हरिभूमि

रेवाड़ी भूमि

रोहतक, गुरुवार, 20 फरवरी 2025

तापमान

अधिकतम 27.5 डिग्री
न्यूनतम 9.0 डिग्री

9 गर्ल्स कॉलेज गुरावड़ा में दो दिवसीय खेल शुरू रिले रेस में एकता की टीम बनी विजेता

10 मौसम में बदलाव से गिरा रात का तापमान आसमान में बादलों से बूंदाबांदी की संभावना

खबर संक्षेप

घर से ड्यूटी के लिए निकला सेना का जवान लापता

बावल। बावल क्षेत्र के गांव प्राणपुरा से ड्यूटी के लिए निकला सेना का जवान संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया। गांव प्राणपुरा निवासी रणबीर सिंह ने बावल थाना पुलिस को बताया कि उसका 30 वर्षीय बेटा सोनू भारतीय सेना में पंजाब में तैनात है। एक फरवरी को सोनू छुट्टी पर गांव प्राणपुरा आया हुआ था। छुट्टी बिताने के बाद वह 16 फरवरी को दोपहर 12 बजे करीब घर से ड्यूटी के लिए चला गया था। 18 फरवरी को सोनू की यूनिट के अधिकारी का फोन आया कि सोनू अभी तक ड्यूटी पर नहीं पहुंचा है। सोनू का मोबाइल फोन भी बंद आ रहा है। पुलिस ने गुमशुदगी का केस दर्ज कर लिया है।

मंगलेश्वर से मानसिक रूप से बीमार युवक लापता

बावल। जिले के गांव से एक युवक लापता हो गया। गांव मंगलेश्वर निवासी युवक के चाचा ओमबीर ने बावल थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका 24 वर्षीय भतीजा रोहित 17 फरवरी को सुबह करीब 9 बजे सुबह घर से बिना बताए कहीं चला गया है। रोहित की मानसिक स्थिति भी ठीक नहीं है। गांव व रिश्तेदारी में काफी तलाश करने पर भी उसका कोई पता नहीं चल पाया है। पुलिस ने गुमशुदगी का केस दर्ज कर लिया है।

वाटिका के बाहर खड़ी मोटरसाइकिल चोरी

धारूहेड़ा। नंदरामपुर बास रोड स्थित वाटिका के बाहर से बाइक चोरी हो गई। गांव सलारपुर खुशखेडा जिला अलवर राजस्थान निवासी दीपक ने धारूहेड़ा थाना पुलिस को बताया कि 16 फरवरी को वह नंदरामपुर बास रोड स्थित करूनेश वाटिका में कार्यक्रम में गया था तथा बाइक बाहर खड़ी करके अंदर चला गया। जब कुछ देर बाद वापस आया तो बाइक चोरी हो चुकी थी। पुलिस ने अज्ञात पर बाइक चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

कंपनी में इंटरव्यू देने आए युवक की बाइक चोरी

कसोला। कसोला थाना क्षेत्र में स्थित कंपनी में इंटरव्यू देने गए युवक की बाइक चोरी हो गई। गांव टूमना निवासी दीपक ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 18 फरवरी दोपहर 1 बजे वह सदाशिवा इंफ्रा स्टील प्राइवेट कंपनी में इंटरव्यू देने गया था तथा बाइक कंपनी के बहार खड़ी की थी। जब वह इंटरव्यू देकर वापस आया तो वहां से बाइक गायब थी। पुलिस ने अज्ञात पर बाइक चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

रेडिमेड गारमेंट्स शोरूम के बाहर से बाइक चोरी

धारूहेड़ा। धारूहेड़ा क्षेत्र स्थित रेडिमेड गारमेंट्स दुकान के बाहर खड़ी बाइक चोरी हो गई। मोहल्ला खलियावास वार्ड नंबर-8 निवासी पवन कुमार ने धारूहेड़ा सेक्टर-6 थाना पुलिस को बताया कि वह बस स्टैंड के पास स्थित नमित गारमेंट्स में काम करता है। उसने 18 फरवरी को सुबह 9 बजे अपनी बाइक दुकान की साइड में खड़ी की थी। करीब 11 बजे वह किसी काम के लिए बाहर आया तो वहां से मोटरसाइकिल गायब हो चुकी थी। काफी तलाश करने के बाद उसने पुलिस को शिकायत दी।

रिटायर्ड फौजी के मकान से दिन-दहाड़े लाखों की चोरी

रेवाड़ी। शहर के महावीर नगर स्थित रिटायर्ड फौजी के मकान से चोर दिन-दहाड़े नकदी व गहने चोरी कर ले गए। सुरेश कुमार ने मॉडल टाउन थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह इंडियन नेवी से रिटायर्ड है तथा घर पर उसकी पत्नी संतोष व दामाद मनदीप तंवर रहते है। वह गुरुग्राम प्राइवेट अस्पताल से दवाई लेने के लिए गए था तथा उसकी पत्नी संतोष सीएचसी मीरपुर ड्यूटी पर गई हुई थी। उसका दामाद मनदीप तंवर भी हुंडई शोरूम पर ड्यूटी पर गया हुआ था। मकान पर ताला लगा हुआ था।

बुधवार को डीटीपी ने एनएच-48 स्थित जयसिंहपुर खेड़ा बार्डर के पास दो एकड़ की अवैध कॉलोनी व 8 दुकानों को किया ध्वस्त

हाइवे के अवैध निर्माण पर चला पीला पंजा

अर्बन एरिया, नेशनल हाइवे व शेडयूल रोड के 30 मीटर दायरे में तोड़फोड शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला नगर योजनाकार विभाग की चेतावनी के बाद भी जिले में कॉलोनाइजर व डीलर नई कॉलोनियां विकसित करने में लगे हुए है। डीसीपी की ओर से इन कॉलोनियों पर लगातार तोड़फोड़ की कार्रवाई की जा रही है। डीसी अभिषेक मीणा के आदेश पर अब डीटीपी ने राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-48 के 30 मीटर दायरे में बने अवैध निर्माण पर भी पीला पंजा चलाना शुरू कर दिया है। बुधवार को डीटीपी की ओर से एनएच-48 स्थित जयसिंहपुर खेड़ा बार्डर के पास अवैध कॉलोनी व कई दुकानों को जेसीबी से ध्वस्त किया गया। गत दिवस मंगलवार को जिलाधीश अभिषेक मीणा ने कार्रवाई के लिए ड्यूटी मजिस्ट्रेट की नियुक्ति की थी, जिसके बाद बुधवार से दिल्ली-जयपुर हाइवे पर अवैध निर्माणों पर कार्रवाई शुरू की गई है। जिले में फिलहाल 27 फरवरी यह कार्रवाई की जाएगी, लेकिन बड़ा सवाल यह है कि जब यहां अवैध निर्माण किए जा रहे थे उस समय जिला नगर योजनाकार विभाग ने कार्रवाई क्यों नहीं की।

रेवाड़ी। एनएच-48 पर अवैध निर्माण तोड़ते हुए जेसीबी, एनएच-48 पर अवैध दुकान तोड़ते हुए जेसीबी। फोटो :हरिभूमि

27 तक जारी रहेगी कार्रवाई

जिला नगर योजनाकार विभाग ने जिलाधीश को उच्च न्यायालय के आदेशों का हवाला देते हुए लिखा था कि न्यायालय के आदेश अनुसार कंट्रोल अर्बन एरिया, नेशनल हाइवे व शेडयूल रोड के 30 मीटर दायरे में अवैध निर्माण व स्ट्रक्चर को हटाया जाना है यानि हाइवे के दोनों ओर 30 मीटर के दायरे में जो भी अवैध रूप से होटल या अन्य स्ट्रक्चर ध्वस्त किए जाने हैं। इस पर जिलाधीश अभिषेक मीणा ने ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करते हुए 19 फरवरी, 22, 24 व 27 फरवरी को कार्रवाई करने के आदेश दिए है। डीसी ने रेवाड़ी, बावल, धारूहेड़ा व कोसली में कंट्रोल एरिये के 30 मीटर दायरे में अवैध निर्माण हटाने के निर्देश दिए है। डीटीपी की टीम ने बुधवार को एनएच-48 स्थित जयसिंहपुर खेड़ा बार्डर के पास अवैध निर्माणों पर तोड़फोड की कार्रवाई की। टीम के पहुंचते ही हाइवे स्थित होटल व ढाबा संचालकों में हड़कंप मच गया। डीटीपी की कार्रवाई से प्लॉटिंग करने वाले लोगों में खलबली मची हुई है। पुलिसबल की मौजूदगी में डीटीपी की कार्रवाई का कहीं विरोध नहीं हो सका। बुधवार को डीटीपी की टीम पुलिसबल व ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ एनएच-48 हाइवे स्थित जयसिंहपुर खेड़ा बार्डर पर पहुंची, जहां डीटीपी की टीम ने 2 एकड़ जमीन पर विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी को जमींदोज किया। टीम ने अवैध कॉलोनी में 8 डीपीसी व 8 कमर्शियल दुकानों को ध्वस्त किया।

सोच समझ कर प्रॉपर्टी में करें इनवेस्ट

सरकार के आदेश पर अवैध निर्माण करने वाले लोगों को नोटिस दिए जा चुके है। लोग सोच समझ कर प्रॉपर्टी के लिए इनवेस्ट करें। अवैध कॉलोनियों में पैसा खराब न करें। उन्होंने कहा 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। डीटीपी की ओर से अवैध निर्माणों पर कार्रवाई लगातार जारी रहेगी।-**राजेन्द्र टी शर्मा, डीटीपी, रेवाड़ी।**

अवैध शराब बेचने के मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

सीआईए कोसली पुलिस ने अवैध रूप से शराब ले जाने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान गांव बीकानेर निवासी विकास के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 28 जनवरी को सीआईए कोसली पुलिस को सूचना मिली कि दो व्यक्ति एक क्रूजर गाड़ी में रेवाड़ी की तरफ से अवैध रूप से शराब भरकर ला रहे है। सूचना के बाद पुलिस टीम ने रोहड़ाई मोड पर नाकाबंदी कर वाहनों की जांच शुरू कर दी। इसी दौरान पुलिस ने एक क्रुजर गाड़ी को जांच के लिए रोका। गाड़ी में बैठे व्यक्तियों ने अपना नाम लीलूराम व सुनील कुमार निवासी गांव चांदनवास बताया। पुलिस ने गाड़ी को चैक किया तो 10 पेटी बियर व 6 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद हुई। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज करके दोनों आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस पूछताछ में आरोपियों ने बताया था कि शराब वह रेवाड़ी के प्रजापति चौक स्थित शराब के ठेके पर तैनात सेल्समैन विकास से ले लेकर आए थे। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त आरोपी गांव बीकानेर निवासी विकास को भी गिरफ्तार कर लिया है।

छात्राओं को गणित के बढ़ते व्यापक क्षेत्र और रोजगार की दी जानकारियां

■ मुख्य वक्ता ने छात्राओं को बहुत ही सरल भाषा में गणित की उपयोगिताओं को बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के कृष्ण नगर स्थित महिला रीजनल सेंटर की छात्राओं ने बुधवार को विवि की ओर से आयोजित गणित विषय में रोजगार के अवसर व्याख्यान में भाग लिया। इस मौके पर छात्राओं ने रोजगार में गणित के व्यापक क्षेत्र की जानकारियां ली। कार्यक्रम का आयोजन भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के गणित विभाग की ओर से विज्ञान, नवाचार और प्रौद्योगिकी निदेशालय उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा के सहयोग से किया गया, जिसमें रीजनल सेंटर के गणित विभाग की अध्यक्ष सुनीता यादव के नेतृत्व में छात्राओं ने गणित के बढ़ते व्यापक क्षेत्र और रोजगार की विस्तृत जानकारियां ली। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता एवं अतिथि के रूप में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के गणित विभाग के वरिष्ठ प्रोफेसर डा. जे एस कीरा थे। मुख्य वक्ता ने छात्राओं को बहुत ही सरल भाषा में गणित की उपयोगिताओं को बताया। विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार शिवालिक यादव ने बताया कि गणित एक बहुत ही महत्वपूर्ण विषय है, जिसमें रोजगार की असीम संभावनाएं हैं। इस मौके पर छात्रा प्रियंका, साक्षी, सोनिका व बबीता ने गणित के क्षेत्र की व्यापकता व रोजगार के अवसर पर विचार रखे। इस अवसर पर निदेशक प्रो. बलबीर सिंह ने कहा कि छात्राएं गणित की लैब और गणित के व्यापक क्षेत्र पर इस प्रकार के व्याख्यान से जानकारियां लेकर अपने भविष्य का मार्ग आसानी से चयन कर सकती है।

