। प्राचार्य ने बच्चों को लगाए गए पौधों के संरक्षण करने की शपथ दिलाई। इस अवसर पर प्रवक्ता प्रमोद कुमार, यशवीर, नरेंद्र कुमार, संजय कुमार, मोहित कुमार, उगेश, वेदपाल, पवन कुमार, सुमन लता, धर्म सिंह मीणा, देवेंद्र, प्रदीप कुमार, सुरेंद्र सिंह, सोमवीर व मनीष कुमार मौजूद थे।

वेतन देने की मांग को लेकर सीपीएलओ का प्रदर्शन

रेवाड़ी। सचिवालय के बाहर प्रदर्शन करते ऑपरेटर्स। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। क्रिड पंचायत लोकल ऑपरेटर्स यानि सीपीएलओ व एलसीएलओ की ओर से बुधवार को मांगों को लेकर मुख्यमंत्री के नाम लघु सचिवालय में ज्ञापन सौंपा गया। इसके बाद ऑपरेटर पीपीपी कॉडिनेटर डा. सतीश खोला से भी मिले। उन्होंने सरकार से एलसीएलओ को सीपीएलओ पोस्ट पर कन्वर्ट करने व सभी को टेक्निकल पोस्ट के आधार पर समान वेतन देने की मांग की। उन्होंने कहा कि नागरिक संसाधन सूचना विभाग की ओर से 27 अक्टूबर 2023 को सीपीएलओ की भर्ती निकाली गई थी, जिस पर क्रिड-हिपा विभाग की ओर से फर्स्ट व सैकेंड स्टेज का एग्जाम लिया गया, लेकिन जिस भर्ती के आधार पर एग्जाम लिया गया उसमें सभी को अन्य पोस्ट पर लगा दिया गया। ऑफर लेटर एलसीएलओ व एएसकेओ के जारी किए गए। उन्होंने सरकार से सीपीएलओ को भी वेतन देने की मांग की। इस मौके पर संगीता, पूनम, सचिन कुमार, बलजीत, अभिषेक कुमार, हरीश, शीला देवी, अंकित, गजेन्द्र व रोहित कुमार सहित अनेक ऑपरेटर्स मौजूद थे।

न्यूज डायरी

हिंदी प्राध्यापिका को सेवानिवृत्ति पर दी विदाई

बावल। बावल खंड के गांव साल्हावास स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हिंदी प्राध्यापिका प्रभादेवी की सेवानिवृत्ति पर सम्मान समारोह आयोजित किया गया। विद्यालय की प्रभारी प्राचार्य प्रोमिला यादव की अध्यक्षता में आयोजित समारोह में विद्यालय परिवार की ओर से प्रवक्ता को भावभीनी विदाई दी गई तथा शिक्षा विभाग में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए उन्हें शाल, पगड़ी तथा उपहार भेंट कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने मनोहारी सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। प्राध्यापक महीपाल सिंह के संचालन में आयोजित समारोह में विद्यालय के पूर्व प्राचार्य बिक्रम सिंह, साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया, प्राचार्य विश्वदत्त, प्राध्यापक जयविंद्र टूमना व गीता यादव ने अपने विचार रखे। इस अवसर पर स्कूल प्रबंधन समिति, ग्राम पंचायत तथा सभी स्टाफ सदस्यों ने उनकी दीर्घायु एवं अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हुए बधाई दी। प्राध्यापक वेदव्रत ने सभी का आभार ज्ञापित किया।

यूनियन बैंक मैनेजर को तबादले पर दी विदाई

कुंड। यूनियन बैंक ऑफ इंडिया शाखा खोरी के मैनेजर भवानी सिंह के स्थानांतरण पर बैंक स्टाफ की ओर से विदाई समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर भवानी सिंह ने ब्रांच में उनके कार्यकाल के दौरान सभी के सहयोग के लिए आभार जताया। समारोह में चीफ मैनेजर राकेश मैन ब्रांच, अरुण कुमार, प्रबुद्ध समाजसेवी जनकेश यादव, संदीप यादव, मैना देवी, मेघराज, धर्मवीर, अंकित गुप्ता, सुशील कुमार, राहुल व बैंक मित्र तुलसी शर्मा उपस्थित थे। गांव खोरी से डॉ आदर्श, ग्रामीण युवा विकास एवं उत्थान संगठन के अध्यक्ष नीरज भारद्वाज, संगठन महासचिव शक्ति सिंह, रणधीर नंबरदार चिमनवास, राजपुरा से सरपंच प्रतिनिधि रमाकांत व पुस्कर सेठ सहित अन्य गणमान्य लोगों ने मैनेजर को सम्मानित किया। इस मौके पर सभी स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

