तापमान
अधिकतम 33.0 डिग्री
न्यूनतम 11.0 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 मार्च 2025

12 बुधवार को हैफेड ने 28 किसानों की 390 क्विंटल सरसों खरीदी

12 रेवाड़ी का किसान रेतीली व कम उपजाऊ जमीन से भी निकाल रहा सोना: डा. गर्ग

DK Realestate
A name you can trust it.
DK Real Estate
लेकर आया है आपके लिए रेवाड़ी की प्राइम लोकेशन नया बस स्टैण्ड व मैट्रो स्टेशन के पास
प्लॉट ही प्लॉट
मात्र 20000/- प्रति वर्ग गज से शुरू
Website : www.dkrealestate.co.in
Dinesh Kumar dkrealestaterewari DK Real Estate
आप सभी के लिए 100 गज के प्लाट पर
सुनहरा अवसर
30% की छूट* लक्की ड्रा के तहत
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें।
9467141575

खबर संक्षेप

ट्रेन में महिला का पर्स चोरी का केस दर्ज

रेवाड़ी। जीआरपी ने ट्रेन में महिला का पर्स चोरी होने का केस दर्ज किया है। दिल्ली की पतनार गनी सोसायटी निवासी हुकमसिंह जौधा ने सराय रोहिल्ला जीआरपी को दर्ज शिकायत में बताया कि 11 मार्च को वह अपनी पत्नी के साथ राजस्थान के डिडवाना से दिल्ली सराय रोहिल्ला जा रहा था। रेवाड़ी स्टेशन के पास उसकी पत्नी का पर्स चोरी हो गया, जिसमें 20 हजार रुपये व जेवरात थे। चोर खाली पर्स व मोबाइल फोन सीट के नीचे फेंक गया। सराय रोहिल्ला से मिली जीरो एफआईआर पर जीआरपी ने केस दर्ज करने के बाद चोरी की जांच शुरू कर दी।

मकान के बाहर खड़ी बाइक ले गए चोर

डहीना। मसीत गांव से चोर एक मकान के बाहर खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में मित्रसेन ने बताया कि उसने अपनी बाइक घर के बाहर खड़ी करने के बाद लॉक कर दी थी। बाइक खड़ी करने के बाद वह घर चला गया। कुछ समय बाद जब वह घर से बाहर आया तो उसे बाइक नहीं मिली। आसपास काफी पूछताछ करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चल सका। थाना जाटूसाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर चोरी का केस दर्ज करने के बाद बाइक की तलाश शुरू कर दी।

दहेज उत्पीड़न मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने दहेज उत्पीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने विवाहिता की शिकायत मिलने के बाद दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। बार-बार दोनों पक्षों के बीच बातचीत कराई, परंतुशिकायतकर्ता सहमत नहीं हुई। इसके बाद पुलिस ने गत वर्ष 28 दिसंबर को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने कोसली के जाल वाला बंगाल निवासी हिमांशु को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

एसपी के आदेश पर चोरी का केस दर्ज

नांगल मूंदी। खड़गवास में एक किसान के सोलर पंप कंट्रोलर और एमसीबी बॉक्स चोरी होने का केस एक माह बाद एसपी के आदेश पर केस दर्ज किया गया है। एसपी को दर्ज शिकायत में रामदत्त यादव ने बताया कि उसके खेत से गत 12 फरवरी को सोलर पंप का कंट्रोलर और एमसीबी बॉक्स चोरी हो गए थे। पुलिस ने शिकायत दर्ज कराने के बावजूद केस दर्ज नहीं किया। एसपी ने रामपुरा पुलिस को तुरंत आदेश दिए। पुलिस ने केस दर्ज करते हुए जांच शुरू कर दी।

मारपीट मामले में पांच आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। थाना रोहड़ाई पुलिस ने रतनथल में घर में घुसकर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष के बयान पर 15 मार्च को कई आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इनमें पड़ोस में रहने वाले लोगों पर जबरन घर में घुसकर मारपीट के आरोप लगाए गए थे। पुलिस ने इस मामले में रतनथल निवासी शिंभूदयाल, अकेहड़ी मदनपुर निवासी नरेश, सुरेंद्र, संदीप व हमराज को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपियों को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

अंधाधुंध रफ्तार से दौड़ने वाले वाहनों पर पुलिस भी नहीं कस पा रही शिकंजा

शहर में बेलगाम दौड़ रहे भारी वाहनों की ओवरस्पीड पर नहीं कंट्रोल, स्ट्रीट लाइट तोड़कर सरकुलर रोड पर पलटा कैंटर

- सुबह के समय ट्रैफिक कम होने की वजह से बड़ा हादसा होने से टला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। अग्रसेन चौक के पास पलटे कैंटर को हटाती क्रेन, डिवाइडर में तोड़ा स्ट्रीट लाइट पोल व पलटा पड़ा कैंटर, नेहरू पार्क के सामने 10 दिन से टूटी पड़ी ग्रिल। फोटो :हरिभूमि

शहर से गुजरते भारी वाहनों पर कंट्रोल नहीं हो पा रहा है। सड़कों पर सबसे अधिक खतरा अंधाधुंध रफ्तार से दौड़ने वाले ओवरलोड डंपरों से बना रहता है। डंपरों की ओवरस्पीड कई लोगों की जान लेने के साथ भवनों, चौक, डिवाइडरों व स्ट्रीट लाइटों को नुकसान पहुंचा चुके है। शहर के सरकुलर रोड से नो-एंट्री में भी भारी वाहन व डंपर गुजर जाते है। इन डंपरों की रफ्तार इतनी खतरनाक होती है कि सामने वाले की जरा सी चूक जानलेवा साबित हो जाती है। आए दिन ओवरस्पीड डंपर हादसों को अंजाम देर रहे हैं, परंतु इनके खिलाफ कोई एक्शन नहीं लिया जा रहा है। बुधवार को सुबह सरकुलर रोड से नारनौल जा रहा कैंटर अग्रसेन चौक के पास पलट गया। ओवर स्पीड कैंटर के चालक को अचानक नींद की झपकी आ गई और कैंटर डिवाइडर पर लगी स्ट्रीट लाइट के पोल को तोड़ते हुए पलट गया। गनीमत ये रही की सुबह के समय ट्रैफिक कम होने की वजह से बड़ा हादसा होने से टल गया। रात के समय बड़ी संख्या में खाली डंपर शहर के सरकुलर रोड से होते हुए नारनौल की ओर निकलते हैं। सरकुलर रोड पर ही रात को इनकी ओवरस्पीड का नजारा कभी भी देखा जा सकता है। डंपर चालकों में एक-दूसरे से आगे निकलने की होड़ लगी रहती है। नाईवाली चौक के आसपास घुमावदार मोड़ पर भी इनकी रफ्तार कम नहीं होती। रात को 9 बजे बाद सरकुलर रोड पर इन डंपरों का खुलकर आतंक शुरू हो जाता है, जिसे पुलिस भी कंट्रोल नहीं कर पाती है।

अंधेरा होते ही वाहनों की शहर में एंट्री शुरू

शहर के बाहरी मार्गों पर शाम होते ही भारी वाहनों की कतार लगनी शुरू हो जाती है तथा अंधेरा होते ही ये वाहन पुलिस की आंख बचाकर धीरे-धीरे शहर से निकलना शुरू कर देते है। सर्दी के सीजन में डंपर सरकुलर रोड पर कई बार हादसें को अंजाम दे चुके है। पिछले दिनों पत्थरों से भरा डंपर नाईवाली चौक व पास की दुकान को तोड़ चुका है।

स्ट्रीट लाइटों को तोड़ रहे ओवरस्पीड वाहन

गत दिसंबर माह में महाराणा प्रताप चौक से अनाजमंडी रोड पर रात के समय ओवरस्पीड ट्रक ने अनाजमंडी के सामने डिवाइडर सहित स्ट्रीट लाइट का पोल तोड दिया था। ट्रक की टक्कर से डिवाडर भी क्षतिग्रस्त हो गया व उसमें लगी लोहे की ग्रिल भी टूट गई। वर्तमान में नेहरू पार्क के सामने करीब 10 दिन से वाहन की टक्कर से टूटी ग्रिल सड़क पर लटकी हुई है, जिससे रात के समय हर समय हादसें की संभावना बनी रहती है, लेकिन नगर परिषद का इस ओर बिल्कुल ध्यान नहीं है।

नकदी व जेवर लेकर फरार हुए तीन युवक

दवा लेकर लौट रही महिला को बातों में उलझाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

भिवाड़ी मोड़ पर अस्पताल से दवा लेकर लौट रही एक महिला को बातों में उलझाकर तीन युवक नकदी व जेवरात लेकर फरार हो गए। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपियों की तलाश शुरू कर दी। पुलिस शिकायत में द्वारकाधीन सोसायटी निवासी रिम्पी राय ने बताया कि उसकी सास सीता देवी भिवाड़ी के सरकारी अस्पताल से दवा लेकर घर आ रही थी। जब वह भिवाड़ी मोड़ से पैदल सोसायटी की ओर आ रही थी कि शराब ठेके के पास तीन युवकों ने उसे रोक लिया। हनुमान मंदिर के बारे में पूछताछ करते हुए युवकों ने महिला को बातों में उलझा लिया।

इससे पहले सीतादेवी कुछ समझ पाती, तीनों उसके गले सोने की चेन, कानों की बालियां, पांच सौ रुपये और घर की चाबियां लेकर फरार हो गए। तीनों के वहां से निकलने के बाद सीता देवी को जेवरात गायब मिले, तो उसने घर आकर घटना की जानकारी दी।

हथियार लहराते हुए वीडियो बनाया, सीआईए ने कट्टे के साथ दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गोकलगढ़ के एक युवक ने तीन अवैध हथियारों के साथ वीडियो बनाकर उसे वायरल कर दिया। सीआईए कोसली ने वीडियो देखने के बाद आरोपी को काबू कर लिया। पूछताछ करने के बाद उसके कब्जे से एक देशी कट्टा बरामद हुआ है। आरोपी को रिमांड पर लेकर अन्य हथियारों का पता लगाने के प्रयास किए जा रहे हैं। सीआईए कोसली को एक वीडियो मिला था, जिसमें युवक तीन हथियारों को लहराता हुआ दिखाई दे रहा था। वीडियो मिलने के बाद सीआईए ने उसकी पहचान कराई, तो वह गोकलगढ़ निवासी आदित्य उर्फ माया निकला। इसके बाद सीआईए की टीम गोकलगढ़ गांव पहुंच गई। गांव के जोहड़ के पास खड़ा आदित्य पुलिस को देखकर भागते हुए अपने घर में घुस गया। उसने अंदर से घर को गेट बंद कर लिया। इसी दौरान बड़ी संख्या में ग्रामीण वहां एकत्रित हो गए। ग्रामीणों की मौजूदगी में सीआईए ने गेट खोलकर आदित्य को काबू कर लिया।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी आदित्य उर्फ माया। फोटो :हरिभूमि

सख्ती बरतने पर बरामद करवाया कट्टा

सीआईए की टीम उसे अपने साथ जाटूसाना ले गई। वहां सख्ती से पूछताछ करने पर आदित्य ने बताया कि जिस समय वह पुलिस को देखकर भाग रहा था, उस समय उसके पास देशी कट्टा था। उसने देशी कट्टा गांव के मंदिर की दीवार के पास छुपाया है। सीआईए की टीम ने उसकी निशानदेही पर देशी कट्टा बरामद कर लिया। आरोपी को कोर्ट से रिमांड पर लेकर पूछताछ की जा रही है। उसके खिलाफ सदर थाने आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज कराया गया है।

