हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 17 अप्रैल 2025

तापमान
अधिकतम 39 .5 डिग्री
न्यूनतम 22 .5 डिग्री

12 शहर में पेड़ों को व्यवस्थित करेगी ट्रीमिंग मशीन व एंटी स्मॉग मशीन से होगा पॉल्यूशन कंट्रोल

12 नहरी पानी से जोहड़ भरने के लिए पाइपलाइन का कार्य शुरू

खबर संक्षेप

पर्स छीनकर भागा आरोपी चढ़ा जीआरपी के हत्थे

रेवाड़ी। रेवाड़ी आने के लिए महेन्द्रगढ़ रेलवे स्टेशन पर टिकट लेने के लिए खडे व्यक्ति का पर्स बदमाश छीनकर फरार हो गया। रेवाड़ी जीआरपी ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान रोहतक के गांव बलंभा निवासी दीपक के रूप में हुई है। महेन्द्रगढ़ के गांव रिवासा निवासी मनोज ने जीआरपी रेवाड़ी को दी शिकायत में बताया कि वह 15 अप्रैल को शाम करीब 7 बजे रेवाड़ी जाने के लिए रेलवे स्टेशन महेन्द्रगढ़ पर आया था। जब उसने टिकट लेने के लिए अपना पर्स निकाला तो अज्ञात व्यक्ति उसका पर्स छीनकर भाग गया। पर्स में आधार कार्ड, एटीएम कार्ड व 3000 रुपये की नकदी थी। उसने व्यक्ति का पीछा किया, लेकिन आरोपी अंधेरा का फायदा उठाकर फरार हो गया। जीआरपी ने तत्परता दिखाते हुए मामले में आरोपी दीपक को गिरफ्तार कर लिया है।

भाई से मिलकर घर वापस लौटा युवक लापता

कसोला। गांव संगवाड़ी में भाई से मिलने आया युवक लापता हो गया। मूलरूप से गांव पहाड़ी जिला धोलपुर राजस्थान निवासी गांव संगवाड़ी में किराए पर रहने वाले दिनेश ने कसोला थाना पुलिस को बताया कि उसका भाई विनोद 16 मार्च को गांव पहाड़ी से उससे मिलने गांव संगवाड़ी आया था तथा 30 मार्च को अपने गांव पहाड़ी वापस गया था, वह अभी तक घर नहीं पहुंचा है। अपने तौर पर सभी रिश्तेदारी व अन्य जगह तलाश करने पर भी उसका पता नहीं चल पाया है।

शराब के ठेके से व्यक्ति की बाइक चोरी

रेवाड़ी। रेवाड़ी-बेरली रोड स्थित गांव बूढ़पुर स्थित शराब के ठेके से व्यक्ति की बाइक चोरी हो गई। गांव गिंदोखर निवासी अजीत ने सदर थाना पुलिस को बताया कि वह 14 अप्रैल को शाम करीब 7 बजे बूढ़पुर शराब ठेके पर शराब लेकर के बाइक खड़ी करके शराब पी रहा था तथा चाबी भी मोटरसाईकिल में छोङ दी थी। इसके बाद ज्यादा नशा होने के कारण वह बाइक ठेके पर ही छोड़ गया। जब रात करीब 1 बजे वह ठेके पर आया तो वहां से मोटरसाईकिल गायब थी। उसका मोबाइल फोन व क्रैडिट कार्ड भी नहीं मिला। पुलिस ने अज्ञात पर बाइक चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

गाड़ी की टक्कर से कार चालक सहित दो घायल

रेवाड़ी। पाल्हावास से गुड़ियानी रोड पर एक तेज रफ्तार गाड़ी ने कार को टक्कर मार दी, जिससे कार में सवार दो व्यक्ति घायल हो गए। गांव श्याम नगर निवासी अजय कुमार ने रोहड़ाई थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 14 अप्रैल को वह कार से मानेसर से अपने घर श्यामनगर जा रहा था। बीच में पटौदी चौक से गौरव निवासी मलेशियावास लिफ्ट लेकर उसकी कार में बैठ गया। जब वह दोपहर करीब 2:30 बजे पाल्हावास चौक से गुड़यानी रोड पर फर्नीचर फैक्ट्री के पास पहुंचा तो एक तेज रफ्तार ट्रैवलर गाड़ी ने उसकी कार को टक्कर मार दी, जिससे दोनों को काफी चोटें आई। राहगीरों ने एंबुलेंस बुलाकर दोनों को सरकारी अस्पताल पहुंचाया। सूचना मिलने पर पहुंचा परिवार उसको निजी अस्पताल ले गया। पुलिस ने गाड़ी चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

सट्टा खाईवाली करते हुए दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। शहर थाना पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से सरेआम सट्टा खाईवाली करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दोनों आरोपियों से 3840 रुपये की नकदी बरामद की है। गत 15 अप्रैल को पुलिस को सूचना मिली थी की धर्मेंद्र उर्फ दीपू निवासी मोहल्ला यादव नगर राव तुलाराम पार्क के पास सरेआम सट्टा खाईवाली कर रहा है।

आर्मी जवान का राजकीय सम्मान से अंतिम संस्कार, सेना की टुकड़ी ने दी सलामी

चंडीगढ़ में नायक के पद पर था कार्यरत, एक सप्ताह पूर्व तबीयत बिगड़ने पर अस्पताल में भर्ती कराया गया, मंगलवार रात आखिरी सांस ली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले के गांव प्राणपुरा गोपालपुरा निवासी आर्मी जवान अमरजीत सैन का मंगलवार को निधन हो गया। वे पिछले एक सप्ताह से अस्पताल में उपचाराधीन थे। बुधवार को गांव में राजकीय सम्मान से उनका अंतिम संस्कार किया गया। आर्मी से पहुंची टुकड़ी ने दिवगंत को अंतिम सलामी दी। गांव प्राणपुरा निवासी 35 वर्षीय अमरजीत सैन वर्ष 2011 में आर्मी में भर्ती हुए थे। फिलहाल वे चंडीगढ़ में नायक के पद पर नियुक्त थे। एक सप्ताह पूर्व उनकी तबीयत बिगड़ने पर उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया। जहां मंगलवार रात उन्होंने आखिरी सांस ली।

खास बातें

- आर्मी क टुकड़ी ने दिवगंत को अंतिम सलामी दी
- गांव सहित आसपास के लोगों ने अमरजीत सेन अमर रहे के नारे लगाए

जवान के घर पर मौजूद सेना की टुकड़ी

जवान को श्रद्धांजलि अर्पित करते थाना प्रभारी

आर्मी की दो टुकड़ियों ने जवान को सलामी दी

बुधवार को उनका शव तिरंगे में लिपटकर गांव पहुंचा। प्रशासन की ओर से खोल थाना प्रभारी सतीश कुमार गांव पहुंचे और जवान के पार्थिव शरीद पर पुष्प चक्र अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। वहीं आर्मी की दो टुकड़ियों ने जवान को सलामी दी। ग्रामीणों ने बताया कि अमरजीत सैन के पिता कमलजीत भी आर्मी से रिटायर्ड है। दिवंगत जवान अपने पीछे पत्नी वर्षा व दो संतान सहित भरा पूरा परिवार छोड़ गए हैं। इस मौके पर गांव सहित आसपास गांवों के अनेक लोग उपस्थित थे। बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार ने भी जवान के निधन पर शोक संवेदना प्रकट की है।

नगर परिषद परिसर में अव्यवस्थित ढंग से खड़े हो रहे वाहन

नगर परिषद में कबाड़ रखने के काम आ रहा पार्किंग टीनशेड, ऐसे कैसे सुधर पाएगी व्यवस्था

- महाराणा प्रताप चौक स्थित सफाई शाखा में भी लंबे समय से पड़ा कबाड़

हेमंत शर्मा ▶▶| रेवाड़ी

नगर परिषद में लंबे से बदहाल पड़ी ऐतिहासिक धरोहर टाउन की मरम्मत का कार्य किया जा रहा है। देखरेख के अभाव में टाउन हाल की दशा बिगड़ती जा रही थी। हाउन हाल को पूरी तरह कबाड़खाना बनाया हुआ था। नगर परिषद में व्यवस्था सुधारने के लिए टाउन हाल के पास ही दोपहिया वाहनों की पार्किंग के लिए टीनशेड का बनया गया था। फरवरी माह में शुरू हुआ कार्य अब अंतिम चरण में चल रहा है। टीनशेड के बनने से परिसर में पार्किंग की सुविधा तो हो गई है, लेकिन आधा टीनशेड कबाड़ रखने के काम आ रहा है। टाउन हाल के पास से लंबे समय से पड़े कबाड़ को हटाया नहीं जा रहा है। हालांकि अभी टाउन हाल के अंदर मरम्मत का कार्य चल रहा है, लेकिन टाउन हाल की मरम्मत व टीनशेड में करीब 20 लाख रुपये खर्च करने के बाद भी कबाड के कारण अव्यवस्था फैल रही है।

रेवाड़ी। नगर परिषद के टीनशेड में वाहन खड़ा करते लोग, पार्किंग के लिए बने टीनशेड में जमा कबाड़। फोटो :हरिभूमि

टाउन हाल की मरम्मत का लगभग कार्य पूरा

नगर परिषद कार्यालय के नए भवन के बनने से पहले टाउन हाल में ही कर्मचारी व अधिकारी कार्य करते थे। नगर परिषद का नया भवन बनने के बाद कार्यालयों को शिफ्ट करने से बाद से टाउन हाल की हालत दयनीय होती जा रही है। अंग्रेजों के समय में बने ऐतिहासिक टाउन हाल के हालात लंबे समय से बदतर बने हुए थे। टाउन हाल को पूरी तरह कबाड़खाना बनाया हुआ था और काफी जगह से टाउन हाल की दीवारों को प्लास्टर तक गिर चुका था। अब टाउन हाल की मरम्मत का कार्य लगभग पूरा हो चुका है। टाउन हाल की छत पर नया टीनशेड भी डाला जा चुका है, लेकिन टाउन हाल के पास पड़े कबाड़ को हटाकर स्वच्छता पर कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है। नगर परिषद परिसर में आने वाले लोगों को टीनशेड की पार्किंग बताने के लिए परिसर में दिशासूचक बोर्ड लगा दिया गया है। यह पार्किंग टीनशेड टू-व्हीलर खड़े करने के लिए बनाया गया है। नगर परिषद परिसर में कार्यालयों के सामने वाहनों के खड़े होने से व्यवस्था बिगड रही है। कर्मचारियों के साथ नगर परिसर में आने वाले लोग भी वही अपने वाहन खड़े करते है, जिससे कई बार निकलने के लिए रास्ता तक नहीं बचता है।

टीनशेड में वाहनों के खड़े होने व्यवस्था में काफी सुधार होगा, लेकिन अभी टीनशेड में कबाड़ पड़ा होने से कुछ ही वाहन खड़े हो पा रहे है। इसके अलावा कार्यालयों के सामने चौपहिया वाहन अव्यवस्थित ढंग से खड़े होने के कारण भी लोगों को परेशानी उठानी पड़ रही है।