उप तहसील कार्यालय को शिफ्ट करने के लिए लिखा पत्र

नाहड़। नाहड़ के नायब तहसीलदार ने एसडीएम कोसली को पत्र लिखकर तहसील भवन को शिफ्ट करने की मांग की है। नायब तहसीलदार जयवीर सिंह ने एसडीम से जर्जर भवन से कार्यालय को शिफ्ट करने की मांग की है। उन्होंने कहा कि उप तहसील कार्यालय खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी नाहड़ के कार्यालय के भवन में स्थित है, जो कि बिल्कुल जर्जर हालत में है। बारिश का मौसम चल रहा है तथा भवन के हर कमरे में पानी आता है, जिससे रिकॉर्ड को सुरक्षित रख पाना मुश्किल हो रहा है। उन्होंने सरपंच ग्राम पंचायत नाहड़ से पंचायत के भवन में उप तहसील को शिफ्ट कराने की मांग की है ताकि रिकॉर्ड का रख रखाव व उप तहसील कार्यालय का कार्य सुचारू रूप से चल सकें।

बाल भवन में फ्री मैजिक शो आज से जादूगर शंकर सम्राट दिखाएंगे करतब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग हरियाणा के तत्वावधान में न जुलाई से बाल भवन में विश्व विख्यात जादूगर शंकर सम्राट के मैजिक-शो शुरू होंगे। डीसी राहुल हुड्डा दोपहर एक बजे मैजिक शो का शुभारंभ करेंगे जबकि सांयकालीन-शो में शाम 7 बजे एसपी गौरव राजपुरोहित मुख्यातिथि रहेंगे। बाल भवन में 4 से 7 जुलाई तक प्रतिदिन दो शो आयोजित किए जाएंगे। जादू शो में जिलावासियों की एंट्री फ्री रहेगी। जादूगर शंकर सम्राट शंकर ने बुधवार को जिला सचिवालय स्थित सभागार में जानकारी दी और कई जादूगरी की कला दिखाते हुए लोगों को अचंभित कर दिया। इस अवसर पर डीआईपीआरओ दिनेश कुमार भी मौजूद रहे। जादूगर सम्राट शंकर ने कहा कि जादू केवल एक कला है। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार का यह बेहद सराहनीय कदम है कि वह सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग हरियाणा के सौजन्य से प्रदेश में जादूगरी के कार्यक्रम आयोजित करा रही है। इस प्रकार के आयोजनों से जादू कला का प्रचार प्रसार होता है, जिससे पीढ़ी दर पीढ़ी कला का विकास होता है। उन्होंने अब तक करीब 28000 शो में से 23000 शो चैरिटी के लिए किए हैं।

पहले किया मोबाइल सिमकार्ड बंद, बाद में लगाया हजारों का चूना

रेवाड़ी। साइबर ठग लोगों की खून पसीने की कमाई पर डाका डालने के लिए नए-नए हथकंडे अपना रहे हैं। एक कंपनी कर्मचारी को फोन करने के बाद उसका सिमकार्ड बंद करते हुए बैंक खातों से उसके 87.80 हजार रुपये गायब कर दिए। धारूहेड़ा के सेक्टर-6 थाना पुलिस ने ठगी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। धारूहेड़ा की एक कंपनी में कार्यरत राजस्थान के बीबीरानी निवासी जितेंद्र कुमार ने बताया कि उसके एक अनजान नंबर से फोन आया था। फोन करने वाले ने उसे बताया कि वह एयरटेल कस्टमर केयर से बोल रहा है।

रक्तदान गतिविधियों के लिए रोटरी क्लब को मिला सर्वोच्च पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रोटरी डिस्ट्रिक्ट 3011 के फरीदाबाद में आयोजित धन्यवाद समारोह के दौरान रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी मेन को रक्तदान संग्रह के लिए क्लब को सुपर श्रेणी पुरस्कार से सम्मानित किया गया। क्लब ने 16 रक्त शिविरों में 1906 यूनिट रक्त एकत्र किया, जो पूरे डिस्ट्रिक्ट 3011 में तीसरा सबसे अधिक है। यह पुरस्कार डिस्ट्रिक्ट चेयर एडमिनिस्ट्रेशन डा. नवीन अदलखा, अध्यक्ष ज्योति अदलखा, मानद सचिव नेहा शर्मा, पूर्व अध्यक्ष हरीश मेहंदीरत्ता और अनुकूल शर्मा ने प्राप्त किया। क्लब को एलीट श्रेणी से भी सम्मानित किया गया, अध्यक्ष ज्योति को एलीट प्रेसिडेंट श्रेणी पुरस्कार और नेहा शर्मा को एलीट सेक्रेटरी पुरस्कार से सम्मानित किया गया। रोटरी क्लब पिछले 20 वर्षों से लगातार रक्तदान गतिविधियों के लिए अनुकरणीय सेवा कर रहा है। डा. नवीन अदलखा को डिस्ट्रिक्ट टीम के सदस्य के रूप में सुपर श्रेणी पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया।

