तापमान

अधिकतम 36.4 डिग्री
न्यूनतम 22.2 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि

रोहतक, गुरुवार, 8 मई 2025

11 हरियाणा का पानी रोकने पर इनेलो का प्रदर्शन

12 मॉक ड्रिल रही अव्यवस्था का शिकार, एंबुलेंस तक नहीं पहुंची

खबर संक्षेप

रेलवे स्टेशन के पास शराब के साथ एक काबू

रेवाड़ी। जीआरपी ने रेलवे स्टेशन के पास अवैध शराब के साथ एक आरोपी को काबू किया है। पुलिस के अनुसार एक व्यक्ति ट्रॉली बैग सहित दो बैग लेकर अंडरपास से रेलवे स्टेशन की ओर आ रहा था। जीआरपी को देखकर वह वापस मुड़कर तेज कदमों से जाने लगा। जीआरपी ने उसे काबू करते हुए बैग चेक किए तो दोनों बैग से 40 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद हुई। आरोपी गुजरात के विसामन गांव निवासी अजय जडेजा है।

अवैध शराब के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। खरखड़ा बाईपास के निकट पुलिस ने एक व्यक्ति को अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि यूपी के जलालपुर का रहने वाला मिठ्ू मसानी गांव में किराए के मकान में रह रहा है। वह अवैध शराब बेचने का धंधा करता है। वह संतोष कॉलोनी की ओर से शराब लेकर खरखड़ा बाईपास की ओर आ रहा है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने नाकेबंदी करते हुए मिठ्ू को काबू कर लिया। तलाशी लेने पर उसके पास मौजूद प्लास्टिक के कट्टे से 43 पव्वे शराब बरामद की गई। ।

उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी दबोचा

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। बीते वर्ष एक विवाहिता ने पुलिस को दर्ज शिकायत में ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। शिकायत मिलने के बाद पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। समझौता नहीं होने के बाद पुलिस ने गत 4 मई को केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के श्रीमाधोपुर निवासी यशपाल खुराना को गिरफ्तार कर लिया।

यौन उत्पीड़न व हरिजन एक्ट में एक गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने यौन उत्पीड़न व हरिजन एक्ट सहित विभिन्न धाराओं के तहत दर्ज मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एक गांव निवासी पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर मारपीट करने, यौन उत्पीड़न व जातिसूचक शब्द कहने के आरोप में केस दर्ज किया गया था। 18 अप्रैल को दर्ज किए गए केस की जांच डीएसपी कोसली ने की थी। जांच के बाद केस के एक आरोपी धर्मपाल को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। उसे बुधवार को कोर्ट में पेश किया गया, जहां से जेल भेज दिया गया।

धारूहेड़ा से युवक संग युवती फरार, केस दर्ज

धारूहेड़ा। कस्बे की एक कॉलोनी से लगभग 20 वर्षीय युवती एक युवक के साथ फरार हो गई। मूल रूप से यूपी निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस शिकायत में बताया कि वह एक कॉलोनी में रह रहा है। उसकी बेटी एक कंपनी में कार्यरत है। वह 24 अप्रैल को घर से कंपनी के लिए निकली थी। इसके बाद वह घर नहीं लौटी। उसने आरोप लगाया कि उसकी बेटी को आदमपुर निवासी संजय अपने साथ ले गया है। उसी ने उसकी बेटी को छुपाकर रखा हुआ है। सेक्टर-6 थाना

कोर्ट से घोषित पीओ चढ़ा पुलिस के हत्थे, जेल भेजा

खोल। पुलिस के पीओ स्टाफ ने कोर्ट से घोषित किए गए उद्घोषित अपराधी को गिरफ्तार किया है। राजस्थान के खोरी निवासी अजय कुमार को कोर्ट ने एक मामले में पीओ घोषित कर दिया था। कोर्ट ने उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश दिए थे। थाना खोल पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर अजय के खिलाफ गत 6 मार्च को केस दर्ज किया था। पीओ सेल ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया।

आम नागरिक सरकार और सेना के साथ, किसी भी स्थिति से निपटने के लिए तैयार

पाक पर हमले से चौड़ा हुआ सीना, चारों ओर सरकार और सेना की हो रही सराहना

हमले के जवाब की लोगों को जरा भी परवाह नहीं है, बल्कि युद्ध छिड़ने पर लोग सरकार व जनता का हर स्तर पर साथ देने के लिए तैयार नजर आ रहे हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

मंगलवार की रात पाकिस्तान के आतंकी ठिकानों पर सेना की एयर स्ट्राइक ने आम नागरिकों का सीना गर्व से चौड़ा कर दिया है। हमले के जवाब की लोगों को जरा भी परवाह नहीं है, बल्कि युद्ध छिड़ने पर लोग सरकार व जनता का हर स्तर पर साथ देने के लिए तैयार नजर आ रहे हैं। हर गर्व के लोगों में जबरदस्त उत्साह का माहौल बना हुआ है। मोदी सरकार से लेकर सेना तक की जमकर सराहना की जा रही है। वहीं लोग अब उम्मीद जता रहे हैं कि भारत अब पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर को भी खाली कराकर ही दम लेगा। 'हरिभूमि' ने सेना की एयर स्ट्राइक पर आम लोगों की राय जानने का प्रयास किया, तो सभी ने एकमत सरकार और सेना के इस कदम की दिल खोलकर सराहना की।

रेवाड़ी। सिंदूर ऑपरेशन की सफलता पर खुशी मनाते हुए जिलावासी।

ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर मनाई खुशियां

भारतीय सेना की ओर से पाकिस्तान के आतंकी ठिकानों को ध्वस्त करने पर बुधवार को खोरी मंडल भाजपा प्रधान सरपंच नरेश यादव ने सरपंच चेतन अहरोद, समाजसेवी दिनेश यादव, प्रदीप ठेकेदार नारायणपुर व सरपंच हेमंत यादव नंगली गोधा सहित अन्य लोगों के साथ राव तुलाराम शहीद स्मारक रामपुरा में मिठाई बांटकर खुशी का इजहार किया। सरपंच नरेश ने कहा कि देश के सैनिकों ने अपने अदम्य साहस का परिचय देते हुए वो कर दिखाया है जो जो आज तक नहीं हुआ। भारतीय सेना ने पहलगाम की घटना का बदला लेकर देश के मृतकों की आत्मा को शांति प्रदान की है।

भारत ने ऑपरेशन सिंदूर से दिया करारा जवाब

भारतीय सनातन संस्कृति विश्व शांति, सौहार्द ङ्क योग अध्यात्म की प्रतीक रही है। भारतीय संस्कृति में जहां शास्त्र पढ़ाने और पढ़ने का विधान है, वहीं जरूरत पड़ने पर शस्त्र उठाने की बात भी कही गई है। भारत ने पाकिस्तान को करारा जवाब देकर इसे साबित भी कर दिखाया है। पीएम मोदी ने ऑपरेशन सिंदूर की निगरानी की। तीनों सेनाओं ने मिलकर इस ऑपरेशन को अंजाम दिया। जब भी भारत पर कोई भी इस तरह आंख उठाकर देखेगा तो उसको ऐसे अंजाम के लिए तैयार रहना होगा।

डा. धर्मवीर
योग आचार्य

ऑपरेशन सिंदूर दृढ इच्छाशक्ति का प्रतीक

प्रदेश महासचिव, राष्टीय व्यापार सेवा संघके सुरेंद्र वशिष्ठ ने कहा कि रात के अंधेरे में भारत ने पाकिस्तान को एयर स्ट्राइक से करारा जवाब दिया। यह कार्रवाई पाक के आतंकी हमलों का अंजाम थी। भारतीय सेना ने अत्यंत गोपनीयता और कुशलता से यह ऑपरेशन किया। हमला पूरी तरह से आत्मरक्षा और आतंकवाद के खिलाफ ठोस संदेश था। इस जवाबी कार्रवाई से पाकिस्तान को स्पष्ट चेतावनी मिली कि भारत अब चुप नहीं बैठेगा। भारत का ऑपरेशन सिंदूर सुरक्षा नीति में आए बदलाव और दृढ़ इच्छाशक्ति का प्रतीक था।

सुरेंद्र वशिष्ठ।

आतकंवाद के खात्मे के लिए कार्रवाई जरूरी

ऑपरेशन सिंदूर से पाकिस्तान पूरी तर घबरा चुका है। पहलगाम आतंकी हमले में देश की जिन बहनों के मांग का सिंदूर मिटा था, उन्होंने राहत की सांस ली है। देश की सेना ने आंतकवादियों को करारा जवाब दे दिया है। आगे भी यह कार्रवाई जारी रहनी चाहिए ताकि आतंकवाद का खात्मा हो सके। हमला पूरी तरह से आत्मरक्षा और आतंकवाद के खिलाफ ठोस संदेश था। इस जवाबी कार्रवाई से पाकिस्तान को स्पष्ट चेतावनी मिली कि भारत अब चुप नहीं बैठेगा।

भूपेन्द्र सिंह गुप्ता
एडवोकेट।

भारतीय सेना ने दिया मुंहतोड़ जवाब

विकास गुप्ता, महासचिव, काठमंडी व्यापार संघ ने कहा कि भारत के ऑपरेशन सिंदूर ने पाकिस्तान के आतंकवादी ठिकानों पर हमला करके पहलगाम में हुए हमले का मुंहतोड़ जवाब दिया है। सरकार की आतंकवाद को जड़मूल से खत्म करने के लिए देश की सेना को हमेशा के लिए खुली आजादी दे देनी चाहिए। आज प्रत्येक भारतीय को अपनी भारतीय सेना पर गर्व है।

विकास गुप्ता

निर्दोष भारतीयों की शहादत का बदला लिया

आज पूरे देश का दिल गर्व और कृतज्ञता से भरा हुआ है। ऑपरेशन सिंदूर का सफलतापूर्वक क्रियान्वयन हमारे भारतीय सशस्त्र बलों और भारत सरकार की अदम्य साहस, शक्ति और संकल्प का जीवंत प्रमाण है। देश के वीर जवानों ने निर्दोष भारतीय नागरिकों की शहादत का बदला साफ संदेश दिया है कि भारत न कभी भूलेगा, न कभी माफ करेगा। यह सिर्फ एक सैन्य विजय नहीं, बल्कि हर उस भारतीय की नैतिक जीत है,जो न्याय, शांति और राष्ट्रीय गौरव में विश्वास रखता है।

रविंद्र गुर्जर
एडवोकेट

जांबाज सैनिकों को सलाम करने का दिन

ऑपरेशन सिंदूर एक मिशन नहीं, बल्कि भारत की एकता, शक्ति और अटूट देशभक्ति का प्रतीक है। इस दिन को इतिहास में भारत की ताकत और हमारे वीरों की श्रद्धांजलि के रूप में याद रखा जाएगा। आज देश के जांबाज सैनिकों को सलाम करने का दिन है, जो देश के लिए अपनी जान दांव पर लगाते हैं।

मयूर गुप्ता

भारत को नहीं अब आतंकवादियों का डर

विनोद अरोड़ा, प्रधान मार्केट वेलफेयर एसोसिएशन के अनुसारऑपरेशन सिंदूर के तहत भारतीय सेना ने पाकिस्तान के नौ आतंकी ठिकानों पर एयर स्ट्राइक कर आतंकियों को मुंहतोड़ जवाब दिया है। भारतीय सेना ने पाकिस्तान में पीओके में आतंकी ठिकानों पर प्रहार करके दिखा दिया कि भारत अब इन आतंवादियों से डरने वाला नहीं है। आज देश की सेवा पर हर भारतीय नागरिक को गर्व महसूस हो रहा है। ।

विनोद अरोड़ा

महामंडलेश्वर ने ऑपरेशन सिंदूर पर सेना को दी बधाई

निमोर्ही अखाड़े के महामंडलेश्वर ओर हुंडिया जैतपुर के प्राचीन धर्म स्थान सीतारामजी मंदिर के महंत रामेश्वरदास महाराज ने भारत की ओर से पाकिस्तान में आतंकी ठिकानों पर किए ऑपरेशन सिंदूर की लिए भारतीय सेना को बधाई दी है। महाराज ने कहा कि दुनिया के लिए नासूर बन चुके पाकिस्तान के आतंकी ठिकानों को आज भारतीय सेना ने करारा सबक सिखाया है। उन्होंने कहा कि भारतीय सेना ने आज दुनिया को दिखा दिया है कि भारत की एकता और