सफाई शाखा से भी नहीं हट रहा कबाड़

नगर परिषद की महाराणा प्रताप चौक स्थित सफाई शाखा परिसर में भी भारी मात्रा में कबाड़ पड़ा हुआ है। सफाई शाखा की चारदीवारी में शहर से उतारे गए होर्डिंग्स, टूटे डस्टबिन व अन्य कबाड़ का सामान पड़ा हुआ है। शहर को स्वच्छ रखने वाली सफाई शाखा की ओर से इस चारदीवारी में सफाई तक नहीं की जाती है। परिसर में चारों तरफ गंदगी जमा होने के साथ खरपतवार ऊंगी हुई है।

मानवाधिकार आयोग ने किया वृद्धाश्रम का वर्चुअल निरीक्षण, रेवाड़ी का ओल्ड ऐज होम मिला संचालित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा मानवाधिकार आयोग ने राज्य के सभी जिलों में वृद्धाश्रमों के निर्माण की स्थिति की समीक्षा की। रिपोर्ट के अनुसार प्रदेश में केवल रेवाड़ी जिले में एक वृद्धाश्रम कार्यरत मिला है, जिसका उद्घाटन 6 जनवरी 2023 को हुआ था। आयोग की ओर से रेवाड़ी जिले के वृद्धाश्रम का वर्चुअल निरीक्षण भी किया गया। भवन में 12 बुजुर्ग रह रहे हैं। उन्होंने वृद्धाश्रम की साफ-सफाई, रसोई और शौचालयों की स्थिति को सही रखने के निर्देश दिए। आयोग के चेयरपर्सन जस्टिस ललित बत्रा के साथ सदस्य कुलदीप जैन और दीप भाटिया ने वरिष्ठ नागरिक अधिनियम 2007 की धारा 19 का हवाला देते हुए कहा कि प्रत्येक जिले में कम से कम एक वृद्धाश्रम होना अनिवार्य है। वृद्धों के सम्मान और जीवन की गरिमा सुनिश्चित करने के लिए सरकार की जिम्मेदारी तय की गई। झज्जर, पलवल, पानीपत, रोहतक और सिरसा में अभी तक भूमि की पहचान ही नहीं हो सकी है। गुरुग्राम, कैथल, चरखी दादरी, महेंद्रगढ़ और नूंह में भूमि चिन्हित कर ली गई है, निर्माण की प्रक्रिया चल रही है, जबकि फरीदाबाद, फतेहाबाद, हिसार, जींद, कुरुक्षेत्र, सोनीपत और यमुनानगर में निर्माण कार्य के लिए टाउन प्लानिंग विभाग की मंजूरी लंबित है। करनाल और पंचकूला में वृद्धाश्रम निर्माण कार्य प्रगति पर है। हरियाणा मानवाधिकार आयोग ने सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव, एचएसवीपी पंचकूला के मुख्य प्रशासक, विकास एवं पंचायत विभाग के निदेशक, नगर एवं ग्राम नियोजन विभाग के निदेशक को निर्माण कार्य में तेजी लाने और व्यक्तिगत रूप से निगरानी करने के निर्देश दिए। हरियाणा मानवाधिकार आयोग के प्रोटोकॉल, सूचना व जनसम्पर्क अधिकारी डा. पुनीत अरोड़ा ने बताया कि 29 जुलाई 2025 तक कार्यवाही की रिपोर्ट मांगी गई है।

रेवाड़ी। मॉडल टाउन स्थित रेवाड़ी का वृद्धाश्रम। फोटो :हरिभूमि

- चेयरपर्सन जस्टिस ललित बत्रा ने प्रदेश के अन्य जिलों के अधिकारियों को देरी के लिए लगाई फटकार, बोले प्रत्येक जिले में कम से कम एक वृद्धाश्रम होना अनिवार्य

मीरपुर रोड पर चली डीटीपी की जेसीबी, दो एकड़ में अवैध कॉलोनी और निर्माणाधीन दुकान ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीटीपी विभाग की टीम ने बुधवार को रेवाड़ी-मीरपुर रोड पर अवैध रूप से विकसित की जा रही कॉलोनी पर तोड़फोड़ की कार्रवाई की।

डीटीपी की लगातार कार्रवाई से प्लॉटिंग करने वाले लोगों में खलबली मची हुई है। पुलिसबल की मौजूदगी में डीटीपी की कार्रवाई का कहीं विरोध नहीं हुआ। डीटीपी की लगातार कार्रवाई के बाद भी कॉलोनाइजर व डीलर नई कॉलोनियां विकसित करने में लगे हुए हैं। डीटीपी की टीम बुधवार को पुलिसबल व ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ मीरपुर रोड पर पहुंची। जहां डीटीपी की टीम ने राजस्व सीमा में करीब 2 एकड़ जमीन पर विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी का ध्वस्त कर दिया।

टीम ने 15 डीपीपी, चारदिवारी, एक निर्माणाधीन दुकान व कच्चे रोड नेटवर्क को जमींदोज कर दिया। इसके अलावा डीटीपी की टीम ने पोहकरपुर में विकसित हो रही अवैध कॉलोनी की चारदीवारी पर तोड़फोड़ की।

रेवाड़ी। मीरपुर रोड पर अवैध निर्माण तोड़ते हुए जेसीबी। फोटो :हरिभूमि

- डीटीपी मंदीप सिहाग बोले लोग प्रॉपर्टी डीलरों में चंगुल में फंसकर अवैध कॉलोनियों में प्लॉट न खरीदे

प्लॉट खरीदने से पहले पूछताछ जरूर करें नागरिक

डीटीपी मंदीप सिहाग ने कहा कि विभाग की ओर से ऐसे लोगों के खिलाफ कार्रवाई लगातार जारी रहेगी, जिन्होंने अनियमित कॉलोनियों में निर्माण किए हैं। डीटीपी ने 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।

आसमान में बादलों के साथ तेज हवाओं व बूंदाबांदी के आसार, अगले दो से तीन दिन तक हीटवेव कर सकती है परेशान

हीटवेव की ओर अग्रसर होने लगा पारा, आज से मौसम में बदलाव संभावित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अप्रैल के दूसरे पखवाड़े में मौसम का मिजाज एक बार फिर गर्म होना शुरू हो गया है। तापमान 40 डिग्री के करीब पहुंच चुका है, जिसके अगले दो दिन में 42 डिग्री के पार पहुंचने की संभावना है। तापमान सामान्य से तीन से चार डिग्री ज्यादा चल रहा है। दो से तीन दिन तक हीटवेव का प्रकोप बना रह सकता है। कमजोर पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता के चलते 17 जून को तेज हवाओं के साथ बूंदाबांदी हो सकती है, परंतु तापमान में खास गिरावट आने की संभावना नहीं है। मौसम में उतार-चढ़ाव लगातार बना हुआ है। बीते सप्ताह तीन दिन तक हीटवेव ने लोगों को जमकर परेशान किया था। इसके बाद तीन दिन तक आंधी के साथ हल्की बरसात ने गर्मी से राहत दिलाई थी। बारिश का दौर थमते ही पारा चढ़ना शुरू हो गया था। बुधवार को अधिकतम तापमान 2 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 39.5 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान 0.5 डिग्री की वृद्धि के साथ 22.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। बीते साल 16 मई को अधिकतम तापमान 36 डिग्री व न्यूनतम 23.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। सुबह से आसमान साफ बना रहा, जिससे तेज धूप ने मौसम गर्म बना दिया। दोपहर तक बाजार से लेकर सड़कों तक पर भी भीड़ कम हो गई। तापमान एक बार फिर सामान्य से ज्यादा हो गया है, जिससे दोपहर के समय गर्म हवाओं का चलना शुरू हो गया है। गर्मी ने दोपहर बाद तक लोगों को जमकर परेशान किया। सामान्य जनजीवन पर गर्मी का व्यापक असर होने लगा है। दोपहर के समय लोग घरों से बाहर निकलने से बचने लगे हैं, जिस कारण शाम तक बाजार में लोगों की भीड़ गायब रहती है। फसल निकालने का कार्य अंतिम चरण में चल रहा है। सरसों की फसल निकाली जा चुकी है, जबकि इस समय गेहूं निकालने का कार्य तेजी से चल रहा है। बुधवार एक आसमान में छाए बादलों ने किसानों की चिंता बढ़ा दी है। अगर इस समय बरसात होती है, तो इससे फसल निकालने का कार्य बाधित हो जाएगा। फसल भीग जाने के बाद सूखने में समय लगेगा, जिससे इसे निकालने में देरी होगी। किसान जल्द से जल्द फसल निकालकर घर या मंडी में पहुंचाने के प्रयास कर रहे हैं।

रेवाड़ी। सरकुलर रोड से स्कूटी पर धूप से बचाव करती जाती महिला।

मौसम में बदलाव के बाद भी चढ़ेगा पारा

मौसम विभाग के अनुसार 17 अप्रैल को आसमान में बादल छाने व तेज हवाओं के साथ बूंदाबांदी या हल्की बरसात हो सकती है। इसके बावजूद तापमान 40 डिग्री के पार जा सकता है। दो दिन तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। इस दौरान दो से तीन दिन तक गर्म हवाएं चलेंगी। बाद में कुछ दिन तापमान में गिरावट गर्मी से राहत देने का काम कर सकती है। बुधवार को दोपहर बाद आसमान में बादल गहरा गए, जिससे बूंदाबांदी की संभावना बन गई।

डोमेस्टिक बिजली की खपत में इजाफा

भारी गर्मी का प्रकोप शुरू होते ही डोमेस्टिक बिजली की खपत भी बढ़नी शुरू हो गई है। अप्रैल के शुरू में जिले में घरेलू की बिजली की दैनिक खपत 11 लाख यूनिट के आसपास चल रही थी। कूलर और एसी का लोड बढ़ने के कारण अब दैनिक खपत 15 लाख यूनिट के पार हो चुकी है। बीते सोमवार को खपत 14.86 लाख यूनिट थी, जबकि मंगलवार को यह बढ़कर 15.38 लाख यूनिट तक पहुंच गई। गर्मी के साथ बिजली का लोड भी बढ़ने के आसार बने हुए हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी डिपार्टमेंट
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है यकृत (लिवर या जिगर), जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकाल बाहर करने का माध्यम भी है। शरीर के इतने महत्वपूर्ण अंग के स्वास्थ्य को बरकरार रखना बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप यहां दिए जा रहे लक्षणों में से कुछ लक्षणों से पीड़ित हैं और आपको राहत नहीं मिल रही है, पेट की समस्या जारी है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श करने में देर न करें।

बीमार लिवर के कुछ सामान्य लक्षण

- खाने का मन ना करना, भूख धीरे-धीरे कम होते जाना।
- अकसर पेट में दर्द या ऐंठन महसूस होना।
- पेट में अकसर सूजन होना।
- सामान्य डाइट के बावजूद वजन का कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- बिना किसी संक्रमण के अकसर बुखार होना।
- बगैर श्रम किए हमेशा थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉण्डिस) के लक्षण दिखना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- जी मिचलाना और अकसर दस्त होना।

लिवर की गंभीर बीमारियां

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

बहुत खतरनाक है लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है।

कारण: लिवर कैंसर होने के तीन प्रमुख कारण हैं- हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी। फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक लिवर डिजीज।

रोकथाम: अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है। अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

लिवर कैंसर का इलाज: सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए इलाज किया जाता है।

लिवर सिरोसिस

कारण: उपरोक्त वर्णित लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है।

लक्षण: खून की उल्टी होना, आंत में रक्तस्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का अतार्किक बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'गफलत में जाना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

रोकथाम-इलाज: मरीज का अतिशीघ्र शराब छोड़ना जरूरी है। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है।