इको क्लब ने पौधे लगाकर लिया देखभाल का संकल्प

रेवाड़ी। स्कूल में पौधारोपण करते शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुगोढ़ में बुधवार को इको क्लब फॉर मिशन लाइफ के तहत प्राचार्या उर्मिला कुमारी के मार्गदर्शन में स्टाफ सदस्यों एवं विद्यार्थियों ने स्कूल प्रांगण में पौधरोपण किया। इस अवसर पर प्राचार्या ने पौधों के जीवन में उपयोगिता पर प्रकाश डाला। इको क्लब प्रभारी शर्मिला यादव ने कहा कि विद्यालय को और भी हरा-भरा बनाने के लिए पौधारोपण किया जा रहा हैं। शर्मिला यादव की देखरेख में विद्यार्थियों की टीम ने नए पौधों की देखरेख का संकल्प भी लिया। उन्होंने कहा कि पेड़-पौधे फल और छाया तो देते ही है, इसके साथ ही पेड़ पशु-पक्षियों और मनुष्यों को आश्रय भी प्रदान करते हैं। हिंदी प्रवक्ता चंचल यादव और कला अध्यापक देशराज के नेतृत्व में भाषण, निबंध और पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया। इस अवसर पर गणित प्रवक्ता पिंकी जांगड़ा, मिडिल इंचार्ज विजयलक्ष्मी, भारती और सपना मौजूद थे।

विशेष प्रचार अभियान जिले में 31 जुलाई तक जारी रहेगा

सरकार की साढ़े चार वर्ष की योजनाओं को जन-जन तक पहुंचा रही प्रचार टीम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा सरकार के सफलतम साढ़े चार वर्ष का कार्यकाल पूरा होने पर सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग की ओर से विशेष प्रचार अभियान चलाया जा रहा है। विभागीय भजन पार्टी गांव-गांव व शहर में आमजन को सरकार योजनाओं को लेकर जागरूक कर रही है। विभाग के भजन पार्टी लीडर व कलाकारों ने गांवों में पहुंचकर बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह के नेतृत्व में प्रदेश निरंतर विकास के पथ पर अग्रसर है। हरियाणा सरकार की ओर से प्रदेशभर में अंत्योदय की भावना से कार्य किया है ताकि अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ मिल सकें। भजन पार्टी कलाकार भजनों एवं गीतों के माध्यम से ग्रामीणों का जानकारी दे रहे है। भजन पार्टी ने बुधवार को गांव मोहनपुर, घुड़कावास, बव्वा, करावरा मानकपुर, हरजीपुर व साल्हावास में आमजन को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं व नीतियों के बारे में जागरूक किया।

डीआईपीआरओ दिनेश कुमार ने बताया कि विभाग की ओर से तैयार किए गए कार्यक्रमानुसार आधा दर्जन भजन पार्टी जिले के सभी खंडों को कवर करने में लगी हुई है। विभाग की भजन पार्टी वीरवार को गांव टांकड़ी, बिसोहा, कन्होरा, राजियाकी व नंदरामपुरबास में आमजन को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं व नीतियों बारे जागरूक करेगी। यह विशेष प्रचार अभियान जिला में आगामी 31 जुलाई तक जारी रहेगा।

रेवाड़ी। लोगों का जागरूक करते हुए भजन पार्टी। फोटो : हरिभूमि

संदिग्ध परिस्थितियों में विवाहिता की मौत : नारनौल के गांव बाछौद में संदिग्ध परिस्थितियों में करीब 36 वर्षीय मुन्नी पत्नी अशोक कुमार की मौत हो गई। हालांकि परिजन उसे लेकर अस्पताल भी गए, लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी है। मृतका के मायका पक्ष दौंगड़ा अहीर से भाई लीलाराम व राजेंद्र ने बताया कि सवेरे मुन्नी घर पर बैठी थी और तभी वह अचानक गिर पड़ी।