साइबर सेल की नजर सोशल मीडिया पर

सोशल मीडिया पर हथियारों के साथ फोटो वायरल करने वालों पर पुलिस की पैनी नजर है। साइबर सेल लगातार सोशल मीडिया पर मॉनिटरिंग करती है। जो भी व्यक्ति सोशल मीडिया पर हथियार दिखाकर भय पैदा करने का प्रयास करता है, पुलिस उसके खिलाफ तुरंत एक्शन लेती है।

-डा. मयंक गुप्ता, एसपी।

पैसे लगाने के नाम पर ठगी करने का एक और आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने एक युवती से ट्रेडिंग में पैसे लगाने के नाम पर ठगी करने के मामले एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला चुरू के गांव ढांढल चेना निवासी मनीष कुमार के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। मूल रूप से हिसार व हाल में शहर के मॉडल टाउन निवासी रितु ने अपनी शिकायत में बताया कि उसने इंस्टाग्राम पर ट्रेडिंग की एवडरटाइजिंग देखकर आईडी पर मैसेज किया था। इसके बाद शातिर ने कहा कि ट्रेडिंग में 1 हजार रुपए लगाने पर 30 हजार रुपये का प्रॉफिट मिलेगा और इसके बाद उसने एक क्यूआर कोड शेयर किया था। इसके बाद पीड़िता ने उस क्यूआर कोड पर 1 हजार रुपए भेज दिया और इस प्रकार शातिर ने पीड़िता से कुल 73 हजार 500 रुपये जमा करा लिए तथा बाद में पैसे देने से इंकार कर दिया तथा शिकायत करने पर जान से मारने की धमकी भी दी। पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपी जिला हिसार के गांव चिडौद हाल आबाद जीरकपुर पंजाब सोमबीर को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी मनीष कुमार को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में ठगी का आरोपी।

नहर की खाल को पाट दिया तीन पर केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जाटूसाना

- पुलिस मामले की जांच कर रही

लाला गांव में पानी सप्लाई के लिए जलापूर्ति विभाग की ओर से बनाई गई खाल को पाटकर लिफ्ट डैमेज करने के आरोप में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

एसडीओ वाटर सप्लाई की ओर जाटूसाना थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया गया कि राजपाल, सतीश व जयभगवान ने रजबाह की खाल को खुर्द-बुर्द करने के लिए पाट दिया। इसकी शिकायत ग्रामीण नरेंद्र और कर्णसिंह ने विभाग को थी। विभाग की ओर से जांच कराई गई, तो शिकायत सही पाई गई। तीनों आरोपियों से इस संदर्भ में बात की गई, तो उन्होंने बताया कि फसल कटाई के बाद खाल की मिट्टी को निकालकर साफ करा दिया जाएगा। अब फसल कटाई के बाद एक बार फिर से तीनों ने खाल पर जमीन की जुताई कर दी है। पुलिस ने एसडीओ की शिकायत पर तीनों आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

आज आसमान में छा सकते हैं बादल, इसके बाद साफ रहेगा आसमान

लगातार चढ़ रहा दिन का पारा, रात को ठंड का असर बरकरार

- तेज हवाओं के साथ कुछ इलाकों में बौछारें भी गिर सकती हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

चार दिनों से आसमान साफ रहने के कारण दिन के समय मौसम का मिजाज गर्म होना शुरू हो गया है। रात के तापमान में लगातार गिरावट दर्ज की जा रही है, जिससे सुबह के समय ठंड अभी तक उपस्थिति दर्ज करा रही है। 20 मार्च को कमजोर विक्षोभ की सक्रियता से बादल छा सकते हैं। तेज हवाओं के साथ कुछ इलाकों में बौछारें भी गिर सकती हैं। बुधवार को सुबह से ही आसमान साफ रहा। तेज धूप खिलने के बाद दोपहर तक मौसम गर्म हो गया। अधिकतम तापमान 1.5 डिग्री बढ़कर 30.0 पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 13 पर आ गया। दो दिन से रात का तापमान लगातार कम हो रहा है। हवा की गति 10 किमी प्रति घंटा रही, जबकि नमी का स्तर कम होकर 40 फीसदी पर आ गया। गत वर्ष 19 मार्च को अधिकतम तापमान 31 और न्यूनतम 13.5 डिग्री सेल्सियस रहा था। दिन के समय पंखे खूब दनादन रहे हैं। रात के समय अभी तक रजाई से छुटकारा नहीं मिला है। रात ठंडी होने के कारण सुबह के कारण भी ठंड का असर बरकरार रहता है। दिन-रात के तापमान में ज्यादा अंतर होने के कारण मौसमी बीमारियों की आशंका भी बनी हुई है। दिन के समय गर्म कपड़ों से छुटकारा मिल चुका है। एसी और पंखों का इस्तेमाल शुरू होने लगा है। एक पखवाड़ा पूर्व तक दिन में धूप अच्छी लगती थी। अब धूप पसीने छुड़ाने लगी है।

बीते सप्ताह ओलावृष्टि के चलते ही रात का तापमान गिर रहा है। मार्च के अगले सप्ताह तक रात का तापमान भी तेज से बढ़ने की उम्मीद है, जिससे रात के समय भी गर्मी का असर शुरू हो जाएगा।

रेवाड़ी। बुधवार शाम को आसमान में छाए बादल। फोटो :हरिभूमि

बरसात की कोई संभावना नहीं

मौसम विभाग के अनुसार पश्चिम विक्षोभ की सक्रियता के कारण वीरवार को आसमान में आंशिक या घने बादल छा सकते हैं। बरसात की कोई संभावना नहीं है। कुछ इलाकों में बौछारें जरूर गिर सकती हैं। दो से तीन दिन तक तेज हवाएं चलने की संभावना जताई जा रही है। मौसम में बदलाव किसानों को एक बार फिर चिंतित कर सकता है। फसल कटाई का कार्य तेजी से चल रहा है। किसानों को ओलावृष्टि या बारिश की आशंका सता रही है। बरसात या ओलावृष्टि किसानों की मेहनत पर पानी फेरने का काम कर सकती है। मौसम में बदलाव को देखते हुए किसानों ने सरसों की कटाई व कढ़ाई कार्य तेज किया हुआ है।

कई बार लोगों को अलग-अलग वजहों से रात में देर तक जागना पड़ता है। ऐसे में भूख भी महसूस होने लगती है। लेकिन भूख लगने पर आपको अपने लिए हेल्दी फूड्स ही लेने चाहिए। इस बारे में जानिए।

रात में जब लगे भूख क्या खाएं-क्या न खाएं

फूड जोन

विवेक कुमार

आप पढ़ाई के लिए देर रात तक जगने वाले स्टूडेंट हों या आपको सुबह देर से उठने और रात देर से सोने की आदत हैं ऐसे में कई बार रात में भूख महसूस होती है। ऐसे समय में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बता रहे हैं आपको।

रात में क्या खाएं

- मुरमुरे, भुने चने, कॉर्न फ्लेक्स, भुना चिवड़ा, भुनी मूंगफली, भूने मखाने इन सबको मिलाकर तैयार की गई नमकीन देर रात भूख के लिए सबसे अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स है।
- अखरोट में प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम इसे एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाता है। इसके

अलावा पिस्ता भी मेलाटोनिन से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। इन्हें भी आप खा सकते हैं।
- भुने या तले बादाम भी ले सकते हैं। इन्हें भूनकर शहद में डिप करके एक डिब्बे में रखें। इसके अलावा किशमिश, बादाम, अंजीर भी रात में खाए जा सकते हैं।
- पॉपकॉर्न भी एक फाइबरयुक्त फुलफिलिंग स्नैक है, बस इसमें मक्खन और नमक कम डालें। इसकी भी ज्यादा मात्रा खाने से बचना चाहिए।
- अनानास, सेब, केला, नाशपाती जैसे फलों को अगर बेक करके खाया जा सकता है। उसमें दालचीनी और बटर डालें। शुगर की जगह शहद के इस्तेमाल से बना यह स्नैक्स हेल्दी और टेस्टी होता है। रात में इसे भी आप खा सकते हैं।
- फीके और ऑयल फ्री बिस्कुटों में चीज स्लाइस के टुकड़े, आलू और काली मिर्च बुरक कर खाए जा सकते हैं।
- डार्क चॉकलेट के अलावा नट्स वाली चॉकेलट भी खाई जा सकती है।
- ड्राइ फ्रूट्स लड्डु जिनमें कई तरह के सीड्स और नट्स डाला गया हो, इसे भी खाया जा सकता है।
- भुने ओट्स में दही, सेब, केला, अनार जैसे फ्रूट्स डालकर खाए जा सकते हैं।
- मिक्सी में खजूर डालकर ओट्स, नट्स, चॉकलेट, सूखे नारियल में मिलाकर इसकी प्यूरी बनाकर खाई जा सकती है।
- दूध के साथ कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स डालकर खाना भी हेल्दी ऑप्शंस हैं।
- शकरकंदी या आलू के चिप्स या शकरकंदी छीलकर उनके ऊपर दालचीनी पावडर, नमक, मिर्च डालकर बेकिंग ट्रे में चिप्स को रखकर ओवेन में दो तीन मिनट बेक करने के बाद बाद खा सकते हैं।
- साबुत गेंहू के टोस्ट और साबुत अनाज के क्रेक्स में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होते हैं। इनमें पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। मूंगफली के मक्खन में मौजूद वसा हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती है।

देर रात क्या न खाएं

- आधी रात के बाद पिज्जा खाने के लिए बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं है। क्योंकि इसमें हाई फैट वाला पनीर होता है,जो आसानी से पचता नहीं है। इसमें कैलोरीज भी ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इसमें मौजूद वसा जल्दी पचती नहीं है। पिज्जा बेस में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं होता है।
- मिठाइयां, ज्यादा चीनी वाले अनाज लेने से रक्त में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। अनाज तो लिया जा सकता है, लेकिन मीठे वाला नहीं। ऐसा विकल्प चुनें, जिसमें चीनी कम लेकिन फाइबर और प्रोटीन ज्यादा हो।
- देर रात की भूख में चिप्स खाना सबसे नुकसानदायक होता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर नहीं होते हैं। इसके तेल में वसा, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- कैंडी की जगह फ्रूट या डार्क चॉकलेट खाना ज्यादा सही होता है। इसके अलावा मसालेदार चीजें खाने से भी बचना चाहिए, इससे पेट में दर्द, एसिडिटी और खट्टे डकार आते हैं। *

स्पेशलः वर्ल्ड टीबी डे-24 मार्च

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक खतरनाक बीमारी है। भारत समेत दुनिया के कई देशों में लाखों-करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आते हैं। ऐसे में यह जानना सभी के लिए बहुत जरूरी है कि टीबी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे हो सकता है और इससे बचाव कैसे संभव है? यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से इस बारे में जानकारी दे रहे हैं।

टीबी से बचाव के लिए जरूरी है सावधानी-जागरूकता

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रोहन औरंगाबादवाला

कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी
अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