स्पेशल: वर्ल्ड लिवर डे, 19 अप्रैल

मौजूदा दौर में अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत डाइट हैबिट के कारण लोगों में लिवर के रोगग्रस्त होने की आशंका बढ़ गई है। इससे कई तरह की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं, जिन्हें इग्नोर करना घातक हो सकता है। ऐसे में उन कारणों को समझना बहुत जरूरी है, जो लिवर को बीमार कर देते हैं। साथ ही इनसे बचने के उपाय और उपचार के बारे में भी जानिए।

लिवर हेल्थ को कभी ना करें इग्नोर

डाइट हैबिट से जुड़ा फैटी लिवर

अगर लिवर में 5% से ज्यादा वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लिवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है। फैटी लीवर के दो प्रकार हैं- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम के लिए सबसे पहले शराब छोड़ना होता है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं।

लक्षण: दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

अनहेल्दी लाइफस्टाइल का नतीजा: नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अनहेल्दी डाइट, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण बढ़ते हैं। जो लोग जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। इन दिनों युवा वर्ग भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहा है। उनमें बढ़ती इस बीमारी का एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स, फास्ट फूड और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

इनको है ज्यादा रिस्क: जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा ज्यादा होता है। मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है। मधुमेह ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए। जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाएं।

रोकथाम-इलाज: फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10% तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

हेपेटाइटिस के प्रकार और लक्षण

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, हेपेटाइटिस डी और हेपेटाइटिस ई।

हेपेटाइटिस ए और ई: इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1% मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इन मर्जों से ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस बी: इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस सी: इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

हेपेटाइटिस डी: जिन लोगों को हेपेटाइटिस बी का संक्रमण होता है, वही हेपेटाइटिस डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

इन बातों पर दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- एंटीडिप्रेसेंट मेडिसिंस (अवसादरोधी दवाएं) के भी लिवर पर साइड और आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। इसलिए ऐसी दवाओं का सेवन मनोरोग विशेषज्ञ के परामर्श से करें।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर में सूजन के खतरे को बढ़ा देता है।
- ट्रांस फैट्स के सेवन से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं।

तब रहेगा लिवर हेल्दी

अपने लिवर को हेल्दी रखने के लिए यहां दिए जा रहे सुझावों पर अमल करें।

वजन में करें 10% की कमी: अगर मोटापे से ग्रस्त कोई व्यक्ति व्यायाम और कम कैलोरी युक्त खान-पान के जरिए अपने शरीर के वजन में लगभग 10% की कमी करने में सफल रहता है, तो वह लिवर से संबंधित बीमारियों से कुछ हद तक दूर रह सकता है। मोटापा आपके लिवर का शत्रु है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

लिपिड प्रोफाइल जांच: समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

शराब से दूरी: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर अपना दुष्प्रभाव छोड़ते हैं। इसलिए इनके सेवन से परहेज करें।

ब्लड शुगर करें नियंत्रित: जो लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है। इनके अलावा स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें। जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। इसके अलावा असुरक्षित यौन संबंधों से बचें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है। इन्हें अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

उपयोगी फल / राजकुमार 'दिनकर'

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी कोकम

कोकम का वानस्पतिक नाम गारनिया इंडिका है। मूल रूप से यह कोंकण इलाके का पेड़ है। इसके फल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसका व्यापारिक इस्तेमाल भी होता है। कोकम के फल गहरे जामुनी से लेकर काले रंग के होते हैं। इसका फल चिपचिपा और टेढ़े-मेढ़े किनारे वाला होता है। अकसर इसे आधा काटकर धूप में सुखाकर भारतीय रसोई में मसाले की तरह इस्तेमाल होता है। इसे आमसल कोकम या कोकाम भी कहा जाता है। महाराष्ट्रियन, कोंकण और गुजराती व्यंजनों में इसका काफी इस्तेमाल होता है। खट्टे-मीठे स्वाद वाले कोकम को इमली का अच्छा विकल्प माना जाता है।

होते हैं कई गुण: कोकम खाने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। जो लोग अकसर बीमार रहते हैं, उन्हें इसका नियमित सेवन करना चाहिए। यह एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर होता है। यह रक्त में शुगर को कंट्रोल रखता है और दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। कोकम में विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, मैग्नीज और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखते हैं। कोकम का सेवन न्यूरोनल विकास की क्रिया में मदद करता है, जिससे दिमागी शक्ति बढ़ती है, पॉजिटिविटी आती है।

वजन घटाने में सहायक: इसके फल को पानी में उबाल कर और छानकर पीने से वजन कम करने में काफी सहायता मिलती है। दस्त होने पर कोकम के फलों का चूर्ण ठंडे दूध में मिलाकर पीने से आराम मिलता है। इसे एसिडिटी के इलाज के लिए भी जाना जाता है।

लू से बचाए: गर्मी में कोकम का शर्बत पीने से लू से बचाव होता है। प्यास बुझाने वाला यह एक ऐसा शर्बत होता है, जिसकी तासीर ठंडी होती है।

कैसे इस्तेमाल करें: कोकम को इमली की तरह सूखे फल के रूप में इस्तेमाल में लाया जाता है। इसे इस्तेमाल करते समय इसके छिलके को काटा नहीं जाता, इसे साबूत ही सुखाया जाता है। सुखाने के दौरान इनमें धूल मिट्टी चली जाती है, इसलिए इसे संग्रहित करते समय अच्छी तरह साफ करके रखना चाहिए। *

न्यू ट्रीटमेंट
रजनी अरोड़ा

हाल में एक अमेरिकन कंपनी ने मोटापा नियंत्रित करने के लिए मुंजारो दवा लॉन्च की है। यह कैसे काम करती है, कितनी कारगर है और इसके क्या साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, इस बारे में जानिए।

ओबेसिटी दूर करने में हेल्पफुल मुंजारो

मोटापा या ओबेसिटी आज दुनिया भर में महामारी का रूप लेता जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार मोटापा, डायबिटीज, कैंसर, लिवर डिजीज, हाइपरटेंशन, हृदय रोग, डिप्रेशन, स्लीप एपनिया जैसी कई गंभीर बीमारियों की वजह होने के साथ असमय होने वाली मौत के कारकों में दूसरा बड़ा कारण भी है। भारत की बात करें तो करीब 7-8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे से ग्रस्त हैं। 'लैंसेट' की 2022 की रिपोर्ट के मुताबिक वयस्क आबादी में 9.8 प्रतिशत महिलाएं और 5.4 प्रतिशत पुरुष मोटापे का शिकार हैं। तकरीबन 8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे का शिकार हैं, जिनमें 1.25 करोड़ बच्चे हैं, जिनका बीएमआई इंडेक्स रेट 30 या अधिक है। जबकि 18-25 बीएमआई वाला व्यक्ति हेल्दी की श्रेणी में आता है। हालांकि ओबेसिटी को दूर करने के लिए दुनिया भर में कई तरीके अपनाए जाते हैं। बेरियाट्रिक सर्जरी के अलावा रैस्मीटोरॉन, स्मैलेग्लूटाइड जैसी ड्रग्स पहले से ही प्रचलन में हैं। पिछले महीने एक अमेरिकी कंपनी ने मुंजारो या टिरजेप्टाइड इंजेक्शन लॉन्च किया। इसके ट्रायल में काफी सफलता मिली है।

कैसे दी जाती है दवा: ओबेसिटी से ग्रस्त व्यक्ति को मुंजारो का इंजेक्शन सप्ताह में एक बार दिया जाता है। व्यक्ति पेट, बांह या पैर पर यह इंजेक्शन लगवा सकता है।

कैसे करता है असर: हमारे ब्रेन के स्टेटाइटी सेंटर में दो तरह के हार्मोन निकलते हैं- जीएलपी वन (ग्लूकोगन लाइक पेप्टाइड वन) और जीआईपी (ग्लूकोज डिपेंडेंट इंसुलिनोट्रोपिक पॉलिपेप्टाइड)। ये हार्मोन हमें पेट भरने का अहसास दिलाते हैं, जिससे हम खाना बंद कर देते हैं। मुंजारो दवाई इन हार्मोन के रिसेप्टर पर काम करके अर्ली स्टेटाइटी की फीलिंग कराती है। यानी थोड़ा खाना खाने के बाद ही व्यक्ति को पेट भरे होने का अहसास होता है और उसका कैलोरी इनटेक कम हो जाता है। यह खाना डाइजेस्ट करने या पेट की मूवमेंट की रफ्तार को कम कर देता है। यानी डाइजेशन प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिससे खाना व्यक्ति के पेट में ज्यादा लंबे समय तक रहता है। भूख कम लगने से व्यक्ति कम खाता है, जिससे शरीर में शुगर लेवल और मोटापा कम बढ़ता है।

सामान्य तौर पर हमारे दिमाग से ऐसे हार्मोन निकलते हैं, जिनसे भूख भी लगती है और पेट भरा रहता है। यह दवाई भूख लगने वाले हंगरी हार्मोंस को कम करता है। साथ ही पेट भरे होने का अहसास दिलाने वाले हार्मोन बढ़ाता है। इससे व्यक्ति को भूख नहीं लगती और वह खाना कम खाता है। यह दवा, पेनक्रियाज ग्लैंड्स के अल्फा-बीटा सेल्स को रिलैक्स करती है, जिससे वो ज्यादा अच्छे तरीके से काम करते हैं।

किन्हें हो सकता है नुकसान: ओबेसिटी के शिकार व्यक्ति को डॉक्टर से परामर्श के उपरांत ही मुंजारो इंजेक्शन लेना चाहिए। टाइप-1 डायबिटीज थाइरायॅड कैंसर, मल्टीपल एंडोक्राइन नियोप्लाजिया सिंड्रोम जैसी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को मुंजारो इंजेक्शन नहीं लेना चाहिए।

हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स: हालांकि ओबेसिटी कम करने वाली दवा कारगर साबित हो रही है। लेकिन इनके शरीर पर कुछ प्रभाव भी पड़ते हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण है कि फैट के साथ शरीर का मसल्स-मास कम हो जाता है, जिससे व्यक्ति कमजोरी, थकान महसूस करता है। इसके अलावा मुंजारो दवाई लेने पर शुरू में व्यक्ति को पेट दर्द, गैस बनना, उल्टियां आना, घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जिसके लिए हल्का सुपाच्य खाना खाने, ओवरइटिंग न करने की सलाह दी जाती है। धीरे-धीरे शरीर को आदत होने पर साइड इफेक्ट कम हो जाते हैं। पेशेंट आहार में फाइबर, प्रोटीन और विटामिन रिच खाना ले सकता है।

वेट ऐसे रहेगा मेंटेन: वजन कम करने के लिए सिर्फ मुंजारो पर निर्भर रहना सही नहीं है। इसके साथ व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली अपनानी भी जरूरी है। जिसमें संतुलित और पौष्टिक आहार लेने के साथ नियमित व्यायाम करना बहुत जरूरी है। ताकि दवाई बंद करने के बाद वजन दोबारा न बढ़े। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

आप हेल्थ कॉन्शस हैं तो योगाभ्यास रेग्युलर करते ही होंगे। लेकिन योगाभ्यास आप आराम से कर सकें और इसका सही लाभ आपको मिले, इसके लिए आपको सही योगा मैट का यूज करना चाहिए। कैसा हो आपका योगा मैट, जानिए।

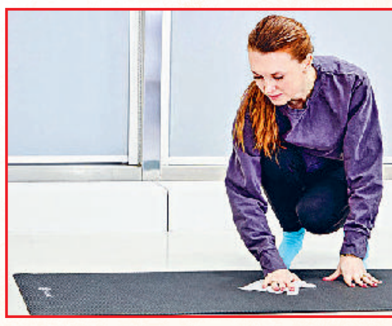
योगासन के लिए कैसा हो आपका योगा मैट

सजेशन
राजकुमार

आजकल योग का क्रेज पूरी दुनिया में छाया हुआ है। वर्किंग हो या नॉन वर्किंग किसी भी आयुवर्ग के लोग योग के स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए इसे सहजता से अपना रहे हैं। अब आप योगासन सीखने की शुरुआत कर रहे हैं या सालों से इसे कर रहे हैं, तो योगा मैट का इस्तेमाल तो करते ही होंगे। योगा मैट इसलिए जरूरी है, क्योंकि योगासन करने के दौरान बैठने या लेटने के लिए हमें किसी ऐसी मैट की जरूरत होती है, जिससे हमारे जोड़ों पर दबाव न पड़ें, शरीर की जमीन पर पकड़ स्थिर रहें। योगा मैट के जरिए यह सब संभव है। अब सवाल है योगा मैट खरीदते समय किन बातों का ख्याल रखें?