सूचना

मैं, ओमप्रकाश पुत्र श्री राजेराम निवासी रेलवे स्टेशन कोसली तह कोसली जिला रेवाड़ी बयान करता हूं कि मेरी पुत्रवधू किरण व पोता रोहित उर्फ लाला मेरे कहने सुनने से बाहर हैं तथा परिवार से अलग रहते हैं। मैं इन्हें अपनी समस्त चल अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। आज के बाद मेरा व परिवार का इनसे कोई वास्ता नहीं रहेगा। यदि कोई इनसे किसी प्रकार का लेन-देन अथवा व्यवहार करता है तो वह स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी या परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

सूचना

मैं धर्मबीर पुत्र श्री राजेन्द्र प्रसाद निवासी रेलवे स्टेशन कोसली तह. कोसली जिला रेवाडी हरियाणा बयान करता हूं कि मेरे पुत्र हिमान्शु के स्कूल रिकार्ड में उसके दस्तावेजों के अनुसार पिता का नाम Dharmbir दर्ज है। जबकि पिता का सही नाम Dharambir है जो मेरे आधार कार्ड व अन्य दस्तावेजों में भी दर्ज है। यह सूचना पुत्र हिमान्शु के स्कूल रिकार्ड में पिता का सही नाम Dharambir दर्ज करवाने के लिए है।

खबर संक्षेप

मकान का ताला तोड़कर बाइक व सामान चोरी

नाहड़। लिलोढ़ गांव में चोर एक पुलिस अधिकारी के बंद मकान का ताला तोड़कर बाइक व अन्य सामान चोरी कर ले गए। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौका-मुआयना करते हुए चोरी का केस दर्ज कर लिया। पुलिस शिकायत में भूपेंद्र सिंह ने बताया कि उसका पिता दिल्ली पुलिस में एएसआई के पद पर तैनात है। वह अपने पिता के साथ दिल्ली में ही रहता है। उसके पिता के पास ताऊ के लड़के प्रशनजीत ने फोन किया। उसने बताया कि तुम्हारे मकान का दरवाजा खुला पड़ा है। इसके बाद उसके पिता ने उसे गांव जाने के लिए कहा। जब वह घर आया तो मकान का ताला टूटा हुआ था। चोर मकान में खड़ी मोटर साइकिल व इन्वर्टर की 2 बैट्री चोरी कर ले गए। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद आसपास के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज से चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौका-मुआयना करते हुए चोरी का केस दर्ज कर लिया।

चंद मिनट में ई-रिक्शा ले गए चोर, केस दर्ज

रेवाड़ी। सती कॉलोनी के पास चोर एक ई-रिक्शा चोरी कर ले गए। सिटी पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। पुलिस शिकायत में बिहारीपुर निवासी लालसिंह ने बताया कि उसने एक ई-रिक्शा ली हुई है। वह इसे शहर में चलाता है। मंगलवार शाम को वह बस स्टैंड से नाईवाली चौक की ओर आया था। सती कट के पास ई-रिक्शा खड़ी करने के बाद वह डेयरी पर दूध लेने के लिए गया था। करीब 20 मिनट बाद जब वह दूध लेकर वापस आया तो उसे ई-रिक्शा नहीं मिली। आसपास काफी तलाश करने के बाद भी रिक्शा कोई पता नहीं चल सका। भाड़ावास गेट पुलिस चौकी ने उसकी शिकायत पर चोरी का केस दर्ज कर लिया। कहना है कि सती कॉलोनी के पास चोर एक ई-रिक्शा चोरी कर ले गए। पुलिस जांच कर रही है।

नियमों को ताक पर रखने वाले प्ले स्कूलों पर कसा शिकंजाः कार्यक्रम अधिकारी

- प्ले स्कूल की वैन का चालक नाईवाली चौक की ओर से वैन को तेज गति से चलाता हुआ मासूम बच्चों को स्कूल ले जा रहा था

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

रेवाड़ी। एक प्ले स्कूल में जांच करने पहुंची डीपीओ शालू यादव। फोटो : हरिभूमि

नियमों को ताक पर रखकर चलने वाले प्ले स्कूलों पर जिला कार्यक्रम अधिकारी ने शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। डीपीओ ने स्कूल वैन में नियमों की पालना नहीं करने पर बुधवार को एक स्कूल संचालक को नोटिस जारी कर जवाब मांगा, तो एक अन्य स्कूल संचालक को मान्यता को लेकर नोटिस जारी किया गया है। डीपीओ की सख्ती के बाद नियमों को ताक पर रखकर चलने वाले प्ले स्कूलों के संचालकों में हड़कंप मच गया है।