महंत रामेश्वरदास
महाराज

महिला के लाखों रुपये के गहने ठगने के दो आरोपी गिरफ्तार

- आरोपियों से पुलिस ने गहने बेचकर हासिल की गई नकदी भी बरामद की
- आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

गत 6 मार्च को सेक्टर-3 में एक महिला के लाखों रुपये गहने ठगने के मामले में पुलिस दो आरोपियों को आरोपी को गिरफ्तार किया है। काबू किए गए आरोपियों से पुलिस ने गहने बेचकर हासिल की गई नकदी भी बरामद की है।

पुलिस शिकायत में गंगा देवी ने बताया था कि वह दोपहर के समय सेक्टर की मार्केट में जाने के लिए घर से निकली थी। इसी दौरान एक लड़के ने उसके पास आकर डा. शीतल वर्मा का पता पूछा। उसने जानकारी होने से मना कर दिया। इसके बाद उसका एक और साथी वहां आ गया।

दोनों ने उसे बातों में उलझाकर चार सोने की चूड़ियां, एक जोड़ी कानों के टॉप्स व दो सोने की अंगूठियां निकलवा ली। बाद में दो बाइकों पर आए दो अन्य युवकों के साथ बैठकर आरोपी फरार हो गए।

पुलिस ने मामले की जांच करते हुए उत्तराखंड के ठंडा नाला गुलरभोज निवासी मोहम्मद जाहिद व खुर्शीद को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने जाहिद के कब्जे से 2500 व खुर्शीद के कब्जे से 2 हजार रुपये बरामद किए हैं। यह राशि गहने बेचने के बाद मिली रकम में से बची हुई थी। पुलिस ने दोनों आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया।

अधिकारियों ने फसल अवशेष प्रबंधन स्कीम के तहत कृषि यंत्रों का किया भौतिक सत्यापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग हरियाणा की ओर से आरकेवीवाई स्कीम के फसल अवशेष प्रबंधन घटक के तहत सुपर सीडर व बेलिंग यूनिट कृषि यंत्रों पर किसानों को 50 प्रतिशत तक अनुदान उपलब्ध कराने के लिए 4 अगस्त 2024 तक ऑनलाइन आवेदन मांगे गए थे।

बुधवार को निर्धारित तिथि तक कृषि यंत्र खरीदकर पोर्टल पर बिल अपलोड करने वाले चयनित किसानों के कृषि यंत्रों का द्वितीय भौतिक सत्यापन किया गया। जिला स्तरीय कमेटी के सदस्य सहायक कृषि अभियंता इंजीनियर दिनेश शर्मा, कृषि विज्ञान केंद्र रामपुरा से डा. प्रमोद कुमार, सहायक पौधा संरक्षण अधिकारी डा. कुरडाराम, कृषि विकास अधिकारी कृषि यंत्र इंजीनियर सुनील कुमार व कनिष्ठ अभियंता इंजीनियर जोगेन्द्रपाल ने खंड कृषि अधिकारी कार्यालय जाटूसाना व अनाजमंडी रेवाड़ी में कृषि यंत्रों का द्वितीय भौतिक सत्यापन किया।

सहायक कृषि अभियंता दिनेश शर्मा ने बताया इन किसानों के कृषि यंत्रों की 70 प्रतिशत अनुदान राशी 30 नवंबर 2024 को प्रथम भौतिक सत्यापन उपरांत उनके खातों में डाल दी गई थी व बाकी शेष 30 प्रतिशत अनुदान राशी का भुगतान शीघ्र ही कर दिया जाएगा।

रेवाड़ी। कृषि यंत्रों का भौतिक सत्यापन करते अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

जमीनी विवाद के चलते मारपीट दो भाइयों के खिलाफ केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

खास बातें
- दोनों आरोपियों ने मंदिर की जमीन पर भी नींव खोद दी थी
- पीड़ित ने जमीन की पैमाइश के बिना नींव की खुदाई कराने से मना कर दिया था

बोलनी गांव में पुस्तैनी जमीन को लेकर विवाद के चलते एक व्यक्ति के साथ मारपीट की गई। पुलिस ने दो भाइयों के खिलाफ केस दर्ज किया है। अस्पताल में उपचाराधीन नरेश कुमार ने पुलिस बयान में बताया कि वह गांव के मंदिर के पास गया तो वहां रामअवतार व उसके लड़के योगेश और योगेंद्र उसकी पुस्तैनी जमीन पर नींव खुदाई का कार्य कर रहे थे। इन लोगों ने मंदिर की जमीन पर भी नींच खोद दी थी। उसने जमीन की पैमाइश के बिना नींव की खुदाई कराने से मना कर दिया। इसके बाद वह अपनी दुकान पर चला गया। उसने आरोप लगाया कि बाद में योगेश व योगेंद्र ने उसकी दुकान पर आकर मारपीट करना शुरू कर दिया। शोर मचाने पर उसकी दुकान पर काम करने वाले वर्करों ने उसका बचाव कराते हुए उसे अस्पताल पहुंचाया।

मोबाइल फोन छीनने के मामले में आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

तीन दिन पूर्व बावल औद्योगिक एरिया में एक कंपनी कर्मचारी सहित दो लोगों के मोबाइल फोन छीनने के मामले में कसोला पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस उनके तीसरे साथी की तलाश कर रही है। आरोपियों के कब्जे से एक मोबाइल फोन बरामद किया गया है।

पुलिस शिकायत में आसलवास निवासी अनिल कुमार ने बताया था कि वह आईएमटी की एक कंपनी में नौकरी करता है। सुबह के समय वह पैदल घर से कंपनी की ओर जा रहा था। टोयटो कंपनी के पास पहुंचते ही पीछे से बाइक पर आए तीन युवक उसका मोबाइल फोन छीनकर फरार हो गए।

बाइक सवार वारदात को अंजाम देकर आसलवास फ्लाईओवर की ओर भाग गए। उसने किसी अन्य के फोन से अपने परिजनों को सूचना दी। इसके बाद उसके परिजन वहां पहुंच गए। उन लोगों ने फोन छीनने वालों का पता लगाने का प्रयास किया। इसी दौरान आसलवास निवासी धर्मबीर उन्हें रास्ते में मिल गया। जब उससे बाइक सवार युवकों के बारे में पूछा तो उसने बताया कि तीनों युवक उसका फोन भी छीन ले गए।

कसोला पुलिस ने उसकी शिकायत पर 5 मई को केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में राजस्थान के बूढ़ी बावल निवासी कृष्ण कुमार व राजस्थान के ही मोधुपुर निवासी राहुल को गिरफ्तार कर लिया। उनके कब्जे से एक मोबाइल फोन बरामद किया गया है। आरोपियों के तीसरे साथी की तलाश की जा रही है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी। फोटो : हरिभूमि

लिसाना पॉलिटेक्निक कॉलेज में स्किल एक्सीलेंस सेंटर स्थापित

- सेंटर लगभग एक करोड़ की राशि से स्थापित किया : यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

राजकीय बहुतकनीकी संस्थान लिसाना में कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व के तहत एक निजी कंपनी की ओर से कौशल उत्कृष्टता केंद्र यानि स्किल एक्सीलेंस सेंटर स्थापित किया गया।

सेंटर का उद्घाटन कंपनी के अध्यक्ष एवं प्रबंधक निदेशक मिनोरू सुगीसावा ने किया। इस अवसर पर कंपनी के मुख्य वित्तीय अधिकारी एवं निदेशक राजीव चान्ना, निदेशक योसुके फुजीवारा व संस्था के प्रधानाचार्य सुखवीर यादव सहित प्रशिक्षण एवं प्लेसमेंट अधिकारी सन्नी तनेजा, संस्था के सभी विभागाध्यक्ष, स्टाफ सदस्य एवं विद्यार्थी उपस्थित थे। प्रधानाचार्य सुखवीर यादव ने बताया कि सेंटर लगभग एक करोड़ की राशि से स्थापित किया है। कौशल उत्कृष्टता केंद्र पर विद्यार्थियों को स्किल प्रशिक्षण देकर प्रशिक्षित किया जाएगा। तकनीकी शिक्षा विभाग हरियाणा के महानिदेशक प्रभजोत सिंह के दिशानिर्देशानुसार संस्थान में कौशल उत्कृष्टता केंद्र को स्थापित कराया गया है।

रेवाड़ी। सेंटर के स्थापना पर मौजूद कंपनी अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

झोपड़ी में जुआ खेलते चार आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने सोहना रोड पर तिरपाल की झोंपड़ी में ताश के रूप में जुआ खेलते हुए चार लोगों को गिरफ्तार किया है। उनके कब्जे से जुए की राशि व ताश के पत्ते बरामद किए गए हैं।

पुलिस को सूचना मिली थी कि सोहना रोड पर तिरपाल की झोंपड़ी में कुछ लोग जुआ खेल रहे हैं। पुलिस ने सूचना मिलने पर मौके पर जाकर रेड की, तो वहां चार लोग जुआ खेल रहे थे। पूछताछ करने पर एक ने अपना नाम पलवल के बड़ौली निवासी नितिन, दुसरे ने गुरूग्राम के लोकरी निवासी अनिल, तीसरे ने आकेड़ा निवासी सोनू व चौथे ने अपना नाम टीकूपुरा निवासी कमल बताया। चोरों के कब्जे से पुलिस ने जुए के 26100 रुपये व ताश की पत्तियां बरामद की हैं। आरोपियों के खिलाफ गैंबलिंग एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है।

शेयर मार्केट में निवेश के नाम पर लाखों की ठगी का आरोपी गिरफ्तार

- आरोपी के खाते में ठगी की रकम के 3 लाख रुपये ट्रांसफर हुए थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने शेयर मार्केट में निवेश के नाम पर लाखों रुपये की ठगी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के खाते में ठगी के 3 लाख रुपये ट्रांसफर हुए थे।

साइबर थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में अंसल टाउन निवासी पंकज सैनी ने बताया था कि उसने फेसबुक पर एक विज्ञापन देखकर शेयर मार्केट में निवेश करने के लिए संबंधित नंबर पर संपर्क किया था। उसे बल्क ट्रेडिंग करने पर मोटा मुनाफा होने का लालच दिया गया। वह बार-बार शेयर खरीदने के नाम पर बताए गए नंबरों पर रकम ट्रांसफर करता रहा। जब वह लगभग 18.50 लाख रुपये ट्रांसफर कर चुका था, तो उसके खाते में भारी मुनाफा दिखाया गया। पैसे निकालते समय उसे और निवेश करने को कहा गया।

जब उसने संबंधित कंपनी को इस मामले में मेल की, तो कंपनी की ओर से बताया गया कि इसमें कंपनी का कोई रोल नहीं है। वह अपने बैंक और क्राइम ब्रांच से इस संबंद्ध में संपर्क करे। साइबर थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर गत वर्ष 20 मार्च को धोखाधड़ी का केस दर्ज किया था। इस मामले में साइबर थाना पुलिस ने दिल्ली के झाड़ोदा की सिसोदिया मार्केट निवासी हेमंत को गिरफ्तार किया है। हेमंत के खाते में ठगी की रकम के 3 लाख रुपये ट्रांसफर हुए थे।

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

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब रात में न आए नींद

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे रात को गहरी नींद नहीं आती है, जिसकी वजह से पूरे दिन सुस्ती और आलस छाया रहता है। सिर में भी हल्का-हल्का दर्द होता रहता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं, जिससे मैं रात को गहरी नींद सो सकूं।

-विकास, रायपुर

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, इस बात पर गौर करें। इस दौरान ऐसा क्या हुआ है, जो बात या घटना आपके दिमाग में बार-बार घूम रही है। कई बार ऐसी कोई घटना हो जाती है, जो लगातार मन में आती रहती है और नींद डिस्टर्ब होती है। कोई समस्या है तो आप उसका समाधान खोजें, न कि नींद की दवा लें। अगर कोई कारण आपको समझ मे नहीं आ रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। नींद की दवा लेने से आपको बचना चाहिए।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर की त्वचा पर काले दाग-धब्बे दिख रहे हैं। ऐसा किस वजह से हो सकता है? कृपया बताएं कि ऐसा क्यों है और यह कैसे ठीक होगा?