क्वालिटी हो सही: बाजार में सस्ते या कहें लो क्वालिटी के योगा मैट भी उपलब्ध हैं, लेकिन हमें उसकी गुणवत्ता देखकर खरीदना चाहिए, क्योंकि आम सी दिखने वाली योगा मैट पर लगातार पैरों और शरीर का दबाव पड़ने से यह खराब हो जाती है। अच्छी क्वालिटी की योगा मैट कंफर्टेबल और अच्छी पकड़ देती है। इसका स्पंज हमारे शरीर के दबाव को संतुलित करता है और इसकी मोटाई एक आरामदायक वर्कआउट सुनिश्चित करती है, क्योंकि इससे हमें सही कुशनिंग मिलती है। आजकल ये योगा मैट अलग-अलग तरह की लंबाई, चौड़ाई और मोटाई में उपलब्ध होते हैं। हमें अपनी बॉडी के आकार के अनुरूप ही योगा मैट का चयन करना चाहिए। इसकी मोटाई भी हमारे शरीर के वजन के लिए परफेक्ट होनी चाहिए।

मैट की मोटाई: योगा मैट की पकड़ भी एक अहम गुण है। योगासन करते समय जब हम उस पर खड़े होते हैं तो पैरों पर उसकी पकड़ मजबूत होनी चाहिए। योगासन करते समय वह इधर-उधर फिसलना नहीं चाहिए। यह उसकी मोटाई पर निर्भर करती है। इसकी मोटाई जितनी ज्यादा होगी, हथेलियों, घुटनों और पैरों को उतनी ही बेहतर कुशनिंग मिलेगी। योगासन के द्वारा शरीर के इन अंगों पर ज्यादा दबाव डलने के कारण इनमें चोट न लगे, इसलिए मोटी योगा मैट का चुनाव करना चाहिए। योगासन के लिए मैट की मोटाई 1/8 से 1/2 इंच, पाइलेट्स के लिए 1/2 इंच मोटी और नॉर्मल एक्सरसाइज के लिए 1/2 इंच से 2 इंच मोटी होनी चाहिए।



मैटीरियल हो अच्छा: कुछ मैट दिखने में आकर्षक होने के साथ-साथ सस्ते भी होते हैं। लेकिन सस्ते होने के कारण इनका मैटीरियल भी हल्का होता है। बिछाने के बाद ये बार-बार मुड़ते रहते हैं, जिससे आप एक्सरसाइज नहीं कर पाते हैं, इसलिए ऐसा मैट खरीदने से बचें। वर्कआउट करते समय हम अपना अधिकांश समय योगा मैट पर ही गुजारते हैं। इसलिए हल्के रंगों की बजाय गहरे रंग का चयन करें। इसकी बनावट अगर ज्यादा खुरदरी होती है तो वह असुविधाजनक लगती है। इसका स्पंज ऐसा होना चाहिए, जो आपकी बॉडी की पकड़ के अनुकूल हो। पीवीसी मैट स्पंजीनेस के लिए और कॉर्क जैसे कठोर योगा मैट का भी चयन कर सकते हैं।

करते रहें सफाई: योगा मैट पर योग करने के दौरान शरीर से लगातार पसीना निकलता है, जिसके कारण यह चिकने और गंदे हो जाते हैं। अगर इसे साफ न रखा जाए तो इससे बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। इसलिए योगा मैट की रेग्युलर सफाई रखें। *

खबर संक्षेप

डीसी ने पर्वतारोही छात्रों को किया सम्मानित

नारनौल। सभागार में आयोजित मिशन पर बुनियादी कार्यक्रम के दौरान उपायुक्त डा. विवेक भारती ने जिले के दो होनहार पर्वतारोही विद्यार्थी सपना व दिनेश को सम्मानित किया गया। यह अभियान सात दिसंबर 2023 को भारत के स्कूल शिक्षा विभाग हरियाणा की ओर से आयोजित किया गया। जिसमें महेंद्रगढ़ जिले की सपना ने इस प्रतियोगिता में 11000 फीट तक सफल चढ़ाई की, जबकि दिनेश ने 16500 फीट की ऊंचाई तक पहुंचकर वर्ल्ड वाइड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में नाम दर्ज कराया।

सीएम की शादी की वर्षगांठ पर लगाई सवामणी

नारनौल। माता अन्नपूर्णा के चमत्कारिक स्थान सिद्ध शक्तिपीठ मां अन्नपूर्णा नगरकोट नांगल सोडा में धाम पर संचालित गोशाला में मुख्यमंत्री नायाब सिंह सैनी की शादी की सालगिरह के उपलक्ष्य में गुरु मां अन्नपूर्णा देवी के सानिध्य में भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता व मार्केट कमेटी के पूर्व चेयरमैन जेपी सैनी ने गोवंश के लिए सवामणी लगाई।

कनीना मंडी में 41200 क्विंटल गेहूं की हुई खरीद

कनीना। पुरानी मंडी में अब तक 1248 किसानों का क्विंटल गेहूं की खरीद हो चुकी है। खरीदे गए गेहूं में से 25200 क्विंटल का उठान किया जा चुका है। खरीद एजेंसी की ओर से ध्यान सिंह ने बताया कि मंडी में बुधवार को बारदाने के रूप में साढ़े 37 हजार बैग उपलब्ध करवाए गए हैं। उठान कार्य में तेजी लाई जा रही है। दूसरी ओर नई मंडी चेलावास में स्टेट वेयर हाउस की ओर से सरसों की खरीद की जा रही है। यहां पर अब तक 7450 किसानों से 167220 क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है।

नागरिक अस्पताल में ओपीडी का समय बदला, अब 8 से 2 बजे होगी

- पहले नागरिक अस्पताल का खुलने का समय सुबह नौ से तीन बजे तक था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

नागरिक अस्पताल में बुधवार से ओपीडी का समय सुबह आठ से दोपहर दो बजे तक हो गया हैं। इसके अलावा नागरिक अस्पताल में आपातकालीन सुविधा 24 घंटे खुली रहेंगी। स्वास्थ्य जांच कराने के लिए ओपीडी पर्ची बनाने के लिए सुबह नौ बजे खुलने वाली खिड़की बुधवार से सुबह आठ बजे खुली। ओपीडी के अलावा दवा लेने और टेस्ट कराने के समय में भी परिवर्तन किया गया है।

महेंद्रगढ़। नागरिक अस्पताल का भवन। फोटो : हरिभूमि

प्रदेश सरकार की तरफ से वर्ष में दो बार अस्पताल के समय में बदलाव किया जाता है। विभाग ने ओपीडी के समय में बदलाव को लेकर चिकित्सकों और मेडिकल स्टाफ को पहले ही सूचित किया गया था। मरीज अब सुबह आठ बजे आकर ओपीडी की पर्ची बनवाकर इलाज करा सकते हैं। स्वास्थ्य विभाग ने अस्पतालों में सुबह आठ बजे से ओपीडी लगाने के आदेश जारी किए हुए थे। अब अस्पताल में चिकित्सक दो बजे तक बैठेंगे। पहले नागरिक अस्पताल का खुलने का समय सुबह नौ से तीन बजे तक था।

गर्मी से बचने के लिए परिवर्तन

बता दें कि अप्रैल माह से ही गर्मियों का सीजन शुरू हो जाता है। गर्मी से बचने के लिए अस्पतालों में भी मरीज जल्दी पहुंच जाते हैं, जिससे वह दोपहर होने से पहले ही दवाई लेकर आ सके। अभी तक सर्दियों के समय के हिसाब से ही ओपीडी चल रही थी। यानी सुबह नौ बजे मरीजों को आना पड़ता था। पर्ची बनवाने से लेकर दवाई लेने तक में उनका पूरा दिन गुजर जाता था। अब ओपीडी एक घंटा पहले शुरू होगी। इससे मरीजों को फायदा मिलेगा। वह जल्दी पहुंचकर दवाई व चिकित्सीय सलाह ले सकेंगे। दूसरी ओर गर्मी बढ़ने से अस्पतालों में मरीजों की संख्या भी बढ़ने लगी है। बुखार, खांसी एवं अन्य बीमारियां बढ़ रही हैं। अस्पताल के बाल विभाग, त्वचा विभाग, नेत्र विभाग की ओपीडी में मरीज अपना इलाज कराने पहुंच रहे हैं। अस्पताल में रोजाना 500 से 600 से ज्यादा की ओपीडी होती है। ओपीडी के समय में बदलाव का मुख्य उद्देश्य गर्मी में मरीजों को राहत पहुंचाना है, ताकि उन्हें तेज धूप और गर्मी में अस्पताल पहुंचने और लंबी प्रतीक्षा करने की असुविधा का सामना न करना पड़े। सुबह मरीजों, विशेषकर वरिष्ठ नागरिकों, बच्चों और गर्भवती महिलाओं को अस्पताल तक पहुंचने में आसानी हुई हैं। इसके अलावा अस्पताल में ओपीडी में दवा के लिए खुलने वाली खिड़की का समय सुबह आठ दो बजे तक किया गया है।

नई सारणी से पहुंचे

स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने बताया कि ओपीडी के समय में बदलाव करने से मरीजों को बेहतर और सुलभ स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान की जा सकेंगी। उन्होंने नागरिकों से अनुरोध किया है कि वे अब नई समय सारणी के अनुसार अस्पताल पहुंचकर परामर्श लें और स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाएं। यह परिवर्तन आगामी आदेशों तक प्रभावी रहेगा।

सरकार व विकल्प फाउंडेशन सरकारी स्कूलों के बच्चों को दे रहे प्लेटफार्म: डीसी

मिशन बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा व ओरिएंटेशन कार्यक्रम आयोजित

- बच्चों व अभिभावकों ने सांझा किए अपने अनुभव
- लेवल-3 की परीक्षा में 227 विद्यार्थीयों ने लिया हिस्सा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