एसबीआई के पास चल रहे एक प्ले स्कूल की वैन का चालक नाईवाली चौक की ओर से वैन को तेज गति से चलाता हुआ मासूम बच्चों को स्कूल ले जा रहा था। गलत तरीके से ओवरटेक करने के कारण एक प्रबुद्ध नागरिक ने उसे उसे वैन सावधानी से चलाने की सलाह दी, तो चालक दुर्व्यवहार करने पर उतारू हो गया। चालक ने इतना तक कहा कि वह इससे धीरे वैन नहीं चला सकता। जब बात प्ले स्कूल संचालक तक पहुंची तो उसने भी चालक को समझाने की बजाय उसी का पक्ष लेना शुरू कर दिया। इसके बाद मामले की शिकायत जिला कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव को की गई।

डीपीओ ने तुरंत लिया एक्शन

शिकायत मिलने के बाद डीपीओ शालू यादव तुरंत स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के पास चल रहे प्ले स्कूल पहुंच गईं। उन्होंने स्कूल वैन को देखा तो उसमें न तो कैमरे लगे हुए थे और न ही वैन पर हेल्पलाइन नंबर अंकित थे। चालक के व्यवहार और अनियमितताओं पर डीपीओ ने स्कूल संचालक को नोटिस जारी करते हुए जल्द जवाब देने के निर्देश दिए हैं। डीपीओ ने एक अन्य प्ले स्कूल को बिना मान्यता चलाए जाने पर भी नोटिस जारी किया है। इससे प्ले स्कूल संचालकों में हड़कंप मच गया है।

लापरवाही नहीं होगी बर्दाश्त

प्ले स्कूलों में मासूम बच्चों को भेजा जाता है। वैन चालकों की लापरवाही बच्चों के लिए खतरनाक साबित हो सकती है। नियमों की पालना नहीं करने वाले प्ले स्कूलों के खिलाफ विभाग की ओर से सख्त कार्रवाई की जाएगी। दो स्कूलों को नोटिस देकर जवाब मांगा गया है।

-शालू यादव, डीपीओ।

दुकान के पास लंबे समय से पानी लीकेंज होने से कमजोर हुई नींव ने जगह छोड़ी

भीड़भाड़ वाली पंजाबी मार्केट में एक तरफ झुकी दुकान, अनदेखी से हो सकता है बड़ा हादसा

- दुकान के झुकने से किनारे पर जमीन धंस गई, जिसे बुधवार को ठीक किया गया, लेकिन प्रशासन ने जल्द संज्ञान नहीं लिया तो बड़ा हादसा हो सकता है
- नगर परिषद ईओ ने दुकानदार को 24 घंटे में दुकान खाली करने के दिए आदेश

हरिभूमि न्यूज रेवाड़ी

रेवाड़ी। पंजाबी मार्केट में दुकान के झुकने से आई दरार तथा दुकान के पास ठीक की गई जमीन व मौजूद जेई।

शहर के भीड़भाड़ भरे पंजाबी मार्केट में दो मंजिला भवन जगह छोड़कर अपनी जगह से खिसक गया है। दुकान के खिसकने से आसपास के दुकानदारों में दहशत का माहौल पैदा हो गया है। मार्केट की सकरी गली होने पर भवन के गिरने से कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। बिल्डिंग के एक तरफ झुकने से साइड में 4 से 5 इंच की दरार आ गई है। बिल्डिंग में करीब चार दुकानें चल रही है। दुकानदार की ओर से प्रशासन को सूचना दे दी गई है। दुकानदार से भवन के झुकने का कारण पेयजल की पाइप लाइन व सीवर लाइन का लीकेंज होना बताया जा रहा है। पानी लीकेंज होने से भवन की नींव कमजोर पड़ गई और दुकान का एक तरफा झुकाव हो गया। दुकान के झुकने से किनारे पर जमीन धंस गई, जिसे बुधवार को ठीक किया गया, लेकिन प्रशासन ने जल्द संज्ञान नहीं लिया तो बड़ा हादसा हो सकता है।

चार साल पहले भी झुक गया था शोरूम

वर्ष 2020 नवंबर में पुरानी सब्जीमंडी के कोने के पास स्थित तीन मंजिला कपड़े का शोरूम एक तरफ झुक गया था, जिसके बाद कई दिन तक मार्ग पर आवागमन बंद रहा था। पुलिस व प्रशासन की ओर से शोरूम के रास्ते को सील कर दिया था। इसके बाद भवन को गिराने का कार्य शुरू किया गया। इस मामले में शोरूम मालिक व प्रशासन की ओर से तत्परता दिखाने पर बड़ा हादसा होने से टल गया। प्रशासन की ओर से पंजाबी मार्केट में झुकी दुकान पर जल्द संज्ञान नहीं लिया गया तो बरसात के मौसम में कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। क्योंकि इस बाजार में हर समय भीड़ रहती है।