रेवाड़ी। रीजनल सेंटर में जानकारी लेते हुए छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

शादी का चल रहा था संगीत, मकान से जेवरात व कैश ले गया चोर

डहीना। गांव डहीना स्थित मकान से चोर जेवरात व नकदी चोरी कर ले गए। गांव डहीना निवासी मनोज कुमार ने डहीना चौकी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 18 फरवरी को उसके भतीजे गगन की शादी थी। परिवार के सभी लोग मेरठ बारात लेकर गए हुए थे। घर पर केवल कुछ महिलाएं ही मौजूद थी। जब रात को महिलाएं मकान के साथ वाले प्लाट में संगीत कर रही थी तो करीब 10 बजे उसके नाते में बहन औमवती निवासी गांव अहीर भगोला खैरथल राजस्थान संगीत से उठकर मकान पर आई तो एक व्यक्ति ने घर के अंदर कमरे में रखी अलमारी खोल रखी थी तथा व्यक्ति उसकी बहन को देखकर बाहर निकल गया। व्यक्ति के हाथ में बैग था। जब उसकी बहन ने शोर मचाया तो व्यक्ति गांव की गली में भाग गया। शोर सुनकर गगन की मां सुमित्रा देवी भी वहां आ गई। ओमवती ने सुमित्रा को चोरी के बारे में बताया। उसके बाद सुमित्रा ने सामान की जांच की तो अलमारी में रखे चार जोड़ी लेडिज टोपस, तीन सोने की अंगूठी, 9 जोड़ी बच्चों के कुंडल व व 1.50 लाख रुपये कैश गायब था। पुलिस ने अज्ञात पर चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

परिचालक ने लौटाया बस यात्री का नकदी से भरा पर्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

आज के इस युग में जहां इंसान पैसे-पैसे के लिए मरता है, वहीं रोडवेज बस के चालक ने एक यात्री का नकदी से भरा पर्स लौटाकर इमानदारी की मिसाल पेश की है। पर्स में यात्री की नकदी के साथ ही महत्वपूर्ण दस्तावेज भी थे।

गत 14 फरवरी को रेवाड़ी से चलकर कोसली के लिए चली डिपो की एक बस के कंडक्टर व रोडवेज जागृति मंच के प्रधान यशबीर सिंह जाडरा को सीट के नीचे एक पर्स पड़ा हुआ मिला। यात्रियों से पूछताछ के बाद पर्स का कोई वारिश नहीं मिला। यशबीर ने पर्स चेक किया तो उसमें 4600 रुपये, चार बैंकों के एटीएम कार्ड व एक क्रेडिट कार्ड के साथ डीएल भी था। डीएल के अनुसार यह पर्स राजस्थान के झुनझुनू जिला के गांव हीरवा निवासी राजेश कुमार का था।

रेवाड़ी। मालिक को पर्स लौटाते हुए यशबीर परिचालक, पर्स में मौजूद नकदी व दूसरे दस्तावेज। फोटो :हरिभूमि

गूगल से सर्च किया सरपंच का नंबर

यशबीर ने बताया कि उसने पर्स को उसके वारिश तक पहुंचाने के लिए हीरवा गांव के सरपंच का नंबर सर्च करते हुए संपर्क किया। सरपंच ने राजेश को उसका पर्स यशबीर के पास होने की जानकारी दी। राजेश ने बुधवार को रेवाड़ी आकर परिचालक से अपना पर्स लेकर रोडवेज कर्मी की इमानदारी की जमकर सराहना की।

कंपनी से निकल रही ट्रांसपोर्टर की गाड़ियों में तोड़फोड़ कर ड्राइवर को पीटा, केस दर्ज

■ पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

धारूहेड़ा में कंपनी से मॉल लोड करके मानेसर के लिए जा रही गाड़ी को रोककर कुछ लोगों ने तोड़फोड कर दी तथा गाड़ी की चाबी निकालकर ड्राइवर के साथ मारपीट कर दी। अमित कुमार निवासी गांव बनीपुर ने पुलिस को बताया कि उसकी केटीसी ट्रांसलोजेस्टिक प्राइवेट लिमिटेड के नाम से फर्म है। 11 फरवरी को उसने धारूहेड़ा की जे-टेक्ट कंपनी से ट्रांसपोर्ट का कम लिया था। इससे पहले कंपनी में बाबा जहारिया यूनियन का काम था। उसे काम देने के बाद कंपनी ने बाबा जहारिया यूनियन की गाड़ियां हटा दी थी, जिसको लेकर कई दिनों से विवाद चल रहा था तथा यूनियन उसके काम में अड़चन डाल रही थी तथा यूनियन के आदमी कंपनी के गेट पर उसकी गाड़ियों की निगरानी रख रहे थे। अमित ने आरोप लगाया कि इन्द्रपाल, इन्द्रजीत, फूल सिंह सन्जू, राजकुमार, विरेन्द्र व अशोक कोसलिया गेट के बाहर निगरानी पर थे। अमित ने पुलिस को बताया कि 18 फरवरी को दोपहर 2:30 बजे उसकी फर्म की दो गाड़ियां कंपनी से मॉल लोड करके मानेसर के लिए निकली थी तभी गेट पर मौजूद 15-20 महिलाओं व पुरुषों उसकी दोनों गाड़ियों को रोक लिया और गाड़ी के शीशे तोड़कर टायरों के हवा निकाल दी। लोगों ने गाड़ी के ड्राइवर ब्रह्मप्रकाश निवासी गांव आनंदपुर के साथ मारपीट करके गाड़ी की चाबी निकाल ली। अमित ने राजकुमार उर्फ काना बावरिया, इन्द्रपाल, सन्जू, बिरेन्द्र, अशोक व फूलसिह सहित 10-15 अन्य व्यक्तियों पर आरोप लगाया है।

बैठक | किसानों से भी अपील की है कि वह अपनी फसल मंडी में लेकर न आएं

लापता व्यापारी पर करोड़ों रुपये ले जाने का आरोप व्यापारियों ने अनाजमंडी में 20 तक की हड़ताल

■ डीएसपी मुख्यालय डा. रविन्द्र कुमार ने व्यापारी अंकित के बारे में व्यापारियों से जानकारी ली

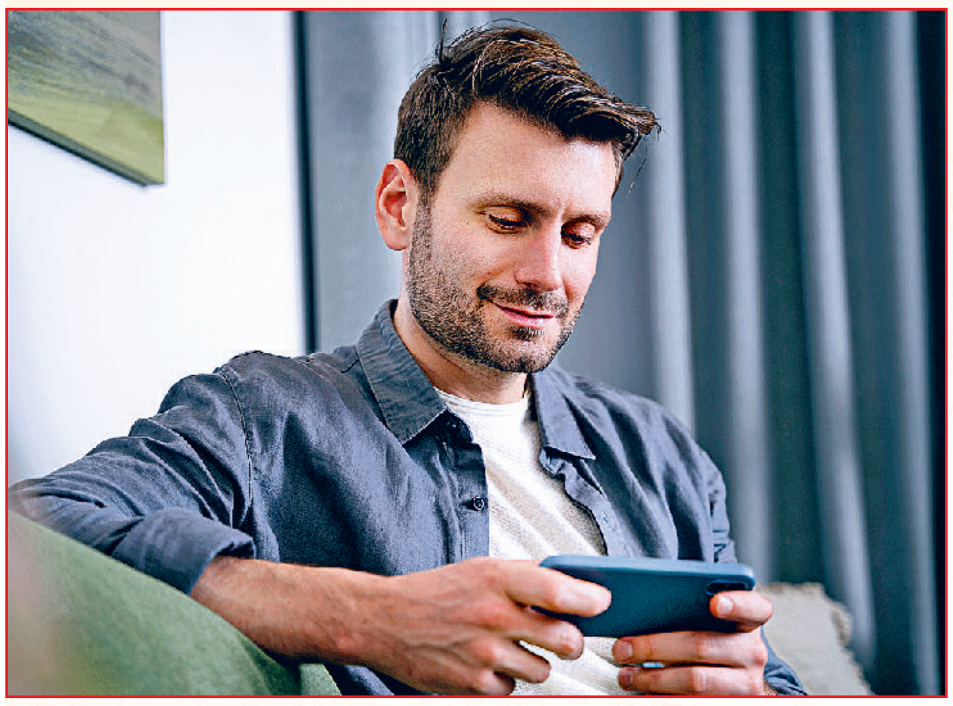
हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बुधवार को अनाजमंडी व्यापार मंडल के व्यापारियों की ओर से नई अनाजमंडी से 10 दिन से लापता व्यापारी को लेकर बैठक की। व्यापारियों ने कहा कि पुलिस व्यापारी अंकित गुप्ता को अभी तक नहीं ढूंढ नहीं सकी है, जिसे लेकर व्यापारियों में काफी रोष है। व्यापारियों का आरोप हैं कि लापता व्यापारी अन्य व्यापारियों का करोड़ों रुपये लेकर फरार हो गया है। इसकी शिकायत पुलिस को भी दी गई थी, लेकिन अभी तक पुलिस को कोई सुराग तक नहीं मिला है। व्यापारियों ने निर्णय लिया है कि जब पुलिस व्यापारी की तलाश करके नहीं लाती तब तक नई अनाज मंडी में अनिश्चित कालीन हड़ताल रहेगी। उन्होंने किसानों से भी अपील की है कि वह अपनी फसल मंडी में लेकर न आए। मंगलवार को अनाज मंडी व्यापारियों को प्रतिनिधिमंडल पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता से मिला था और व्यापारी को शीघ्र खोज कर लाने की एक शिकायत दी थी। डीएसपी मुख्यालय डा. रविन्द्र कुमार ने व्यापारी अंकित के बारे में व्यापारियों से जानकारी ली। इस संबंध में व्यापारियों ने मार्केट कमेटी सचिव नरेन्द्र सिंह से भी मुलाकात की और 20 फरवरी तक हड़ताल पर रहने का ज्ञापन भी सौंपा। व्यापारियों ने कहा कि अंकित के अचानक मंडी छोड़कर चले जाने से व्यापारियों की ओर से बेचे गई सरसों व धान का पैसा चला गया है। इस मामले में विधायक लक्ष्मण सिंह यादव को भी अवगत करा चुके है। जब तक प्रशासन अंकित गुप्ता को नहीं ढूंढता हैं तब तक अनाज मंडी में हड़ताल रहेगी।

रेवाड़ी। अनाजमंडी शिव मंदिर के बाहर एकत्रित व्यापारी। फोटो :हरिभूमि

खाटू श्याम मेले के श्रद्धालुओं के लिए स्पेशल ट्रेन एक मार्च से

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से खाटू श्याम जी मेले के यात्रियों एवं श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए गाड़ी संख्या 09633/09634 रेवाडी-रींगस-रेवाडी स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन किया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के सीपीआरओ कैप्टन शशि किरण ने बताया कि गाड़ी संख्या 09633 रेवाडी-रींगस स्पेशल रेलसेवा 1 मार्च से 15 मार्च तक रेवाड़ी से रात 10:10 बजे रवाना होकर मध्यरात्रि 12:55 बजे रींगस पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09634 रींगस-रेवाड़ी स्पेशल रेलसेवा 2 मार्च से 16 मार्च तक रींगस से दोपहर 1:30 बजे रवाना होकर शाम 4:25 बजे रेवाड़ी पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में कुंड, अटेली, नारनौल, निजामपुर, डाबला, नीम का थाना, कांवट व श्रीमाधोपुर स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इस रेलसेवा में 7 द्वितीय साधारण श्रेणी एवं 2 गार्ड श्रेणी के कुल 9 डिब्बे होंगे।