उपायुक्त डा. विवेक भारती ने कहा कि हरियाणा सरकार व विकल्प फाउंडेशन की ओर से चलाया जा रहा मिशन बुनियाद कार्यक्रम सरकारी स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों को प्रतिस्पर्धा के इस युग में एक बड़ा प्लेटफार्म उपलब्ध करवा रहा है। इस प्लेटफार्म के माध्यम से सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चे हर साल आईआईटी व नीट जैसी परीक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन कर रहे हैं। डीसी बुधवार को मिशन बुनियाद की लेवल-3 की परीक्षा व ओरिएंटेशन कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि बोल रहे थे।

नारनौल। मिशन बुनियाद कार्यक्रम में संबोधित करते डीसी डा. विवेक भारती।

इस अवसर पर डीसी ने कहा कि सरकार के प्रयास से अब सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चे सभी प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल हो रहे हैं। उन्होंने लेवल-3 परीक्षा देने के लिए बच्चों के साथ आए माता-पिता से आह्वान किया कि वे अपने बच्चों को बेहतरीन माहौल दें, ताकि वे देश सेवा में अपना योगदान दे सकें। उन्होंने कहा कि मिशन बुनियाद कार्यक्रम इन बच्चों को प्रतिस्पर्धा के इस युग में आगे बढ़ने का मौका दे रहा है। उपायुक्त ने कहा कि सफलता एक दिन में नहीं मिलती। यह स्टैंप बाई स्टेप प्रक्रिया है। बच्चों द्वारा मेहनत के साथ उठाया गया हर कदम सफलता की ओर लेकर जाता है। उन्होंने बच्चों से आह्वान किया कि वे एक परीक्षा में मिली असफलता से निराश ना हों बल्कि असफलता को अपनी ताकत बनाकर आगे बढ़ें।

सांस्कृतिक कार्यक्रम भी किए पेश

कार्यक्रम के दौरान विभिन्न स्कूली बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम भी पेश किए। जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार ने बताया कि हरियाणा सरकार व विकल्प फाउंडेशन की ओर से चलाया जा रहे मिशन बुनियाद कार्यक्रम की शुरूवात वर्ष 2022 में की गई थी। पूरे हरियाणा में शिक्षा विभाग की ओर से इस योजना के तहत नौवीं और 10वीं कक्षा के 5000 से अधिक विद्यार्थी 103 केंद्रों में कुल 206 कक्षा केंद्र पर शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। मिशन बुनियाद के अंतर्गत नौवीं व दसवीं कक्षा के छात्रों के लिए एक डिजिटल प्लेटफॉर्म की शुरूआत की गई है। इसका उद्देश्य बच्चों के बीच में एक स्वतंत्र, सकारात्मक और प्रतिस्पर्धी भावना बढ़ाना है। बुनियाद कार्यक्रम में बच्चों को निःशुल्क वर्दी, पाठ्य पुस्तकें, टैबलेट व बुनियाद सेंटर तक आने जाने के लिए भत्ता दिया जाता है। बुनियाद ओरिएंटेशन कार्यक्रम में महेंद्रगढ़ जिले के उन विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को भी सम्मानित किया गया, जिन्होंने सुपर 100 में कोचिंग प्राप्त कर जेईई व मेडिकल परीक्षा में सफलता प्राप्त की है। कार्यक्रम में सभी खंड शिक्षा अधिकारी, खंड संसाधन समन्वयक, जिला गणित विशेषज्ञ, जिला विज्ञान विशेषज्ञ, बुनियाद केंद्रों के मुखिया व अन्य शिक्षा विभाग के अधिकारी मौजूद रहे।

जिले से 227 बच्चों ने लिया भाग

जिला शिक्षा अधिकारी संतोष चौहान ने मुख्य अतिथि का स्वागत किया तथा मिशन बुनियाद कार्यक्रम के बारे में विस्तार से जानकारी दी। जिला शिक्षा अधिकारी ने बताया कि मिशन बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा व ओरिएंटेशन कार्यक्रम में महेंद्रगढ़ जिले के 227 विद्यार्थीयों ने हिस्सा लिया था। ये सभी विद्यार्थी इस समय नौवीं कक्षा में जिले के विभिन्न सरकारी विद्यालयों में अध्ययन कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि जिले में चार बुनियाद केंद्र है।

महेंद्रगढ़। आग बुझाकर दिखाते दकमलकर्मी। फोटो : हरिभूमि

आरपीएस कॉलेज में अग्निशमन सुरक्षा को कार्यक्रम आयोजित

- 14 से 20 अप्रैल तक अग्निशमन सेवा सुरक्षा सप्ताह मनाया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा अगिनशमन एवं आपातकालीन सेवा विभाग की ओर से 14 से 20 अप्रैल तक अग्निशमन सेवा सुरक्षा सप्ताह मनाया जा रहा है, जिसके तहत मंगलवार को आरपीएस कॉलेज बलाना में यह कार्यक्रम एनएसएस विभाग के सौजन्य से हुआ। जिसमें संस्था चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, कॉलेज डॉयरेक्टर डॉ. महेश यादव, रजिस्ट्रार डॉ. देवेंद्र यादव, प्रिंसिपल डॉ. देवेंद्र कादयान, डिग्री कॉलेज डीन डॉ. हेमंत कुमार व सभी विभागाध्यक्ष सहित शिक्षक व विद्यार्थी मौजूद रहे। कॉलेज एनएसएस प्रभारी डॉ. राजेश डागर ने बताया कि हरियाणा अग्निशमन एवं आपात कालीन विभाग की तरफ से जागरुक सप्ताह मनाया जा रहा है, जिसमें कॉलेज की दो इकाई के सहयोग से कॉलेज में यह कार्यक्रम रखा गया।

जोश का परिचय दें

फायर अधिकारी विकास कुमार ने बताया जब भी किसी स्थान पर किसी कारणवश आग लग जाती है, तो उससे घबराना नहीं चाहिए। उन परिस्थितियों में अपने जज्बे व जोश का परिचय देते हुए बुद्धिमता से काम लेना चाहिए। उन्होंने गैस सिलेंडर में आगे लगने पर शमन करने के विभिन्न उपाय बताए। आस-पास में अन्य कारणों से लगी आग पर काबू पाने के विभिन्न टिप्स भी बताए। उन्होंने प्रयोगिक माध्यम से व मौके के द्वारा विद्यार्थियों को अग्निशमन के तरीके समझाए।

आरपीएस स्कूल में कलाकारों ने शास्त्रीय संगीत से बांधा समा

- विश्व प्रसिद्ध रितेश मिश्रा और रजनीश मिश्रा ने दी मनमोहक प्रस्तुतियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

शास्त्री संगीत में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाने वाले विश्व प्रसिद्ध भारतीय शास्त्रीय संगीत में युगल गायन में प्रसिद्धी हासिल करने वाले रितेश मिश्रा व रजनीश मिश्रा का मनमोहक कार्यक्रम बुधवार को गांव खातोद स्थित आरपीएस में आयोजित हुआ। इस दौरान विद्यालय के बच्चों ने भी शास्त्रीय संगीत से संबंधित अनेक कार्यक्रम प्रस्तुत कर दर्शकों का मन मोह लिया।

कार्यक्रम का शुभारंभ आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव व उपस्थित अतिथियों ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने किया। यह कार्यक्रम स्पिक मैके के हरियाणा अध्यक्ष डॉ. राम कुमार यादव की उपस्थिति में आयोजित हुआ। स्पिक मैके कार्यक्रम में पहुंचे विश्व प्रसिद्ध उस्ताद जोड़ी रितेश मिश्रा और रजनीश मिश्रा ने सबसे पहले राग

महेंद्रगढ़। विद्यालय में कलाकारों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

तोड़ी-लंगर का करिया ना मारो तीन ताल छोटा ख्याल बंदिश सुनाकर बच्चों को राग के बारे में बताया। इसके बाद उन्होंने बच्चों के साथ मिलकर सा सुंदर है, रे सुंदर गा भी सुंदर हर एक स्वर कितना सुंदर संगीत अमर है, सुना कर सभी का मन मोह लिया। बच्चों ने भी इसे आनंद के साथ गया। इस दौरान तबला वादक मिथलेश झा ने बच्चों को तबला तथा सुमित शर्मा ने हारमोनियम के विषय में विस्तार से बताया।

बच्चों ने पूछे सवालों का सुंदर लहजे में दिया जवाब इस दौरान संगीत में रुचि रखने वाले विद्यार्थियों ने युगल जोड़ी पंडित रजनीश व रितेश मिश्रा से अनेक प्रश्न पूछे, जिनमें बनारस घर की गायन और वादन में क्या विशेषता रही, आधुनिक युग में शास्त्रीय संगीत में युवाओं में रुझान कैसे पैदा करें, शास्त्रीय संगीत की विशेषताएं, हमें किस प्रकार की स्वर साधना करनी चाहिए जिससे हमारी गायन शैली बेहतर हो सहित अन्य प्रश्न पूछे। जिन पर उन्होंने कहा कि हम संगीत के जितना करीब जाएंगे वह उतना ही हमारे करीब आएगा।

शास्त्रीय संगीत में चलता है हमारा मस्तिष्क

उन्होंने कहा कि संगीत में केवल हाथ पर चलते हैं, जबकि शास्त्रीय संगीत में हमारा मस्तिष्क चलता है और मुंह से वाह वाह निकलता है। पंडित रजनीश व रितेश मिश्रा ने कहा कि वह बनारस घराने से नहीं व हिंदुस्तान से हैं। उन्होंने कहा कि उनका उद्देश्य लोगों को भारतीय संस्कृति से जोड़े रखना है, 400 साल का इतिहास है, उनका बनारस घराना शास्त्रीय संगीत से जुड़ा है। वह छठी पीढ़ी में आते हैं। चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि इंडियन क्लासिकल म्यूजिक हमारी आत्मा है। शास्त्रीय संगीत की इस धरोहर को हमारे बच्चों को स भालकर रखना है।

शास्त्रीय संगीत में आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली

प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने कहा कि यह जिले का ऐसा प्रेरक कार्यक्रम रहा जिससे युवाओं व विद्यार्थियों को शास्त्रीय संगीत में आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली। इस कार्यक्रम के लिए आरपीएस विद्यालय का चयन उनके लिए गौरव की बात रही। कार्यक्रम में विश्व प्रसिद्ध कलाकारों ने भाग लेकर अपना मनमोहक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य भारतीय विरासत के विभिन्न पहलुओं के बारे में जागरूकता बढ़ाकर और युवा मन को इसमें निहित मूल्यों को आत्मसात करने के लिए प्रेरित कर औपचारिक शिक्षा की गुणवत्ता को समृद्ध करना रहा। बच्चों द्वारा प्रस्तुत शास्त्रीय, कथक की प्रस्तुतियों ने सभी का मनमोहन लिया। इस मौके पर उपप्राचार्य दिनेश कुमार, डीन एलएन गौड़, पवन तिवारी, विंग हैड देवेंद्र पुनिया, जिले सिंह, अमित कुमार, साक्षी मलिक, अनिता अहलावत सहित समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

अटेली नगर पालिका ने चलाया अतिक्रमण हटाओ अभियान

- सड़कों पर किए गए अतिक्रमण को हटवाया व दुकानों के बाहर रखे सामान को जब्त किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

नगर पालिका की ओर से बुधवार को शहर में एक बार फिर से अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। नगर पालिका के एमई दिनेश कुमार व जेई मनीष की देखरेख में चलाए इस अभियान के दौरान नगर पालिका कर्मचारियों ने मुख्य सड़कों पर किए गए अतिक्रमण को हटवाया व दुकानों के बाहर रखे सामान को जब्त किया।