यह सवाल अकसर लोगों के मन में आता है कि मेडिकल साइंस में इतनी प्रगति के बावजूद, देश-दुनिया में अभी भी करोड़ों लोग टीबी से संक्रमित हो रहे हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इसका जवाब यह है कि निम्न और मध्यम आय वाले देशों या समाज के उस वर्ग में बहुत से लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुंच और सही ढंग से जांच और उपचार में देरी की वजह से यह रोग अभी भी लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। टीबी के लक्षणों को सांस संबंधी अन्य सामान्य समस्या मानने की गलती अकसर की जाती है, जिससे यह रोग काफी बढ़ जाता है। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहना, खराब वेंटिलेशन और कुपोषण, टीबी संक्रमण के जोखिम को बढ़ाते हैं। मल्टीड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एमडीआर-टीबी) और व्यापक रूप से ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एक्सडीआर-टीबी) का इलाज करना कठिन और ज्यादा महंगा होता है। इन कारणों से भी यह रोग अभी भी घातक बना हुआ है और कई केसेस में रोगी की मृत्यु हो जाती है। अभी भी कई इलाकों और समुदायों में टीबी होना एक कलंक माना जाता है, जिसकी वजह से लोग बीमार होने पर भी मदद लेने या इलाज कराने से कतराते हैं।

इन्हें होता है अधिक रिस्कः जिन लोगों को एचआईवी/एड्स, मधुमेह है या जिनका ऑर्गन ट्रांसप्लांट हो चुका है, ऐसे कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग, बच्चे, खासकर जहां टीबी फैलने का खतरा ज्यादा होता है, ऐसे इलाकों में, संक्रमित रोगी के संपर्क में आने से टीबी होने का खतरा अधिक होता है। उम्र बढ़ने के साथ संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रभाव कम होता जाता है, जिससे बुजुर्गों को टीबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। टीबी मरीजों के लगातार संपर्क में रहने से स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को टीबी होने का जोखिम ज्यादा होता है। जेलों, शरणार्थी शिविरों या झुग्गियों जैसे भीड़-भाड़ वाले, खराब हवादार वातावरण में रहने वाले व्यक्ति और कुपोषित व्यक्तियों में भी संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

ऐसे होता है संक्रमणः टीबी मुख्य रूप से हवा के माध्यम से फैलता है। जब एक्टिव पल्मोनरी टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया युक्त छोटी बूंदें हवा में फैल जाती हैं। ये बूंदें उनके करीब के दूसरे लोगों द्वारा सांस के जरिए अंदर ली जा सकती हैं, जिससे उन्हें भी संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

टीबी के प्रमुख लक्षणः लगातार खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक), खांसने पर खून या बलगम में खून निकलना, सीने में दर्द या बेचैनी, थकान और कमजोरी, रात में पसीना आना, बिना किसी कारण के वजन कम होना, बुखार और ठंड लगना, भूख न लगना आदि टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

टीबी संक्रमण का उपचारः टीबी मरीज के इलाज के लिए एंटीबैक्टीरियल दवाइयां दी जाती हैं। ड्रग-सेंसिटिव टीबी के लिए मानक उपचार आमतौर पर 6 महीने तक चलता है। हालांकि ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए यह अवधि लंबी हो सकती है। ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए, उपचार अधिक जटिल हो जाता है। इसमें सेकेंड लाइन दवाओं की आवश्यकता होती है। इसके लिए 18-24 महीनों तक उपचार और ड्रग-रेसिस्टेंट प्रोफाइल के अनुरूप उपचार की आवश्यकता होती है। कुछ दुर्लभ केसेस में, टीबी से इंफेक्टेड टिश्यूज को हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।

टीबी वैक्सीन है उपलब्धः बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) वैक्सीन सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली टीबी वैक्सीन है। जहां टीबी के केसेस ज्यादा होते हैं, आमतौर पर उन देशों में यह वैक्सीन शिशुओं को लगाई जाती है। यह वैक्सीन वयस्कों में टीबी के संक्रमण को नहीं रोकता है, लेकिन यह बच्चों में टीबी के गंभीर रूपों, विशेष रूप से मेनिंगियल और डिसेमिनेटेड टीबी को रोकने में कारगर है। हालांकि यह वयस्कों में टीबी का सबसे आम और संक्रामक रूप, पल्मोनरी टीबी से पूरी तरह सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

बरतें ये सावधानियांः रहने, काम करने की जगह हवादार रखना, मास्क पहनना, टीबी के लक्षण वाले व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचना टीबी संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढंकने जैसी आदतें टीबी के संक्रमण को रोक सकती हैं और इसके प्रसार को भी कम कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट के दौरान रखें ध्यानः यह महत्वपूर्ण है कि टीबी मरीज का पूरा उपचार किया जाए, क्योंकि अधूरे इलाज से बीमारी फिर से शुरू हो सकती है और ड्रग रेसिस्टेंस हो सकता है। नियमित जांच और बलगम परीक्षण से इलाज में प्रगति की निगरानी करने और किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद मिल सकती है। कुछ टीबी दवाइयों के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि लीवर को नुकसान या दृष्टि संबंधी समस्याएं। इन पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। शराब और धूम्रपान से बचना चाहिए क्योंकि वे उपचार में बाधा डाल सकते हैं और फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति जिसका पहले इलाज हो चुका है फिर से टीबी बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो उसे फिर से टीबी हो सकता है। इसलिए रिकवर होने के बाद भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट टीबीः मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट या एमडीआर, टीबी का एक प्रकार है। यह उन बैक्टीरिया के कारण होता है, जो कम से कम दो सबसे शक्तिशाली फर्स्ट-लाइन दवाओं, आइसोनियाजिड और रिफेंपिसिन के प्रति रेसिस्टेंट (प्रतिरोधी) होते हैं। इसका मुख्य कारण अधूरा या अनुचित इलाज होता है। इससे बचने का यही तरीका है कि टीबी डिटेक्ट होने पर उसका पूरी अवधि तक और सही ट्रीटमेंट करवाया जाए। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

टीबी के डिफरेंट स्टेज

इस बीमारी का इंफेक्शन कई स्टेज में हो सकता है।

प्राइमरी स्टेजः जब कोई व्यक्ति हवा में उड़ रहे बैक्टीरिया की चपेट में आ जाता है। पूअर हाइजीन वाले क्षेत्र में रहने वाले व्यक्ति अच्छी पर्सनल हाइजीन के बावजूद इसकी चपेट में आ जाते हैं। वैसे तो हमारा इम्यून सिस्टम अकसर ऐसे बैक्टीरिया का खात्मा कर देता है लेकिन कोई व्यक्ति एचआइवी पॉजिटिव हो, डायबिटिक हो तो वह प्राइमरी इंफेक्शन के कुछ ही हफ्तों में इसकी चपेट में आ जाता है।

लेटेंट स्टेजः इसका मतलब है कि टीबी का बैक्टीरिया शुरुआती इंफेक्शन के बाद शरीर में डेरा जमाकर बैठ जाता है और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का इंतजार करता है। बुढ़ापे में या इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर जब एंटीजेंस रिएक्टिव हो जाते हैं तो यह बीमारी सिर उठा सकती है।

एक्टिव स्टेजः जब बैक्टीरिया से प्रभावित एवं संक्रमित व्यक्ति में लक्षण स्पष्ट नजर आने लगते हैं और वह अपनी बीमारी दूसरों तक भी फैलाने लगता है, तो उसे एक्टिव स्टेज पेशेंट कहते हैं। सबसे खतरनाक बात यह है कि एक्टिव टीबी का मरीज साल भर में ऐसे 10-15 लोगों को बीमार कर सकता है, जो उसके निरंतर संपर्क में आते हैं।

(कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल कोलकाता के पल्मोनोलोजिस्ट, डॉ. के.एन.पोद्दार से शिखर चंद जैन की बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है

हरा चना

चना ऐसा अनाज है, जिसका सेवन आप हरे या सूखने के बाद काले चने के रूप में कर सकते हैं। दोनों ही रूपों में यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके ताजे पत्तों को धोकर नमक-मिर्च लगा कर ग्रामीण इलाकों में खूब खाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हरे चने खाने के लाभः हरे चने की छोटी सी फली होती है, जिसमें हरे चने के दाने होते हैं, इनको टाट भी कहते हैं। इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। हरे चने में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5) और विटामिन के भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें फाइबर, सोडियम, फोलेट, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सेलेनियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फैट्स, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर्स, फैटी एसिड आदि पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य की सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार होते हैं। हरा चना पाचन सुधारने के साथ शरीर में शक्ति का भी संचार करता है। हरे चने या छोलिया का सेवन संक्रमण से बचाव करता है, इम्यूनिटी को प्रबल करता है। इसमें मिलने वाला घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को सामान्य रखने में सहायक होता है। इस तरह हरा चना टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

इसका सेवन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। हरे चने का सेवन आंखों की जलन, लाली को दूर कर आखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है। चने का सेवन, हृदय के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है। इसका सेवन शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को बल प्रदान करता है। इसको भून कर (रोस्टेड) खाने से कब्ज, गैस, पेटदर्द में लाभ मिलता है। इसका सेवन वजन कम करने में भी मददगार होता है, क्योंकि इसका सेवन करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है इसीलिए चने का सेवन करने से भूख कम लगती है। अगर आपको थकावट महसूस होती है, शरीर में शिथिलता लगती है तो चने का सेवन आपके लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। इसके लिए आप हरे चने का नियमित सेवन करें। इसके अलावा रात को भिगोए हुए काले चनों का सेवन भी लाभकारी है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना सभी करते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आपकी इम्यूनिटी मजबूत रहे। इसे फिट बनाए रखने के लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होंगे।

इम्यून सिस्टम फिट तो आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अकसर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसे दिखते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लॉजिविटीः दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है, उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनियों और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इंफ्लेमेटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं, ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।

स्ट्रेस से बचेंः बेरोजगारी, पैसे की कमी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। जो लोग लगातार स्ट्रेस में रहते हैं, उनकी सेल्स की रीजनरेट होने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचें और योग, मेडिटेशन करें या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

धूम्रपान छोड़ेंः स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, श्वास संबंधी समस्याएं होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सेकेंड हैंड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवनः विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएं इम्यून सिस्टम तक हार्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक दवाएं पेट के हेल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

पॉजिटिव सोच रखेंः 'इमोशन' जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन न सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

पॉल्यूशन से बचेंः प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इंफ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। कम प्रदूषित क्षेत्र में रहने को प्राथमिकता देनी चाहिए। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए। स्वच्छ वातावरण में टहलना चाहिए। *

इन पर भी दें ध्यान

- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियां, दाल, फल, साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आंवला और मशरूम जैसे गुणकारी फूड्स अपने भोजन में शामिल करें।
- एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाएं।
- अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की नींद लें।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

डाइजेशन अगर सही न हो तो कब्ज की समस्या घेर लेती है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको जरूर जानना चाहिए कि कब्ज होने की मुख्य वजहें क्या हैं और डाइजेशन को कैसे सही रख सकते हैं।

ऐसे सही रहेगा डाइजेशन

सुबह उठ कर स्कूल जाना हो या ऑफिस या कहीं बस ट्रेन से लंबी यात्रा करनी हो तो जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है, उन्हें मोशन समय पर नहीं आता है। घर से फ्रेश होकर जाने के लिए वो रात में दूध पीकर सोते हैं, सुबह उठकर गर्म पानी पीते हैं। इसके बावजूद कई बार फ्रेश नहीं हो पाते। ऐसे में पेट साफ न होना, उनके लिए एक बड़ा सिरदर्द हो जाता है। अगर डाइजेशन सिस्टम में गड़बड़ होती है तो हेल्थ से जुड़ी और बहुत सारी गंभीर समस्याएं सामने आने लगती हैं। कब्ज रहना, पाचनतंत्र में गड़बड़ी का एक बड़ा सूचक होता है।