दुकानदार ने प्रशासन को दी सूचना

ओमप्रकाश तनेजा ने पंजाबी मार्केट में दुकान की हुई हे। बुधवार सुबह अचानक दुकान एक तरफ खिसक कर झुक गई। दुकान के खिसकने से पास के दुकानों के बीच में करीब 4 से 5 इंच की दरार भी आ गई तथा दुकान के किनारे की जमीन धंस गई। दुकानदार से तुरंत अपनी दुकान बंद करके विभाग को सूचित किया। तनेजा ने बताया कि बाजार में लंबे समय से पेयजल लाइन लीकेंज की समस्या बनी हुई है, जिसके लिए प्रशासन को पहले ही सूचित किया जा चुका है। दुकान के झुकने की सूचना नगर परिषद को दे दी गई है।

प्रशासन की सुस्ती करा सकती है हादसा

शहर के प्रत्येक मौहल्लों में काफी पुराने भवन जर्जर हालत में बंद पड़े हुए है। बरसात के मौसम में यह खंडहर भवन कभी भी गिरकर बड़े हादसे को अंजाम दे सकते है। नगर परिषद की ओर से लंबे समय से इन भवनों पर कोई कार्रवाई नहीं की गई है। गत वर्ष बरसात के समय शहर के कई खंडहर भवन गिर चुक है यहां तक कि नगर परिषद के पास स्थित भाड़ावास गेट का हिस्सा भी गिर गया था, जिसके मलबे में दबकर एक शिक्षक की मौत हो गई थी। इसके बाद नगर परिषद ने गेट के हिस्से पर सीमेंट का मसाला लगाकर महज खानापूर्ति कर दी।

पब्लिक हेल्थ जेई मौके पर पहुंचे

बिल्डिंग के एम तरफ झुकने के बाद पब्लिक हेल्थ के जेई नवीन कुमार ने मौके पर पहुंचकर पेयजल लाइन को चैक किया। जेई ने बताया कि विभाग की ओर से सीवर लाइन के टूटे हिस्से व पेयजल लाइन को दुरुस्त करा दिया गया है। लोगों से पुरानी पेयजल लाइनों को बदलने के लिए कहा गया है। समस्या को लेकर लोगों को नोटिस भी दिए जाएंगे। बाजार में अवैध पेयजल लाइन व सीवर लाइन के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। पुरानी पेयजल लाइनों को दुरुस्त कराने के अभियान चलाया जाएगा।

ईओ ने दुकान खाली करने के दिए आदेश

नगर परिषद ईओ संदीप मलिक ने ब्रास मार्केट में एक तरफ झुकी दुकान का मुआयना किया। ईओ ने दुकानदार को 24 घंटे के अंदर दुकान को खाली करने के निर्देश दिए है तथा सुरक्षा के लिए आसपास के दुकानदारों व लोगों से दुकान के पास न जाने की अपील की है। ईओ ने कहा कि दुकान के खाली होने के बाद आगामी कार्रवाई की जाएगी।

गोकशी के मामले में दो साल से फरार एक और आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

धारूहेड़ा। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने गोकशी के मामले में दो साल से फरार एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला नूंह के गांव सुबासेडी निवासी जफरू के रूप में हुई है। इस मामले में पुलिस तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। जांचकर्ता ने बताया कि दिनांक 17 दिसंबर 2022 को पुलिस ने खटावली राजपुरा रोड पर एक पिकअप गाडी से तीन गोवंश को मुक्त कराया था।

गो-तस्कर गोवंश को मारने के लिए लेकर जा रहे थे। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ गोवंश संरक्षण व पशु क्रूरता अधिनियम के तहत मामला दर्ज करके मामले में तीन आरोपी विनोद, राजाराम व कमरू को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। मामले में पुलिस ने मंगलवार को दो साल से फरार एक और आरोपी को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेजा दिया है।

आरती राव के जन्मदिन पर किए फल वितरित

रेवाड़ी। फल वितरित करते जगफूल यादव। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। जिले में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की बेटी आरती राव का जन्मदिन हवन व पौधा रोपण करके मनाया गया। कोसली हलके में पूर्व उप जिला प्रमुख जगफूल यादव ने झुग्गी-झोपड़ियों में फल वितरित करके मनाया। उन्होंने आरती राव की लंबी उम्र की कामना करते हुए कहा की आरती अपने पिता के कदमों पर चलकर राजनैतिक विरासत को आगे बढ़ाने का काम कर रही है। इस अवसर पर गजराज सरपंच, बाबूलाल नंबरदार, रोशनलाल पंच, रामफल व विनोद मौजूद थे।