नगर पालिका टीम ने नए व पुराना बस स्टैंड, नारनौल रेवाड़ी रोड, रेलवे रोड पर दुकानदारों की ओर से किए गए अतिक्रमण को हटाया तथा सड़क पर रखे सामान को जब्त कर के ट्रैक्टर ट्रॉली की मदद से पालिका पहुंचाया।

नगर पालिका की टीम को देखते ही जिन दुकानदारों अपना सामान सड़क पर डाला हुआ था, उन्होंने जल्दबाजी करते हुए सामान

मंडी अटेली। दुकान के बाहर रखे कूलर को उठाकर ले जाते नपा कर्मचारी।

दुकान के अंदर डाल लिया। नगर पालिका के कर्मचारियों ने 10 दुकानदारों के चालान कर पांच हजार रुपये की राशि भी वसूल की गई। नगर पालिका एमई दिनेश कुमार ने बताया कि अतिक्रमण की वजह से आमतौर पर शहर की मुख्य सड़कों पर जाम देखने को मिलता है। जिसकी वजह से लोगों को आवागमन करने में परेशानी का सामना करना पड़ता है। लोगों को आ रही इस परेशानियों व शहर को अतिक्रमण मुक्त बनाने के उद्देश्य से अभियान की शुरूआत की। जेई मनीष ने बताया कि यह अभियान तब तक जारी रहेगा।

शहीद मेजर सतीश दहिया कॉलेज में अनुशासित जीवनशैली का लिया संकल्प

- स्नातक अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों की फेयरवेल पार्टी आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

शहीद मेजर सतीश दहिया कॉलेज में प्राचार्य डॉ अनिल यादव की अध्यक्षता में स्नात्तक अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों की फेयरवेल पार्टी आयोजित की गई। जिसमें जूनियर विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी तथा अनुशासित जीवनशैली के अनुसरण का संकल्प लिया। इस दौरान विद्यार्थियों को सामाजिक एकता और राष्ट्रसेवा में निरंतर योगदान देने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि पढ़ाई का कभी भी अंत नहीं होता, क्योंकि

नांगल चौधरी। स्नात्तक अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों को सम्मानित करते प्राचार्य डॉ अनिल यादव। फोटो : हरिभूमि

ज्ञान की कोई अंतिम सीमा नहीं होती है। विद्यार्थियों को किताबी पढ़ाई के साथ अनुशासन और सामाजिक दायित्वों पर भी विशेष फोकस करना चाहिए। स्नातक फाइनल वर्ष के विद्यार्थियों का अनुशासन व कॉलेज के प्रति समर्पण भाव उच्च श्रेणी का रहा है। जूनियर विद्यार्थियों को सीनियर के सिद्यांतों को जीवन में अवतरित करने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद जूनियर विद्यार्थियों ने एकल नृत्य व अभिनंदन गान की प्रस्तृति दी तथा प्रतिभोज कराया है।

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने अटेली में क्षेत्रवासियों को दी सौगात

फैजाबाद-सिहमा से कनीना रोड के जीर्णोद्धार को मंजूरी

- मोहनपुर तक 29.70 किमी लंबा मार्ग 2113.94 रुपये की लागत से होगा पुनर्निर्मित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री एवं अटेली से विधायक आरती सिंह राव ने बुधवार अटेली में क्षेत्रवासियों को एक महत्वपूर्ण सौगात देते हुए कहा कि फैजाबाद-सिहमा से कनीना होते हुए मोहनपुर तक के सड़क मार्ग के जीर्णोद्धार को राज्य सरकार की मंजूरी मिल चुकी है। यह मार्ग कुल 29.70 किलोमीटर लंबा होगा और इसके निर्माण पर 2113.94 लाख रुपये की लागत आएगी। इस सड़क की हालत पिछले कई वर्षों से अत्यंत खराब थी। जिससे दुर्घटनाओं की आशंका बनी रहती थी और आमजन को भारी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। क्षेत्र के नागरिकों, जनप्रतिनिधियों और सामाजिक संगठनों द्वारा लंबे समय से इस सड़क के सुधार की मांग की जा रही थी। जिसे सरकार ने गंभीरता से लेते हुए मंजूरी प्रदान की है। यह सड़क फैजाबाद, सिहमा, कनीना और मोहनपुर जैसे प्रमुख गांवों को जोड़ने के साथ-साथ दौगड़ा अहीर, बेवल, मुंडियाखेड़ा, सुंदरह, मोहनपुर, सिहमा, खासपुरा, खासपुर और फैजाबाद सहित लगभग 20 गांवों को लाभान्वित करेगी। इस मार्ग के निर्माण से क्षेत्रीय आवागमन सरल होगा और शिक्षा, स्वास्थ्य तथा व्यापारिक गतिविधियों को नई गति मिलेगी। स्कूल, कॉलेज व अस्पतालों तक पहुंचना अधिक सुगम हो जाएगा।

फसलें अब आसानी से नजदीकी मंडियों तक पहुंचा सकेंगे किसान

स्वास्थ्य मंत्री ने बताया कि यह सड़क किसानों के लिए भी अत्यंत लाभकारी सिद्ध होगी। वे अपनी फसलें अब आसानी से नजदीकी मंडियों तक पहुंचा सकेंगे। जिससे व्यापारिक गतिविधियों को प्रोत्साहन मिलेगा और स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूती प्राप्त होगी। इसके साथ ही यह मार्ग नवीन विकास परियोजनाओं का आधार बनेगा और अन्य मूलभूत ढांचों के विकास में भी सहायक सिद्ध होगा। हरियाणा सरकार ग्रामीण क्षेत्रों के सर्वांगीण विकास के लिए संकल्पबद्ध है। आगामी समय में और भी कई विकास योजनाओं की घोषणा की जाएगी। जिससे क्षेत्र में स्थायी व समावेशी विकास सुनिश्चित किया जा सके। मंत्री ने यह भी भरोसा दिलाया कि सड़क निर्माण कार्य शीघ्र आरंभ किया जाएगा व गुणवत्ता तथा समयबद्धता को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाएगी। उन्होंने कहा कि यह सड़क न केवल क्षेत्र की भौतिक कनेक्टिविटी को सुदृढ़ करेगी, बल्कि सामाजिक और आर्थिक गतिविधियों में भी नई ऊर्जा का संचार करेगी। मंत्री आरती सिंह राव ने क्षेत्रवासियों को इस महत्वपूर्ण परियोजना की स्वीकृति पर बधाई दी और इसे विकास की दिशा में एक मील का पत्थर करार दिया।

खबर संक्षेप

मारपीट मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। पुलिस ने बेरली कलां में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मारपीट में घायल व्यक्ति के बयान पर आरोपियों के खिलाफ 15 अप्रैल को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने उसके साथ जमकर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। इस मामले में पुलिस ने बेरली कलां निवासी दीपक और साहिल को गिरफ्तार किया है। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

धारूहेड़ा। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर 11 अप्रैल को हुए सड़क हादसे के आरोपी गाड़ी चालक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। धारूहेड़ा के पास ट्रक में कार घुसने से कार चालक की मौत हो गई थी। चालक बाद में ट्रक छोड़कर फरार हो गया था। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने जयपुर के भाभरू निवासी रोहिताश कुमार को इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

मारपीट के बाद फरार आरोपी चढ़ा हत्थे

धारूहेड़ा। पुलिस ने 21 फरवरी को दर्ज किए गए मारपीट और जान से मारने की धमकी देने के केस में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। मारपीट में घायल व्यक्ति को सरकारी अस्पताल में दाखिल कराया गया था। वहां पुलिस ने उसके बयान दर्ज करने के बाद बीएनएस की धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में गुरुग्राम के गदाईपुर निवासी जतिन को काबू कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दो बच्चों को छोड़कर लापता हुई महिला

धारूहेड़ा। क्षेत्र के एक गांव में रह रहे कंपनी कर्मचारी की पत्नी अपने दो बच्चों को छोड़कर लापता हो गई। पुलिस शिकायत में 26 साल की महिला के पति ने बताया कि वह भिवाड़ी की एक कंपनी में कार्य करता है। उसके दो बच्चे हैं। वह कंपनी में ड्यूटी पर गया हुआ था। 15 अप्रैल को दोपहर के समय उसकी पत्नी घर से लापता हो गई। रिश्तेदारियों और दूसरे स्थानों पर पता करने के बाद भी उसकी पत्नी का सुराग नहीं लगा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद महिला का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

रोजगार कार्यालय में मेले का आयोजन

रेवाड़ी। जिला रोजगार कार्यालय में आगामी 18 अप्रैल को रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। जिला रोजगार अधिकारी मनीता यादव ने बताया कि रोजगार मेले का आयोजन सुबह 10 बजे किया जाएगा। इस आयोजन में 5 कंपनियां भाग ले रही हैं। मेले में विभिन्न कम्पनियों द्वारा आईटीआई व डिप्लोमा के सभी ट्रेड, 10वीं, 12वीं और स्नातक पास लड़के व लड़कियों को रोजगार के अवसर प्रदान किए जाएंगे।

बाइक चोरी के मामले में एक और आरोपी काबू

रेवाड़ी। रोहड़ाई थाना पुलिस ने बाइक चोरी के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला भिवानी के गांव डांगकला निवासी विजय कुमार के रूप में हुई है। पुलिस 6 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 29 जनवरी को थाना रोहड़ाई की इआरवी ने पाल्हावास चौक पर संदिग्ध हालात में एक बाइक को चैक किया। चालक ने रामपाल निवासी गांव टूमना बाइक के कोई कागजात पेश नहीं कर सका। उसने बताया कि था कि यह बाइक उसने पटौदी निवासी जोगेश से ली थी। बाद में उसकी नंबर प्लेट चेंज कर दी थी। पुलिस ने जोगेश से पूछताछ की तो उसने बताया कि उसे यह बाइक गदाईपुर गुरुग्राम निवासी अपने दोस्त महेश से ली थी। महेश से पूछताछ के बाद उसने बताया था कि यह बाइक उसने जिला महेंद्रगढ़ के बसई निवासी गौरव से चलाने के लिए ली थी।

नगर परिषद चेयरपर्सन पूनम यादव ने अधिकारियों व पार्षदों के साथ लाखों की दो ट्रीमिंग मशीनों को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

शहर में पेड़ों को व्यवस्थित करेगी ट्रीमिंग मशीन व एंटी स्मॉग मशीन से होगा पॉल्यूशन कंट्रोल