कब्ज के लक्षणः सुबह सोकर उठने के बाद बिना किसी परेशानी के पेट साफ होना आपके सही पाचन और सेहत का सूचक है। लेकिन अगर रोज पेट साफ न हो, हार्ड स्टूल की समस्या से जूझ रहें हों तो इससे सबसे ज्यादा बबासीर का खतरा रहता है। सही पाचन का लक्षण है कि कम से कम 24 घंटे बाद शरीर से दिनभर के जमा अपशिष्ट पदार्थों का बाहर होना जरूरी है। 24 घंटों के बाद भी अगर पेट पूरी तरह साफ नहीं होता है तो इसे खतरे का संकेत मान लेना चाहिए।

कब्ज होने के कारणः समय पर या डेली पेट साफ न हो, हार्ड मोशन हो, पेट में भारीपन महसूस हो तो समझ लें कि आपका डाइजेशन सही नहीं है। पेट साफ न होने यानी कब्ज की सबसे बड़ी वजह कम पानी पीना है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन होता है और पेट साफ नहीं होता। खाने में हरी सब्जियां और फलों का कम सेवन भी पाचन क्रिया पर बुरा असर डालता है। नॉनवेज, ज्यादा तला भुना खाना भी इसकी एक बड़ी वजह है। इसके अलावा रात को देर से खाना, असमय खाने से भी खाना हजम नहीं हो पाता और कब्ज हो जाती है। तनाव, डिप्रेशन और सही नींद न लेना भी पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। चलने-फिरने की गतिविधि कम करना, व्यायाम न करना भी इसकी एक बड़ी वजह है।

अपनाएं ये उपायः प्रतिदिन पेट साफ रहे, इसके लिए संतुलित भोजन जरूरी है। तला-भुना खाने की बजाय हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, फल और रसीली सब्जियां लेनी चाहिए। आपका भोजन फाइबरयुक्त होना चाहिए। मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा ड्रिंक्स आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रेग्युलर एक्सरसाइज करें। चिंता और तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि इन सबका पाचनक्रिया पर बुरा असर पड़ता है।

कारगर हैं ये घरेलू नुस्खेः पेट साफ रहे, नियमित पेट साफ हो, इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।

- रात को बिस्तर पर जाने से पहले गुनगुने दूध में इसबगोल मिलाकर खाएं। इससे पेट साफ होने में आसानी होती है।
- रात को खाना खाने के एक घंटे बाद या सोने से पहले गुनगुने पानी से एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खाया जाए तो इससे सुबह अच्छी तरह पेट साफ हो जाता है।
- रात को सोने से पहले डिनर के दो घंटे बाद एक गिलास दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- रात को एक चम्मच मेथी पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट इस मेथी को पानी से निकाल कर चबाएं और इसका पानी पी लें, इससे पेट साफ होता है। *

खबर संक्षेप

सात दिवसीय शिविर का शुभारंभ

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्ण नगर की ओर से बुधवार राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बलाहा कला में राजकीय महाविद्यालय की प्राचार्य डॉक्टर पूर्ण प्रभा ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत कर यूथ फॉर भारत तथा यूथ फॉर डिजिटल लिटरेसी थीम पर सात दिवसीय विशेष शिविर का शुभारंभ किया। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉक्टर पूर्ण प्रभा ने स्वयं सेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना का उद्देश्य छात्रों को सामुदायिक सेवा के माध्यम से व्यक्तित्व और चरित्र का विकास करना है। इस दौरान महाविद्यालय प्राचार्य अजीत सिंह ने सभी स्वयंसेवकों को अनुशासन को अपने जीवन शैली में शामिल करने के लिए प्रेरित किया।

गोसेवा मंडल से लगाई हरे चारे की सवामणि

नारनौल। गोसेवा मंडल के सानिध्य मे मंगलवार को श्री अनाथ गोशाला में गोमाता के लिए हरी सब्जी की सवामणी एसडीएम रमित यादव की ओर से लगाई गई। इस अवसर पर एसडीएम ने पक्षियों को अपने हाथों से दाना व गोमाता को हरी सब्जी व गुड़ खिलाया। गामाता की सेवा करते हुए संस्थापक मुकेश वालिया ने बताया कि मंडल की ओर से पिछले करीब तीन वर्षों में अब तक 838 सवामणी गोभक्तों के सहयोग से लगाई जा चुकी है। रमित यादव ने कहा कि गोमाता सवामणी करने से मन के सभी विकार दूर होते हैं तथा घर में खुशियां आती है। बेजुबान गोमाता की सेवा से अधिक पुण्य कर्म और कोई नहीं हो सकता। मंडल प्रधान सतपाल यादव ने बताया कि गोशालाओं में लोग ज्यादा से ज्यादा सहयोग कर रहे हैं।

आचार्य रामबिलास शास्त्री का निधन

नारनौल। प्रदेश अध्यक्ष अंतर्राष्ट्रीय हिंदू परिषद के पिता व संस्कृत के विद्वान आचार्य रामबिलास शास्त्री का निधन हो गया। उनके निधन पर राजनीतिक, सामाजिक व धार्मिक संगठनों के लोगों ने दुःख जताया है। उल्लेखनीय है कि रामविलास शास्त्री ने 34 वर्षों तक संस्कृत प्रवक्ता के रूप में कार्य किया। वे जिला स्काउट संगठन में आयुक्त पद पर भी रहे और उपायुक्त के साथ सामाजिक कार्यों में अपनी अहम भूमिका निभाई। संस्कृत के उत्थान संरक्षण संवर्धन में बड़ी भूमिका निभाई। हरियाणा संस्कृत अध्यापक संघ के भी प्रधान रहे। कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी में पुरातन हस्तलिखित ग्रंथों एकत्रित कोर्डिनेटर की भूमिका निभाई। रामविलास शास्त्री सामाजिक व धार्मिक कार्यों में सक्रिय रहते थे।

चौधरी चरण सिंह कृषि विवि हिसार में आयोजित दो दिवसीय किसान मेले में की शिरकत

बेवल के प्रगतिशील किसान करण सिंह को प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में मिला प्रदेश स्तरीय सम्मान

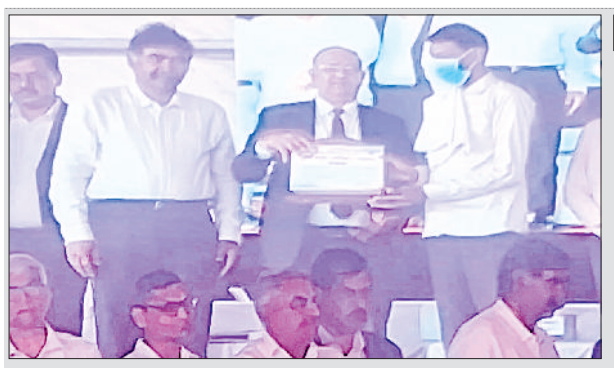
दलीप सिंह ▶▶| कनीना

गांव बेवल में किसान कर्णसिंह ने रेतीले टीलों में प्राकृतिक खेती कर सफलता का झंडा बुलंद कर दिया है। जिसे लेकर कर्णसिंह को चौधरी चरण सिंह हरियाणा एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी हिसार में हाल ही में आयोजित दो दिवसीय किसान मेले में प्रदेश स्तरीय सम्मान से नवाजा गया है। समारोह के मुख्यातिथि विवि के वीसी डा. बीआर कंबोज ने उन्हें स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र व पटका प्रदान किया। केवीके महेंद्रगढ़ के कृषि विशेषज्ञ डा. राजपाल सिंह ने बताया कि इस कृषि मेले में महेंद्रगढ़ जिले से दो किसान बेवल के कर्णसिंह व सुदंरह की संतोष देवी शामिल थी। जिन्हें विवि के शिक्षा विस्तार निदेशक डा. बलवान सिंह मंडल, डा. पाहुजा, संयुक्त निदेशक डा. कृष्ण यादव की उपस्थिति में सम्मानित किया गया।

खास बातें

- कृषि मेले में महेंद्रगढ़ जिले से दो किसान बेवल के कर्णसिंह व सुदंरह की संतोष देवी शामिल थी
- समारोह के मुख्यातिथि विवि के वीसी डा. बीआर कंबोज ने उन्हें स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र व पटका प्रदान किया

क्षेत्र के अन्य किसान कर रहे अवलोकन



कनीना। बेवल गांव किसान कर्णसिंह को सम्मानित करते मुख्यातिथि विवि के वीसी डा. बीआर कंबोज व अन्य। फोटो : हरिभूमि

चार वर्ष पूर्व प्राकृतिक खेती का प्रशिक्षण लेकर कार्य शुरू किया

कर्णसिंह ने करीब चार वर्ष पूर्व प्राकृतिक खेती का प्रशिक्षण लेकर कार्य शुरू किया था, जो लगातार बढ़ता जा रहा है। कर्णसिंह का मानना है कि जलवायु के मुताबिक भारत देश में महेंद्रगढ़ जिले की भूमि नकदी फसल के लिए अति उत्तम है। जहां विभिन्न प्रकार की कैश क्रॉप का उत्पादन कर अच्छा मुनाफा कमाया जा सकता हैं। इस किसान द्वारा चार एकड़ भूमि में पिछले दो वर्ष से प्राकृतिक खेती की जा रही है। उन्होंने बताया कि उनकी ओर से ढाई एकड़ भूमि में गाजर, चकुंदर, मूली, धनिया, चना, मटर व गोभी की फसल लगाई है। डेढ़ एकड़ रक्बे में गेहूं उगाया गया है। जिसकी अच्छी पैदावार की उम्मीद है। पिछले वर्ष उनकी ओर तरबूज लगाए गए थे। जिसका उत्साहित करने वाला परिणाम सामने आया था। करीब ढाई लाख रुपये का मुनाफा हुआ था।

क्वालिटी पर फोकस

प्राकृतिक खेती के लिए अन्य किसानों के प्रेरणा स्रोत बने कर्णसिंह ने कहा कि उनकी ओर से क्वांटिटी की बजाय क्वालिटी पर फोकस किया जाता है। जिससे सब्जी का टेस्ट भी उत्तम व स्वास्थ्यवर्धक होता है। प्राकृतिक खेती में अच्छी पैदावार लेने तथा पेस्टीसाईड से बचने के लिए देशी विधि से गाय का गोबर, गोमूत्र, बेसन, गुड़ व नीम के पत्तों का घोल तैयार कर उसका स्प्रे किया जाता है। क्षेत्र में पानी की समस्या होने के चलते उनकी ओर से गेहूं में टपका सिंचाई विधि अपनाई जा रही है। जिसमें एक एकड़ में खपत होने वाले पानी का छह एकड़ भूमि पर प्रयोग हो जाता है। गेहूं में फुटाव भी खूब हुआ है। देसी विधि से की गई खेती से पैदावार भी बेहतर होने की उम्मीद है। प्राकृतिक खेती आधुनिक तरीके से की जा रही है। जिनमें किसी प्रकार का रासायनिक खाद व पेस्टीसाईड का उपयोग नहीं किया जाता है।

चार करोड़ की लागत से प्रस्तावित मंदिर का किया शिलान्यास

मंदीप और रेशम के बीच कामड़े की कुश्ती बराबरी पर छूटी

ग्रामीणों को भाईचारा कायम रखने का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