आरती राव के जन्मदिन पर कार्यक्रमों की धूम,केक काटे, पौधे किए गए वितरित

- पर्यावरण संरक्षण के संदेश के पौधों की सुरक्षा की ली जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज रेवाड़ी

रेवाड़ी। आरती राव के जन्मदिन पर केक काटते हुए अजय पटौदा व उनके समर्थक तथा पौधे वितरित करते हुए अजय पटौदा।

अंतर्राष्ट्रीय शूटिंग चैंनियन व भाजपा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य आरती राव के जन्मदिन पर सोमवार को कार्यक्रमों की धूम रही। कहीं समर्थकों ने केक काटा तो कहीं पौधारोपण करके पौधे वितरित कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया तथा पौधों की देखभाल की जिम्मेदारी भी ली। भाजपा जिला उपाध्यक्ष एवं पूर्व जिला पार्षद अजय पटौदा ने हुडा बाइपास पर अपने कार्यालय में युवा नेत्री आरती राव का जन्मदिन केक काटकर धूमधाम से मनाया। इस मौके पर अजय पटौदा ने कहा कि आरती ने जिस तरह शूटिंग में बड़ा मुकाम हासिल किया है, उसी तरह राजनीति के मैदान में भी वह सफलता के शिखिर तक पहुंचेगी। उन्होंने समर्थकों के साथ पौधारोपण भी किया तथा सभी को उनके संरक्षण का संकल्प दिलाया। इस मौके पर लोगों को सैकड़ों पौधे वितरित किए गए। कार्यक्रम में एडवोकेट सचिन मलिक, दीपक पाल्हावासिया, पूर्व नप चेयरमैन विजय राव, दलबीर चेयरमैन ब्लॉक धारूहेड़ा, धारूहेड़ा नपा पार्षद मनोज सैनी, गोविंद ब्लॉक समिति सदस्य, मनोज गुर्जर घटाल, रामदत्त भारद्वाज, एक्स सरपंच रणबीर, एक्स सरपंच चन्द्रभान, राजेन्द्र बोहरा, सदाराम, राजेन्द्र सिंह अजय नगर, धारा सिंह, देवेन्द्र सैनी, सत्यवीर यादव, भाजपा जिला एपाध्यक्ष अजय कांटीवाल, एक्स सरपंच कैलाश जांगड़ा व धर्मेन्द्र मोरवाल सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

आरती राव दक्षिण हरियाणा का उभरता सिताराः प्रो. हंसराज

रेवाड़ी। अहीर महाविद्यालय में बुधवार को महाविद्यालय प्रबंधन समिति उपाध्यक्षा आरती राव का जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर कॉलेज के जैव विविधता उद्यान में पौधारोपण किया गया तथा स्टाफ ने केक काटकर खुशी सांझा की। कॉलेज प्रबंधन समिति के महासचिव राघवेन्द्र सिंह ने आरती राव के उज्जवल भविष्य की कामना की। उप प्राचार्या प्रो. मुक्ति अरोड़ा ने कहा कि आरती राव स्टाफ को महाविद्यालय के विकास के लिए प्रेरित करती है। महिलाओं के शैक्षिक एवं आर्थिक विकास के लिए आरती राव का विशेष सहयोग रहता है। प्रो. हंसराज ने कहा कि शूटिंग चैंपियनशिप में देश का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रोशन कर चुकी आरती राव दक्षिणी हरियाणा की राजनीति का उभरता हुआ सितारा हैं। आरती राव क्षेत्र की समस्याओं को प्रमुखता से उठाने व उनका समाधान कराने में पूरी तरह प्रयासरत रही हैं। उन्होंने कहा कि पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए पौधारोपण करना जरूरी है। विद्यार्थियों को चाहिए कि वह अधिक से अधिक संख्या में पौधे लगाएं।

आरती राव के हाथों में पूरे दक्षिणी हरियाणा का भविष्यः रायपुर

रेवाड़ी। आरती राव के जन्मदिन पर केके काटते हुए अनिल रायपुर व समर्थक तथा आरती राव के जन्मदिन पर पौधारोपण करते अनिल रायपुर।