- स्मॉग छाने से शहरवासियों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

गत फरवरी माह में नगर परिषद कार्यालय में आई स्काई लिफ्ट ट्री मेंटेनेंस मशीन यानि ट्रीमिंग मशीन तथा वाटर स्प्रिंकलर मशीन यानि एंटी स्मॉग मशीन का कार्य बुधवार से शुरू हो गया है। नगर परिषद की चेयरपर्सन पूनम यादव ने लाखों रुपये कीमत कर दोनों मशीनों को बुधवार को हरी झंडी दिखाकर शहरवासियों को समर्पित किया। चेयरपर्सन ने कहा कि ट्रीमिंग मशीन शहर की सड़कों पर लटक रही पेड़ों की टहनियों को काटने का काम करेगी तथा एंटी स्मॉग मशीन शहरवासियों को पॉल्यूशन से राहत देने के लिए, शहर में पानी का छिड़काव करने का कार्य करेगी। इस मौके पर नगर परिषद ईओ संदीप मलिक, एक्सईएन प्रवीण राघव, श्याम चुग नप उपप्रधान, एडवोकेट भूपेंद्र सिंह गुप्ता नगर पार्षद, विजय राव पार्षद, मनीष गुप्ता, रमेश मोरवाल, कुसुमलता, सरिता सैनी, मोनिका यादव, सुचित्रा चांदना, बबिता यादव, सत्येन्द्र यादव, शैलेन्द्र सतीजा सुरेश शर्मा, सुरेश बंटी, नीरज कुमार, रमेश भालिया व पूर्व पार्षद प्रदीप भार्गव, संगीतलता, लोकेश यादव आदि मौजूद रहे।

रेवाड़ी। नगर परिषद से ट्रीमिंग मशीन को रवाना करती चेयरपर्सन व अन्य तथा नगर परिषद में खड़ी नई वाटर स्प्रिंकलर मशीन। फोटो : हरिभूमि

लाखों कीमत की है दोनों मशीने

नगर परिषद परिसर में फरवरी माह के पहले सप्ताह में करीब 50 लाख कीमत की वाटर स्प्रिंकलर मशीन यानि एंटी स्मॉग मशीन आई थी। इसके बाद माह के बीच में करीब 38 लाख कीमत की स्काई लिफ्ट ट्री मेंटेनेंस मशीन मिली थी। इसके बाद करीब दो माह से दोनों मशीनें कार्यालय परिसर में खड़ी हुई थी। बुधवार को चेयरपर्सन की ओर से दोनों मशीनों का शुभारंभ करने पर अब ये मशीने अपने-अपने कार्य को अंजाम देने का काम करेगी।

प्रदूषण को कंट्रोल करेगी एंटी स्मॉग मशीन

हालांकि एंटी स्मॉग मशीन की जरूरत बढ़ते प्रदूषण के समय ज्यादा होती है। इस समय वातावरण बिल्कुल साफ चल रहा है, लेकिन दिल्ली में ग्रेप वन की पाबंदियां लागू रहने से एनसीआर में पड़ने वाले रेवाड़ी में गर्मी में आंधी व उड़ती धूल को रोकने के लिए एंटी स्मॉग मशीन का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा नवंबर-दिसंबर के समय वायु प्रदूषण बढ़ने पर संकट होने पर एंटी स्मॉग मशीन काफी काम आने वाली है। पिछले चार-पांच वर्षों से नवंबर से जनवरी तक वायु प्रदूषण बढ़ने के कारण स्मॉग छाने से शहरवासियों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था।

पेड़ों की टहनियां सड़कों पर झुकी हुई है

गर्मी के सीजन में आंधी व तेज हवाओं के कारण तारों में उलझे पेड़ों की टहनियों से काफी फाल्ट हो जाते है। लंबे समय से कटाई-छंटाई के अभाव में शहर की मुख्य सड़कों, कॉलोनियों, सविवालय के पास व सेक्टरों में पेड़ों की टहनियां सड़कों पर झुकी हुई है तथा काफी पेड़ बिजली के तारों में भी उलझे हुए है। ट्रीमिंग मशीन से इन पेड़ों की कटाई-छंटाई करने में काफी सुविधा मिलेगी। ट्रीमिंग मशीन में 12 मीटर की स्कॉई लिफ्ट है, जिस पर चढ़कर ऊंचे पेडों की टहनियों की भी कटाई-छंटाई की जा सकती है।

जोहड़ को नहरी पानी से भरने के लिए पंचायत की ओर से प्रस्ताव पास किया था

दो गांवों के ग्रामीणों में गरमाया माहौल, बुलाना पड़ा पुलिस बल

नहरी पानी से जोहड़ भरने के लिए पाइपलाइन का कार्य शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

ओढ़ी गांव के सूखे जोहड़ को नहरी पानी से भरने के लिए सिंचाई विभाग की ओर से बुधवार को पाइप लाइन दबवाने का कार्य शुरू किया गया, तो मोहनपुर गांव के ग्रामीणों ने इसका विरोध शुरू कर दिए। काम रुकते ही दोनों गांवों के ग्रामीण आमने-सामने हो गए। मौके पर पुलिसबल को बुलाना पड़ा। मोहनपुर के ग्रामीणों को अधिकारियों ने समझाया, जिसके बाद पाइप दबाने के लिए जमीन की खुदाई कराने का कार्य शुरू कर दिया गया।

ओढ़ी के जोहड़ को नहरी पानी से भरने के लिए पंचायत की ओर से एक प्रस्ताव पास किया गया था। पूर्व मंत्री डा. बनवारीलाल की अनुशंसा पर सिंचाई विभाग की ओर से पंचायत के प्रस्ताव पर सहमति जताने के बाद पाइप लाइन दबवाने का ठेका दे दिया गया था। इस पाइप लाइन को मोहनपुर गांव के पास से सरकार जमीन के रास्ते ओढ़ी तक ले जाना है। बुधवार को जब सिंचाई विभाग के अधिकारी और ठेकेदार जमीन खुदवाने के लिए जेसीबी लेकर पहुंचे, तो मोहनपुर गांव के लोगों ने खुदाई कार्य को रुकवा दिया।

मोहनुपर के ग्रामीणों का कहना था कि जिस जगह से पाइप लाइन दबाने का कार्य किया जा रहा है, उस जमीन से कई किसानों की पाइप लाइन दबाई हुई है। खुदाई के दौरान पाइप लाइन कट सकती है, जिससे किसानों को भारी नुकसान का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में सिंचाई विभाग को पाइप दबाने का रास्ता बदलना चाहिए, ताकि किसानों को कोई नुकसान नहीं हो।

रेवाड़ी। पाइन लाइन दबाने के मामले में आपस में उलझते ग्रामीण।

रेवाड़ी। जेसीबी मशीन रुकवाने के लिए मौके पर मौजूद ग्रामीण तथा ग्रामीणों को समझाते हुए सिंचाई विभाग के अधिकारी व पुलिस। फोटो : हरिभूमि

जोहड़ के पास से पाइप लाइन दबाने की मांग

मोहनपुर निवासी किशोर कुमार व अन्य ग्रामीणों ने बताया कि जिस जगह से पाइप लाइन दबाने का कार्य किया जा रहा है, उस जगह खुदाई के दौरान कई किसानों की पाइप लाइन कट सकती है। पानी ले जाने की यह रास्ता काफी लंबा है। अगर इसकी जगह मोहनुपर जोहड़ के पास से पाइप लाइन बिछाई जाए, तो दूरी कम हो जाएगी। इससे विभाग व सरकार का खर्च भी कम हो जाएगा। दूसरी ओर पाइप लाइन का कार्य रुकने की सूचना पाकर मोहनुपर के ग्रामीण भी मौके पर पहुंच गए, जिससे दोनों गांवों के लोगों में तनाव का माहौल बन गया।

पुलिसबल बुलाने के बाद शांत हुआ मामला

दोनों गांवों के ग्रामीणों बीच तनातनी होते देख सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने पुलिस को सूचना दी। इसके बाद पुलिसबल मौके पर पहुंच गया। अधिकारियों ने मोहनपुर के ग्रामीणों को बताया कि जिस रास्ते से पाइप दबाने हैं, वह जमीन सरकारी है। सरकारी जमीन पर पाइप दबाने से रोकना पूरी तरह गलत है। ऐसा करने वाले लोगों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई भी की जा सकती है। इसके बाद ग्रामीणों ने बातचीत करते हुए अधिकारियों से नहर के आसपास खुदाई का कार्य दो-तीन दिन बाद कराने का आग्रह किया, ताकि वह अपनी पाइप लाइनों को बचाने के लिए व्यवस्था कर सकें।

न्यूज डायरी

जर्जर चौपाल का पुनर्निर्माण करवाने की मांग

कोसली। कोसली की वाल्मीकि समाज बस्ती में स्थित चौपाल का भवन जर्जर होकर ढह चुका है। भवन का पुनर्निर्माण कराने के लिए वाल्मीकि बस्ती के लोग कोसली के पूर्व विधायक लक्ष्मण सिंह यादव व वर्तमान विधायक अनिल यादव से गुहार लगा चुके है। ग्रामीण संदीप पंच, कैप्टन कर्म सिंह, कृष्ण पंच, आदित्य पंच ,दयावान, सन्नी, विनोद, पुरुषोत्तम व पुष्पा पंच ने बताया कि चौपाल का निर्माण तीस वर्ष पहले किया गया था तथा यह तीन वर्ष पूर्व ही ध्वस्त हो गई थी, लेकिन अभी तक इस चौपाल का निर्माण नहीं हो पाया है, जिसके कारण विवाह तथा अन्य सामाजिक कार्यों के लिए बस्ती के लोगों को भारी परेशानी उठानी पड़ती है। ग्रामीणों ने मुख्यमंत्री नायब सैनी से चौपाल का जल्द पुनर्निर्माण कराने की मांग की है।

रैली निकाल कर किया बाल विवाह के खिलाफ जागरूक

नाहड़। महिला एवं बाल विकास विभाग नाहड़ व राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोसली की ओर से बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ व बाल विवाह रोकथाम के लिए रैली निकाल कर लोगों को जागरूक किया गया। इस अवसर पर संतोष सुपरवाइजर ने कहा कि ग्रामीण बेटा-बेटी में भेदभाव न करें और लिंग जांच न की जाए। उन्होंने बेटियों को बेटों के समान शिक्षा देने व बाल विवाह न करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना केवल एक सरकारी पहल नहीं, बल्कि यह सभी की एक नैतिक जिम्मेदारी है। विद्यालय प्राचार्या माया यादव ने कहा कि दहेज प्रथा एक सामाजिक समस्या है।इस अवसर पर स्कूल अध्यापिका सुमन, रामकला, स्नेहा विज्ञान अध्यापिका, आंगनबाड़ी वर्कर लाली, भगवती, बबीता, मिंटो, मीना तथा आंगनबाड़ी हेल्पर निशा देवी, सरिता, ज्ञानवती व पुष्पा देवी सहित अनेक महिलाएं मौजूद थी।

ऑनलाइन टीचर डायरी के खिलाफ शिक्षकों में रोष

रेवाड़ी। हरियाणा स्कूल लेक्चरर्स एसोसिएशन के जिला प्रधान मनोज मसानी, महासचिव पवन शर्मा और राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के जिला प्रधान धर्मेंद्र यादव व महासचिव राजवीर यादव ने सरकार की ओर से लागू किए गए ऑनलाइन टीचर डायरी लिखने के आदेश को तुगलकी फरमान बताते हुए कड़ा विरोध जताया है। उन्होंने बताया कि पहले से ही शिक्षकों द्वारा ऑफलाइन डायरी नियमित रूप से लिखी जा रही है, लेकिन अब ऑनलाइन माध्यम से डायरी भरने का आदेश व्यावहारिक नहीं है, क्योंकि स्कूलों में कंप्यूटर और इंटरनेट की सुविधा बेहद सीमित है। उन्होंने बताया कि 17 अप्रैल को शाम 3 बजे हरियाणा स्कूल लेक्चरर्स एसोसिएशन व राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ की ओर से जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय के बाहर प्रदर्शन करके मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा।