ढाकोड़ा आश्रम में आयोजित दंगल में मंदीप जैलाफ व रेशम गुर्जर के बीच हुई कामड़े की कुश्ती बराबरी पर रही है। कमेटी ने दोनों पहलवानों को बंटवारा करके पुरस्कार राशि वितरित की गई। आश्रम के महंत रामनरेश दास ने चार करोड़ की लागत से बनने वाले मंदिर की आधारशिला रखी। इस दौरान ग्रामीणों को नशाखोरी से दूर रहने तथा युवाओं को शारीरिक अभ्यास में निखार लाने का संदेश दिया।

कमेटी के प्रवक्ता महेश सोडा ने बताया कि ढाकोड़ा आश्रम से 12 गांवों की आस्था जुड़ी हुई है। मंदिर में हर साल कुश्ती मेला एवं पूजा अर्चना करने की परंपरा बनी हुई है। मंगलवार की दोपहर 12:30 बजे 21 रुपये पुरस्कार राशि की कुश्ती से दंगल का शुभारंभ किया गया। इसके बाद निर्धारित पुरस्कार राशि की 150 से अधिक कुश्तियां कराई गई हैं।

51000 हजार की कुश्ती में लोकेश पहलवान बागोत व बिक्रम पहलवान बास पहाड़ी के बीच हुई, जिसमें लोकेश कुमार विजेता रहा है। इसके बाद 81 हजार की कुश्ती में सुमित गुर्जर विजेता व नौरंगलाल भरतपुर उपविजेता रहा है।

कामड़े की कुश्ती में कमेटी ने मंदीप जैलाफ व रेशम गुर्जर को लड़ाया। शुरुआती चरण में मंदीप जैलाफ का पलड़ा भारी रहा, लेकिन 10 मिनट बाद मंदीप की पकड़ा ढीली और रेशम भारी पड़ने लगा। करीब 20 मिनट तक चली कुश्ती का कोई नतीजा नहीं निकला तथा कमेटी को दोनों पहलवानों को विजेता घोषित कर दिया। विचार विमर्श के बाद पुरस्कार राशि का बंटवारा किया गया है। दंगल में देशराज पहलवान, दयाराम पहलवान व सुभाष चंद को रेफरी की जिम्मेवारी दी। इस मौके पर पूर्व मंत्री कैलाशचंद शर्मा, भैरूमल, जगदीश गिरदावर, रामोतार, रामजीलाल, दाताराम आदि मौजूद थे।

नांगल चौधरी। कुश्ती में विजेता पहलवान को सम्मानित करती कमेटी।

चार करोड़ की लागत से भव्य मंदिर का होगा निर्माण

कमेटी ने बताया कि ढाकोड़ा आश्रम की गद्दी सबसे प्राचीन है, जिसके तपोबल के प्रभाव में फसलों को ओलावृष्टि से नुकसान नहीं होने की धारणा बनी हुई है। ग्रामीणों ने सामूहिक रूप से आश्रम के परिसर में भव्य मंदिर निर्माण कराने का निर्णय लिया है। जिस पर करीब चार करोड़ खर्च होंगे, जो ग्रामीण सामूहिक चंदा एकत्र करेंगे।

नोएडा के पशु पालक ने 5.11 लाख में चिंडालिया से खरीदी मुर्रा नस्ल की भैंस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

किसान ने एक मुर्रा नस्ल की भैंस को पांच लाख 11 हजार रुपये में बेचा है। इस कीमत की चर्चा क्षेत्र में है। भैंस को उत्तर प्रदेश के नोएडा के एक पशु पालक ने खरीदा है। पशु पालक के पास पहले से ही करीब 80 पशु हैं। भैंस 25 लीटर दूध देती है तथा ज्यादा दूध देने के इनाम भी जीत चुकी है। यह भैंस पशु पालन विभाग द्वारा आयोजित ज्यादा दूध देने की कई प्रतियोगिताएं जीत चुकी है। जिसके चलते ही उसकी भैंस की पहचान थी। इसी पहचान के चलते ही नोएडा के पशु पालक उसके पास भैंस लेने के लिए पहुंचा। जानकारी के मुताबिक गांव चिंडालिया के किसान विक्रम लांबा ने अपने पास मुर्रा नस्ल की एक भैंस को पाल रखा था। उसने भैंस को अच्छा पशु चारा व पोष्टिक आहार खल बिनौला खिलाया है।

नारनौल। नोयडा के पशु पालक को भैंस देते किसान विक्रम लांबा।

तीन बार लगातार आकर चेक किया दूध

पशुपालक ने बताया कि वह साधारण किसान है। उसने दूध के लिए ही भैंस को पाल रखा था। भैंस अच्छा दूध देती थी, इसलिए इसकी कीमत भी ज्यादा लग रही थी। आसपास के गांवों में भैंस का नाम था। इसलिए उसको भैंस चोरी होने तथा भैंस के कुछ बीमारी होने का डर भी सताता रहता था। वह भैंस को बेचना नहीं चाहता था, मगर इसी डर की वजह से उसने भैंस को बेचा है। उन्होंने बताया कि खरीदार अनिल यादव ने तीन बार लगातार आकर भैंस का दूध चेक किया है। तीनों बार भैंस ने सुबह व शाम के समय 25 से 26 लीटर तक दूध दिया है।

एमआर स्कूल में नए सत्र की शुरुआत हवन पूजन के साथ

नारनौल। एमआर पब्लिक स्कूल मित्रपुरा में नए सत्र की शुरूआत हवन पूजन व बड़े हर्षोल्लास के साथ की। नए सत्र की शुरूआत स्कूल के चेयरमैन सियाराम व प्रिसिंपल अनिता द्वारा सरस्वती पूजन व हवन प्रक्रिया के साथ की गई। हवन पूजन में समस्त स्टाफ उपस्थित रहा। प्रिसिंपल ने नई कक्षा में आने के लिए विद्यार्थियों को बधाई दी। उन्होने विधार्थियों को नई कक्षा मे नए प्रयास करने के लिए जागरूक किया। नए सत्र पर कक्षा अध्यापक ने अपनी कक्षा के बच्चों को तिलक कर व मिठाई खिलाकर उनका कक्षा में स्वागत किया।

नारनौल। अधिकारियों की समन्वय बैठक लेते डीसी डा. विवेक भारती।

डीसी ने ली अधिकारियों की समन्वय बैठक, बोर्ड परीक्षा सहित विभिन्न मुद्दों पर हुई बातचीत

नारनौल। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देश अनुसार उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में जिला में कानून व्यवस्था सहित विभिन्न मुद्दों पर अधिकारियों के साथ साप्ताहिक समन्वय बैठक की। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ भी मौजूद थी। डीसी ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में इस समय शिक्षा बोर्ड की परीक्षाएं चल रही है। प्रशासन के अधिकारियों तथा पुलिस के समन्वय से नकल रहित परीक्षा आयोजित की जा रही हैं। अधिकारी परीक्षा समाप्त होने तक इसी प्रकार संकल्पित भाव के साथ कार्य करते रहें। इसके अलावा उन्होंने संबंधित एसडीएम को निर्देश दिए कि वे स्कूलों का लगातार निरीक्षण करें तथा ढांचागत सुविधाओं के बारे में भी शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दें।

शहरों में विभिन्न स्थानों पर बढ़ते ट्रैफिक दबाव के मुद्दे पर बातचीत करते हुए डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि इस मुद्दे पर दूरगामी योजना बनाएं, ताकि आम नागरिकों को किसी प्रकार के परेशानी ना हो।

सिंघानिया विवि गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विवि के बीच शिक्षा को बढ़ावा देने पर बनी सहमति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नई शिक्षा नीति 2020 के अनुसार मल्टी डिसीप्लिनरी, हॉलिस्टिक डेवलपमेंट व इंक्लूसिव एजुकेशन को बढ़ावा देने के लिए सिंघानिया विश्वविद्यालय एवं गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय ने शिक्षा, स्वास्थ्य एवं रोजगार परख शिक्षा को उन्नत दर्जे का बनाने तथा समाज के हर वर्ग में इसकी उपयोगिता बढ़ाने पर आपकी सहमति जताई है। सिंघानिया विवि के प्रेसीडेंट डा. मनोज कुमार गर्ग रिटायर्ड आईएएस के नेतृत्व में विवि के प्रतिनिधि मंडल ने दिल्ली में द्वारका स्थित गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय की विजिट कर शिक्षा के नए पहलुओं पर चर्चा की व उनको उन्नत दर्जे का बनाने तथा इंफ्रास्ट्रक्चर, लैबोरेट्री, फैकेल्टी डेवलपमेंट के बारे में विस्तार से चर्चा हुई। गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय के रजिस्टर डा. कमल पाठक ने स्वागत भाषण में गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विवि की ओर से शिक्षा के क्षेत्र में विश्वविद्यालय की अभूतपूर्व भूमिका व उपलब्धियां पर प्रकाश डालते हुए सभी अतिथियों का स्वागत किया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर डा. महेश वर्मा पदम श्री अवार्ड विजेता ने शिक्षा के माध्यम से ओवरऑल डेवलपमेंट, इंक्लूसिव एजुकेशन तथा मल्टीडिसीप्लिनरी एजुकेशन को समाज की प्रमुख विद्या बताते हुए ऑटोनॉमी इन एजुकेशन तथा स्टूडेंट सेंट्रिक एजुकेशन के बारे में समाज के हर वर्ग को शिक्षा के अधिकारों को देना बताया।

नारनौल। सिंघानिया व गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय स्टाफ।

महिलाओं के सम्मान में कार्य कर रही सरकार : आरती

मंडी अटेली। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने पहला बजट पेश कर चुके हैं। बतौर वित्त मंत्री पहली बार प्रदेश का बजट पेश किया है। इस बजट का आकार दो लाख पांच हजार 17 करोड़ है। इस बजट में किसानों, युवाओं, शिक्षा और स्वास्थ्य व महिलाओं के लिए बड़े ऐलान किए गए हैं। इस पर सलीमपुर की सरपंच आरती यादव ने बताया कि सीएम नायब सिंह सैनी ने एजुकेशन सेक्टर के लिए कई योजनाओं की घोषणाओं की। हरियाणा की जो लड़कियां यूनिवर्सिटी में बीएससी की पढ़ाई कर रही हैं, अब उन्हें ट्यूशन फीस नहीं देना होगा। इस योजना का लाभ उन लड़कियों को मिलेगा, जिसकी फैमिली इनकम तीन लाख रुपये से कम है। इसके अलावा अब कल्पना चावला स्कॉलरशिप के तहत छात्राओं को एक लाख रुपये दिए जाएंगे। मुख्यमंत्री युवा कौशल सम्मान योजना के तहत ग्रैजुएशन और पोस्ट ग्रैजुएशन लास्ट ईयर के दो हजार स्टूडेंट को इंटर्नशिप के लिए 10 हजार रुपये हर महीने का मानदेय दिया जाएगा। हरियाणा में महिलाओं के लिए लाडो लक्ष्मी योजना शुरू होगी। बजट अभिभाषण में लाडो लक्ष्मी योजना का प्रावधान किया गया। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बताया कि कि हमने महिलाओं को प्रति माह 21 सौ रुपये की आर्थिक सहायता देने का संकल्प लिया था। इसे पूरा करने के लिए लाडो लक्ष्मी योजना को अंतिम रूप दे दिया है।