-प्रतीश, दुर्ग

आप ध्यान दें कि ये स्पॉट केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं या पूरे शरीर में? क्योंकि अगर पूरे शरीर में हो रहे हैं तो इसका कारण इंफेक्शन भी हो सकता है। लेकिन अगर केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं तो आप इस बात पर गौर करें कि क्या कुछ दबाव पड़ने पर या चोट लगने से हो रहा है या बगैर किसी कारण के हो रहा है? हालांकि बगैर देखे कुछ भी कहना मुश्किल है। अगर ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो आप एंटी एलर्जी दवा ले सकते हैं लेकिन एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क जरूर करें, वे चेकअप के बाद उनका प्रॉपर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। छह महीने पहले मेरे पैर में फ्रेक्चर हुआ था। फिजियोथेरेपिस्ट की मदद से कुछ हफ्तों तक एक्सरसाइज भी किया था। अब भी वहां पर दर्द होता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रीतपाल, महेंद्रगढ़

क्या फ्रैक्चर वाले स्थान पर फिर से चोट लगी थी? कई बार चोट लगने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा है तो आपको थोड़ा बचाव करना चाहिए। अगर इसके बाद भी दर्द नहीं जाता है तो जरूर दोबारा आपको एक्सरे करा लेना चाहिए। कई बार हड्डी ठीक से ना जुड़ने की वजह से भी इस तरह की समस्या देखी जाती है। फिलहाल दर्द वाले स्थान पर गर्म पानी से सिकाई करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मेरी आवाज अकसर बैठ जाती है। गले में खराश और दर्द भी रहता है। गर्म पानी, काढ़ा पीने से थोड़ी राहत तो मिलती है, लेकिन ये सब छोड़ते ही प्रॉब्लम फिर से बढ़ जाती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई परमानेंट सॉल्यूशन बताएं।

-कमल, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टांसलाईटिस की समस्या है। सबसे पहले आप फ्रिज में रखी ठंडी और खट्टी चीजें खाना बंद कर दें। बाजार का दही और छाछ भी नहीं खाना है। ठंडा पानी भी पीना बंद करें। इसके अलावा सुबह उठकर और रात में सोने से पहले नमक वाले पानी से गरारा करें। इस तरह आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं और वहां की स्किन भी सूजी हुई लगती है। कृपया इन समस्याओं को दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-रजत, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी की वजह से होते हैं। इसके लिए सबसे पहले आप शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच कराएं। अगर एचबी नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। फिजिकल एग्जामिनेशन के बाद ही कारण बताया जा सकता है। जिसके बाद उसका ट्रीटमेंट शुरू होगा। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए आप कोई भी मेडिसिन ना खाएं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डाइट एडवाइस
डॉ. चेतना बंसल
क्लीनिकल न्यूट्रीशनिस्ट, नई दिल्ली

ओल्ड एज में अनेक शारीरिक समस्याओं के साथ ही मसल्स लॉस होना एक कॉमन प्रॉब्लम है। इस वजह से बुजुर्ग व्यक्ति को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन अगर डाइट का ध्यान रखा जाए और यहां बताए जा रहे प्रोटीन-मिनरल्स युक्त फूड्स को डाइट में शामिल किया जाए तो काफी राहत मिल सकती है।

बढ़ती उम्र में मसल्स लॉस रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट

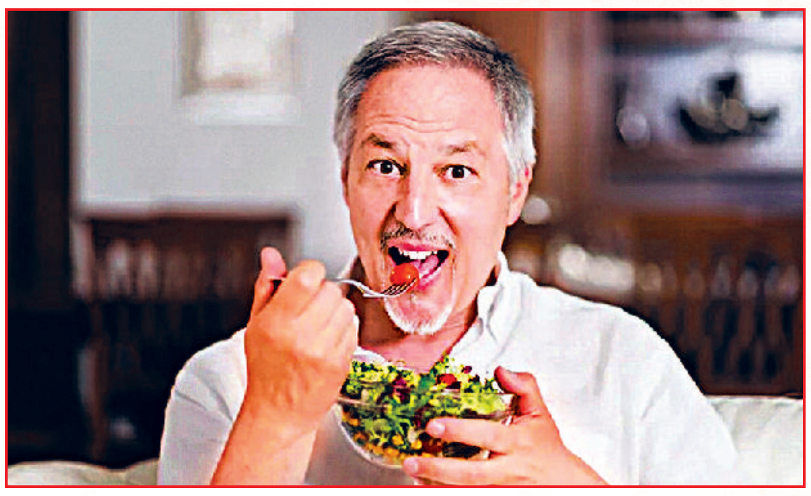
उम्र बढ़ने के साथ मसल्स कमजोर होना कॉमन समस्या है। आमतौर पर जिसका कोई लक्षण नजर नहीं आता, व्यक्ति को इसका अहसास तब होता है, जब उसका कुर्सी से उठना भी मुश्किल हो जाता है। असल में प्रोटीन, मिनरल्स जैसे पोषक तत्वों की कमी के कारण 60 साल की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते व्यक्ति के शरीर की मसल्स का आकार छोटा यानी तकरीबन 33 प्रतिशत कम हो जाता है। मेडिकल भाषा में इसे सार्कोपीनिया कहते हैं, जिससे खान-पान का ध्यान रख कर बचा जा सकता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में हुई एक रिसर्च से पता चला है कि कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसे प्रोटीन-रिच कंपाउंड या पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मसल्स का आकार छोटा होने की समस्या को रिवर्स कर सकते हैं।

ग्रीक योगर्ट: ग्रीक योगर्ट में नॉर्मल दही से दोगुना हाई क्वालिटी प्रोटीन (170 ग्राम योगर्ट में 15 से 20 ग्राम) होता है, जो सीनियर सिटीजन की मांसपेशियों की मेंटेनेंस के लिए जरूरी होता है। खासकर इसमें मौजूद कैसीन, धीरे-धीरे डाइजेस्ट होता है और कई घंटों तक आपकी मांसपेशियों के लिए अमीनो एसिड रिलीज करता रहता है। एक्सपर्ट्स इसे शाम के समय या रात को सोने से एक घंटा पहले खाना बेस्ट मानते हैं। चूंकि रात के समय खाली पेट होने की वजह से शरीर में मसल ब्रेकडाउन काफी तेजी से होता है। ग्रीक योगर्ट खाकर सोने से मांसपेशियों को लगातार अमीनो एसिड मिलता रहता है, जिससे मसल ब्रेकडाउन में कमी आती है।

ग्रीक योगर्ट में कैल्शियम, विटामिन डी और फॉस्फोरस भी भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए जरूरी हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स, गट हेल्थ को सुधारते हैं, जो शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ाने और इंफ्लेमेशन कम करने में सहायक हैं। इससे मसल हेल्थ मेंटेन करने में मदद मिलती है। हफ्ते में तीन से चार बार 170 ग्राम ग्रीक योगर्ट का सेवन करना चाहिए।

फैटी फिश: बढ़ती उम्र में मसल ब्रेकडाउन में इंफ्लेमेशन मेन फैक्टर है। फैटी फिश में मौजूद ईपीए और डीएचए फैटी एसिड इस इंफ्लेमेशन को कम करने में मदद करते हैं। 112 ग्राम फिश में 20 ग्राम कंप्लीट प्रोटीन और विटामिन डी काफी मात्रा में होता है। ये पोषक तत्व उम्र बढ़ने के साथ होने वाले मसल लॉस की रिपेयर करने, रिजनरेट और ग्रोथ करने में मदद करते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश रिसर्च के अनुसार सप्ताह में दो बार फैटी फिश खाने वाले बुजुर्गों का मसल लॉस कम होता है।

दालें और बींस: एक कटोरी पकी हुई दालों और बींस में 15 ग्राम प्रोटीन होता है। इनके अंदर एक खास तरह की स्टार्च होती है, जो गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाती है। ये बैक्टीरिया मसल्स लॉस करने वाली इंफ्लेमेशन को कम करते हैं।



शरीर में ब्लड शुगर लेवल ज्यादा हो तो उसे कंट्रोल करने के लिए पैंक्रियाज को अधिक मात्रा में इंसुलिन रिलीज करना पड़ता है। लेकिन इंसुलिन स्पाइक्स से मसल्स लॉस की संभावना रहती है। दालों में मौजूद फाइबर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है और इंसुलिन स्पाइक्स नहीं होने देता। बींस में मौजूद पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन जैसे मिनरल्स भी होते हैं, जिनकी कमी होने पर मसल्स में ऑक्सीजन सप्लाई ठीक तरह से नहीं हो पाती और मसल्स लॉस का खतरा रहता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी के ह्यूमन न्यूट्रीशियन रिसर्च सेंटर ऑन एजिंग के अनुसार, हफ्ते में चार बार बींस और लेग्यूम्स का सेवन करने से मसल्स का आकार सही बनाए रखने में मदद मिलती है।

ऑलिव ऑयल: इसमें मौजूद ओलियोकैंथल कंपाउंड इबोप्रोफिन दवाई की तरह काम करता है। यूनिवर्सिटी ऑफ लजियाना में हुई एक रिसर्च के अनुसार ओलियोकैंथल कंपाउंड मसल्स में मौजूद प्रोटीन को तोड़ने और मसल्स को नुकसान पहुंचाने वाले एंजाइम को बढ़ने से रोकता है। ऑलिव ऑयल में मौजूद मोनो अनसेचुरेटेड फैट टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाती है, जिसकी कमी से मसल्स ब्रेकडाउन होता है और मसल्स का साइज छोटा होने लगता है। एक अध्ययन के हिसाब से हर रोज कम से कम 2 चम्मच ऑलिव ऑयल का सेवन करते हैं, उनकी मसल्स ज्यादा ताकतवर होती हैं।

नट्स-सीड्स: इनमें प्रोटीन, हेल्दी फैट और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो मसल्स के डेवलपमेंट और स्ट्रेंथ में सहायक होते हैं। प्रोटीन और मैग्नीशियम से भरपूर बादाम, मसल्स का आकार छोटा होने से रोकने में मदद करता है। मसल्स के आकार को छोटा करने वाले फैक्टर्स, इंफ्लेमेशन को अखरोट में मौजूद अल्फा लिनोलिनिक एसिड दूर करता है। उम्र बढ़ने के साथ टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन की कमी हो जाती है, जिससे मांसपेशियों का आकार छोटा होने लगता है। कद्दू के बीज में मौजूद जिंक टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के निर्माण प्रक्रिया को बढ़ाता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च के अनुसार जिन सीनियर सिटीजंस के खून में विटामिन ई का लेवल ज्यादा होता है, उनमें मसल लॉस कम होता है। लिहाजा उम्र बढ़ने पर होने वाले मसल लॉस को रोकने के लिए दिन में एक मुट्ठी मिक्स नट्स और सीड्स जरूर खाने चाहिए।

अंडे: एक बड़े आकार के अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन, विटामिन डी और कोलाइन, ल्यूसिन जैसे अमीनो एसिड होते हैं, जो प्रोटीन सिंथेसिस को स्टीमुलेट करने का काम करते हैं। यानी, उम्र बढ़ने के साथ मसल्स में होने वाली प्रोटीन की कमी को दूर कर मसल्स को मजबूती प्रदान करते हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉय अर्बानाशैंपेन की रिसर्च के अनुसार उम्रदराज व्यक्ति अगर अंडे के सफेद भाग के बजाय साबुत अंडा खाते हैं, तो उनकी मसल्स ग्रोथ 40 प्रतिशत बढ़ जाती है। साथ ही उनका कोलेस्ट्रॉल लेवल मेंटेन रहता है और दिल की बीमारी होने का खतरा कम होता है।