आज के दौर में मोबाइल, टैबलेट और लैपटॉप जैसे गैजेट्स पर बढ़ती निर्भरता के कारण हर उम्र के लोगों का स्क्रीन टाइम बढ़ता जा रहा है। इसका सीधा असर हमारे शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। नतीजा, कई तरह की बीमारियों के चंगुल में हम फंसते जा रहे हैं। ऐसी समस्याओं से बचने के लिए किन बातों का ध्यान रखें, इस बारे में बहुत जरूरी सुझाव।

कई बीमारियों की वजह बढ़ता स्क्रीन टाइम

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. हर्षल साल्वे
एडिशनल प्रोफेसर-सेंटर फॉर कम्युनिटी मेडिसिन, एम्स, दिल्ली

चाहे ऑफिस से जुड़ा काम-काज हो या करनी हो स्टडी, ऑनलाइन शॉपिंग करनी हो या फिर अपनों के साथ चैटिंग, ऐसी अनेक एक्टिविटीज की वजह से लोगों का स्क्रीन टाइम बढ़ता जा रहा है। यह सेहत के लिए बहुत नुकसानदेह साबित होता है। इसकी वजह से लोगों को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं घेरने लगती हैं। इनके बारे में जरूर पता होना चाहिए, ताकि इनसे बचाव किया जा सके।

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस

कंप्यूटर या लैपटॉप के साथ लगातार घंटों काम करते समय अधिकतर लोगों को अपने सही पोस्चर का ध्यान नहीं रहता। टाइपिंग करते समय अकसर लोगों की गर्दन झुक जाती है, इससे उनकी गर्दन और कंधे में दर्द की समस्या होने लगती है। अगर लंबे समय तक ध्यान न दिया जाए तो इससे सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या हो सकती है।
बचाव के उपाय: कंप्यूटर, लैपटॉप या मोबाइल पर टाइप

करते समय अपनी गर्दन सीधी रखें। लगातार बहुत देर तक काम न करें। हर एक घंटे के अंतराल पर बीच में उठकर पांच से दस मिनट का ब्रेक लें। इससे गर्दन में दर्द की समस्या नहीं होगी।

ओवरवेट यानी ओबेसिटी

जो लोग इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के साथ ज्यादा वक्त बिताते हैं, उनकी शारीरिक गतिविधियां सीमित हो जाती हैं। साथ ही काम के दौरान होने वाली बोरियत को दूर करने के लिए अधिकतर लोग बिस्किट, चॉकलेट, चिप्स, वेफर्स या जंक फूड्स जैसी अधिक कैलोरी वाली चीजों का सेवन करते हैं, इससे उनका वजन बढ़ जाता है और ओबेसिटी जैसी समस्या परेशान करने लगती है।
बचाव के उपाय: चाहे कितनी भी व्यस्तता हो, नियमित एक्सरसाइज और वॉक के लिए समय जरूर निकालें। काम के दौरान अगर बीच में हल्की भूख लगे तो मंचिंग के लिए हाई कैलोरी वाले जंक फूड के बजाय फल, भुने चने और मुरमुरे जैसी चीजों का सेवन करें।

पीठ और कमर में दर्द

कंप्यूटर या लैपटॉप पर टाइप करते हुए अधिकतर लोग अपनी पीठ और कमर के सही पोस्चर का भी ध्यान नहीं रखते हैं। इसी वजह से उनकी पीठ और कमर में दर्द की समस्या होती है। लगातार एक ही मुद्रा में बैठकर काम करना या पीठ को सीधी न रखना इस समस्या की बड़ी वजह है।
बचाव के उपाय: चाहे आप बेड पर बैठें या कुर्सी पर आपकी पीठ हमेशा सीधी होनी चाहिए। कुर्सी टेबल पर बैठकर काम करते समय तकिए या कुशन का सहारा लेना चाहिए। इससे पीठ और कमर में दर्द नहीं होगा।

डायबिटीज-हाई ब्लडप्रेशर-कोलेस्ट्रॉल

स्क्रीन के साथ ज्यादा वक्त बिना किसी फिजिकल एक्टिविटी के बिताने वाले लोगों के शरीर में अतिरिक्त कैलोरी और फैट का संग्रह होने लगता है। इसी वजह से उनमें डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की आशंका भी बढ़ जाती है।
बचाव के उपाय: घी-तेल और चीनी से बने फूड आइटम्स से दूर रहें। नियमित रूप से एक्सरसाइज और वॉक के लिए समय जरूर निकालें।

कलाई और अंगुलियों में दर्द

आजकल लोग घंटों तक मोबाइल पर चैटिंग करते हैं या स्क्रीन स्क्रॉल करके रील्स देखते रहते हैं। इससे उन्हें अंगुलियों और कलाई में दर्द की समस्या भी होती है।
बचाव के उपाय: मोबाइल देखने के समय में कटौती करें, जहां तक संभव हो लोगों को टेक्स्ट मैसेज भेजने के बजाय वॉयस नोट भेजें।

अनिद्रा की समस्या

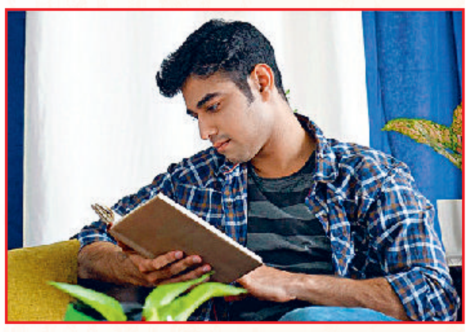
सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने और रील्स देखने की लत के कारण अधिकतर लोग देर रात तक जागते हैं, जिससे उनकी नींद पूरी नहीं होती। इससे उनमें चिड़चिड़ापन, थकान और आंखों में जलन जैसी समस्याएं भी होती हैं। नींद की कमी के कारण स्मरण शक्ति भी कमजोर पड़ने लगती है। पाचन संबंधी समस्याएं भी परेशान करती हैं।
बचाव के उपाय: रोजाना कम से कम आठ घंटे की नींद जरूर लें। रात को सोने से एक घंटे पहले से मोबाइल को स्विच ऑफ कर दें, लैपटॉप और टीवी स्क्रीन से भी दूर रहें। रात को सोते समय मोबाइल को बेडरूम से बाहर रखें।

सिर में दर्द

मोबइल पर लगातार चैटिंग करने से लोगों को सिर में दर्द की समस्या भी होती है। लगातार रील्स स्क्रॉल करते रहने की आदत ब्रेन की सेहत के लिए नुकसानदेह होती है। इससे खास तरह की न्यूरोलॉजिकल समस्या होती है, जिसे ब्रेन रोट प्रॉब्लम कहते हैं। इसमें लोगों को ध्यान केंद्रित करने और सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट आती है।
बचाव के उपाय: अपने मोबाइल में सोशल मीडिया के नोटिफिकेशन के बटन को ऑफ रखें। मनोरंजन के लिए किताबें पढ़ना या टीवी देखना ज्यादा बेहतर विकल्प हैं। इसलिए जहां तक संभव हो मोबाइल से दूर रहें।

मेंटल हेल्थ पर बुरा असर

लंबे समय तक लगातार सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने और मोबाइल, लैपटॉप के साथ ज्यादा वक्त बिताने के कारण लोगों में एंग्जायटी, स्ट्रेस, उदासी और डिप्रेशन जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा करने वाले लोग इंट्रोवर्ट और उदास रहने लगते हैं। ज्यादा रील्स देखने से सोचने-समझने और निर्णय लेने की क्षमता घटने लगती है।
बचाव के उपाय: सचेत तरीके से अपना स्क्रीन टाइम घटाने की कोशिश करें। खाली समय में अकेलापन या उदासी दूर करने के लिए मोबाइल स्क्रॉल करने से बचें, बल्कि खुद को कुकिंग, बागवानी, पेंटिंग और लेखन जैसे रचनात्मक कार्यों में व्यस्त रखने की कोशिश करें। अपनों से मिलने-जुलने और बातचीत के लिए समय निकालें। ध्यान



रहे, जब भी आप किसी से मिलने जाएं, उस दौरान मोबाइल को अपने पर्स में रख दें। इससे आपके स्क्रीन टाइम में कटौती होगी और आप अपनों के साथ क्वॉलिटी टाइम बिता पाएंगे।

अगर आप यहां बताई गई बातों का ध्यान रखेंगे तो मोबाइल और गैजेट्स के सीमित इस्तेमाल के वाबजूद आपको कोई स्वास्थ्य समस्या नहीं होगी। *

प्रस्तुति: विनीता

बच्चों का भी बढ़ रहा स्क्रीन टाइम

आजकल एक-दो साल की उम्र से ही लोग रोते बच्चों को बहलाने के लिए उनके हाथों में मोबाइल पकड़ा देते हैं।

इसी वजह से उन्हें मोबाइल की लत लग जाती है और अकसर वे मोबाइल देखे बिना खाना तक नहीं खाते। ऑनलाइन क्लास और स्टडी की वजह से भी बच्चे लैपटॉप और स्मार्टफोन के साथ काफी वक्त गुजारते हैं। मोबाइल के स्क्रीन से ब्लू लाइट वैसे तो बड़ों के लिए भी नुकसानदेह होती है, लेकिन बच्चों की कोमल आंखों पर इसका ज्यादा बुरा असर पड़ता है।
बचाव के उपाय: दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों को स्क्रीन से पूरी तरह दूर रखें। पांच वर्ष के बाद बच्चे मोबाइल तो देख सकते हैं, लेकिन उनका स्क्रीन टाइम 2 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार बच्चों को सोने से एक घंटे पहले से ही स्क्रीन न देखने दें। अगर परिवार में बड़े भी यह नियम अपनाएं तो यह उनके लिए फायदेमंद साबित होगा।

आंखों के लिए भी है बहुत हार्मफुल

स्क्रीन टाइम बढ़ने का बुरा असर आंखों पर भी बहुत अधिक पड़ रहा है। मोबाइल, लैपटॉप, कंप्यूटर या टीवी स्क्रीन के साथ ज्यादा वक्त बिताने की वजह से लोगों की आंखों की मांसपेशियों में खिंचाव और दर्द महसूस होता है। स्क्रीन पर लगातार देखने के कारण पलकें झपकाने का मौका नहीं मिलता, इससे आंखों की नमी सूखने लगती है। आंखों में ड्राइनेस की समस्या के कारण खुजली, जलन और लालिमा जैसी परेशानियां हो सकती हैं।
बचाव के उपाय: आंखों को स्क्रीन से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए 20: 20: 20 का फॉर्मूला अपनाएं। यानी, हर 20 मिनट के अंतराल पर 20 सेकेंड का ब्रेक लेकर 20 फीट की दूरी पर रखी किसी वस्तु को

देखें। इसके अलावा फोन के स्क्रीन को ज्यादा नजदीक से न देखें। लैपटॉप का स्क्रीन भी लगभग डेढ़ फीट की दूरी पर होना चाहिए। लैपटॉप पर काम करते समय हर 20 मिनट के अंतराल पर अपनी दोनों हथेलियां बंद पलकों पर रखें, इससे आंखों की थकान दूर होगी। ब्राइट लाइट का रिफ्लेक्शन सीधे स्क्रीन पर नहीं होना चाहिए। आप जिस कमरे में रहते हैं, वहां की प्रकाश व्यवस्था संतुलित होनी चाहिए।

ज्यादा तेज या बहुत हल्की रोशनी दोनों ही आंखों के लिए नुकसानदेह होती है, अपने कमरे में हमेशा मीडियम रोशनी का प्रबंध रखें। अगर आंखों में कोई तकलीफ न हो तो भी साल में एक बार आई चेकअप अवश्य कराएं।