श्रीराम दरबार की स्थापना से पूर्व निकाली शोभायात्रा

कोसली। भाकली गांव के शिव मंदिर में बुधवार को श्रीराम दरबार की स्थापना की गई। इस मौके पर कोसली स्टेशन क्षेत्र के बाजार में श्रीराम दरबार की शोभायात्रा निकाली गई, जिसमें सैकड़ों महिलाओं ने सिर पर कलश धारण किया। श्रीराम दरबार की स्थापना भाकली गांव निवासी शीशपाल सिंह ने कराई है। इस अवसर पर सतपाल शास्त्री, गांव के सरपंच बलवान सिंह, ब्लॉक समिति प्रतिनिधि सुरेश यादव, मंदिर प्रधान रामपाल यादव, बलजीत सिंह रामकिशन, नरेश पंडित, नाथूराम रजनीश, जगदीश, विजय व पप्पू सहित अनेक महिलाएं व पुरुष मौजूद थे।

प्रधानमंत्री आवास योजना के आवेदन 30 तक

रेवाड़ी। जरूरतमंद पात्र नागरिकों को आवास दिलाने के लिए प्रधानमंत्री आवास योजना-शहरी 2.0 के तहत ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया शुरू की गई है, जिसकी अंतिम तिथि 30 अप्रैल है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि केंद्र सरकार द्वारा प्रधानमंत्री आवास योजना 2.0 से शहरी क्षेत्र के लिए योजना शुरू की गई है। इस योजना का मुख्य उद्देश्य बेघर लोगों को पक्का घर देना है ताकि वह बेघर न रहे। जिन लोगों के घर कच्चे हैं, वह भी इस योजना का लाभ ले सकते हैं, इसके लिए प्रोत्साहन राशि दी जाती है। डीसी ने बताया कि इसके लिए पारिवारिक वार्षिक आय 1.80 लाख रुपये, घुमन्तु जाति के परिवारों को प्राथमिकता तथा एक मरला 30 वर्ग गज प्लॉट मात्र एक लाख रुपये हो वही इस योजना का लाभ ले सकते है। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी 2.0 के अंतर्गत मकान बनाने के लिए 2.50 लाख रुपये की सब्सिडी का भी प्रावधान है।

साइबर ठगों ने खोज निकाला नया तरीका, सस्ते डीजल के नाम पर लगाया 1.81 लाख का चूना

रेवाड़ी। लोगों को विभिन्न तरह के लालच देकर ठगी का शिकार बना रहे साइबरों ठगों ने नया तरीका निकाल लिया है। अब साइबर ठगों ने पेट्रोल पंप से सस्ता डीजल दिलाने के नाम पर एक ट्रैक्टर मालिक को 1.81 लाख रुपये की ठगी का शिकार बनाया है। इस तरह की ठगी का यह जिले में पहला मामला सामने आया है। जलियावास निवासी सरजीत ट्रैक्टर के लिए एक साथ डीजल की खरीद करता है। उसके पास 30 मार्च को अनजान नंबर से फोन आया था। फोन करने वाले ने उसे बताया कि वह एलटी कंपनी से बोल रहा है। अगर वह उसकी कंपनी के मार्फत डीजल की खरीद करता है, तो उसे 5 रुपये प्रति लीटर के हिसाब से छूट प्रदान की जाएगी। उसने इसके लिए ट्रैक्टर के नंबर भी मांग लिए। नंबर लेने के बाद फोन करने वाले ने बताया कि वह करनावास में अरावली फिलिंग स्टेशन से डीजल की खरीद कर सकता है। सरजीत ने बताया कि वह सस्ता डीजल लेने के झांसे में आ गया। वह उसके बताए गए पेट्रोल पंप पर चला गया। वहां मैनेजर से बात करने के बाद उसने डेढ़ ड्रम डीजल खरीद लिया, जिसकी कीमत 5 रुपये प्रति लीटकर काटकर 1.81 लाख रुपये बनी। डीजल भरवाने के बाद उसने उसी नंबर पर फोन किया तो फोन करने वाले ने उसे पेमेंट करने के लिए एक स्कैन कोड भेज दिया। उसने अपने व अपने बेटे के मोबाइल फोन से यह रकम उस पर ट्रांसफर कर दी।

पेट्रोल पंप को नहीं किया गया भुगतान: सरजीत स्कैन कोड पर पेमेंट करने के बाद चलने लगा तो सेल्समैन ने उसे पेमेंट आने तक रुकने के लिए कहा। काफी देर तक इंतजार करने के बाद भी पेट्रोल पंप के खाते में पेमेंट नहीं आई। उसी नंबर पर कॉल करने पर मोबाइल बंद हो गया। इसके बाद उसे साइबर ठगी का अहसास हुआ। उसने डायल-1930 पर तुरंत इसकी शिकायत दर्ज कराई। साइबर थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद उस खाते का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए, जिसमें उसकी रकम ट्रांसफर की गई है।

शिक्षामंत्री से की स्कूलों की मूलभूत सुविधाओं को लेकर चर्चा

नाहड़। भाजपा के वरिष्ठ नेता व पूर्व प्रदेश महामंत्री वीरकुमार यादव ने चंडीगढ़ सचिवालय में हरियाणा के शिक्षा एवं संसदीय कार्य मंत्री महिपाल ढांडा से मुलाकात की। इस अवसर पर भाजपा के अन्य कार्यकर्ता भी उपस्थित थे। इस मौके पर मंत्री ने कहा कि सरकार की ओर से सरकारी विद्यालयों में बुनियादी ढांचे को मजबूत करने, डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने और विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अनेक कदम उठाए जा रहे हैं। इस मौके पर शिक्षा क्षेत्र में हो रहे प्रमुख प्रयासों पर चर्चा की गई। उन्होंने सरकारी स्कूलों में स्मार्ट क्लासरूम, डिजिटल बोर्ड और इंटरनेट सुविधाएं उपलब्ध कराने पर चर्चा की। छात्र-छात्राओं को मुफ्त टैबलेट, किताबें, वर्दी व मिड-डेमील व स्कूल आने व जाने के लिए वाहन जैसी सुविधाओं पर भी चर्चा की। भाजपा नेता वीर कुमार यादव ने कहा कि इसके अलावा कुछ प्रमुख समस्याएं है, जिनका समाधान जरूरी है। उन्होंने ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षकों की कमी पूरी करने की मांग की।

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

नए विद्यार्थियों व अभिभावकों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम आयोजित

रेवाड़ी। राज इंटरनेशनल स्कूल में कक्षा प्री. नर्सरी से दूसरी कक्षा के नए विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत स्कूल चेयरमैन राजेन्द्र सैनी ने की तथा मंच संचालन शिक्षिका मीनू ने किया। कार्यक्रम का आगाज छात्रा भावी ने नृत्य की प्रस्तुति से किया। मानवी भारद्वाज ने गायन प्रस्तुति दी तथा जानवी, दीया व परिधि ने अपनी प्रस्तुति देकर दर्शकों का मन मोह लिया। पीआरओ दीपाक्षी ने अभिभावकों को विद्यालय की विशिष्ट उपलब्धियों से अवगत कराया। नृत्य शिक्षक ऋषभ, महेन्द्र व अभिषेक ने भी अपनी प्रस्तुति दी। इस मौके पर स्कूल निदेशक नवीन सैनी ने कहा कि राज स्कूल पिछले 14 वर्षो से शिक्षा के क्षेत्र में अपना बहुमूल्य योगदान देता रहा है व आने वाले वर्षों में शिक्षा व अन्य क्षेत्रों में उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए सदैव तत्पर रहेगा। उन्होंने बताया कि स्कूल में इंटरप्रेन्योरशिप फाउंडेशन की शुरूआत कर दी गई है, जिससे बच्चों में नेतृत्व, संप्रेषण और आत्मविश्वास बढ़ेगा। कार्यक्रम में सभी प्रतिभागियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया। अभिभावकों को भी स्मृति चिह्न भेंट किए गए। इस अवसर पर स्कूल निदेशक जितेंद्र सैनी, हेमंत सैनी, जय श्री सैनी व उप-प्रधानाचार्य निधि सैनी सहित सभी शिक्षक मौजूद थे।

कार्रवाई पुलिस ने आरोपियों को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है

गाड़ी मालिक सहित सवारियों को बंधक बनाकर पैसे वसूलने के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

- आरोपियों की पहचान गांव प्राणपुरा निवासी गब्बर व गांव गंगायचा जाट निवासी मनीष के रूप में हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

बावल थाना पुलिस ने गाड़ी मालिक सहित सवारियों को बंधक बनाकर जबरन पैसे वसूलने के मामले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान गांव प्राणपुरा निवासी गब्बर व गांव गंगायचा जाट निवासी मनीष के रूप में हुई है। यूपी के जिला फरुखाबाद के गांव नंगला टीकुरा निवासी रणजीत सिंह ने अपनी शिकायत बताया था कि वह अपनी अर्टिका गाडी में चालक पुष्पेन्द्र के साथ यूपी से सवारी लेकर बुकिंग पर खाटूश्याम जी गए थे। गाड़ी की बुकिंग यूपी निवासी सुधीर कुमार, अवनिष, जगदीश, जानेष व पूजा ने की थी। गत 13 अप्रैल को खाटू श्याम जी से वापस आते समय गाड़ी के ड्राइवर ने शराब पी ली थी तथा जयसिंहपुर खेडा बॉर्डर के पास गाड़ी को रोक लिया था। इस दौरान पीछे से आई एक अर्टिका गाड़ी में से पांच लड़के उतरे, जिन्होंने कुछ देर बात करने के बाद ड्राइवर पुष्पेन्द्र से जबरदस्ती उनकी गाड़ी की चाबी ले ली और उन्हें थाने में चलने के लिए कहा गया। उनकी गाड़ी को एक गब्बर नाम का व्यक्ति चलाने लगा, जिसमे सुधीर, पुजा, जानेष व अवनिष बैठ थे। गब्बर के चार साथियों ने उसे, ड्राइवर पुष्पेन्द्र व जगदीश को अपनी गाड़ी में बिठा लिया तथा दिल्ली की तरफ लेकर चल दिए। उनकी गाड़ी में सीएनजी खत्म होने कारण फ्लाईओवर के पास पेट्रोल पंप पर सीएनजी डलवाते समय अवनिष व पूजा पेट्रोल पम्प पर उतर गए तथा आरोपी गब्बर ने सुधीर को जबरदस्ती गाड़ी में बिठाए रखा। अवनिष व पूजा पेट्रोल पम्प पर डर के मारे दौबारा गाड़ी में नहीं बैठे। सभी आरोपी उन्हें धमकाकर गाड़ी में घुमाते रहे। इसके बाद आरोपियों ने धमकाते हुए उसके फोन-पे से करीब 11 हजार रुपये ट्रांसफर करा लिए। इसके बाद उन्हें गाड़ी से उतारकर धमकाकर भगा दिया तथा आरोपी गब्बर व सुधीर को गाडी सहित फ्लाईओवर के पास छोड़कर चला गया। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपियों को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। जांचकर्ता ने बताया की आरोपी गब्बर के खिलाफ पहले भी थाना बावल,राजस्थान के थाना खैरथल व मुंडावर में हत्या, हत्या के प्रयास, मारपीट, छेड़छाड व आर्म्स एक्ट के 10 मामले दर्ज है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में दो आरोपी। फोटो : हरिभूमि