बेरीज: उम्र बढ़ने के साथ शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस ज्यादा हो जाता है, जो मसल्स ब्रेकडाउन को बढ़ा देता है और मसल्स-रिकवरी को स्लो कर देता है। स्ट्रॉबेरीज, मेलबेरीज, शहतूत जैसी बैरीज में मौजूद पॉलीफिनोल्स ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस पैदा करने वाले फ्री-रेडिकल्स को खत्म कर देते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक बेरीज खाने से मसल्स की रिकवरी जल्दी होती है और वे मजबूत होते हैं।

व्हे-प्रोटीन: दूध का कंसंट्रेटेड फॉर्म ही व्हे-प्रोटीन कहलाता है। इसमें किसी भी नेचुरल फूड के मुकाबले ज्यादा ल्यूसिन अमीनो एसिड ज्यादा होता है। जो मसल्स में प्रोटीन के इस्तेमाल को बढ़ाता है। यह शरीर में बहुत तेजी से अवशोषित हो जाता है। मसल्स ग्रोथ दुबारा शुरू हो जाती है। जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल डायरेक्टर्स एसोसिएशन की एक रिसर्च के अनुसार प्रोटीन-रिच खाद्य पदार्थों की अपेक्षा व्हे-प्रोटीन के सेवन से मसल्स 40 प्रतिशत अधिक हेल्दी होते हैं। व्हे-प्रोटीन में बायो एक्टिव पेप्टाइड होते हैं, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ाते हैं, इंसुलिन सेंसिटिविटी को इंप्रूव करते हैं और इंफ्लेमेशन कम करते हैं। व्हे-प्रोटीन में मौजूद सिस्टीन शरीर में जाकर ग्लटाथायोन एंटीऑक्सीडेंट बनाता है, जो उम्र बढ़ने पर मसल्स को होने वाले नुकसान से बचाता है। यहां बताए गए किसी भी प्रोटीन रिच फूड आइटम का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट काफी मात्रा में मिलता है, जिसे हमारा शरीर नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल देता है। यह नाइट्रिक ऑक्साइड एक ऐसा कंपाउंड है, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ा देता है, जिससे मसल्स को न्यूट्रिएंट्स ज्यादा मात्रा में मिलते हैं। अध्ययनों से साबित हुआ है कि नाइट्रेट खाने से बड़े बुजुर्गों की मांसपेशियां ज्यादा अच्छे ढंग से काम करती हैं। अगर ब्लड फ्लो कम हो जाए तो मांसपेशियों की परफॉर्मेंस कम हो जाती है और मांसपेशियों की रिकवरी जल्दी नहीं होती।

हरी पत्तेदार सब्जियों में कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है। इनकी जरूरत मांसपेशियों के संकुचन के लिए होती है। एक कटोरी पकी हुई पालक में दिन की जरूरत का 40 प्रतिशत मैग्नीशियम होता है। इन मिनरल्स की अगर बॉडी में कमी हो जाए तो इससे मसल क्रैंप्स पड़ने लगते हैं, मसल्स कमजोर हो जाते हैं और आकार छोटा होने लगता है। 2015 में जर्नल्स ऑफ जेरेंटोलॉजी में एक स्टडी से पता चला कि जो सीनियर सिटीजन विटामिन-के ज्यादा खाते हैं, उनमें उम्र बढ़ने पर मसल लॉस कम होता है।

सजेशन / राजकुमार 'दिनकर'

सुपर ड्रिंक है नारियल पानी

हालांकि नारियल पानी कभी भी पीना फायदेमंद होता है, लेकिन चिलचिलाती गर्मियों में सुबह-सुबह पीया गया एक ग्लास नारियल पानी, हमें न केवल दिनभर हाइड्रेट रखता है बल्कि एनर्जी से भी लबालब रखता है। इसीलिए इसे सेहत का सुपर ड्रिंक कहते हैं। नारियल एक ऐसा नेचुरल ड्रिंक है, जिसमें स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद करीब-करीब सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

मिनरल्स का खजाना: नारियल पानी में कई विटामिंस, खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे पोटैशियम, सोडियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम होते हैं, जो गर्मी में पसीने से खोए मिनरल्स को पूरा करते हैं।

डिहाइड्रेशन से राहत: नॉर्मल पानी के मुकाबले यह ज्यादा तेजी से हमारे शरीर को हाइड्रेट करता है। नारियल पानी हमें थकावट, चक्कर आने और लू लगने से बचाता है। यह लो कैलोरी और नो फैट ड्रिंक है यानी इसके पीने के बाद वजन नहीं बढ़ता। एक ग्लास नारियल पानी में सिर्फ 40-50 कैलोरी ही होती है।

पेट के लिए अच्छा: चिलचिलाती गर्मियों में नारियल पानी पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह न सिर्फ शरीर को तुरंत ठंडक देता है, बल्कि पेट से जुड़ी कई तरह की समस्याओं में भी तुरंत राहत दिलाता है। मसलन पेट की जलन, अपच और एसिडिटी में इन दिनों नारियल पानी रामबाण है। दस्त या उल्टी के बाद कमजोरी से लड़ने में भी मदद करता है।

यह अधिकतर लोगों को सूट करता है। हालांकि यदि आप किडनी के मरीज हैं तो बिना डॉक्टर की सलाह के इसे न पीएं। इसी तरह यूं तो डायबिटिक पेशेंट्स को ताजा नारियल पानी ठीक रहता है, लेकिन सीमित मात्रा में। गर्मियों में सुबह खाली पेट नारियल पानी पीना सबसे ज्यादा फायदेमंद है। तेज धूप से कहीं लौटने के बाद के बाद यदि थकान और कमजोरी महसूस हो रही हो, उस समय भी नारियल पानी पीना बहुत फायदेमंद है। यदि हल्का सिरदर्द या थकान महसूस हो रही है, उस समय भी नारियल पानी पीना फायदेमंद है। भोजन के बाद नारियल पानी पीना हो तो कम से कम 1 घंटे का अंतराल रखें। *

अवेयरनेस
सृजन अरोड़ा

वैसे तो बच्चे को अपने मां-पिता से बहुत सारे गुण मिलते ही हैं, लेकिन वैज्ञानिक शोधों से ज्ञात हुआ है कि बच्चे में बहुत सारे हेल्थ इश्यूज, उसे अपनी मां से मिलते हैं। इस बारे में सभी पैरेंट्स जानना चाहेंगे।

मां से बच्चे में ट्रांसफर होते हैं कई हेल्थ इश्यूज

बच्चे की सूरत का अपनी मां के समान होना, सामान्य माना जाता है। वास्तव में बच्चे की शक्ल-सूरत ही नहीं, सीरत और उसकी सेहत कैसी होगी, इसमें भी मां की भूमिका अहम होती है। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि मां की हेल्थ अगर अच्छी रहेगी, वह अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखे तो उसके बच्चे भी कई बीमारियों से बचे रहेंगे।

माइटोकांड्रियल डीएनए: शरीर की हर कोशिका में माइटोकांड्रिया होता है। किसी भी उम्र में व्यक्ति माइटोकांड्रियल डीएनए संबंधी बीमारियों का शिकार हो सकता है। मांसपेशियों की कमजोरी, तंत्रिका संबंधी समस्याएं, दृष्टि और सुनने में कमी तथा लैक्टिक एसिडोसिस मेटाबॉलिक डिसऑर्डर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इनका स्थाई इलाज न होने की वजह से केवल इनके लक्षणों को नियंत्रित कर जटिलताओं से बच सकते हैं।

आंखों से जुड़ी बीमारियां: कई नेत्र रोग जैसे पैथोलॉजिकल मायोपिया (गंभीर निकट दृष्टि दोष) के जीन मां से विरासत में मिलते हैं। इसमें आंखों की संरचना में बदलाव आते रहते हैं। जिससे पर्मानेंट विजन लॉस होने की आशंका भी रहती है।

बुद्धिमत्ता: माना जाता है कि बुद्धिमत्ता परिवार में चलती है। लेकिन वैज्ञानिकों के अनुसार ऐसा मां के जीन के कारण होता है क्योंकि बुद्धिमत्ता से जुड़े जीन X क्रोमोसोम में पाए जाते हैं। चूंकि महिलाओं में दो X क्रोमोसोम होते हैं, इसलिए अधिकांश बच्चों की मानसिक बुद्धिमत्ता और सोचने-समझने का तरीका मां से मिलता-जुलता होता है।

स्लीप-पैटर्न: बच्चे की नींद संबंधी आदतें तय होने में आनुवांशिक जीन का योगदान होता है। अध्ययनों के अनुसार बच्चों में अनिद्रा के 31 से 58 प्रतिशत मामले मां से विरासत में मिलते हैं।

एजिंग प्रोसेस: मां से मिलने वाला माइटोकांड्रियल डीएनए, बच्चे में भी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। डीएनए में होने वाले म्यूटेशन से कोशिकीय ऊर्जा की उत्पादन क्षमता में कमी और ऑक्सीडेटिव तनाव बढ़ सकता है। यानी, शरीर में हानिकारक फ्री-रेडिकल्स जमा होने लगते हैं। यह धीरे-धीरे कोशिकाओं की कार्यक्षमता को घटाता है, जिससे बुढ़ापा जल्दी आने लगता है। अगर मां के माइटोकांड्रियल डीएनए में पहले से कुछ दोष या म्यूटेशन हैं, तो वही दोष बच्चे को भी मिलते हैं, जिससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो सकती है।

एडीएचडी: बच्चे में एडीएचडी विकार (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) माता-पिता किसी से भी विरासत में मिल सकता है। लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि इसमें मातृ जीन की भूमिका ज्यादा होती है। जीन के साथ कई अन्य कारक भी बच्चे में इस विकार की संभावना को बढ़ाते हैं जैसे- गर्भावस्था के दौरान तंबाकू का धुआं, शराब या अन्य मादक पदार्थों का सेवन, विषैले पदार्थों के संपर्क में आना, गर्भावस्था के दौरान मां का तनावग्रस्त रहना। इसके साथ ही जन्म के बाद मां की जीवनशैली, खान-पान का असर भी बच्चे पर पड़ता है।

मूड डिसऑर्डर्स: अध्ययनों से साबित हुआ है कि डिप्रेशन के लगभग 40-50 प्रतिशत और बाइपोलर डिसऑर्डर के 60-80 प्रतिशत मामलों के पीछे मातृ जीन का हाथ होता है। लेकिन जीवन में तनाव और अप्रत्याशित दुर्घटना जैसे बाहरी कारक भी बच्चे में मूड डिसऑर्डर विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं।

ऑटोइम्यून डिजीजेज: आनुवांशिक तौर पर मां से मिले माइटोकांड्रियल डीएनए की वजह से ल्यूपस, मल्टीपल स्क्लेरोसिस और रूमेटाइड आर्थराइटिस जैसी ऑटोइम्यून बीमारियां होने का खतरा रहता है। *

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

सोनी सब के शो 'वीर हनुमान' में हनुमान के पिता केसरी का रोल प्ले कर रहे एक्टर आरव चौधरी अपनी फिटनेस का खास खयाल रखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए आरव क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

कहीं भी रहूं, वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा
आरव चौधरी

एक्टर आरव चौधरी एक्टिंग के अलावा अपनी फिट बॉडी के लिए भी जाने जाते हैं। चाहे कितना भी बिजी शेड्यूल हो, वे वर्कआऊट के लिए टाइम जरूर निकालते हैं। अपने वर्क और फिटनेस रूटीन के बीच बैलेंस बनाकर चलते हैं, आरव चौधरी। अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए वे क्या करते हैं, अपनी डाइट और वर्कआउट रूटीन के बारे में डिटेल में यहां बता रहे हैं एक्टर आरव चौधरी।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन सिंपल है। मौसम अच्छा हो, तो दौड़ने चला जाता हूं और मौका मिला तो स्विमिंग भी कर लेता हूं। शूटिंग के दौरान घुड़सवारी अपने आप हो ही जाती है। इसके अलावा मैं चाहे कहीं भी जाऊं, अपने लिए जिम जरूर ढूंढ़ लेता हूं। अगर किसी ऐसे रिमोट एरिया में जाना हुआ, जहां कोई जिम नहीं है तो ऐसे में मैं कोई ऐसा घर ढूंढ़ लेता हूं, जहां दो-चार डंबल्स ही मिल जाएं, मैं उसी से वर्कआउट कर लेता हूं। लेकिन वर्कआउट करता जरूर हूं। मेरी कोशिश होती है कि हफ्ते में कम से कम पांच-छह दिन वर्कआउट जरूर करूं। मैं डेढ़ से दो घंटे एक्सरसाइज करता हूं। अगर समय कम हो, तो भी कम से कम पैतालीस मिनट से एक घंटा तो डेली वर्कआउट करता ही हूं।