- सर गंगाराम हॉस्पिटल, नई दिल्ली की सीनियर आई स्पेशलिस्ट डॉ. इकेदा लाल

घरेलू औषधि / रेखा देशराज

त्रिदोष नाशक कच्ची हल्दी

हल्दी, भारतीय रसोई के सबसे लोकप्रिय मसालों में से एक है। लेकिन यह एक प्रभावी जड़ी-बूटी भी है। जी हां, आयुर्वेद में हल्दी के सैकड़ों तरह के औषधीय उपयोग हजारों सालों से मौजूद हैं।
त्रिदोष को करती है दूर: आयुर्वेद में हल्दी को 'त्रिदोष नाशक' माना गया है। बहुत कम ऐसी चीजें होती हैं, जिनमें वात, पित्त और कफ को संतुलित करने की क्षमता होती है। हल्दी कुछ गिनी-चुनी औषधियों में से है, जिसमें इन तीनों को संतुलित करने का गुण पाया जाता है। इसलिए हल्दी को त्रिदोष नाशक कहा जाता है।
होते हैं अनेक औषधीय गुण: जिन्हें सूजन से संबंधित परेशानियां होती हैं, जैसे गठिया आदि में अपने एंटीइंफ्लेमेट्री गुण के कारण हल्दी सूजन को कम करती है और परेशानी से राहत पहुंचाती है। हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं। हल्दी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। हल्दी के सेवन से पाचन में सुधार होता है। यह गैस, अपच और पेट फूलने जैसी समस्याओं में बेहद

फायदेमंद है। कहीं कट-फट जाए तो हल्दी का पेस्ट ऐसे घावों और संक्रमण को तेजी से ठीक करने में मददगार होती है। दाग, धब्बों, मुहांसों और त्वचा संबंधी दूसरी परेशानियों को हल्दी दूर करती है। हल्दी रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण करने में मदद करती है। इसमें पाया जाने वाला यौगिक करक्यूमिन कैंसररोधी होता है। इसलिए हल्दी के सेवन से कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में मदद मिलती है। हल्दी का पेस्ट त्वचा की जलन, खुजली, एग्जिमा और सोरायसिस जैसी समस्याओं में फायदेमंद होता है। हल्दी को दूध में मिलाकर या काढ़े के रूप में पीने से गले की खराश दूर होती है। सर्दी लगने पर भी फायदेमंद होती है।
इन बीमारियों में भी है कारगर: जिन्हें लगातार अपच, एसिडिटी और पेट दर्द की शिकायत रहती है, उन्हें अदरक के साथ मिलाकर कच्ची हल्दी भूनकर चूसना चाहिए या दांतों से चबाकर उसका रस पीना चाहिए। इससे पेट संबंधी ये सारी शिकायतें खत्म हो जाती हैं। हल्दी लिवर को डिटॉक्स करने में और इसकी कार्यक्षमता को बढ़ाने में बहुत मददगार होती है। जो घाव लंबे समय से भर न रहा हो, उसमें शुद्ध शहद में हल्दी के पावडर को मिलाकर लेप करना चाहिए। डायबिटीज की समस्या में कच्ची हल्दी के रस का सेवन फायदेमंद होता है, क्योंकि यह इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाता है। हल्दी रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी नियंत्रित करती है। क्योंकि हल्दी दिमाग की सूजन को कम करती है, इसलिए यह याद्दाश्त सुधारने में मददगार होती है। जिन्हें अस्थमा और ब्रोंकाइटिस की समस्या हो, उन्हें हल्दी का सेवन करना चाहिए। *

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

हालांकि ब्लड डोनेशन को लेकर समाज में कई तरह के मिथ प्रचलित हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि ब्लड डोनेशन से कोई नुकसान नहीं होता। इससे कई तरह के फायदे ही होते हैं। इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

ब्लड डोनेशन से नहीं होता किसी तरह का नुकसान

समय-समय पर रक्तदान करना यानी ब्लड डोनेशन के बारे में आप जरूर जानते होंगे। इसमें रक्तदान आयोजित करने वाले कैंप्स में ब्लड ग्रुप के अनुसार ब्लड एकत्रित किया जाता है और जब किसी को रक्त की जरूरत हो, तो उसे यह रक्त चढ़ाया जाता है।
प्रचलित हैं भ्रांतियां: यह बहुत हैरत की बात है कि रक्तदान करने के नाम पर हमारे समाज में कई मिथ और धारणाएं प्रचलित हैं कि रक्तदान करने से शरीर में कमजोरी आ जाती है और अपने रक्त को किसी को यूं ही क्यों दान दे दिया जाए की सोच के चलते लोग रक्तदान करने से कतराते हैं। हकीकत में ऐसा नहीं है। रक्तदान करने का मतलब है, किसी को जीवनदान देना। रक्तदान एक ऐसा दान है, जिसे कोई भी स्वस्थ व्यक्ति कर सकता है। क्या आपको पता है कि आपके एक यूनिट रक्तदान करने से तीन लोगों की जान बचाई जा सकती है?
क्या है रक्तदान: रक्तदान करने से पहले रक्तदान करने वाले यानी डोनर के शरीर की कुछ विशेष किस्म की जांच की जाती है और उसके रक्त की गुणवत्ता की जांच करने के बाद ही उससे रक्तदान कराया जाता है। इसमें डोनर के ब्लड के करीब ढाई सौ मिलीलीटर रक्त की मात्रा को मशीन की सहायता से एक बैग में जमा किया जाता है। इस बैग को परीक्षणों के बाद ब्लड बैंकों में स्टोर कर दिया जाता है और इस जमा ब्लड को मरीज की जरूरत के अनुसार दिया जाता है।

इसका रखें ध्यान: अगर आप रक्तदान करना चाहते हैं, तो इसके लिए समय-समय पर विभिन्न स्वयं सेवी संगठनों द्वारा विभिन्न अस्पतालों में या डिस्पेंसरीज में रक्तदान के कैंप आयोजित किए जाते हैं। जहां जाकर आप रक्तदान कर सकते हैं, इसके लिए रजिस्ट्रेशन कराना होता है। चिकित्सक मेडिकल चेकअप के बाद आपका ब्लड लेते हैं। इस प्रक्रिया में 10 से 15 मिनट लगते हैं।
कौन कर सकता है रक्तदान: रक्तदान करने के लिए रक्तदाता का सेहतमंद होना जरूरी है। उसका वजन कम से कम 50 किलोग्राम हो और उम्र कम से कम 18 और अधिकतम 65 साल होनी चाहिए। कोई भी स्वस्थ व्यक्ति हर तीन महीने पर रक्तदान कर सकता है। यदि उस व्यक्ति के घर में किसी को इमरजेंसी में रक्त की जरूरत हो तो एक महीने के बाद भी डॉक्टर उसे रक्तदान की इजाजत दे देते हैं। रक्तदान करते समय रक्त देने वाले का ब्लड प्रेशर, तापमान और नाड़ी की गति सामान्य होनी चाहिए। हीमोग्लोबिन लेवल भी 12.5 से कम नहीं होना चाहिए।
कौन नहीं कर सकता रक्तदान: हेपेटाइटेस बी, सी, टीबी, लैप्रोसी, एचआईवी, अस्थमा के मरीज, दिल के मरीज रक्तदान नहीं कर सकते। यदि किसी महिला की डिलीवरी हुई हो या वह बच्चे को दूध पिला रही हो तो उसका भी रक्तदान स्वीकार नहीं होता। मासिक धर्म के दौरान, मिस कैरेज के 6 महीने के भीतर, टैटू, पियर्सिंग कराने के 6 महीने के भीतर ब्लड डोनेट नहीं किया जा सकता। वैक्सीनेशन, एंटीबॉयाटिक, आयुर्वेद, होम्योपैथिक दवाइयों का नियमित सेवन करने वालों को भी रक्तदान के लिए पात्र नहीं समझा जाता।
ब्लड डोनेशन के फायदे: विभिन्न अध्ययन भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि नियमित रक्तदान करने वालों में कोलेस्ट्रॉल लेवल कम होता है। ब्लड प्रेशर में भी कमी आती है, जिससे हार्ट अटैक के खतरे कम होते हैं। यह कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों के जोखिम को भी कम करता है। रक्तदान करने से पहले बहुत सारी जांचें की जाती हैं, जिससे शरीर में किसी भी किस्म के विकार का पता चल जाता है। रक्तदान का सबसे बड़ा लाभ तो यह होता है कि मन में फील गुड आता है कि हमने समाज के लिए कुछ अच्छा कार्य किया है और हमारे रक्त से अगर किसी की जान बच जाती है तो यह भी एक पुण्य का कार्य है। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

वैसे तो अधिकांश आसन युवा लोग कर सकते हैं, इसके लाभ उठा सकते हैं। लेकिन पार्श्व उपविष्ठ कोणासन, ऐसा आसन है, जिसे युवा बहुत पसंद करते हैं। इसकी क्या वजह है, इसे करने की विधि, लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

युवाओं का पसंदीदा योगासन पार्श्व उपविष्ठ कोणासन

पार्श्व उपविष्ठ कोणासन, जिसे अंग्रेजी में वाइड एंगल सीटेड फॉरवर्ड वेंड पोज या संक्षेप में साइड सीटेड एंगल पोज भी कहते हैं, युवाओं को सूर्य नमस्कार की तरह सबसे ज्यादा पसंदीदा आसनों में से एक है। शायद इसकी वजह यह भी है कि यह एक ऐसा आसन है, जिसे ज्यादा बूढ़े या अधेड़ लोग मुश्किल से कर पाते हैं और बच्चों को इसे करने की जरूरत नहीं होती। इस तरह यह मूलतः युवाओं का ही आसन माना जाता है, क्योंकि इस आसन के लिए जितनी फ्लेक्सिबिलिटी की जरूरत होती है, उतनी लोच-लचक आमतौर पर युवाओं में ही आसानी से मिलती है।
इससे होने वाले फायदे: नियमित रूप से उपविष्ठ कोणासन करने से कई तरह के फायदे होते हैं। इस आसन से पैरों के निचले और भीतरी हिस्से को अच्छा स्ट्रेच मिलता है, जिससे वे सुडौल और टोंड दिखती हैं। इसे करने से पेट के भीतरी अंग भी टोंड और स्टिमुलेट होते हैं। यह रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है। शरीर को रिलैक्स और दिमाग को शांत करता है। इससे साइटिका और अर्थराइटिस की समस्या दूर होती है। इसके अभ्यास से किडनी स्वस्थ और सक्रिय रहती है। यह युवाओं के लिए विशेष रूप से सिक्स पैक एब्स हासिल करने में मददगार होता है। यह अस्थमा से राहत दिलाता है। इससे लोअर बॉडी का फैट कम होता है तथा वजन को कम करता है।
करने का सही तरीका: सबसे पहले अपने योगा मैट पर बिल्कुल सीधे होकर बैठ जाएं। अब दोनों पैरों को जितना संभव हो, एक-दूसरे के विपरीत 90 डिग्री के कोण में फैलाने की कोशिश करें। इस दौरान अपने दोनों पैरों के पंजों को आगे की तरफ झुकाए रखें और दोनों पैरों को जितना सहा जा सकता हो, उतना सीधा करें। इस अवस्था में कमर के नीचे के हिस्से में जितना झुकाव महसूस होगा, उतना ही अच्छे से यह आसन होगा।

लेकिन इसे करने के पहले इस बात पर ध्यान दें कि सारे योगाचार्यों ने इस आसन के बारे में खासतौर पर कहा है कि अगर असुविधा महसूस हो रही हो तो इसे तुरंत बंद कर दें। शुरुआती दौर में यह करने के लिए मुलायम गद्दी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इस आसन में अपनी दोनों हथेलियों को हिप्स के पीछे योगा मैट पर रखें और लंबी-गहरी सांसें भीतर की तरफ खींचें। कुछ सेकेंड तक इस स्थिति में रुकें और फिर जब पैरों को अच्छा स्ट्रेच महसूस होने लगे, तब सांस छोड़ते हुए पेट को भीतर की तरफ खींचें और सामने की तरफ झुक जाएं। अब अपने दोनों हाथों को भी धीरे-धीरे सामने की तरफ लाएं। स्पाइन को जितना हो सके स्ट्रेच करें। एक मिनट से ज्यादा इसे न करें। एक मिनट के बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पुरानी सामान्य स्थिति में वापस आएं। घुटनों को मोड़ें और पैरों को फिर से एक साथ सीध में लाएं।
बरतें सावधानी: उपविष्ठ कोणासन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें। इसे तब बिल्कुल न करें, जब रीढ़ की हड्डी में दर्द हो। अगर किसी तरह की गंभीर बीमारी से गुजर रहे हैं तो भी इसे न करें। गर्दन में दर्द हो, कंधों में दर्द की समस्या रहती हो, घुटनों में दर्द या अर्थराइटिस हो तो यह आसन करने से बचें और करें भी तो किसी योग्य योगाचार्य की मौजूदगी में ही करें। जब तक अच्छी तरह सीख न जाएं, तब तक उपविष्ठ कोणासन योगा ट्रेनर की मौजूदगी में ही करें, कभी अपने आप न करें। जब दक्ष हो जाएं तब अकेले करें। *