मुख्यमंत्री पूर्व सीएम मनोहर लाल के नक्शे कदम पर चलकर मेरिट से कर रहे कार्य

मंडी अटेली। प्रधान बनने के बाद प्रथम आगमन पर यतेंद्र राव का स्वागत करते हुए।

मंडी अटेली। भारतीय जनता पार्टी का जिला अध्यक्ष बनने पर पहली बार अपने कस्बे मंडी अटेली में पहुंचने पर बुधवार को विभिन्न स्थानों पर नागरिक अभिनंदन किया गया। नवनियुक्त जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने कहा कि भाजपा हर वर्ग को साथ लेकर चलने वाली पार्टी है, यही कारण है कि केंद्र व प्रदेश में तीसरी बार सरकार बनी है। पार्टी ने उसे जो युवा अवस्था में जो जिम्मेदारी दी है, उसे वह बखूबी निभाएंगेद। जिले में पार्टी का विस्तार कर सरकार की नीतियों व संगठन को ओर ज्यादा सुदृढ़ कर युवाओं व दूसरे वर्ग को जोड़ा जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में प्रदेश में नायब कार्य हो रहे है, पूर्व सीएम मनोहर लाल खट्टर के नक्शे कदम पर चल कर मेरिट के आधार पर रोजगार उपलब्ध होने से युवाओं में सकारात्मकता बढ़ी है। यतेंद्र राव ने कहा कि अटेली उसका घर है, उसका बचपन अटेली की गलियों में बीता है, यही से प्राइमरी शिक्षा ग्रहण कर उच्च शिक्षा हासिल की है। अटेली कस्बे के वार्ड 12 में युवा नेता अनुज जांगड़ा के नेतृत्व में कस्बे के गणमान्य लोगों ने स्वागत अभिनंदन किया।

बैठक हरियाणा का स्वतंत्र आठवें वेतन आयोग का गठन करें सरकार: प्रधान नीरज

यूनियन पदाधिकारियों ने डिपो परिसर में की बैठक

रोडवेज कर्मचारी 24 मार्च को दिल्ली संसद कूच में भागीदारी करेंगे: नरेन्द्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन सम्बंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा नारनौल डिपो की कार्यकारिणी बैठक हुई। जिसकी अध्यक्षता डिपो प्रधान नीरज ने की। बैठक में हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन रजि नं-एक संबंधित सर्व कर्मचारी संघ के राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद, राज्य उपप्रधान जयकुमार दहिया व राज्य सचिव कृष्ण ऊंण मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

इस अवसर पर नरेन्द्र दिनोद, जयकुमार दहिया व कृष्ण कुमार ऊंण ने कहा कि हिट एड रन कानून कर्मचारियों व जनता के हित में नहीं है। डिजल के बहुत मंहगा किया जा रहा है।

परिवहन क्षेत्र में परिवहन कर्मचारी तथा मजदूरों के हालात पर चर्चा करते हुए उन्होंने 24 मार्च को ऑल इण्डिया रोड ट्रांसपोर्ट वर्कर्स फेडरेशन के आह्वान पर दिल्ली संसद कुच में भारी संख्या भाग लेने का आह्वान किया।

हजारों कर्मचारी दिल्ली संसद कूच में लेंगे भाग

राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद ने कहा हरियाणा रोडवेज से लगभग हजारों कर्मचारी दिल्ली संसद कुच में भाग लेंगे। उन्होंने कहा कि 1996 में हरियाणा की जनसंख्या करीब एक करोड़ थी, हरियाणा रोडवेज विभाग में 23000 कर्मचारी थे व 3840 सरकारी बसें थी। अब हरियाणा प्रदेश की जनसंख्या लगभग तीन करोड़ है और अब मात्र 2400 के लगभग सरकारी बसें शेष बची है तथा विभाग में कर्मचारियों की संख्या 14000 के लगभग रह गई है। उन्होंने कहा कि सरकार प्राइवेट इलेक्ट्रिक बसें ठेके पर चलाने के निर्णय रद्द करने सहित सभी प्रकार की प्राइवेट बसों को बंद कर रोडवेज के बेड़े में 10000 सरकारी नई बसें शामिल करें। जिससे 60000 बेरोजगारों को रोजगार मिलेगा और जनता को बेहतर परिवहन सेवा प्रदान होगी।

मांगों को जल्द लागू करने की मांग

बैठक में सरकार से मांग की गई सरकार मानी हुई मांगों को लागू करें। हरियाणा सरकार स्वतंत्र आठवें वेतन आयोग का गठन करें, परिचालकों व लिपिकों का वेतनमान अपग्रेड करके 35400 किया जाए, चालक मैकेनिक स्टोर की पर कैशियर सहित सभी सभी श्रेणियां की वेतन विसंगति दूर की जाए, हैवी चालक का वेतनमान 53000 किया जाए, परिचालक से उपनिरीक्षक व निरीक्षक की पदोन्नति होने पर अन्य श्रेणियां की भांति वेतन वृद्धि दी जाए, पुरानी पेंशन बाल की जाए, पुरानी छुट्टी बहाल करते हुए पत्र क्रमांक 4071-86-ई2ई4 दिनांक 03-02-1984 की हिदायतों के अनुसार देय अर्जित अवकाश सहित सभी लाभ दिए जाए, सभी प्रकार के कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए, कर्मशाला कर्मचारियों के कम किए गए राजपत्रित अवकाश पहले की तरह लागू किए जाए, कर्मचारियों को बंद किए गए ओवरटाइम पॉलिसी को पुन शुरू किया जाए, तबादला नीति में संशोधन कर आपसी स्थानांतरण खोले जाए, सभी प्रकार की बसों की चेसिस एचआरईसी में बनवाई जाए, रिटायर कर्मचारियों की कम्युट पेंशन रिटर्न की समय सीमा 15 वर्ष की बजाय 10 वर्ष की जाए, मेडिकल कैशलैस फैसिलिटी लागू की जाए, रिटायरमेंट की समय सीमा 58 वर्ष की वजह 60 वर्ष की जाए, सरकार व परिवहन मंत्री से अपील करते हैं कि रोडवेज के बेड़े में प्राइवेट किलोमीटर स्कीम की बसे नहीं लाकर सरकारी बसें शामिल करें। इस निजीकरण की नीतियों को बंद करें। कर्मचारियों के मांग मुद्दों पर जल्द से जल्द बुलाकर बातचीत के माध्यम से निपटारा करें। अगर उपरोक्त बातों पर सरकार ध्यान नहीं देती है, तो रोडवेज कर्मचारी आंदोलन को तेज करने पर मजबूर होंगे। जिसकी जिम्मेदारी सरकार व प्रशासन की होगी। उन्होंने मांग की कि समय रहते उपरोक्त में लिए गए निजीकरण के फैसले को वापस करें।

खबर संक्षेप

गाड़ी चोरी के मामले में एक और आरोपी काबू

कोसली। सीआईए कोसली पुलिस ने कंटेनर गाड़ी चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला नूंह के गांव आमका निवासी वसीम अकरम के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। जिला महेन्द्रगढ के गांव मेघनवास निवासी विजयपाल ने अपनी शिकायत में बताया था कि 5 जनवरी 2024 को गोविन्द सिह कॉलोनी धारुहेड़ा में बने उसके ऑफिस से कंटेनर गाड़ी चोरी हो गई। पुलिस ने मामले में संलिप्त दो आरोपी वसीम खान व आमिर को पहले ही गिरफ्तार करके चोरी की गई गाड़ी को फिरोजपुर झिरका से बरामद कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी वसीम अकरम को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है।

मानसिक रुप से कमजोर युवक घर से लापता

रेवाड़ी। सुभाष नगर से मानसिक रूप से कमजोर करीब 42 वर्षीय युवक घर से लापता हो गया। सिटी पुलिस को दर्ज शिकायत में जयपुर के मुरलीपुरा निवासी पूनम ने बताया कि उसका भाई तरुण अपनी मां के पास झज्जर रोड पर रहता है। वह मानसिक रूप से कमजोर है। पहले भी वह एक बार घर से कहीं चला गया था। अब वह 14 मार्च से घर से लापता है। काफी तलाश करने के बाद भी उसके भाई का कोई पता नहीं चला। सिटी पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद युवक की तलाश शुरू कर दी।

दो किसानों की सोलर केबल ले गए चोर

रेवाड़ी। फीदेड़ी में चोर दो किसानों के खेतों में लगे सोलर पंपों की केबल चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में रविदेव ने बताया कि सुबह के समय वह अपने खेत में गया तो उसके सोलर पैनल की केबल कटी हुई मिली। चोर कॉपर केबल चोरी कर ले गए। उसने आसपास पूछताछ की तो पड़ोसी आशीष ने बताया कि चोर उसके सोलर पैनल की केबल भी चोरी कर ले गए हैं। काफी पूछताछ के बाद भी चोरों के बारे में कोई पता नहीं चला। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

कार की टक्कर से पिता पुत्र घायल

रेवाड़ी। एनएच-71 पर बीकानेर गांव के पास कार की टक्कर से बाइक सवार पिता-पुत्र घायल हो गए। तुलाराम विहार निवासी योगेंद्र अपने बेटे गौरव के साथ बाइक से अपनी ससुराल जा रहा था। जब वह बीकानेर के पास नेशनल हाइवे पर चढ़ा तो झज्जर की ओर जा रही एक कार ने बाइक को टक्कर मार दी। कार चालक मौके से फरार हो गया। आसपास के लोगों ने दोनों को अस्पताल पहुंचाया। गौरव की हालत गंभीर होने के कारण परिजन उसे गुरूग्राम के प्राइवेट अस्पताल ले गए। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद कार चालक की तलाश शुरू कर दी।

युवक से मारपीट करने के आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। रोहड़ाई थाना पुलिस ने पाल्हावास के पास युवक का रास्ता रोककर मारपीट करने और धमकी देने के चार आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। जीवड़ा निवासी हनी ने गांव के पंकज व उसके साथियों पर रास्ता रोककर मारपीट करने व जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने जीवड़ा निवासी पंकज, हितेष, पटौदी के लोकरा निवासी मनीष व धीरज को गिरफ्तार कर लिया। उनके कब्जे से एक कार भी बरामद की गई है। आरोपियों को बाद में पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

बावल में सरसों मेले का आयोजन, किसानों व महिलाओं को किया सम्मानित

रेवाड़ी का किसान रेतीली व कम उपजाऊ जमीन से भी निकाल रहा सोना: डॉ. गर्ग

- बाजरा और सरसों में देशभर में रेवाड़ी जिला प्रति हेक्टेयर उत्पादन में उच्च स्थानों पर रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी/बावल

रेवाड़ी। किसान मेले में प्रदर्शनी का अवलोकन करते कृषि अधिकारी तथा कार्यक्रम में प्रगतिशील किसानों को सम्मानित करते अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

सरसों फसल के अच्छे भाव व लगातार बढ़ते हुए क्षेत्र को ध्यान में रखते हुए चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र बावल में बुधवार को सरसों मेले का आयोजन किया गया। मेले में इलाके के 800 किसानों ने भाग लिया, जिनमें से 50 प्रतिशत महिलाएं शामिल रही। मेले का उद्देश्य किसानों में सरसों की खेती के प्रति जागरूकता, तकनीकि सहायता, समस्याओं के निदान, दक्षिणी हरियाणा का सरसों के क्षेत्र व पैदावार में योगदान को और बढ़ना तथा हमारे देश में सरसों के तेल का आयात से विदेशों में जाने वाले पैसे को रोकना था। कार्यक्रम में चौ. चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार के अनुसंधान निदेशक डा. राजबीर गर्ग मुख्य अतिथि थे। उन्होंने जिले के किसानों को कठोर परिश्रम व अथक मेहनत से सरसों का क्षेत्रफल, पैदावार व उनकी खाद्य उत्पादन में भागीदारी के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि रेवाड़ी जिले का किसान रेतीली व कम उपजाऊ जमीन से भी सोना निकाल रहा है। यहां का जलवायु, मिट्टी तथा पानी खराब होने के बावजूद किसानों ने फसलों की उत्पादकता उच्च बरकरार रखी है और बाजरा और सरसों में देशभर में रेवाड़ी जिला प्रति हेक्टेयर उत्पादन में उच्च स्थानों पर रहा है।