फॉलो करता हूं हेल्दी डाइट प्लान: मैं हमेशा सादा खाना खाता हूं। शूटिंग के दौरान भी दाल, रोटी, चावल, राजमा, बिना ग्रेवी वाला पनीर वगैरह साथ रखता हूं। इसके अलावा फ्रूट्स खाता हूं, प्रोटीन लेता हूं, व्हे प्रोटीन पीता हूं और दिन में अंडे खाता हूं। मुझे मीठा खाना बहुत पसंद है, लेकिन पिछले चार महीने से मैंने मीठा नहीं खाया है।

मेंटल हेल्थ भी जरूरी: ओवरऑल फिटनेस के लिए फिजिकल फिटनेस के साथ-साथ मेंटल हेल्थ का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए मैं प्रभु का नाम जपता हूं, ध्यान-साधना करता हूं। इसके अलावा मैं हमेशा वर्तमान में यानी आज में, अब में जीने की कोशिश करता हूं। मैं जहां भी रहता हूं, वहां हमेशा हंसी-खुशी, उल्लास, आनंद और प्रेम के साथ सबसे मिलकर रहने की कोशिश करता हूं। साथ ही मेरी कोशिश रहती है कि अपने आस-पास प्यार, हंसी-खुशी और आनंद बांट सकूं।

मेरे फिटनेस आइडल: मेरे सबसे बड़े फिटनेस आइडल हैं पवनपुत्र बजरंगबली हनुमान। उनके बाद बहुत से लोग हैं। हमारे ही देश के मनोहर आइच, जो मिस्टर इंडिया, मिस्टर वर्ल्ड और मिस्टर यूनिवर्स रहे हैं। एक सौ एक वर्ष की आयु तक जीवित रहे मिस्टर आइच और इस उम्र तक वे वर्कआउट करते रहे और लोगों को ट्रेन भी करते रहे। उनके अलावा, हॉकी के जादूगर ध्यानचंद, बॉक्सर मोहम्मद अली, हॉलीवुड एक्टर सिल्वेस्टर स्टेलोन, अर्नोल्ड श्वार्जनेगर। नेशनली-इंटरनेशनली बहुत सारे लोग हैं, जिनसे फिटनेस की इंस्पिरेशन ली जा सकती है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

पैसों के लेनदेन को लेकर मारपीट, मामला दर्ज

धारूहेड़ा। आजाद नगर में पैसों के लेनदेन को लेकर मारपीट करने और धमकी देने के आरोप में पुलिस ने कई लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पुलिस बयान में महेंद्रगढ़ के कुरावटा निवासी अनूप यादव ने बताया कि वह आजाद नगर में किराए के मकान में रह रहा है। वह और मकान मालिक रेखा मकान पर बैठे हुए थे। इसी दौरान मकान में काम करने वाला ठेकेदार खरखड़ा निवासी अरुण वहां आ गया। उसके कुछ पैसे बकाया था। मकान का काम पूरा होने के बाद बकाया पैसे भी दे दिए जाएंगे। इसी दौरान ठेकेदार अरुण ने उसके साथ गाली-गलौज करना शुरू कर दिया। उसने अपने साथियों को बुलाकर मारपीट करना शुरू कर दिया।

पिकअप चालक के साथ मारपीट, मामला दर्ज

बावल। केशोपुर मोड़ पर गाड़ी मोड़ते समय कूलर क्षतिग्रस्त होने के बाद कुछ लोगों ने पिकअप चालक पर हमला कर दिया। उसके साथ जमकर मारपीट की गई। पुलिस ने कई आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। खेड़ी डालूसिंह निवासी हिम्मत सिंह ने बताया कि वह अपनी पिकअप गाड़ी लेकर गांव केशोपुर से आ रहा था। केशोपुर मोड़ के पास गाड़ी एक दुकान के बाहर लगे कूलर से टकरा गई, जिससे कूलर क्षतिग्रस्त हो गया। इसी दौरान दुकान पर बैठा लड़का बाहर आया। उसने गाड़ी की चाबी छीन ली। हिम्मत ने उसे बताया कि वह कूलर के पैसे का भुगतान कर देगा।

कंपनी के प्लांट हेड को का रास्ता रोककर हमला

बावल । सेक्टर-3 की एक कंपनी के प्लांट हेड को ऑडियो रिकॉर्डिंग भेजकर जान से मारने की धमकी देने के बाद कुछ लोगों ने हमला कर दिया। राजस्थान के करवड़ निवासी मनीष चौधरी ने पुलिस बयान में बताया कि वह एक कंपनी में प्लांट हेड है। उसके पास 1 मई को मोबाइल फोन पर एक नंबर से ऑडियो रिकॉर्डिंग आई थी, जिसमें उसे जान से मारने की धमकी दी गई थी। जब वह कंपनी से अपनी गाड़ी से जा रहा था, तो एक गाड़ी उसके आगे आकर रुक गई।

पाक कभी अपने मंसूबों में कामयाब नहीं होगा

रेवाड़ी। भारतीय जनता पार्टी की जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली ने कहा कि भारतीय सेना की ओर से पीएम नरेन्द्र मोदी के आदेश पर एयर स्ट्राइक करके पाकिस्तान में आतंकवादियों के अड्डों को नष्ट करना काबीले तारीफ है। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारतीय सेना ने हमेशा पाकिस्तान में घुसकर अपने दुश्मनों का सफाया किया है। ऑपरेशन सिंदूर में खास बात यह रही कि भारतीय सेना ने न तो पाक सैनिकों को कोई क्षति पहुंचाई है न वहां की आवाम को, सिर्फ आतंकवादियों के अड्डों को ही तबाह किया गया। डा. पोपली ने कहा कि पाकिस्तान कभी भी अपने मंसूबों में कामयाब नहीं हो सकेगा। देश की सेना ने जिस प्रकार से रात्रि में आतंकवाद से बदला लिया वो हमारे पहलगाम में मारे गए पर्यटकों के लिए श्रद्धांजलि है।

उपमंडल कोसली में मॉक ड्रिल, शाम चार बजे अचानक बजा सायरन

67 नागरिकों को बिल्डिंग से सुरक्षित बाहर निकाला और एक को अस्पताल पहुंचाया

मॉक ड्रिल का उद्देश्य यही कि हम सावधान रहें : डीएसपी विद्यानंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

किसी भी तरह की आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए उपमंडल कोसली में बुधवार शाम को मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। शाम चार बजे अचानक सायरन बजता है।

उपमंडल सचिवालय में मौजूद कर्मचारी, अधिकारी व आम नागरिक सभी सतर्क हो जाते हैं। एसडीएम विजय कुमार यादव तथा डीएसपी विद्यानंद सहित सभी अधिकारी तेजी से बाहर निकलते हैं। बिल्डिंग की सभी लाइटें व बिजली उपकरण ऑफ कर दिए जाते हैं। पूर्वाभ्यास में 67 नागरिकों को बिल्डिंग से सुरक्षित बाहर

रेवाड़ी। कर्मचारियों को दिशा-निर्देश देते हुए एसडीएम व डीएसपी।

निकाला गया और एक को एंबुलेंस से अस्पताल पहुंचाया गया। एसडीएम ने कहा कि जब भी कोई सायरन बजता है तो आम नागरिक सचेत होकर सबसे पहले बिजली को बंद करें। उसके बाद बेसमेंट या भूतल पर सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।

किसी प्रकार की हड़बड़ाहट या घबराहट नहीं होनी चाहिए। डीएसपी विद्यानंद ने कहा कि मॉक ड्रिल का उद्देश्य यही है कि हम सावधान रहें। कोई अटैक होता है तो जमीन पर सीधे लेट जाएं। हर नागरिक के पास पुलिस का 112, एंबुलेंस का 102 व फायर ब्रिगेड का 101 हेल्पलाइन नंबर होना चाहिए। इस अवसर पर तहसीलदार जितेंद्र कुमार, बीडीपीओ अनिल कुमार, उप अधीक्षक राजेश कुमार व दलसिंह आर्य मौजूद थे।

रेवाड़ी। आईजीयू में स्टाफ को जानकारी देते डा. सुशांत यादव।

आईजीयू में मॉक ड्रिल से लिया सुरक्षा का जायजा

रेवाड़ी। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में बुधवार को राष्ट्रीय सेवा योजना की ओर से मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। मॉक ड्रिल का उद्देश्य नागरिक और प्रशासन को युद्ध जैसी आपात स्थितियों के लिए तैयार करना था। मॉक ड्रिल का मुख्य उद्देश्य हवाई हमले की चेतावनी प्रणाली का परीक्षण, हॉटलाइन रेडियो लिंक का संचालन, ब्लैकआउट उपाय का प्रावधान अथवा नागरिक सुरक्षा सेवाओं की सक्रियता व प्रतिक्रिया का सत्यापन करना था। विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने कहा कि मॉक ड्रिल यह सुनिश्चित करती है कि आप वास्तविक आपदा की स्थिति में तैयार रहे। मॉक ड्रिल सभी को वास्तविक आपदा से बचने का सबसे अच्छा मौका देती है। राष्ट्रीय सेवा योजना समन्वयक प्रो. करण सिंह ने बताया कि मॉक ड्रिल के माध्यम से लोग आपदा के प्रति जागरूक होते हैं और उन्हें यह समझने में मदद मिलती है कि संकट की स्थिति में क्या करना है। डा. सुशांत यादव ने मॉक ड्रिल के लिए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। कार्यक्रम में वाणिज्य और प्रबंधन विभाग के विभाग अध्यक्ष प्रोफेसर अदिति शर्मा, डा. समृद्धि, डा. भारती, डा. रीना, डा. पंकज त्यागी, डा. ललित कुमार, डा. संदीप कुमार, डा. अनीता, लिपिक मनजीत व राकेश कुमार सहित एनएसएस स्वयंसेवक उपस्थित थे।

रेवाड़ी। ग्राम सचिवों की बैठक को संबोधित करते हुए एसडीएम विजय कुमार।

गांव के विकास में सरपंच व ग्राम सचिव की खास भूमिका

- एसडीएम विजय कुमार ने ग्राम सचिवों की बैठक ली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

एसडीएम विजय कुमार यादव ने कहा कि किसी भी गांव के विकास में सरपंच और ग्राम सचिव की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसलिए ग्राम सचिव अपने कर्तव्य का निष्ठापूर्वक निर्वहन करें। एसडीएम बुधवार को अपने कार्यालय में नाहड़ खंड के ग्राम सचिवों की बैठक ले रहे थे।

उन्होंने कहा कि गांव की शिकायतों का आपसी सहयोग से ग्रामस्तर पर ही निवारण कर दिया जाए तो अधिकांश जनसमस्याएं समाप्त हो सकती हैं। इसलिए गांव के सभी वर्गों के मौजिज व्यक्तियों के साथ ग्राम सचिव का बेहतर तालमेल होना चाहिए। एसडीएम ने कहा कि सभी ग्राम सचिव सप्ताह में तीन दिन अपने क्षेत्र के गांव में सुबह 10 से 12 बजे तक मौजूद रहें और लोगों की समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुनकर उनका निपटारा करें। ग्राम सचिव गांव की पंचायती व शामलात भूमि का रिकार्ड रखें। जहां कोई धर्मशाला या सामुदायिक भवन नहीं है, उस गांव में सार्वजनिक भवन बनवाने के लिए किसी उपयुक्त स्थान का चयन करें। गांव के पंचायती जमीनी विवाद के मामले में ग्राम सचिव स्वयं राजस्व अदालत में उपस्थित होंगे। गांव में ई-लाइब्रेरी की स्थापना के लिए भी ग्राम सचिव प्रयास करें।