खबर संक्षेप

सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या 25 को

रेवाड़ी। सोलहराही सेक्टर-1 स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में 25 फरवरी मंगलवार को शाम 5 बजे से सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा। मंदिर के पुजारी बिजेन्द्र भारद्वाज ने बताया कि सुंदरकांड के पाठ के साथ ही 7 बजे से भंडारा भी शुरू किया जाएगा। सुंदरकांड पाठ के यजमान विनोद शर्मा व सुनीता शर्मा होंगे। भजन संध्या में कोटपूतली राजस्थान से भजन गायक मनीष अरोड़ा, रेवाड़ी से गायक गोपाल वर्मा व गायक मिंटू मस्ताना मनमोहक भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे।

व्यक्ति पर लगाया दुष्कर्म के प्रयास का आरोप

कोसली। क्षेत्र के गांव की एक महिला ने एक व्यक्ति पर घर में घुसकर दुष्कर्म का प्रयास तथा चाकू से वार कर घायल करने का आरोप लगाते हुए कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। महिला ने पुलिस को बताया कि मंगलवार रात वह गांव में शादी कार्यक्रम में गई हुई थी। रात साढ़े दस बजे घर वापस आई तो एक व्यक्ति उसके पीछे-पीछे कमरे में आ गया तथा उसके साथ दुष्कर्म का प्रयास किया। विरोध करने पर उस पर चाकू से हमला कर दिया, जिससे उसे गंभीर चोटें आई। शोर मचाने पर एक पड़ोसी को आता देख व्यक्ति मौके से फरार हो गया। बाद में परिजन उसे नाहड़ अस्पताल ले गए। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत पर बुधवार को विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज किया है।

एथलेटिक्स ट्रायल में बच्चों ने दिखाया दमखम

नाहड़। श्री बालाजी स्कूल कंवाली में 13वीं हरियाणा स्टेट यूथ अंडर-18 एथलेटिक्स चैंपियनशिप के लिए जिला टीम के ट्रायल का आयोजन किया गया। ट्रायल में कारोली गांव निवासी अंकित कुमार ने डिस्कस थ्रो में प्रथम स्थान और 1000 मीटर रनिंग में तीसरा स्थान हासिल किया। अंकित कुमार ने अपनी जीत का श्रेय कोच विकास पूनिया दिया। स्कूल के प्रिंसिपल, कोच हेमू, कोच मनोज कुमार व जिला एथलेटिक्स संघ के सचिव विशाल यादव ने मेडल पहनाकर बच्चों का हौसला बढ़ाया।

स्टेट हाइवे का दर्जा मिलने से होगी सुविधा

मंडी अटेली से कनीना-दादरी-रोहतक सड़क मार्ग को मिला स्टेट हाइवे का दर्जा, गजट नोटिफिकेशन जारी, बगौत कट के लिए चला था धरना

- अब इस रोड का स्टेट हाईव की तरफ से होगा सुदृढ़ीकरण, रख रखाव की भी रहेगी जिम्मेदारी
- बाघोत कट की भी मांग हो सकेगी पूरी, ग्रामीणों ने लंबे समय तक दिया था धरना

स्टेट हाइवे का दर्जा मिलने पर होंगे फायदे

बता दें कि इससे पहले इस रोड को प्रमुख सड़क मार्ग-124 के रूप में जाना जाता था। रोहतक, चरखी दादरी व महेंद्रगढ़ की सीमाओं से गुजरने वाली इस सड़क से -709 एक्सटेंशन रोड, 152 डी, 148 बी, एनएच-11 सहित स्टेट हाईवे-20 व स्टेट हाईवे-24 जुड़े हुए हैं। इस सड़क मार्ग को स्टेट हाइवे का दर्जा मिलने पर अब इसके नवनिर्माण की तैयारियां शुरू हो गई है। इसके साथ ही गांव बागौत में 152 डी पर बागौत कट का रास्ता भी साफ हो गया है। बता दें कि 152 डी पर चरखी दादरी व महेंद्रगढ़ की सीमा में गांव बुचावास तक सबसे अधिक दूरी में कट है।

मंडी अटेली जुड़ेगी सीधे रोहतक से

ऊपर वर्णित नया प्रादेशिक राजमार्ग राष्ट्रीय राजमार्ग-709 एक्सटेंशन (रोहतक-भिवानी रोड) भिवानी के पास से निकलता है और राष्ट्रीय राजमार्ग-152डी (अंबाला-नारनौल रोड) बौंद कलां के पास, राष्ट्रीय राजमार्ग-148बी (नारनौल-दादरी रोड) चरखी दादरी के पास, प्रादेशिक राजमार्ग-20 (दादरी-छुछकवास-झज्जर रोड) चरखी दादरी के पास, प्रादेशिक राजमार्ग-24 (महेंद्रगढ़-कोसली-झज्जर रोड) कनीना के पास, राष्ट्रीय राजमार्ग-152 डी (अंबाला-नारनौल रोड) अटेली के पास और राष्ट्रीय राजमार्ग-11 (नारनौल-रेवाड़ी रोड) अटेली के पास जोड़ता है और तीन (03) जिलों अर्थात रोहतक, चरखी दादरी और महेंद्रगढ़ से होकर गुजरता है। नए प्रादेशिक राजमार्ग की लंबाई 90.31 किमी. होगी। इसके लिए प्रदेश सरकार ने रोड निर्माण के लिए गजट नोटिफिकेशन जारी कर दिया है। **आरती सिंह राव, स्वास्थ्य मंत्री।**

गजट नोटिफिकेशन जारी

सरकार ने मुख्य सड़क मार्ग को स्टेट हाईवे का दर्जा देनेके लिए गजट नोटिफिकेशन जारी कर दिया गया है। पहले इसको मार्ग को सरकार से मंजूरी मिली थी। रोहतक जिले की सीमा से शुरू होने वाला यह मार्ग चरखी दादरी, चिड़िया होते हुए गांव बागौत से महेन्द्रगढ़ जिले की सीमा में प्रवेश करता है तथा अटेली मंडी तक 90.31 किलोमीटर दूरी में है। **अश्वनी कुमार, उपमंडल अधिकारी,** लोक निर्माण विभाग, नारनौल

बागौत कट के लिए चला था धरना

बागौत कट के लिए 429 दिन धरना-प्रदर्शन चला था। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने धरने को कट के लिए आश्वासन दिया था। गांव बागौत से गुजरने वाले 152 डी पर कट की मांग को लेकर कई गांवों के लोगों ने धरना-प्रदर्शन किया था। 429 दिन तक चलने वाले इस धरने को 13 मई 2024 को केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के आश्वासन के बाद 14 मई को धरने की समाप्ति की घोषणा की गई थी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल मंडी अटेली

दक्षिण हरियाणा के लोगों के लिए एक अच्छी खबर सामने आई है। महेंद्रगढ़ जिले के मंडी अटेली से कनीना–चरखी दादरी व रोहतक को जोड़ने वाले 90.31 किलोमीटर लंबे प्रमुख सड़क मार्ग का हरियाणा सरकार ने स्टेट हाइवे का गजट नोटिफिकेशन जारी कर दिया है। यह सड़क रोहतक जिले की सीमा से शुरू होकर चरखी दादरी व महेंद्रगढ़ जिले के मंडी अटेली तक पहुंचती है। सड़क मार्ग का लोकनिर्माण विभाग ने पत्र क्रमांक नंः 09/190/2024-3 बी. एण्ड आर. (डब्लयू)-बौंद कलां-दादरी-चिड़िया-बागोत-कनीना-अटेली सड़क, जोकि वर्तमान में मुख्य जिला सड़क-124 के तौर पर जानी जाती है, को प्रादेशिक राज्यमार्ग-34 घोषित कर दिया है। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के प्रयासों से मुख्यमंत्री नायब सैनी ने इस महत्वूर्ण प्रोजेक्ट को मंजूरी दी है। अटेली विधानसभा क्षेत्र के लोगों के अलावा जिले में खुशी का माहौल है। इस सड़क मार्ग को स्टेट हाइवे का दर्जा मिलने पर गांव बाघोत से गुजरने वाले है-152डी पर बागौत कट का रास्ता साफ हो गया हो गया है। यह सड़क तीन जिलों के चार नेशनल हाईवे व दो स्टेट हाइवे को आपस में कनेक्टिविटी देने का काम करेगी। इसका नोटिफिकेशन को ही स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह के प्रयासों से लोक निर्माण विभाग ने इसकी स्वीकृति प्रदान की है। इसके निर्माण से अटेली विधानसभा के गांव बागौत, सेहलंग, खेड़ी तलवाना व उन्हाणी होते हुए कनीना से होते हुए अटेली में पहुंचेगा। लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता अश्वनी कुमार ने बताया कि इस आशय का नोटिफिकेशन जारी हो गया है।

खेलकूद प्रतियोगिता का उद्घाटन प्राचार्य डा. अजय कुमार ने किया

गर्ल्स कॉलेज गुरावड़ा में खेल स्पर्धा शुरू रिले रेस में एकता की टीम बनी विजेता

रेवाड़ी। प्रतियोगिता में गोला फेंकते हुए छात्रा, प्रतियोगिता में दौड़ लगाते हुए छात्राएं तथा प्रतियोगिता का शुभारंभ करते अतिथि व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

राजकीय महिला महाविद्यालय गुरावड़ा में दो दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। खेलकूद प्रतियोगिता का उद्घाटन प्राचार्य डा. अजय कुमार ने किया। खिलाड़ियों ने मार्च पास्ट किया व प्राचार्य ने ध्वजारोहण करके खिलाड़ियों से सलामी ली। खिलाड़ियों को खेल भावना की शपथ भी दिलाई गई। प्राचार्य ने सभी खिलाड़ियों को पूरे उत्साह और अनुशासन के साथ खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रेरणा दी। प्रतियोगिता के पहले दिन छात्राओं ने रिले रेस, 100 मीटर रेस, शॉर्टपुट, जैवलिन थ्रो व डिस्कस थ्रो में उत्साह के साथ भाग लिया। रिले रेस में एकता टीम ने प्रथम, प्रिया टीम ने द्वितीय व तनु की टीम ने तीसरा स्थान हासिल किया। शॉर्टपुट में अनु बीए सैकेंड ईयर ने प्रथम, आरती बीए थर्ड ईयर ने द्वितीय व एकता एमए प्रथम वर्ष ने तृतीय स्थान हासिल किया। सभी प्रतियोगिताओं के फाइनल 20 फरवरी को कराए जाएंगे। इस अवसर पर डा. सुशील दत्त राजनीति विज्ञान व डा. कविता यादव भौतिकी विभाग ने मंच संचालन किया। डा.रवि, कृष्ण शर्मा, डा. ज्योति, गीता व ज्योति शर्मा ने खेल मैदान में मार्च पास्ट में सहयोग दिया। इस अवसर पर महाविद्यालय के सभी शिक्षक व छात्राएं उपस्थित थे। कॉलेज के स्पोर्टस इंचार्ज डा. विकास ने प्राचार्य सहित सभी शिक्षकों का धन्यवाद किया।

रेवाड़ी। लिसान में आयोजित स्मृति कार्यक्रम में उपस्थित लोकगायक।

रागनियां सुनाकर दी लोककवि महाशय भीमसिंह को श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जाने-माने लोक कवि महाशय भीम सिंह की पुण्यतिथि पर उनके पैतृक गांव लिसान में लोकगायकों ने उनकी रचनाओं को सुनाकर उन्हें स्वरांजलि से अनूठी श्रद्धांजलि दी। कार्यक्रम की अध्यक्षता गांव के सरपंच जय सिंह ने की।