डा. गर्ग ने किसानों से मूंगफली, मूंग, ग्वार, चना व दलहन-तिलहन फसलों को फसल चक्र में शामिल करने का अह्वान किया, जिससे भूमि की उर्वरा शक्ति बनी रहेगी, लागत में कमी आएगी तथा आय में वृद्धि होगी। उन्होंने कहा कि आज के दिन कृषि क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी पुरुषों की भागीदारी से कहीं भी कम नहीं है। उन्होंने कहा कि जिस देश, क्षेत्र, स्थान या घर में महिलाओं की भागीदारी होती है, उसके विकास को कोई नहीं रोक सकता है। अरावली किसान क्लब की ओर से अनुसंधान निदेशक डा. राजबीर गर्ग का स्वागत किया गया। क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र बावल के क्षेत्रीय निदेशक डा. धर्मबीर यादव ने भी अनुसंधान निदेशक का स्वागत किया। उन्होंने बताया कि किसानों को बेर, अमरुद, बेलगिरी, फालसा, आवंला, करोंदा व निम्बू आदि फलदार पौधे व सब्जियों का बीज भी उपलब्ध कराया जाएगा। क्षेत्र की समस्यायों को लेकर नई परियोजनाएं बनाई जा रही है, जिससे ज्यादा से ज्यादा किसानों को फायदा होगा। प्रयोगशालाओं का नवीनीकरण करके विश्व स्तरीय बनाया जा रहा है। उन्होंने किसानों को उत्तम किस्म का बीज व पौधे दिलाने का भी आश्वासन दिया। कृषि विज्ञान केंद्र बावल के संयोजक डा. बलबीर सिंह ने किसानों के लिए चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं व प्रशिक्षण गतिविधियों के बारे में अवगत कराया। मेले में कृषि प्रदर्शनी भी लगाई गई, जिसमें विभिन्न कंपनियों के अलावा प्रगतिशील महिलाओं व किसानों ने स्टाल लगाकर अपने कार्यों के बारे में अवगत कराया। कृषि महाविद्यालय के छात्रों ने भी अपनी स्टाल लगाई। कार्यक्रम में करीब 50 प्रगतिशील किसानों, महिलाओं तथा प्रश्नोत्तरी में विजेताओं को सम्मानित किया गया।

यह रहे मौजूद

कार्यक्रम में महेन्द्रगढ़ कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ संयोजक व बावल परिसर के वैज्ञानिकों ने भाग लिया। कार्यक्रम में डा. जयलाल, डा. कपूर सिंह, डा. दीपक कुमार, किसान क्लब के प्रधान यशपाल खोला, डा. आरपी देशवाल, डा. नरेश यादव, डा. मनोज बसवाल, डा. जितेंद्र कुमार, डा. प्रमोद कुमार, डा. सत्यजीत, डा. मुकेश कुमार, डा. रामेश्वर, डा. नरेंद्र यादव, डा. नवीश, डा. धर्मप्रकाश, डा. अनुराधा, डा. महक, डा. विकास गिल, डा.अंकित, डा. राकेश, डा. महेंद्र, डा.तन्वी, डा.पूजा, डा.रूमी और डा.चरण सिंह सैखों सहित अनेक लोग मौजूद थे।

साइबर सेल टीम ने 50 दिन में बरामद किए पौने तीन लाख के स्मार्ट फोन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। मालिकों को मोबाइल सौंपते डीएसपी।

जिले की साइबर सेल की टीम ने सराहनीय कार्य करते हुए बीते 50 दिन अंदर आमजन के खोए हुए लगभग 2,75,385 रुपये के 16 स्मार्ट फोन बरामद कर उनके मालिकों को सौंपे है। बरामद किए गए ज्यादातर फोन नामी कंपनियों के हैं। यह फोन सीईआईआर यानि सेंट्रल इक्विपमेंट आईडेंटिटी रजिस्टर पोर्टल के माध्यम से ढूंढे गए है। डीएसपी हेडक्वार्टर डा. रविन्द्र सिंह ने बुधवार को अपने कार्यालय में मालिकों को उनके मोबाइल फोन सौंपे। इस मौके पर डीएसपी डा. सिंह ने बताया कि वर्ष 2020 में पुलिस महानिदेशक हरियाणा के आदेशानुसार गुमशुदा मोबाइल को ढूंढकर उनके मालिकों को लौटाने के लिए विशेष अभियान की शुरूआत की गई थी। रेवाड़ी पुलिस की साइबर सेल की टीम ने अभियान के तहत वर्ष 2022 से अब तक करीब 48,08,204 रुपए के 293 स्मार्ट मोबाइल फोन को ढूंढकर उनके मालिकों के हवाले किए है और इससे पहले वर्ष 2021 में करीब 849347 रुपये के 58 स्मार्ट मोबाइल फोन बरामद किए थे। अपने गुम हुए फोन को पाकर मोबाइल मालिक बेहद खुश नजर आए तथा पुलिस का धन्यवाद किया। साइबर सेल इंचार्ज एएसआई अरुण कुमार ने कहा कि सभी नागरिक घर से बाहर जाते समय मोबाइल फोन को संभाल कर रखें।

रेवाड़ी। फ्लाई ओवर के दोनों ओर सर्विस रोड पर अवैध निमार्णों को चिन्हित करती राजस्व विभाग को टीम। फोटो : हरिभूमि

कोसली फ्लाई ओवर के सर्विस रोड पर अवैध निर्माणों को किया चिन्हित

कोसली। कोसली में फ्लाई ओवर के दोनों ओर सर्विस रोड पर हुए अवैध निर्माण को लेकर लोक निर्माण विभाग की ओर से बुधवार को राजस्व विभाग के साथ सर्वेक्षण की प्रक्रिया शुरू की गई। इस अवसर पर राजस्व विभाग के गिरदावर बीर सिंह, हल्का पटवारी संजीव, लोक निर्माण विभाग से पटवारी संजय, रेल विभाग से कनिष्ठ अभियंता महेश सैनी व सुधीर कुमार मौजूद थे। सर्वेक्षण का कार्य डीजीपीएस मशीन से किया गया। गिरदावर बीर सिंह ने बताया कि सर्वेक्षण में अवैध निमार्णों की निशानदेही की गई है। कार्य पूरा होने के बाद राजस्व विभाग द्वारा रिपोर्ट लोकनिर्माण विभाग को भेजी जाएगी। 19 रेवाड़ी 18 का फोटो कैप्शनः

बुधवार को हैफेड ने 28 किसानों की 390 क्विंटल सरसों खरीदी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। सरसों में नमी की जांच करते हुए कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

मौसम साफ रहने के बाद नई अनाजमंडी में सरसों की आवक बढ़ने लगी है। सरसों में अभी भी नमी होने के कारण सरकारी खरीद कम हो रही है। एक सप्ताह में सरसों की सरकारी खरीद काफी गति पकड़ेगी। बुधवार को 16 गांवों के 28 किसानों के गेटपास काटे गए तथा हैफेड ने 390 क्विंटल सरसों की 5950 एमएसपी पर सरकारी खरीद की। हैफेड की ओर से दो दिन में 561 क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है। हैफेड की ओर से 8 प्रतिशत तक नमी की सरसों की खरीद की जा रही है। इसके अलावा किसान 8.5 हजार क्विंटल से अधिक सरसों आढतियों को ओपन में बेच चुके है।

जोनल एडमिनिस्ट्रेटर ने किया अनाज मंडी का दौरा

हरियाणा कृषि वितरण निगम के जोनल एडमिनिस्ट्रेटर आशुतोष राजन ने बुधवार को अनाजमंडी का दौरा किया।

\उन्होंने कहा कि अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों पर फसल की खरीद के दौरान किसानों को कोई परेशानी न हो इसके लिए अधिकारी पूरी संजीदगी बरतते हुए अपने दायित्व का निर्वहन करें। उन्होंने फसल खरीद को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। आशुतोष राजन ने अधिकारियों व किसानों से भी बातचीत भी की। उन्होंने कहा कि किसान अपनी फसलों को सुखाकर लाएं ताकि निर्धारित मात्रा होने से उनकी फसल खरीद सही तरीके से साथ हो सके। इस अवसर पर मार्केट कमेटी डीएमईओ सत्यप्रकाश व सचिव नरेंद्र सिंह सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

अवैध शराब तस्करी के मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

- ट्रक से 431 पेटियां अवैध शराब बरामद की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सीआईए रेवाड़ी पुलिस ने अवैध शराब तस्करी के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला जालौर के गांव सरनाउ निवासी गणपत लाल के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। 11 अप्रैल 2021 को पुलिस को सूचना मिली कि एक अवैध शराब से भरा हुआ ट्रक रामदेव होटल बाइपास के पास खड़ा है। मौके पर पहुंची पुलिस को गाड़ी में एक नौजवान लड़का बैठा हुआ पाया, जिसने अपना नाम गोगाराम निवासी गांव तेजा की ढाणी जिला बाड़मेर राजस्थान बताया। पूछताछ में उसने बताया की वह ट्रक पर खल्लासी का काम करता है तथा चालक प्रकाश निवासी बीकानेर लांबा है। पुलिस ने ट्रक को चैक किया गया तो उसमें शराब की पेटियां व फोम की सीट भरी हुई थी। पुलिस ने आबकारी निरीक्षक को मौका पर बुलाकर ट्रक से 431 पेटियां अवैध शराब बरामद की। पुलिस ने मामले में संलिप्त दो आरोपी गोगाराम व धर्मेन्द्र गुप्ता को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। सीआईए ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी गणपत लाल को भी गिरफ्तार कर लिया है।

योजना अब 3 बीमारियों के स्थान पर 25 बीमारियां होंगी कवर

मुख्यमंत्री राहत कोष योजना के तहत अब 30 दिनों के अंदर मिलेगी पीड़ित व्यक्ति को आर्थिक सहायता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा सरकार के निर्णय के अनुसार अब गरीब आदमियों को बीमारी के इलाज के लिए दी जाने वाली मुख्यमंत्री राहत राशि के लिए प्राप्त आवेदन पत्रों को स्वीकृति प्रदान करने के अधिकार जिला के उपायुक्त की अध्यक्षता में गठित कमेटी को दिए गए है ताकि जरूरतमंद गरीब व्यक्ति को 30 दिन के अंदर-अंदर मुख्यमंत्री राहत कोष से आर्थिक सहायता मुहैया कराई जा सके।

डीसी बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में मुख्यमंत्री राहत कोष से संबंधित समीक्षा बैठक ले रहे थे। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री राहत कोष से संबंधित राशि का गरीब व्यक्तियों को ईलाज के लिए तुरंत लाभ मिले, इसके लिए सरकार ने मुख्यमंत्री राहत कोष योजना में संशोधन किया है, अब 3 बीमारियों के इलाज के स्थान पर करीब 25 बीमारियों के इलाज के लिए पीड़ति व्यक्ति को आर्थिक सहायता प्रदान की जाएगी।