रविंद्रनाथ टैगोर के व्यक्तित्व का अनुसरण करने का आह्वान

विवेकानंद पब्लिक स्कूल लाखनौर में रविंद्रनाथ टैगोर जयंती पर कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज. ▶▶ रेवाड़ी

विवेकानंद पब्लिक स्कूल लाखनौर स्थित में बुधवार को रविंद्रनाथ टैगोर जयंती एवं वर्ल्ड एथलेटिक्स-डे के उपलक्ष्य में कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम की शुरूआत में विद्यार्थियों ने अपने भाषण व कविताओं के माध्यम से रविंद्रनाथ टैगोर के व्यक्तित्व का उल्लेख किया तथा लघु नाटिका के माध्यम से उनके जीवन व व्यक्तित्व को दर्शाया गया। स्कूल में एथलेटिक्स इवेंट्स का आयोजन किया गया,

रेवाड़ी। विजेता विद्यार्थी निदेशक व शिक्षकों के साथ।

जिसमें विद्यार्थियों ने 200 मीटर रेस, रिले रेस, हर्डल रेस व शॉर्टपुट प्रतियोगिताओं में अपनी प्रतिभा दिखाई।

विद्यालय के निदेशक एडवोकेट सुधीर यादव विद्यार्थियों से अपने जीवन में रविंद्रनाथ टैगोर के व्यक्तित्व का अनुसरण करने का आह्वान किया। उन्होंने विद्यार्थियों को खेलकूद गतिविधियों से शरीर को होने वाले फायदों से अवगत कराते हुए प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित किया। विद्यालय प्रबंधन ने विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित किया। इस अवसर पर विद्यालय की प्रधानाचार्या, कोआर्डिनेटर्स व अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

जेपीएस व प्रोडिजी स्कूल के छात्रों ने खेलों में लहराया परचम, 76 मेडल पर कब्जा

- प्रबंधन समिति सहित स्कूल स्टाफ ने विजेता खिलाड़ियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सरकुलर रोड स्थित जैन पब्लिक स्कूल व सेक्टर-4 स्थित प्रोडिजी स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का परचम लहराया है।

स्कूल की तीन छात्राओं ने एनडीए की परीक्षा पास करने की उपलब्धि प्राप्त की, वहीं खेल के क्षेत्र में दोनों स्कूलों के विद्यार्थियों ने 33 स्वर्ण पदक सहित 76 पदक जीतकर जिले में अव्वल स्थान प्राप्त किया। विद्यार्थियों की उपलब्धि पर शिक्षकों एवं प्रबंधन समिति ने शुभकामनाएं दीं। विद्यालय के मीडिया प्रभारी गोपाल शर्मा ने कहा कि शिक्षा एवं खेल के

रेवाड़ी। विजेता खिलाड़ी शिक्षक व स्टाफ के साथ।

क्षेत्र में दोनों स्कूलों के विद्यार्थियों उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। गत दिवस जारी किए गए एनडीए परीक्षा परिणाम में तीन छात्राओं एकता, हिमांशी व मेघा ने एनडीए की परीक्षा उत्तीर्ण कर विद्यालय को गौरवान्वित किया। इसके अलावा प्रधानाचार्या सोनल छाबड़ा के मार्गदर्शन तथा ताइक्वांडों कोच दीपक पंडित व स्केटिंग कोच ओमनारायण के प्रशिक्षण से विद्यार्थियों ने खेलों में अपनी प्रतिभा का परचम लहराया। स्वरांजलि स्कूल में स्व. साहिल मखीजा की स्मृति में आयोजित ताइक्वांडों प्रतियोगिता में 18 स्कूलों ने भाग लिया। जैन पब्लिक स्कूल के बच्चों ने 16 स्वर्ण सहित 24 पदक जीते, जिसमें सात रजत पदक एवं एक कांस्य पदक शामिल है। इस प्रदर्शन के आधार पर विद्यालय की टीम जिले में प्रथम स्थान पर रही। स्केटिंग प्रतियोगिता में भी 12 स्वर्ण, 10 रजत एवं 5 कांस्य पदक जीतकर खिलाड़ियों ने जिले में तीसरा स्थान पाया।

प्रोडिजी स्कूल ने जीती रनर अप ट्रॉफी

सेक्टर-4 स्थित प्रोडिजी स्कूल के विद्यार्थियों ने इंटर स्कूल स्केटिंग प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रनर अप ट्रॉफी पर कब्जा किया। उप प्रधानाचार्या विजय गुप्ता ने बताया कि प्रतियोगिता में शामिल 22 स्कूलों के प्रतिभागियों को कड़ी टक्कर देकर यह उपलब्धि प्राप्त की। खिलाड़ियों ने 5 स्वर्ण पदक, 7 रजत पदक तथा 13 कांस्य पदक सहित 25 पदक जीतकर विद्यालय का गौरव बढ़ाया।

चित्रकार ने 'ऑपरेशन सिंदूर' की सफलता पर गाना किया लॉन्च

रेवाड़ी। पहलगाम में आतंकी हमले के 15 दिन बाद भारतीय सेना ने मंगलवार की रात को पाकिस्तान और जम्मू कश्मीर के आतंकी ठिकानों पर हमला करके उनको ध्वस्त कर दिया। भारत ने पाकिस्तानी सैन्य शिवर पर हमला न करके कोटली, बहलावरपुर और मुजफ्फराबाद में मिसाइल से हमला किया। भारत ने जो भी कहा, उसको करके दिखाया है। आज हर हिंदुस्तानी को भारतीय फौज पर गर्व है, जोकि दुश्मन को करारा जवाब देने में पूरी तरह सक्षम है। भारत के आतंगवाद के खिलाफ किए गए ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर हरियाणा कला यात्रा के संयोजक चित्रकार एस के राजोतिया ने भारतीय फौज पर गर्व करते हुए एक हरियाणवी गाना लिखकर व गाकर भारतीय फौज के अदम्य साहस व वीरता को नमन किया है। पाकिस्तान में खटोला-3 के शीर्षक से लिखे गए गाने में इंडियन आर्मी जिंदाबाद, हिंदुस्तान जिंदाबाद तथा पाकिस्तान मुदार्बाद-जान की मांग तू खैरात का संगीत देवेंद्र माहोर व निर्देशन मुकेश वर्मा ने किया है।

चौकीदार के रिक्त पदों के लिए आवेदन आमंत्रित

नारनौल। अटेली तहसील के चार गांवों के चौकीदार के रिक्त पदों के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। संबधित गांवों के इच्छुक व योग्य उम्मीदवार तहसील कार्यालय अटेली में चौकीदार के रिक्त पदों पर दो जुलाई तक आवेदन कर सकते हैं। इसके बाद आने वाले आवेदनों पर कोई विचार नहीं किया जाएगा।

आतंकवाद के खिलाफ देश की दृढ़ता का प्रतीक ऑरपेशन सिंदूर : कैप्टन

हरिभूमि न्यूज ▶▶. रेवाड़ी

पूर्व मंत्री कैप्टन अजय सिंह यादव ने ऑपरेशन सिंदूर का स्वागत करते हुए आतंकवाद के खिलाफ देश की दृढ़ता का प्रतीक बताया है। कैप्टन ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर ने यह स्पष्ट कर दिया है कि भारत आतंकवाद को बर्दाश्त नहीं करेगा और अपनी सीमाओं की रक्षा के लिए हर संभव कदम उठाएगा। उन्होंने कहा कि यह ऑपरेशन भारतीय सेना के साहस और संकल्प का प्रमाण है। उन्होंने कहा कि यह ऑपरेशन अंतरराष्ट्रीय समुदाय के लिए भी एक संदेश है कि आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में एकजुट होना कितना महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि देश को अपनी सेना पर बहुत गर्व है। कैप्टन ने कहा कि भारत या भारत के किसी नागरिक की तरफ कोई भी आंख उठाकर देखेगा और कोई आतंकवादी गतिविधि करने की जुर्रत करेगा तो उसका यही अंजाम होगा।

कैप्टन अजय सिंह यादव।

उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी सरकार के हर कदम पर साथ खड़ी हुई हैं। कैप्टन ने कहा कि भारतीय सेना ने पाकिस्तान के अंदर आतंकी ठिकानों पर सफलतापूर्वक हमला किया। ऑपरेशन सिंदूर ने पहलगाम हमले में मारे गए निर्दोष लोगों को न्याय दिलाया है।

इनेलो ने प्रदर्शन कर सीटीएम को पीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

- पंजाब की ओर से हरियाणा के हिस्से के नहरी पानी को बंद करने को लेकर विरोध जताया

हरिभूमि न्यूज. ▶▶ रेवाड़ी

इनेलो कार्यकर्ताओं ने बुधवार को पंजाब की ओर से हरियाणा के हिस्से के नहरी पानी को बंद करने को लेकर विरोध प्रदर्शन किया। इनेलों कार्यकर्ताओं ने सचिवालय में प्रधानमंत्री के नाम सीटीएम प्रीति रावत को ज्ञापन भी सौंपा। उन्होंने कहा कि पंजाब ने ऐसा करके हरियाणा के मूल अधिकारों का हनन हुआ है, जिससे भविष्य में हरियाणा के हिस्से के जल की उपलब्धता पर

रेवाड़ी। सीटीएम प्रीति रावत को ज्ञापन सौंपते इनेलो कार्यकर्ता।

प्रभाव पड़ा है। जल के प्रतिकूल वितरण के फलस्वरूप हरियाणा के विकास पर बुरा असर पड़ेगा। वक्ताओं ने कहा कि वर्तमान में बीबीएमबी में हरियाणा का कोई तकनीकी सदस्य नहीं रखा गया। सरकार द्वारा जारी संशोधित अधिसूचना में पूर्णकालिक सदस्यों की योग्यता को जल प्रबंधन में समन्वय बनाना था।

राष्ट्र व समाज के उत्थान में शिक्षा का सर्वाधिक महत्व : डा. दीपिका

- चाइल्ड हेल्प फाउंडेशन की ओर से जागरुकता सेमिनार का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

दिल्ली रोड स्थित सतीश पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल में चाइल्ड हेल्प फाउंडेशन की ओर से जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। प्राचार्या संगीता यादव की अध्यक्षता में आयोजित सेमिनार में वक्ताओं ने विद्यार्थियों को सामाजिक बुराइयों के प्रति जागरूक किया। फाउंडेशन से डा. दीपिका सचदेवा ने कहा कि राष्ट्र व समाज के उत्थान में शिक्षा का सर्वाधिक महत्व है।

उन्होंने कहा कि जिस तरह से आज कन्या भ्रूण जैसी गलत प्रथा, दहेज प्रथा, बाल विवाह व अन्य

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए वक्ता।

सामाजिक बुराई बढ़ रही है, उन्हें केवल शिक्षा के बल पर ही रोका जा सकता है। आज बच्चों को अच्छी शिक्षा देने के साथ अच्छे संस्कार देने की आवश्यकता है। सेमिनार में नितांशी, भूपेंद्र व एडवोकेट अजीत ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को सामाजिक कुरीतियों से दूर रहने की शपथ भी दिलाई गई। इस अवसर पर संगीता रानी, निशा यादव, अंजू यादव, सीमा रानी, जितेंद्र बाला, मोनिका, दीपिका, रमनदीप व सुमनलता सहित सभी शिक्षक मौजूद थे।

किसान यूनियन ने किया अफसर का स्वागत

बावल बिजली निगम को मिला एक्सईएन

- ओमेंद्र कुमार भारद्वाज ने संभाला एक्सईएन का कार्यभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

अभी तक एसडीओ के सहारे चल रहे बावल बिजली सब डिविजन को अब एक्सईएन मिल गया है। इस पद पर बुधवार को ओमेंद्र कुमार भारद्वाज ने कार्यभार संभाल लिया। किसान यूनियन के नेताओं ने नए अधिकारी का स्वागत किया।