वरिष्ठ साहित्यकार दलबीर फूल ने बताया कि संगीतकार प्रदीप कुमार महरौलिया के संगीत निर्देशन में गांव के लोकगायक कपिल देव, खोला, भगत सिंह, राकेश कुमार व अनिल कुमार ने महाशय भीमसिंह की चर्चित रागनियां सुनाकर उनका भावपूर्ण स्मरण किया। गांव के 93 वर्षीय वयोवृद्ध धनपत सिंह ने महाशय भीम सिंह का भजन सुनाकर सभी श्रोताओं को भावविभोर कर दिया। लिसान के शिव मंदिर के सत्संग सभागार में देर रात तक चले कार्यक्रम में सुरेश मिस्त्री, उमेद सिंह, गोविंद सिंह, जतिन, लीलूराम, बाबूलाल, राजेश मिस्त्री, रतन गोस्वामी, अनिल कुमार व जयसिंह सहित अनेक संस्कृति प्रेमी उपस्थित थे।

पुलिस ने चोरी के तीन आरोपियों को थाने से घटनास्थल तक पैदल घुमाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

बाजार की एक दुकान में गत दिनों चोरी की वारदात को अंजाम देने के तीन आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। इन आरोपियों कोर्ट से रिमांड पर लेने के बाद पुलिस पैदल थाने से घटनास्थल तक लेकर गई, जिससे नजारा दखने के लिए लोगों की भीड़ उमड़ पड़ी। पुलिस ने दुकान पर ले जाकर आरोपियों से चोरी करने के तरीकों के बारे में जानकारी जुटाई, ताकि उसे चार्जशीट में शामिल किया जा सके। पुलिस ने दुकान में चोरी के बाद तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। चोरी की वारदात के बाद दुकानदारों में रोष देखने को मिल रहा था। पुलिस ने दुकानदारों को यह दिखाने का प्रयास किया कि बाजार में वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपियों का बचकर निकलना आसान नहीं है। इसके बाद इन आरोपियों को पुलिस ने कोर्ट से रिमांड पर लिया। पैदल उस दुकान तक ले जाया गया, जहां चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया था। इस दौरान पुलिस और आरोपियों को देखने के लिए बड़ी संख्या में लोग एकत्रित हो गए। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार अनुसार आरोपियों को दुकान तक पैदल चलने में भी दिक्कतें आ रही थीं, जिससे अनुमान लगाया जा रहा है कि पुलिस ने उनकी 'सेवा-पानी' में भी कोई कसर नहीं छोड़ी होगी। पुलिस के अनुसार आरोपियों ने इस दौरान चोरी की वारदात को अंजाम देने के तरीकों के बारे में बताया।

नारनौल में भी चला अतिक्रमण हटाओ अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

रेहड़ी वालों को निर्देश

अतिक्रमण व सड़क पर रेहड़ी लगाने से रोड पर जाम की स्थिति बन जाती है और सामान खरीदने वाले रोड पर अपने वाहन खड़े कर सामान खरीदते हैं। जिससे सड़क पर जाम लग जाता है। जिससे आने जाने वाले लोगों को परेशानी होती है। यदि बाजार में कोई वाहन निकलता तो टक्कर लगने की संभावना रहती। इसलिए अतिक्रमण व रेहड़ियों को सड़क से हटवाया गया। उन्होंने कहा कि बाहर से आए हुए रेहड़ी लगाने वाले अपना पुलिस वेरिफिकेशन अवश्य कराएं।

जिला व पुलिस प्रशासन ने मिलकर शहर में अतिक्रमण हटाने का अभियान चलाया। अतिक्रमण हटाओ अभियान शहर के महावीर चौक से शुरू किया गया। इसके बाद टीम अतिक्रमण हटाते हुए गर्ल्स आईटीआई तक व बस स्टैंड रोड पर रेवाड़ी रोड तक पहुंची। इस दौरान टीम ने बाजार से अतिक्रमण हटवाया। टीम की ओर से रेहड़ी लगाने वालों व दुकानों के बाहर अतिक्रमण करने वालों को समझाया गया व बताया गया कि अतिक्रमण करने वालों पर सख्ती बरती जाएगी, उनका चालान किया जाएगा। इसके साथ ही रोड पर वाहन खड़ा करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। सड़क किनारे खड़े वाहनों के कारण अक्सर महावीर चौक सहित शहर की मुख्य सड़कों पर जाम लगा रहता है। जाम से निजात दिलाने के लिए एसपी के दिशानिर्देशों पर यातायात पुलिस ने चालान करने शुरू कर दिए हैं। यातायात पुलिस की टीम ने शहर के सबसे व्यस्त महावीर चौक पर सड़क किनारे खड़े वाहनों के चालान किए। ट्रैफिक थाना प्रभारी ने बताया कि अवैध पार्किंग के कारण अक्सर महावीर चौक पर जाम की स्थिति बनी रहती है। एसपी के निर्देशों पर शहर में यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले वालों के चालान किए जा रहे हैं। साथ ही अधिकतर वाहन चालकों को इस बारे में जागरूक भी किया जा रहा है। इसके बावजूद भी वाहन चालकों ने अपने वाहनों को सड़कों पर खड़ा करना बंद नहीं किए तो उनके चालान किए जाएंगे।

पुलिस ने ढाबे से की अवैध शराब बरामद

भिवानी। थाना औद्योगिक क्षेत्र पुलिस ने ढांबे में बिना लाइसेंस के अवैध शराब रखकर बचने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना औद्योगिक क्षेत्र भिवानी के उप निरीक्षक मुकेश कुमार अपनी टीम के साथ गश्त पड़ताल ड्यूटी के दौरान सूचना प्राप्त हुई की रोहतक रोड पर एक ढांबे के अंदर अवैध शराब रखकर बेची जा रही है पुलिस टीम के द्वारा सूचना की महत्वता को देखते हुए बताए गए स्थान पर रेड करके एक व्यक्ति को अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान संजय पुत्र कृष्ण निवासी निगाना जिला रोहतक के रूप में हुई है। पुलिस टीम के द्वारा ढांबे से 06 बोतल अवैध शराब देसी, 15 बोतल हाफ अवैध शराब देशी व 15 क्वार्टर अवैध शराब देशी के बरामद किए गए हैं।

44 दुकानों के टीनशेड पर चला पीला पंजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

शहर के राव तुलाराम चौक से बस स्टैंड तक नगर पालिका की ओर से की गई कार्रवाई के बाद लग रहा है कि शहर में प्रशासन है। बुधवार को नगर पालिका के आगे अतिक्रमणकारी पूरी तरह से बेबस नजर आए। अभियान के दौरान नपा की ओर से 44 दुकानों के आगे से पक्का अतिक्रमण हटाया। वहीं रेहड़ी वालों के खिलाफ भी कार्रवाई की गई। नगर पालिका के अतिक्रमण हटाओ अभियान के बस स्टैंड मार्ग पूरी तरह से खुला नजर आया। वहीं लोगों ने नगर पालिका सचिव की कार्यप्रणाली की प्रशंसा की। बता दें कि शहर में राव तुलाराम चौक से प्रवेश करने का मुख्य मार्ग है। नगर पालिका की ओर से इस मार्ग पर करोड़ों रुपये की राशि खर्च कर शहर के सौंदर्यीकरण को बढ़ावा देने के लिए मॉडल सड़क बनाया गया था, लेकिन अतिक्रमण के चलते मॉडल की सूरत की सड़क पर ग्रहण लग गया था। वैसे तो नगर पालिका की ओर से समय-समय पर अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया जाता है, लेकिन वर्षों बाद नगर पालिका के पक्के अतिक्रमणकारियों के खिलाफ कार्रवाई की है। वहीं अतिक्रमण हटाओं के दौरान दुकानदार नपा के खिलाफ भेदभाव करने का आरोप लगाया।

महेंद्रगढ़। दुकानदारों को समझाते नगर पालिका सचिव।

खेत से सामान चोरी मामले में किया काबू

बवानीखेडा। थाना बवानी खेड़ा पुलिस ने खेत से सामान चोरी करने के मामले में एक आरोपी को बवानी खेड़ा से गिरफ्तार किया है। फिलहाल पुलिस आरोपी से पूछताछ कर रही है। सत्यजीत निवासी दौलतपुर ने थाना बवानी खेड़ा पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी जिसमें शिकायतकर्ता ने पुलिस को बताया कि 17 फरवरी को को चोर उनके खेत से लोहे की एंगल, एक पंखा व अन्य सामान चोरी करके ले गया था। थाना बवानी खेड़ा के मुख्य सिपाही अश्विनी ने खेत से सामान चोरी करने के मामले में एक आरोपी को बवानी खेड़ा से गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान सोनू पुत्र सुरेश निवासी कुंगड जिला भिवानी के रूप में हुई है। पुलिस टीम के द्वारा आरोपी से पांच लोहे की एंगल, एक छत का पंखा,पाइप व वारदात में प्रयोग की गई मोटरसाइकिल को बरामद किया गया है।

मौसम हरियाणा एनसीआर दिल्ली के साथ जिले में भी बदला मौसम का मिजाज

भारतीय मौसम विभाग ने सम्पूर्ण इलाके पर येलो अलर्ट जारी कर दिया

मौसम में आया देर सायं बदलाव, तेज गति से चली हवाएं, तापमान में गिरावट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

किसानों को सलाह

किसान भाइयों को सलाह दी जाती है कि इस दौरान कैमिकल युक्त स्प्रे का प्रयोग न करें और सिंचाई की गतिविधियां भी रोक दें। तेज गति से हवाएं चलने से कृषि फसलों में नुकसान पहुंच सकता है।

हरियाणा एनसीआर दिल्ली के साथ जिले में पिछले काफी दिनों से लगातार मौसम परिवर्तनशील बना हुआ है। जिससे लगातार तापमान में उतार चढ़ाव देखने को मिल रहा है। बुधवार को देर सायं मौसम में फिर बदलाव देखने को मिला। जिसके चलते उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर एक के बाद एक कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से सम्पूर्ण इलाके में बार बार मौसम में बदलाव व तापमान में उतार चढ़ाव देखने को मिल रहा है। जिसकी वजह से सम्पूर्ण इलाके में सर्दी व गर्मी में अपने आस्तित्व की जंग चल रही हैं। सम्पूर्ण इलाके में एक बार फिर से तापमान में उछाल देखने को मिल रहा है, जबकि पिछले दिनों तेज गति से धरातलीय हवाएं चलने से सम्पूर्ण इलाके में दिन व रात के तापमान में गिरावट देखने को मिली थी। इसी कड़ी में बुधवार को एक नया मध्यम श्रेणी का पश्चिमी विक्षोभ उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर सक्रिय होने से पंजाब के दक्षिणी व राजस्थान के उत्तरी हिस्सों पर एक चक्रवातीय सर्कुलेशन बना। जिसको अरब सागर प्रचुर मात्रा में नमी मिलेगी। जिसकी वजह से सम्पूर्ण मैदानी राज्यों पंजाब राजस्थान विशेषकर बुधवार रात के बाद वीरवार को हरियाणा एनसीआर दिल्ली में बादलों की आवाजाही बनी रहेगी, साथ ही 10 से 15 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं चलेगी व गर्ज चमक के साथ हल्की बारिश, बूंदाबांदी की की संभावना है। मौसम विशेषज्ञ डा. चंद्र मोहन ने बताया कि एक दो स्थानों पर छिटपुट ओलावृष्टि को नकारा नहीं जा सकता। उन्होंने बताया कि 20 फरवरी को पहले हरियाणा के पश्चिमी व दक्षिणी जिलों सिरसा, फतेहाबाद, हिसार, भिवानी, चरखी दादरी, महेंद्रगढ़, रेवाड़ी, इसके बाद हरियाणा एनसीआर दिल्ली में हल्की बारिश या बूंदाबांदी की संभावना है। इसलिए भारतीय मौसम विभाग ने सम्पूर्ण इलाके पर येलो अलर्ट जारी कर दिया है। पिछले दिनों हरियाणा एनसीआर दिल्ली में लगातार दिन व रात के तापमान में बढ़ोतरी जारी है, लेकिन इस मौसम प्रणाली के असर से सम्पूर्ण इलाके में दिन के तापमान में गिरावट देखने को मिलेगी। जैसे ही मौसम प्रणाली 21 फरवरी को आगे निकल जाएगी, वैसे ही उत्तरी हवाओं से रात्रि तापमान में गिरावट देखने को मिलेगी।