उन्होंने बताया कि जो जरूरतमंद व पीड़ति व्यक्ति आयुष्मान भारत योजना के तहत कवर नहीं होता, उन व्यक्तियों को मुख्यमंत्री राहत कोष से आर्थिक सहायता राशि प्राथमिकता के आधार पर उपलब्ध कराई जाएगी। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री राहत कोष के तहत जरूरतमंद व्यक्तियों को आर्थिक सहायता निर्धारित गाइडलाइन के तहत मिलनी चाहिए। अधिकारी आवेदन करने वाले व्यक्तियों का मार्गदर्शन करके पोर्टल पर आवेदन अपलोड कराएं ताकि उन्हें आर्थिक सहायता मिलने में परेशानी न हो। परिवार पहचान पत्र में महिला के आगे उसके पिता का नाम होता है और आधार कार्ड में पति का नाम होता है। परिवार पहचान पत्र के माध्यम से अपलोड करने वाली जरूरतमंद महिला के दस्तावेज ठीक प्रकार से चेक करें। स्वास्थ्य विभाग इस कार्य को करना सुनिश्चित करें।

डीसी ने कहा कि आर्थिक सहायता प्रदान करने के लिए अब चंडीगढ़ मुख्यालय से स्वीकृति लेने की जरूरत नहीं है, बल्कि जिला स्तर पर ही उपायुक्तों की अध्यक्षता में गठित कमेटी को प्राप्त आवेदन पत्रों की स्वीकृति प्रदान करने का अधिकार दिया गया है। उन्होंने बताया कि मरीज की आय की वेरिफिकेशन का कार्य तहसीलदार तथा मेडिकल बिलों की वेरिफिकेशन करने की जिम्मेदारी संबंधित सीएमओ की रहेगी। इसके बाद प्रार्थी का आवेदन पत्र पोर्टल के माध्यम से उपायुक्त के पास पहुंच जाएगा और कमेटी आवेदन पत्रों को एग्जामिन करेगी। इसके बाद कमेटी उसे स्वीकृत करके बिल की अदायगी व जरूरतमंद व्यक्ति की आर्थिक सहायता कराने के लिए मुख्यालय भेज देगी। मुख्यालय की ओर से पात्र व्यक्ति के खाते में मुख्यमंत्री राहत राशि पहुंचा दी जाएगी।

यह रहेगी प्रक्रिया

डीसी ने बताया कि योजना के तहत लाभ लेने वाले प्रार्थी को सरल पोर्टल पर आवेदन करना होगा, आवेदन पत्र के साथ बीमारी के ईलाज पर खर्च होने वाली राशि तथा एंबुलेंस चार्जिज के सभी बिल अपलोड कराने होंगे। इसके बाद सीएमओ बिलों की वेरिफिकेशन करने के उपरांत जिला स्तरीय कमेटी के पास 10 दिन के अंदर-अंदर भेजना सुनिश्चित करेंगे तथा तहसीलदार आय वेरिफिकेशन के कार्य की रिपोर्ट 4 दिन के अंदर-अंदर कमेटी के पास भेजेंगे। डीसी ने सिविल सर्जन, तहसीलदारों तथा डीआईओ को अपने-अपने विभाग से संबंधित कार्य को निर्धारित समयावधि में पूरा करने के निर्देश दिए है। उन्होंने कहा कि प्राप्त आवेदन पत्रों पर बिना विलंब के कार्यवाही अमल में लाई जाए ताकि जरूरतमंद तथा पीड़ति व्यक्ति को 30 दिनों के अंदर-अंदर मुख्यमंत्री राहत कोष से आर्थिक सहायता का लाभ मिल सके।

न्यूज डायरी

छात्राओं ने साइबर क्राइम पर साझा किए बचाव के उपाय

नाहड़। राजकीय महाविद्यालय नाहड़ की एनएसएस यूनिट-2 की ओर से गांव जुड्डी में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस शिविर के दूसरे दिन विभिन्न कार्यक्रम कराए गए। कार्यक्रम की शुरूआत वॉलेंटियर्स ने राम मंदिर परिसर में साफ सफाई करके की। एनएसएस इंचार्ज एवं वॉलेंटियर्स ने साइबर क्राइम को लेकर चर्चा की। प्रियंका कुमारी ने बताया कि इंटरनेट का प्रयोग करके ठगी करना साइबर क्राइम कहलाता हैं। वॉलेंटियर लिपिका, प्रिया व कीर्ति ने बताया कि आजकल इंटरनेट का प्रयोग करके किसी भी व्यक्ति के बारे में जानकारी निकाल कर उसे ठगा जाता है। उन्होंने कहा कि हमें अपने कंप्यूटर के सॉफ्टवेयर को भी अपडेट रखना चाहिए। कभी भी अपना पासवर्ड किसी के साथ भी नहीं बांटना चाहिए।

आईजीयू में मनाया विश्व समाज कार्य दिवस

रेवाड़ी। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में समाज कार्य विभाग की ओर से विभागाध्यक्ष डा. विकास बत्रा की अध्यक्षता में 'स्थाई कल्याण के लिए अंतर-पीढ़ीगत एकजुटता को मजबूत करना' थीम पर विश्व समाज कार्य दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व विभाग की सहायक प्रोफेसर डा. गीतिका मल्होत्रा, डा. सतेंद्र व डा. सुनील ने किया। इस वर्ष का विषय मजबूत समाज के निर्माण, पर्यावरण को बनाए रखने और बेहतर भविष्य के लिए ज्ञान साझा करने के लिए पीढ़ियों के बीच देखभाल और सम्मान के महत्व पर जोर देता है। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को समाज कार्य के क्षेत्र गतिविधियां एवं चुनौतियां के बारे में ज्ञान साझा किया गया। कार्यक्रम में कैलाश विद्यार्थी नोबेल पीस अवार्ड विनर की डॉक्यूमेंट्री उनके संघर्ष और गैर सरकारी संगठनों द्वारा चलाए जा रहे समाज कार्य गतिविधियों की भी जानकारी डॉक्यूमेंट्री के माध्यम से दी गई।

यातायात नियमों के दुष्प्रभावों को लेकर किया जागरूक

रेवाड़ी। यातायात पुलिस की ओर से बुधवार को गांव लिसाना स्थित पॉलीटेक्निक संस्थान में विद्यार्थियों को यातायात नियमों, नशे के दुष्प्रभावों व समय पर ट्रैफिक चालान भरने को लेकर जागरूक किया गया। पुलिस ने विद्यार्थियों को यातायात नियमों की पालना करने, दोपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट लगाने, रॉन्ग साइड ड्राइविंग न करने, वाहन चलते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल न करने व नशीले पदार्थ का प्रयोग न करने के साथ ही नाबालिग बच्चों को टू और फोर व्हीलर गाड़ी न चलाने बारे जागरूक किया गया। यातायात पुलिस ने बताया कि नए नियम के तहत सभी वाहन चालकों को निर्धारित समय में चालान का भुगतान करना अनिवार्य है। अगर कोई वाहन चालक अपने वाहन का चालान समय अवधि के अंदर नहीं भरेगा तो उस वाहन को केंद्रीय मोटरयान अधिनियम की धारा 167(8) के तहत नियंत्रण में लिया जाएगा। साथ ही अतिरिक्त जुर्माना भी लगाया जा सकता है।

मामराज जाटूसाना व विजेन्द्र बने रिटायर्ड कर्मचारी संगठन बावल ब्लॉक के प्रधान

रेवाड़ी। रिटायर्ड कर्मचारी संगठन हरियाणा जिले की मीटिंग नेहरू पार्क में प्रधान कैलाश यादव की अध्यक्षता व देवेंद्र तिवारी के संचालन में आयोजित हुई। बैठक में प्रदेश अध्यक्ष बाबूलाल यादव भी उपस्थित थे। इस मौके पर बाबूलाल यादव ने बताया कि 30 मार्च को रिटायर्ड कर्मचारी संगठन का तीसरा त्रिवार्षिक प्रदेश स्तरीय चुनाव महेंद्रगढ़ में होना है, जिसमें प्रदेश के सभी जिलों की उपस्थिति रहेगी। इस मौके पर सर्वसम्मति से जाटूसाना व बावल ब्लॉक के चुनाव कराए गए, जिसमें जाटूसाना ब्लॉक से मामराज को प्रधान, सुभाष चंद्र को उपप्रधान व ओमप्रकाश को सचिव चुना गया। बावल ब्लॉक से विजेंद्र यादव को प्रधान, रामनिवास को उपप्रधान व सूबे सिंह को सचिव चुना गया। प्रदेशाध्यक्ष ने चुने हुए प्रतिनिधियों को पद व गोपनीयता की शपथ दिलाई। इस मौके पर महेंद्र यादव, कैलाश गुर्जर, महावीर सिंह, विनोद यादव, बीर सिंह, सुजान सिंह, रामदेव आदि मौजूद रहे।

हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ व भंडारे का आयोजन

रेवाड़ी। सेक्टर एक सोलहराही स्थित प्राचीन इच्छा पूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ व भंडारे का आयोजन किया गया। मंदिर के पुजारी पंडित बिजेंद्र भारद्वाज बालाजी धाम वाले ने मुख्य यजमान सीए अनिल कुमार व उनकी धर्मपत्नी चंचल से पूजा-अर्चना कराकर सुंदरकांड पाठ शुरू कराया। भजन गायक सुरेन्द्र चौहान, गोपाल वर्मा व मिंटो मस्ताना ने श्याम बाबा व हनुमान जी के भजनों से श्रृद्धालुओं को भावविभोर किया। इस मौके पर राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के महासचिव सुरेंद्र वशिष्ठ, बिल्लू पोसवाल, सेक्टर-1 रेजीडेंट वेल्फेयर एसोसिएशन के प्रधान रविन्द्र यादव, प्रवीण अग्रवाल, अंकित लोहिया, रिटायर्ड प्रिंसिपल विजय, लक्ष्मण रावत, बिट्टू शर्मा, साहिल यादव आदि मौजूद रहे।

कोसली की रीना यादव बनी डिस्ट्रक्स जज

कोसली। कोसली गांव की रीना यादव का चयन गुजरात में जिला एवं सत्र न्यायाधीश के पद पर हुआ है। उनकी सफलता ने पूरे गांव व क्षेत्र को गौरवान्वित किया है। रीना यादव वर्तमान में प्रिंसिपल सीनियर सिविल जज के पद पर कालोल गुजरात में कार्यरत हैं। न्यायिक सेवा विभाग की ओर से आयोजित परीक्षा पास करने के बाद उन्हें सीधे जिला एवं सत्र न्यायाधीश के पद पर नियुक्त किया गया है। रीना यादव के बड़े भाई एडवोकेट संजय यादव ने उनकी सफलता का श्रेय चाचा ज्ञान सिंह यादव के मार्गदर्शन और प्रेरणा को दिया है। रीना की सफलता पर भाजपा नेता वीर कुमार यादव, जिला पार्षद एडवोकेट जीवन हितैषी, रामकिशन सरपंच कोसली, बाबा मुक्तेश्वरपुरी ट्रस्ट के पदाधिकारियों, मा. जगपाल, हेडमास्टर सज्जन सिंह, होशियार सिंह नंबरदार, शक्ति, अमन, पंकज, विशाल कोच, आशीष यादव व अरुण ने बधाई दी है।