अभी तक सब डिविजन में एसडीओ स्तर का अधिकारी बैठता रहा। लोगों को एक्सईएन स्तर के कार्य कराने के लिए रेवाड़ी की दौड़ लगानी पड़ती थी। लोग काफी समय से यहां एक्सईएन का पद स्वीकृत करने की मांग कर रहे थे।

रेवाड़ी। डीएचबीवीएन एक्सईएन का स्वागत करते ग्रामीण।

आखिरकार दक्षिणी हरियाणा बिजली निगम ने सब डिविजन कार्यालय में एक्सईएन का पद स्वीकृत कर दिया। इस पद ओके यादव पहले एक्सईएन के रूप में नियुक्त हुए हैं। उनकी नियुक्ति व पदभार संभालने के बाद किसान यूनियन से जुड़े नेताओं रामकिशन महलावत, महेंद्र सिंह, अतरसिंह नेहरा, भूपसिंह, महेंद्र थानेदार व भरत सिह नंबरदार आदि ने उनका फूल मालाओं से स्वागत किया।

जरूरी कदम उठाएंगे

बावल के पहले एक्सईएन बने ओके भारद्वाज ने 'हरिभूमि' से बातचीत में कहा कि सब डिविजन की बिजली व्यवस्था में सुधार करना उनकी प्राथमिकता रहेगी। साथ ही बिजली उपभोक्ताओं को बेहतर व सुलभ सेवाएं उपलब्ध कराने की दिशा में आवश्यक कदम उठाए जाएंगे। पुरानी लाइनों की मरम्मत का कार्य कराया जाएगा। जहां भी ओवरलोड़गि की समस्या है, वहां नए ट्रांसफार्मर लगाए जाएंगे।

पति सहित छह लोगों पर प्रताड़ना का केस दर्ज

कोसली। गांव की एक विवाहिता ने अपने पति सहित ससुराल पक्ष के छह लोगों पर दहेज प्रताड़ना व मारपीट कर घर से निकालने का आरोप लगाते हुए कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है।

विवाहिता ममता ने पुलिस को बताया कि उसका विवाह साढ़े तीन वर्ष पूर्व ईस्माईलपुर गांव के सन्नी कुमार के साथ हुआ था। विवाह के बाद ही उसके पति सन्नी कुमार, सास सुमन देवी, तीन ननंदों भारती, पूजा, मोनी और देवर दीपक कुमार ने उसे मारना-पीटना शुरू कर दिया तथा कई बार उसे घर से बाहर निकाला गया।

विवाह के तेरह माह बाद पैसों की मांग व मारपीट से तंग आकर वह अपने मायके आ गई। पुलिस ने मिडिएशन सैल से काउंसलिंग कराने के बाद सभी छह आरोपियों के विरुद्ध मंगलवार को मामला दर्ज किया है।

खबर संक्षेप

नशीला पदार्थ उपलब्ध कराने वाला गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने नशीला पदार्थ गांजा उपलब्ध कराने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। पुलिस ने गत 5 मई को राव तुलाराम पार्क के पास टन्डूवाड़ा मोहल्ला निवासी अमन बत्रा को नशीला पदार्थ बेचने के आरोप में गिरफ्तार किया था। उसके कब्जे से 50.2 ग्राम गांजा व गांजा बेचने से मिले 300 रुपये बरामद किए गए थे। आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था। पुलिस पूछताछ में आरोपी ने बताया कि उसे यह गांजा गांव रोहड़ाई निवासी अजय ने उपलब्ध कराया था। पुलिस ने आरोपी अजय को भी एनडीपीएस एक्ट के तहत गिरफ्तार कर लिया।

दंपति के साथ मारपीट के आरोप में दो नामजद

रेवाड़ी। तेजपुरा मोहल्ला में आपसी झगड़े में दंपति के साथ मारपीट करने और धमकी देने के आरोप में पुलिस ने दो महिलाओं के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पुलिस शिकायत में तेजपुरा निवासी मनोज कुमार ने बताया कि गत 4 मई को शाम के समय वह दुकान से घर आया था। उस समय नीरू व अंजली अपने मकान पर कैमरा लगवा रही थीं। कैमरा लगाने के लिए सीढी उसके बिजली मीटर पर लगाई हुई थी। वह और उसकी पत्नी ने दोनों को मीटर से सीढी हटाने के लिए कहा। उसने आरोप लगाया कि इसके बाद दोनों अपने घर से वाइपर लेकर आईं। दोनों ने उसके और उसकी पत्नी के साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। दोनों को काफी चोटें मारी गईं। इसी दौरान आसपास के लोग वहां एकत्रित हो गए। लोगों ने उन दोनों का बचाव किया। उसे ज्यादा चोटें आने के कारण उसकी पत्नी सुषमा ने अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उनकी गिरफ्तारी के प्रयास शुरू कर दिए।

अवैध अहाते में शराब पिलाने के दो आरोपी काबू

रेवाड़ी। बिना लाइसेंस अवैध रूप से शराब पिलाने वाले लोगों के खिलाफ पुलिस का एक्शन लगातार जारी है। पुलिस ने दो स्थानों पर रेड करते हुए अहाता संचालकों को गिरफ्तार किया है। एक अहाते पर शराब पी रहे दो लोगों को भी पुलिस ने काबू कर लिया। सिटी पुलिस को सूचना मिली थी कि रेलवे चौक के पास एक कंफेक्शनरी शॉप पर अवैध रूप से शराब पिलाई जा रही है। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंच गई। वहां एक व्यक्ति कुर्सी पर बैठकर, तो दूसरा काउंटर के पास खड़ा होकर शराब पी रहे थे। पुलिस ने कंफेक्शनरी संचालक मेहरवाड़ा निवासी रविकांत को गिरफ्तार कर लिया। उसके खिलाफ एक्साइज एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है। कंफेक्शनरी संचालक को अवैध अहाता चलाने के आरोप में गिरफ्तार कर चुकी है।

सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या का हुआ आयोजन

रेवाड़ी। सेक्टर एक सोलहराही स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में गत रात्रि सुंदरकांड पाठ, भजन संध्या व भंडारे का आयोजन किया गया। मंदिर के पुजारी पंडित बिजेंद्र भारद्वाज बालाजी धाम वाले ने पूजा-अर्चना करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। भजन गायक कर्मवीर फौजी, गोपाल वर्मा व मिंटू मस्ताना ने भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान किया।

डमी पेशेंट को अस्पताल ले जाने के लिए करते रहे इंतजार

मॉक ड्रिल ही रही अव्यवस्था का शिकार बीएमजी मॉल में एंबुलेंस तक नहीं पहुंची

- पाक पर एयर स्ट्राइक के बाद सभी जिलों में आपदा प्रबंधन के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए मॉक ड्रिल किया गया

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

दुश्मन के हमला करने की स्थिति में लोगों को अपना व दूसरे लोगों का बचाव करने से लेकर घायलों को समय पर अस्पताल पहुंचाने के पूर्वाभ्यास के रूप में कराई जाने वाली मॉक ड्रिल कई मायनों में अव्यवस्था का शिकार रही। बीएमजी मॉल में की गई मॉक ड्रिल के दौरान डमी पेशेंट को अस्पताल ले जाने के लिए एंबुलेंस तक समय पर नहीं पहुंची। मॉड ड्रिल के नाम महज खानापूर्ति की गई, जिसका आमजन को काई फायदा नहीं हुआ। जब मॉक ड्रिल में ही खामियां देखने को मिलें, तो हकीकत में आपात स्थिति के दौरान हालात संभालने का अंदाजा आसानी से लगाया जा सकता है। पाकिस्तान पर एयर स्ट्राइक के बाद प्रदेश के सभी जिलों में आपदा प्रबंधन के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए मॉक ड्रिल का आयोजन कराने के आदेश प्रदेश सरकार की ओर से जारी किए गए थे। जिला प्रशासन की ओर से जिला सचिवालय सहित पांच स्थानों पर शाम को पांच बजे एक साथ मॉक ड्रिल करने का निर्णय लिया गया था। बीएमजी मॉल में हुई मॉक ड्रिल खामियों से भरी रही। यहां पुलिसकर्मी मॉक ड्रिल के लिए पहुंच तो गए, परंतु उन्हें आगे क्या करना है, इसकी जानकारी तक नहीं थी। बाद में मॉल की लाइट बंद करते हुए वहां मौजूद सभी लोगों को बेसमेंट में ले जाया गया। बेसमेंट में भी लोगों को आपात स्थिति में कदम उठाने के बारे में पर्याप्त जाानकारी देने की बजाय खानापूर्ति ही गई। हद तो उस समय हो गई जब डमी पेशेंट को अस्पताल ले जाने के लिए पुलिसकर्मी उसे उठाकर मॉल से बाहर लेकर आए। उस समय एंबुलेंस तक मौके पर मौजूद नहीं थी। औपचारिकता निभाने के लिए पुलिस की ईआरवी में पेशेंट को बैठाया।

रेवाड़ी। डमी पेशेंट को अस्पताल ले जाने के लिए एंबुलेंस का इंतजार करते पुलिसकर्मी तथा मॉक ड्रिल के दौरान मॉल के सामने तमाशा देखने के लिए मौजूद भीड़।

जागरूकता के नाम पर खास नहीं

मॉक ड्रिल का मकसद लोगों को आपात स्थिति में खुद का बचाव करने के साथ-साथ दूसरे लोगों की जान बचाना होता है। आपदा प्रबंधन के विशेषज्ञ लोगों को इस बारे में विस्तार से जानकारी देते हैं। इस मॉक ड्रिल में आगजनी से बचाव तक के बारे में कोई जानकारी नहीं दी गई। मॉल की मॉक ड्रिल महज औपचारिकता निभाने तक सीमित रही। जिला सचिवालय में उच्चाधिकारियों की मौजूदगी के चलते मॉक ड्रिल बेशक प्रभावी रही हो, लेकिन अन्य स्थानों पर यह औपचारिकता से बढ़कर कुछ नहीं थी।

सायरन बजने के बाद एक्टिव हुआ अमला

डीसी ने बताया कि शाम 4 बजे हवाई हमले की चेतावनी वाला सायरन बजाकर सरकारी विभागों और स्वयंसेवकों सहित सभी हितधारकों को शामिल करते हुए महत्वपूर्ण और रणनीतिक स्थानों पर मॉक ड्रिल ऑपरेशन शुरू किया गया। उन्होंने बताया कि इस मॉक ड्रिल के माध्यम से लोगों को जागरूक किया गया कि ऐसी स्थिति आने पर आश्रय के रूप में एक सुरक्षित आंतरिक कमरे या तहखाने की पहचान करें। फैमिली ड्रिल्स का अभ्यास करें, लाइट बंद करें, 1-2 मिनट के भीतर सुरक्षित क्षेत्र में इकट्ठा हों।

चिन्हित स्थानों पर किया गया मॉक ड्रिल

राष्ट्रव्यापी नागरिक सुरक्षा अभ्यास के तहत बुधवार दोपहर बाद जिले में एयर डीसी एवं चेयरमैन अभिषेक मीणा ने बताया कि गृह मंत्रालय भारत सरकार द्वारा आयोजित राष्ट्रव्यापी नागरिक सुरक्षा अभ्यास के तहत जिले में नागरिक सुरक्षा तंत्र और आपातकालीन प्रतिक्रिया का परीक्षण और सुदृढ़ीकरण करने के उद्देश्य से मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। मॉक ड्रिल में सांय 4 बजे साइरन के साथ सभी चिह्नित स्थानों पर अभ्यास शुरू हुआ। आपदा की स्थिति के दौरान लोग ऊपरी तलों पर फंस गए थे, उन्हें सुरक्षित तरीके से फायर बिग्रेड कर्मियों व आपदा मित्रों ने नीचे उतारकर अस्पताल पहुंचाया।

रेवाड़ी। सायरन बजने के बाद मॉल का रास्ता बंद करते हुए पुलिसकर्मी, सचिवालय में मॉक ड्रिल के दौरान व्यक्ति को उतारते हुए तथा सचिवालय में मॉक ड्रिल के दौरान मौजूद डीसी, एसपी व अन्य अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