नारनौल। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के दौरान मौजूद डीसी डा. विवेक भारती।

सीएम ने वीसी के जरिए ली दिशा की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए प्रदेश के सभी जिलों की जिला विकास समन्वय व निगरानी समिति (दिशा) की बैठक ली। उनके साथ भिवानी महेंद्रगढ़ के सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह भी मौजूद थे। वहीं जिला स्तर पर उपायुक्त डा. विवेक भारती ने जिला महेंद्रगढ़ में चल रही विकास परियोजनाओं की रिपोर्ट प्रस्तुत की। वीसी के बाद डीसी ने जिले में विभिन्न विकास परियोजनाओं व कार्यक्रमों की प्रगति की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को कार्य में और तेजी लाने के निर्देश दिए। इस बैठक में जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी व नांगल चौधरी के एसडीएम मनोज कुमार के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

COURT NOTICE
(U/o 5 Rule 20 CPC)
IN THE COURT OF Ms. Nisha Civil Judge (Junior Division) Kosli
Next Date, Purpose of case, Orders and Judgments as well as other case information is available on http://ecourts.gov.in
MADHORAM @ MALHA RAM S/O SHRI CHUNI LAL ALIAS CHUNNA R/O VILLAGE LUKHI, SUB TEHSIL NAHAR DISTRICT REWARI
Vs.
GENERAL PUBLIC
CNR No. HRREA0-000333-2024
Next Date:- 03-03-2025
Whereas it has been proved to the satisfaction of the Court that the defendant(s)/respondent(s) above named cannot be served in the ordinary way of service. Hence, this proclamation under order 5 Rule 20 CPC is hereby issued against him/them and should appear personally or through their counsel on 03-03-2025 at 10:00 a.m.Take notice that, in default of his/their appearance on the day before mentioned, the above said case will be heard and determined in his/their absence according to law.
Given under my hand and the seal of the Court, this 17-02-2025
Civil Judge (Junior Division), Kosli

खबर संक्षेप

शिवाजी को जयंती पर याद कर किया नमन

रेवाड़ी। स्वयंसेवी संस्था ग्रामीण भारत के अध्यक्ष वेदप्रकाश विद्रोही ने मराठा साम्राज्य के संस्थापक, राष्ट्रवादी योद्धा व छापामार युद्ध के जनक छत्रपति शिवाजी महाराज की जयंती पर उन्हें नमन कर श्रद्धांजलि अर्पित की। विद्रोही ने कहा कि छत्रपति शिवाजी ने देश को ऐसे राष्ट्रावाद का रास्ता दिखाया, जिसमें सभी धर्मो, समूहों, वर्गो व जातियों को एक साथ लेकर एकजुटता से राष्ट्र की रक्षा के लिए बलिदान देने की भावना थी। सभी को उनकी जयंती पर संकल्प लेना चाहिए कि साम्प्रदायिक राष्ट्रवाद के बहाने साम्प्रदायिक धुरवीकरण व बंटवारे की राजनीति करने वालों का कड़ा विरोध करके शिवाजी महाराज के दिखाए राष्ट्रवादी रास्ते पर चलकर राष्ट्र रक्षा व मजबूत समाज बनाने के लिए काम करेंगे।

ईंट-भट्ठे पर अचानक तबियत बिगड़ने से मौत

बावल। बावल क्षेत्र के गांव रसियावास में ईंट-भट्ठे पर काम करने वाले एक व्यक्ति की अचानक तबियत बिगड़ने से मौत हो गई। व्यक्ति काफी समय से बीमार चल रहा था। बावल थाना पुलिस ने सामान्य कार्रवाई करके मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया है। जानकारी के अनुसार गांव रसियावास में रहने वाला बिरजू गांव के ही जीतराम ऱ्इंट-भट्ठे पर करीब 30 वर्ष से काय कर रहा था तथा वह काफी दिन से बीमार चल रहा था। मंगलवार की रात को अचानक उसकी तबियत बिगड़ गई। परिवार उसको सीएचसी बावल लेकर पहुंचा, जहां कुछ समय बाद डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना पर पहुंची बावल थाना पुलिस ने मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया है।

पीएम पुरस्कारों के लिए तिथि 21 तक बढ़ाई

रेवाड़ी। लोक प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए प्रधानमंत्री पुरस्कारों के लिए सिफारिशें भेजने ने की अंतिम तिथि को बढ़ाकर 21 फरवरी 2025 कर दिया गया है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि यह पुरस्कार तीन श्रेणियों में प्रदान किए जाएंगे। प्रथम श्रेणी के तहत पांच पुरस्कार प्रदान किए जाएंगे, जोकि 11 प्राथमिक सेक्टर कार्यक्रमों के तहत जिलों का संपूर्ण विकास के लिए प्रदान किए जाएंगे। दूसरी श्रेणी में एसपी रैशनल ब्लॉक कार्यक्रम के तहत पांच पुरस्कार प्रदान किए जाएंगे। तीसरी श्रेणी में छह पुरस्कार प्रदान किए जाएंगे, जिसमें केंद्रीय मंत्रालयों, विभागो, राज्यों व जिलों की ओर से किए गए नवाचारों के लिए प्रदान किए जाएंगे। डीसी ने सभी विभाग अध्यक्षों को इन पुरस्कारों के लिए निर्धारित शर्तें या मापदंड पूरे करने वालों की सिफारिशें भेजने के निर्देश दिए हैं।

दो दिन तक परिवर्तनशील मौसम, सप्ताह के अंत में फिर बदलाव की उम्मीद

मौसम में बदलाव से रात का गिरा तापमान, बूंदाबांदी की संभावना

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता ने मौसम में फरवरी के दूसरे पखवाड़े में बदलाव लाने का काम कर दिया है। आसमान में बादल छाने से रात का पारा गिरा है, जिससे सुबह के समय ठंड अपनी उपस्थिति दर्ज कराने लगी है। दो दिन तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। सप्ताह के अंत में भी बूंदाबांदी की संभावना जताई जा रही है।

बीते चार दिनों से अधिकतम तापमान 27 डिग्री सेल्सियस के पार चल रहा है, जिस कारण दिन के समय सर्दी का असर गायब हो चुका है। सुबह के समय ही ठंड का अहसास होता है। बुधवार को सुबह से ही आसमान में आंशिक बादल छाए रहे। शाम के समय बादल गहराने से बूंदाबांदी की संभावना बन गई। अधिकतम तापमान 0.1 डिग्री सेल्सियस की मामूली गिरावट के साथ 27.5 डिग्री दर्ज किया गया। न्यूनतम तापमान 2.5 डिग्री गिरकर 9 पर आ गया। इससे सुबह के समय ठंड ने एक बार फिर कंपकंपी छुड़ाई। दोपहर तक सूर्य और बादलों के बीच लुकाछिपी का खेल चलता रहा। शाम के समय बादल गहरा गए। मौसम विभाग के अनुसार 21 फरवरी तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। इस दौरान टुकड़ों में बरसात या ओलावृष्टि भी हो सकती है। आगामी शनिवार से एक बार फिर मौसम बदल सकता है। इस दौरान तापमान में उतार-चढ़ाव बना रहेगा।

रेवाड़ी। बुधवार सुबह आसमान में छाए बरसात के बादल। फोटो : हरिभूमि

बादलों ने बढ़ाई किसानों की टेंशन

फरवरी माह में कई बार ओलावृष्टि किसानों को भारी नुकसान पहुंचाती रही है। फरवरी के दूसरे पखवाड़े में कई इलाकों में सरसों की फसल पकाव की ओर है। गेहूं की फसल को भी बालियां आने के बाद दाना बनना शुरू हो गया है। इस समय अगर ओलावृष्टि या तेज हवाओं के साथ बारिश होती है, तो इससे दोनों फसलों को नुकसान हो सकता है। आसमान में बादल देखकर किसानों की टेंशन बढ़ने लगी है। अगर मौसम बूंदाबांदी तक ही सीमित रहता है, तो इससे दोनों फसलों को फायदा भी हो सकता है। किसानों के लिए राहत की बात यह है कि मौसम में बदलाव के बाद गर्मी शुरू होने से फसलों को नुकसान की आशंका कम हो गई है।

रेवाड़ी। कुलसचिव को ज्ञापन सौंपते एबीवीपी कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

एबीवीपी ने की प्रवेश शुल्क के साथ लिए गए इंश्योरेंस चार्ज का लाभ देने की मांग

- अभाविप को मजबूरन आंदोलन का रास्ता अपनाना होगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय इकाई की ओर से बुधवार को विद्यार्थी हितों की मांगों को लेकर कुलसचिव दिलबाग सिंह को ज्ञापन सौंपा गया। एबीवीपी सदस्यों ने कहा कि विद्यार्थियों से एडमिशन के समय प्रवेश शुल्क के साथ इंश्योरेंस के नाम पर चार्ज लिया जाता है, परंतु विद्यार्थियों को इस इंश्योरेंस का लाभ नहीं मिलता है। एबीवीपी के विभाग संयोजक युधिष्ठर धनखड़ ने कहा कि विवि विद्यार्थियों से एडमिशन के समय प्रवेश शुल्क के साथ इंश्योरेंस के नाम पर लंबे समय से ठगी करता आ रहा है। विद्यार्थियों से इंश्योरेंस पॉलिसी के नाम पर पैसे लेते है, परंतु विद्यार्थियों को इंश्योरेंस पॉलिसी ही नहीं मिलती है। जनवरी में विश्वविद्यालय के तृतीय वर्ष के छात्र प्रियांशु गांव धामलाका निवासी की एक दुर्घटना में मृत्यु हो गई थी, जब उसके परिजनों ने इंश्योरेंस पॉलिसी का लाभ लेने के लिए विश्वविद्यालय प्रशासन से बात की तो प्रशासन ने कहा की ऐसी कोई इंश्योरेंस पॉलिसी अभी लागू नहीं हुई है। अभाविप के कार्यकर्ता विनीत कुमार ने बताया कि यदि विश्वविद्यालय प्रियांशु के परिजनों को उसकी पॉलिसी का लाभ नहीं दिलाता है और सभी विद्यार्थियों की इंश्योरेंस पॉलिसी को आगामी दिनों में लागू नहीं करता है तो अभाविप को मजबूरन आंदोलन का रास्ता अपनाना होगा। इस मौके पर हेमंत,आशीष और परवेश सहित अनेक विद्यार्थी मौजूद थे।

भाकियू चढूनी ने किसानों की मांगों को लेकर सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

भारतीय किसान यूनियन चढूनी की बैठक किसान भवन में युवा जिला प्रधान अनूप यादव की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक के बाद यूनियन की ओर से डीसी के नाम सुपरिंटेंडेंट अशोक को ज्ञापन सौंपा गया। यूनियन के प्रधान समय सिंह ने बताया कि अभी तक काफी किसानों की 2023 के बाजरे की भावांतर राशि खाते में नहीं आई है और सही हाल 2023 के गेंहू के फसल बीमा का है। पिछले दिनों धारूहेड़ा और बावल क्षेत्र के गांवों में ओलावृष्टि हुई थी, जिससे 100 प्रतिशत फसल खराब हो गई थी, लेकिन किसानों को अभी तक मुआवजा तक नहीं मिला है, जबकि नियम के हिसाब से 15 दिन में किसानों के खाते में पैसे आ जाने चाहिए थे। इस मौके पर संगठन विस्तार पर भी चर्चा की गई।

रेवाड़ी। सचिवालय में ज्ञापन सौंपते हुए भाकियू चढूनी के पदाधिकारी।

प्रधान ने बताया कि मार्च में भारतीय किसान यूनियन चढूनी के राज्य प्रधान करमचंद मथाना रेवाड़ी आएंगे और यूनियन की मीटिंग लेंगे लेकर आगे की रणनीति तय करेंगे। उन्होंने बताया कि माह मई में यूनियन के राष्ट्रीय अध्यक्ष गुरनाम सिंह चढूनी रेवाड़ी में एक किसान-मजदूर जनसभा को भी संबोधित करेंगे। यूनियन सदस्यों ने कहा कि अगर 10 दिन में मांगे पूरी नहीं की गई तो नहीं आई तोएक बड़ा विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। इस मौके पर जगदीश गुर्जर, ओपी यादव, श्याम सुंदर, शीशराम, दीपक, लोकेश, वेद सुल्तानिया, राजवीर, राजेंद्र गेरा व रोशनलाल सहित यूनियन के अन्य पदाधिकारी मौजूद थे।