रेवाड़ी। इंसाफ मंच के आजीवन सदस्य व प्रमुख समाजसेवी अनिल रायपुर ने आरती राव के जन्मदिन पर समर्थकों के साथ केक काटकर खुशी मनाई। अनिल रायपुर ने अपनी टीम के साथ बावल क्षेत्र के गांवों में विद्यार्थियों व ग्रामीणो को दो हजार से अधिक पौधे भी वितरित किए तथा रायपुर ने स्वयं भी पौधारोपण करके सभी को उनकी देखभाल करने का संकल्प दिलाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। इस मौके पर अनिल रायपुर ने आरती राव के सुखद जीवन की कामना की। रायपुर ने कहा कि आरती राव के हाथों में पूरे दक्षिणी हरियाणा का भविष्य है। उन्हें राजनीति के क्षेत्र में आगे बढ़ाने के लिए इंसाफ मंच की टीम हर स्तर पर साथ देने के लिए तैयार है। इस मौके पर जिला प्रमुख मनोज यादव, उप जिला प्रमुख नीलम रायपुर व शारदा यादव सहित अनेक समर्थक मौजूद थे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9671434260, 8595581311

मौसम | जिले के सभी इलाकों में हुई झमाझम बरसात, शहर में जलभराव से परेशान हुए लोग

दोपहर तक उमस ने छुड़ाए पसीने, शाम को बरसात से मौसम कूल

- बरसात से किसानों के चेहरों पर दिखी खुशी की चमक

हरिभूमि न्यूज रेवाड़ी

रेवाड़ी। बुधवार को आई बरसात से भाड़ावास गेट के पास जमा पानी तथा महाराणा प्रताप चौक से अनाजमंडी रोड पर जमा बरसाती पानी। फोटो : हरिभूमि

तीन दिन से भारी गर्मी और उमस का सामना कर रहे लोगों को आखिरकार कुछ हद तक राहत मिल गई। जिले में झमाझम बारिश ने मौसम कूल-कूल बना दिया, जिससे लोगों को उमस भरी गर्मी से फिलहाल छुटकारा मिल गया। अगले तीन-चार दिनों तक रुक-रुककर हल्की, मध्यम या तेज बरसात होने की संभावना है। इस दौरान तापमान में गिरावट दर्ज की जा सकती है। बरसात के बाद शहर एक बार फिर जलमग्म हो गया। किसानों को बरसात से अच्छी राहत मिली है। बुधवार को सुबह से ही आसमान में बादल छाए रहे। हवा में नमी का स्तर 85 फीसदी तक होने के कारण दोपहर तक उमस भरी गर्मी ने लोगों को बेहाल कर दिया। कूलर की हवा भी उमस के सामने बेअसर रही। अधिकतम तापमान 1.5 डिग्री बढ़कर 36.5 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि के साथ 29 डिग्री दर्ज किया गया। दोपहर तक उमस और गर्मी ने लोगों को काफी परेशान किया। दोपहर बाद बादल गहरा गए। इसके बाद झमाझम बरसात शुरू हो गई। लगभग 20 मिनट तक शहर में तेज बरसात होने के बाद बौछारें शुरू हो गईं। ग्रामीणों इलाकों में भी शाम के समय कहीं हल्की, तो कहीं मध्यम बरसात हुई। शहर में औसम 8 एमए बरसात दर्ज की गई। बरसात के बाद तापमान गिरने से मौसम ठंडा हो गया। देर शाम तक मौसम सुहाना हो गया। मौसम विभाग के अनुसार अगले तीन-चार दिनों तक बरसात का क्रम रुक-रुककर जारी रह सकता है। इस दौरान कई इलाकों में हल्की और तेज बरसात होने की संभावना है। तापमान में भी बरसात के बाद गिरावट दर्ज की जाएगी।

शहर के लोगों के लिए लाई आफत

जल निकासी की समुचित व्यवस्था नहीं होने के कारण हल्की बरसात भी लोगों के लिए आफत बन जाती है। बुधवार शाम को बरसात के बाद शहर के कई निचले इलाकों में जलभराव की स्थिति पैदा हो गई। शहर के कई इलाकों में पानी एकत्रित हो जाने से लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। अगर तेज बरसात होती है, तो इससे शहर के लोगों को मुसीबत का सामना करना पड़ सकता है। नगर परिषद और पब्लिक हेल्थ के इंतजाम नाकाफी साबित हो सकते हैं।

किसानों के चेहरों पर लौटी रौनक

जून के अंत में शुरू हुई बरसात के बाद किसानों को काफी हद तक राहत मिली है। कई इलाकों में बुधवार को किसानों ने बाजरे की बिजाई शुरू कर दी। जिन इलाकों में बरसात नहीं हुई थी, उनमें भी बरसात होने से किसानों को राहत मिल गई है। बरसात के बाद कपास की फसल को सिंचाई की जरूरत नहीं है। बाजरे की बिजाई बरसात का सिलसिला शुरू होने के साथ ही तेज हो जाएगी। किसान बिजाई के लिए पहले ही जमीन तैयार कर चुके हैं।