सुरक्षा को लेकर यहां की गई मॉक ड्रिल

बुधवार को जिले में एयर स्ट्राइक को लेकर मॉकड्रिल का आयोजन किया गया। शहर में लघु सचिवालय परिसर, बीएमजी मॉल, इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन लिमिटेड परिसर के अलावा कोसली व बावल उपमंडल सचिवालय में मॉक की गई। मॉक ड्रिल के दौरान जिले में ब्लैक आउट करने की अपील भी की गई है। इस दौरान डीसी अभिषेक मीणा, एसपी हेमेंद्र मीणा, एडीसी अनुपमा अंजलि व डीआरओ प्रदीप देशवाल सहित जिले के सभी अधिकारी मौजूद थे।

दिव्यांग छात्रों के सर्वे व मॉनिटरिंग की प्रगति रिपोर्ट ली गई

- डीपीसी कार्यालय में विशेष शिक्षकों की बैठक का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

बुधवार को जिला परियोजना संयोजक समग्र शिक्षा राजेन्द्र शर्मा की अध्यक्षता में विशेष अध्यापकों की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में दिव्यांग छात्रों के लिए किए जा रहे सर्वे तथा मॉनिटरिंग की प्रगति रिपोर्ट ली गई, जिसमें सभी खंडों से प्राचार्य, बीआरसी व आईईडी मॉडल विद्यालय उपस्थित थे। प्रदीप कुमार उपाधीक्षक ने सभी खंडों से सत्यापित रिपोर्ट के आधार पर प्रगति रिपोर्ट के आंकड़े पेश किए। इस दौरान विशेष शिक्षक ज्योति यादव को सर्वश्रेष्ठ अध्यापक का प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। एपीसी कृष्ण कुमार ने आईईडी स्कीम के सभी बिंदुओं पर प्रकाश डाला। बैठक में सरोज यादव हांसाका, प्रदीप यादव बावल, यशवंतपाल नाहड़, राजकुमार खोल, विपिन कुमार जाटूसाना तथा अध्यापक सुषमा, मीनाक्षी, अर्चना, डा. पूनम, राकेश गुप्ता, बीरेन्द्र सिंह, रामाधर मीणा, धर्मसिंह मीणा व करूण बाल्यान उपस्थित थे।

रेवाड़ी। शिक्षक ज्योति यादव को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते डीपीसी।

एसडीएम ने सरकारी विद्यालयों व सीएचसी खोल का किया औचक निरीक्षण

- खोल, मायण व बलवाड़ी का औचक निरीक्षण कर विद्यालय प्रशासन, शिक्षकों और विद्यार्थियों से विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की
- एसडीएम ने खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय व सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र खोल का भी निरीक्षण किया
- स्वास्थ्य केंद्र में मौजूद मरीजों से व्यवस्था का हाल जानकर स्वास्थ्य विभाग के स्टाफ को आवश्यक दिशा निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खोल, मायण व बलवाड़ी का औचक निरीक्षण कर विद्यालय प्रशासन, शिक्षकों और विद्यार्थियों से विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की। एसडीएम में इस दौरान स्कूलों की व्यवस्थाओं की भी जांच की। एसडीएम ने खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय व सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र खोल का भी निरीक्षण किया। एसडीएम ने स्वास्थ्य केंद्र में मौजूद मरीजों से व्यवस्था का हाल जानकर स्वास्थ्य विभाग के स्टाफ को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने विद्यालयों में हाजिरी रजिस्टर चेक किया। उन्होंने विद्यालय परिसर की सफाई व्यवस्था और मिड-डेमील की गुणवत्ता की जांच की। एसडीएम ने छात्रों से विभिन्न विषयों से संबंधित प्रश्न भी पूछे। उन्होंने स्कूलों में साफ-सफाई, शौचालयों, पीने के पानी की व्यवस्था का जायजा लिया।

रेवाड़ी। स्कूल में विद्यार्थियों की कॉपी चेक करते एसडीएम सुरेन्द्र सिंह।

गवर्नमेंट गर्ल्स स्कूल में लगाया वाटर कूलर

शहर की एक निजी कंपनी की ओर से राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में वाटर कूलर भेंट किया। एसडीएम ने वाटर कूलर का शुभारंभ करते हुए कहा कि कंपनी ने स्कूल में वाटर कूलर लगवाकर गर्मी में बच्चों के लिए राहत देने का काम किया है।

नागरिकों का एक-दूसरे के प्रति संवेदनशील रहना आवश्यकः कपूर

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को हिंदू सीनियर सैकेंडरी स्कूल में विद्यार्थियों के लिए प्रेरणादायक कार्यक्रम आओ मिलकर रेवाड़ी को नंबर वन बनाए का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि वरिष्ठ चिकित्सक डा. पूनम यादव व युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने सर्वप्रथम भारतीय सशस्त्र सेना के ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर बधाई दी। उन्होंने कहा कि जिस तरह पीएम मोदी ने स्वयं झाड़ू उठाकर सफाई करने का संदेश दिया, जिसके परिणामस्वरूप न केवल देशवासी जागरूक हुए, साथ ही लोगों में जागरूकता बढ़ी। उसी पथ पर आगे चलते हुए विधायक लक्ष्मण सिंह यादव स्वच्छता के प्रति लोगों को जागरूक कर रहे है। इसके अलावा युवाओं को नशे से दूर रखने के लिए प्रेरित करना व आपस में नागरिकों का एक-दूसरे के प्रति संवेदनशील रहना भी आवश्यक है। इस मुहिम में विद्यार्थी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। महिला प्रधान शशि जुनेजा व उपप्रधान प्रदीप शर्मा ने विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ खुश रहने के उपयोगी टिप्स दिए। स्कूल की प्राचार्या सुरभि गोयल ने अतिथियों का स्वागत किया। संस्था के प्रधान कपूर ने विद्यार्थियों से उनके

सिंधु दर्शन यात्रा को लेकर बैठक आयोजित

रेवाड़ी। हरिओम अग्रसेन अस्पताल में लेह लद्दाख की 19 जून से 30 जून तक होने वाली 29वीं सिंधु दर्शन यात्रा की तैयारी को लेकर डा. इंद्रेश कुमार संरक्षक के मार्गदर्शन में बैठक का आयोजन किया गया। यात्रा के संयोजक एमपी गोयल समाजसेवी थे। यात्रा के व्यवस्थापक सत्य प्रकाश गौतम, लक्ष्मीनारायण शर्मा, तेजभान कुकरेजा, अजय शर्मा एडवोकेट व कुलभूषण गर्ग रहे। सिंधु दर्शन यात्रा समिति के महामंत्री भूपेंद्र कंसल व दिल्ली से आई टीम में शामिल अनीता कंसल, ज्योति कोली, जयंती ठाकुर एवं सौरभर कोली भी बैठक में मौजूद थे।

रोजगार मेलों का लाभ उठाएं आईटीआई पास युवाः डीसी

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

हरियाणा सरकार की ओर से कौशल विभाग एवं औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग के माध्यम से आईटीआई पास युवाओं को रोजगार मेलों के माध्यम से रोजगार उपलब्ध कराया जाता है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में पढ़ रहे व उत्तीर्ण हो चुके युवाओं के लिए निरंतर रोजगार मेलों का आयोजन किया जाता है। युवा रोजगार मेलों में भागीदारी कर इस अवसर का लाभ उठा सकते हैं। उन्होंने बताया कि इन मेलों में प्रतिष्ठित कंपनियों के द्वारा मौके पर साक्षात्कार कर योग्य विद्यार्थियों का चयन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय शिक्षुता प्रोत्साहन योजना के तहत प्राइवेट व सरकारी प्रतिष्ठानों में अप्रेंटिस लगने पर छात्रवृत्ति प्रदान की जाती है। उन्होंने कहा कि रोजगार मेलों के माध्यम से योग्य युवाओं को प्री-प्लेसमेंट का ऑफर भी प्रदान किया जाता है।

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

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

पंडित लख्मीचंद सामाजिक सम्मान योजना का मिलेगा लाभ

रेवाड़ी। सरकार ने प्रदेश में पंडित लख्मीचंद कलाकार सामाजिक सम्मान नामक एक नई योजना लागू करने का निर्णय लिया है। इस योजना का उद्देश्य वरिष्ठ कलाकारों और लोक विधाओं के कलाकारों की वित्तीय और सामाजिक-आर्थिक स्थिति में सुधार करना है। डीआईपीआरओ दिनेश कुमार ने बताया कि कोई भी कलाकार जिन्होंने कम से कम 20 साल तक कला के क्षेत्र में अपना योगदान दिया है, वे इस योजना के लिए पात्र होंगे। योजना के तहत पात्र कलाकारों को सरकार की ओर से वित्तीय सहायता के रूप में 7000 व 10000 रुपये मासिक मानदेय मिलेगा। योजना का लाभ उठाने के लिए कलाकारों को ऑनलाइन आवेदन करना होगा। योजना का लाभ उठाने के लिए आवेदक की उम्र 60 साल या उससे ज्यादा होनी चाहिए। आवेदक की परिवार पहचान पत्र में आयु 60 होनी चाहिए।

मौसम | मौसम हुआ सुहाना, 9 मई को हल्की बरसात की संभावना

तेज हवाओं के साथ कुछ इलाकों में बूंदाबांदी, एक सप्ताह तक परिवर्तनशील बना रहेगा मौसम

पारा चढ़ने से बढ़ा गर्मी का असर शाम को मौसम में आया बदलाव

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

मौसम में बार-बार बदलवाने आने का सिलसिला लगातार चल रहा है। एक बार फिर आसमान में बादल गहराने और तेज हवाओं के साथ कुछ इलाकों में बूंदाबांदी व हल्की बरसात होने मौसम बदल गया। दोपहर तक हवा में नमी व तेज धूप के कारण उमस भरी गर्मी का असर बना रहा। शाम के समय मौसम सुहाना हो गया। एक सप्ताह तक मौसम में बार-बार बदलाव आने की संभावना जताई जा रही है। 9 मई को हल्की बरसात भी हो सकती है।

बुधवार को सुबह से ही मौसम साफ रहने के कारण तेज धूप खिली रही। हवा में नमी का स्तर 60 फीसदी तक होने के कारण उमस भरी गर्मी ने लोगों को परेशान करना शुरू कर दिया। अधिकतम तापमान 1.9 डिग्री बढ़कर 36.4 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 0.2 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि के साथ 22.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

दोपहर तक गर्मी का सामना कर रहे लोगों को शाम के समय मौसम ने बड़ी राहत दिलाने का काम किया। दोपहर बाद आसमान में बादल गहरा गए। इसके बाद कुछ इलाकों में बूंदाबांदी, तो कुछ इलाकों में हल्की बरसात हुई।

इससे मौसम सुहाना हो गया। मौसम विभाग के अनुसार लगभग एक सप्ताह तक विक्षोभ सक्रिय होते रहेंगे, जिस कारण बार-बार आसमान में बादल छा सकते हैं। तेज हवाओं के साथ हल्की बरसात या बूंदाबांदी हो सकती है। 9 मई को हल्की से मध्यम बरसात होने की संभावना जताई जा रही है। अगले सप्ताह ही मौसम साफ होने का अनुमान है। इसके बाद तापमान में वृद्धि होगी, जिससे मई के दूसरे पखवाड़े में गर्म हवाओं का सामना करना पड़ेगा।

रेवाड़ी। बुधवार दोपहर को शहर में छाए बरसात के बादल। फोटो : हरिभूमि

बिजली की खपत में आ रही कमी

गर्मी का असर कम होने के बाद बिजली की खपत में पांच से सात लाख यूनिट तक की कमी दर्ज की गई है। इस समय बिजली की खपत 60 लाख यूनिट के आसपास चल रही है। रात के समय कूलर और एसी का उपयोग कम हो गया है, जिससे घरेलू क्षेत्र में बिजली की मांग कम हुई है। अप्रैल माह में बिजली की खपत बढ़ने से पावर कट लगाए जा रहे थे। अब मौसम में बदलाव के चलते लोगों को कटों से भी निजात मिली हुई है। तापमान बढ़ने तक बिजली की खपत में कमी बनी रहेगी।