राजकीय महाविद्यालय की वार्षिक खेलकूद स्पर्धा में पूजा व अर्जुन बने बेस्ट एथलीट

रेवाड़ी। पांच हजार मीटर दौड़ में भाग लेते विद्यार्थी तथा बेस्ट एथलीट पूजा व अर्जुन को पुरस्कृत करते प्राचार्य व स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

- राजकीय कॉलेज नाहड़ में दो दिवसीय खेलों का हुआ समापन, विजेता प्रतिभागी हुए पुरस्कृत

हरिभूमि न्यूज ⏭ नाहड़

राजकीय महाविद्यालय नाहड़ में बुधवार को दो दिवसीय 43वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का समापन किया गया। मुख्यातिथि कॉलेज के प्राचार्य डा. सूर्यपाल यादव ने स्टाफ सदस्यों के साथ खेलकूद प्रतियोगिताओं के विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया। इस मौके पर डा. सूर्यपाल ने युवाओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि आज के दौर में खेलों का बहुत महत्व है। खेलकूद हमारे सर्वांगीण विकास के लिए बहुत जरूरी है। खेल हमारे शारीरिक व मानसिक विकास में काफी सहायक है। कार्यक्रम में मंच संचालन असिस्टेंट प्रोफेसर प्रियंका ने किया। उन्होंने सभी विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। प्रतियोगिता के दूसरे दिन विद्यार्थियों ने 5000 मीटर रेस, 1500 मीटर रेस व 100 मीटर रेस प्रतियोगिता में बढ़-चढ़कर भाग लिया। 5000 मीटर रेस में चिंटू ने प्रथम, नसीब ने द्वितीय और विवेक ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 100 मीटर रेस गर्ल्स में पूजा ने प्रथम, पुष्पा ने द्वितीय व अंकिता ने तृतीय स्थान हासिल किया। दो दिवसीय खेल प्रतियोगिता में पूजा व अर्जुन को बेस्ट एथलीट चुना गया। कॉलेज के खेलकूद प्रभारी सहायक प्रोफेसर नरेंद्र सिंह ने मुख्य अतिथि का धन्यवाद किया। छात्रों को स्पोर्ट्स को अपनी जीवन शैली में अपनाना चाहिए। उन्होंने असिस्टेंट प्रोफेसर फिजिकल एजुकेशन पीके गवर्नमेंट कॉलेज कनीना अशोक का भी खेलकूद प्रतियोगिता में सहयोग देने के लिए अभार व्यक्त किया।

यूटीआर ट्रांजेक्शन से खाली किया बैंक अकाउंट सात ट्रांजेक्शन से उड़ाए 1.25 लाख रुपये

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

साइबर ठग लोगों को लगातार चूना लगाने में कामयाब हो रहे हैं। मंदोला के एक खाताधारक के खाते से साइबर ठगों ने सात ट्रांजेक्शन करते हुए यूटीआई से 1.25 लाख रुपये उड़ा दिए। साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

पुलिस शिकायत में मंदोला निवासी भूदेव ने बताया कि वह बैंक खाते से न तो यूटीआर और न ही नेट बैंकिंग का इस्तेमाल करता है। इसके बावजूद उसके खाते से 2 फरवरी से लेकर 11 फरवरी तक सात ट्रांजेक्शन की गई हैं। साइबर ठगों ने इन ट्रांजेक्शन के जरिए उसके खाते से 124999 रुपये गायब कर दिए। उसने इसकी शिकायत डायल-1930 पर की थी। इसके बाद बैंक डिटेल निकलवाकर साइबर थाना पुलिस के समक्ष पेश की है। साइबर थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद उन खातों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए, जिनमें उसके खाते से राशि ट्रांसफर की गई है।

परीक्षा के तनाव को दूर करने के लिए प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद संस्था सदस्य, शिक्षक व बच्चे। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से वार्षिक परीक्षा के तनाव को दूर करने के लिए जैन पब्लिक स्कूल में प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि परीक्षा में शत प्रतिशत सफलता प्राप्त करने के लिए विद्यार्थी हल्के भोजन का सेवन करें।

फलों का जूस, दूध व घर का बना हुआ सादा भोजन ही ले। परीक्षा के दिनों में रात्रि का भोजन शाम 7 बजे तक कर ले। उसके बाद आप देर रात्रि तक बिना थके अपनी पढ़ाई कर सकते हैं। इसके बाद सुबह 5 बजे उठकर फिर से पढ़ाई करें। परीक्षा के दिनों में मोबाइल का उपयोग बहुत जरूरी कार्य के लिए ही करें। प्रश्न पत्र ध्यान से पढ़ने के बाद जो प्रश्न सरल हो उसे उत्तर पुस्तिका पर पहले लिखे। स्कूल की प्राचार्या सोनल छाबड़ा व मुख्य अध्यापिका विजय गुप्ता ने अतिथियों का स्वागत किया। संस्था के प्रधान ने पूर्वांशी, ओजस्वी, दिव्या, रूही, सलोनी, विहान व तानी को उपयोगी साहित्य देकर सम्मानित किया। युवा दल की ओर से स्कूल को शहीद ए आजम भगत सिंह, भारत माता, सुभाष चंद्र बोस व कृष्ण गोपाल के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में युवा दल के उप प्रधान संजीव आर्य, शिक्षिका नीलम मलिक, विमल शर्मा, कार्यक्रम समन्वयक दीपक पंडित, निशा यादव, हिना आहूजा, सोनम यादव, प्रीति टक्कर, जागृति जुनेजा, संजना शर्मा, कृष्णा रावत, रेणू गौर, नेहा शर्मा, मंजू शर्मा व मानवी शर्मा उपस्थित थे।

रेवाड़ी। रेस्ट हाउस में मामलों की सुनवाई करते डा. बलियाला।

हरियाणा राज्य अनुसूचित जाति आयोग अध्यक्ष ने की मामलों की सुनवाई

रेवाड़ी। हरियाणा राज्य अनुसूचित जाति आयोग के अध्यक्ष डा. रविंद्र बलियाला ने बुधवार को लोक निर्माण विश्राम गृह में जिले के विभिन्न थानों में अनुसूचित जाति से संबंधित दर्ज 72 मुकदमों तथा 8 अन्य शिकायतों की सुनवाई की। इन मामलों के वादी, शिकायतकर्ता, प्रतिवादी,आरोपी एवं केस से सम्बन्धित सभी जांच अधिकारियों केस के संबंध में जवाब तलब किए गए। जिला प्रशासन से डीसी अभिषेक मीणा, एसपी डा. मयंक गुप्ता, एडीसी अनुपमा अंजलि व आयोग के वाइस चेयरमैन विजेंद्र बडगूर्जर सहित प्रशासनिक व पुलिस अधिकारी उपस्थित थे। इस मौके पर डा. बलियाला ने कहा कि आयोग अनुसूचित जाति के लोगों की सुरक्षा व कल्याण के लिए कार्य कर रहा है। अभी तक 21 जिलों में सुनवाई का कार्य किया जा चुका है। सिर्फ चरखी दादरी जिला शेष बचा है, जहां भी जल्द सुनवाई की जाएगी। राज्य सरकार ऐसे मामलों के प्रति बहुत ही संवेदनशील है। उन्होंने कहा कि आयोग का मकसद पीड़ति व्यक्ति को न्याय दिलाना है। आयोग सभी को न्याय दिलाने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि आज की बैठक में सभी पक्षों को बुलाया गया था। उन्होंने बताया कि अगर अनुसूचित जाति के किसी भी नागरिक के साथ कोई ज्यादती होती है तो वह आयोग के कार्यालय में संपर्क कर सकता है। डा. बलियाला ने कहा कि रेवाड़ी के ज्यादातर मामलों में जिला प्रशासन और पुलिस के जांच अधिकारी अपडेट थे, जो सराहनीय है। यहां निर्धारित समय पर आरोपियों का चालान पेश करके कोर्ट में पेश कर दिया गया है।

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
5×8 सें.मी 10×8 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 : 9653537253, 9671434260

दुकानदारों ने की जर्जर बिजली केबल बदलवाने की मांग

- दुकानदारों ने करीब 350 मीटर जर्जर केबल को बदलवानें की मांग की
- गांव के सरंपच ने बताया कि खुशपुरा मार्केट में करीब 20 व्यवसायिक मीटर लगे हुए हैं

नाहड़। गांव खुशपुरा के मार्केट की बिजली केबल जगह-जगह से टूटकर खराब हो चुकी है। दुकानदारों ने डीएचबीवीएन के अधीक्षण अभियंता को शिकायत देकर गांव के कर्मवीर के घर से खुशपुरा मार्केट तक करीब 350 मीटर जजर केबल को बदलवानें की मांग की है। ओमप्रकाश, ब्रह्मानंद, दीपक कुमार, महेन्द्र, वेदप्रकाश, पवन कुमार, दिनेश कुमार, राजपाल, सतीश व गांव के सरंपच ने बताया कि खुशपुरा मार्केट में करीब 20 व्यवसायिक मीटर लगे हुए है। निगम ने गांव से मार्केट तक करीब 350 मीटर बिजली की केबल लाई हुई है, जोकि जगह-जगह से टूट चुकी है। बार-बार तार टूटने से बिजली के उपक्रम भी खराब हो रहे है। निगम के जेई व लाइनमैन को अवगत कराने के बाद भी समस्या का समाधान नहीं हो रहा है।

शिविर सभी बच्चे रोजाना ब्रश करें और साफ-सुथरा खाना खाएं

राजकीय स्कूल लिलोढ में तीन दिवसीय डेंटल चैकअप कैंप का आयोजन किया गया

पौष्टिक भोजन का सेवन करें, मीठे और चिपचिपे खाने से बचें: डॉ. दीक्षा

- हर 6 महीने में डेंटल चैकअप कराएं तथा दांतों के साथ जीभ भी साफ करें

हरिभूमि न्यूज ⏭ नाहड़

राजकीय स्कूल लिलोढ में तीन दिवसीय डेंटल चैकअप कैंप का आयोजन किया गया। इस अवसर पर नाहड़ की डेंटल सर्जन डॉ दीक्षा ने कहा कि स्वस्थ दांतों में अच्छी मुस्कान होती है। सभी बच्चे रोजाना ब्रश करें और साफ-सुथरा खाना खाएं, जिससे दांतों की सड़न से बचाया जा सकें। उन्होंने मुख से संबंधित बीमारियों व उनसे बचाव के लिए विशेष टिप्स दिए। उन्होंने बताया कि हमारे दांत संवेदन शील होते हैं। उन्होंने बताया कि दांतों को ज्यादा ठंडा तथा गर्म से बचाना चाहिए। डॉ दीक्षा ने कहा कि कभी-कभी संक्रमण होने पर दांतों से खून भी आता है। ऐसे में तुरंत दंत चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए तााि दांतों का समय-समय पर चेकअप कराना चाहिए। उन्होंने अच्छे मौखिक स्वास्थ्य के लिए पांच आदतें अपनाने पर बल दिया। उन्होंने बताया कि पौष्टिक भोजन का सेवन करें और मीठे व चिपचिपे खाने से बचें। हर 6 महीने में डेंटल चैकअप कराएं। दांतों के साथ जीभ भी साफ करें। दांतों के बीच की सफाई फ्लासिंग से करें। अपने दांतों को दिन में दो बार 2 मिनट के लिए ब्रश करें। डॉ दीक्षा ने स्कूल स्टाफ सदस्यों को भी दांतों की बीमारी तथा उनके बचाव के टिप्स दिए। इस अवसर पर हेल्थ इंस्पेक्टर देवकरण, एएनएम सर्वेस, बलिश व चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी कैलाश तथा सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

रेवाड़ी। डेंटल सर्जन डॉ दीक्षा स्कूल में बच्चो को दांतों बारे विशेष टिप्स देते हुए।