हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 21 दिसंबर 2023

तापमान
अधिकतम 21.0 डिग्री
न्यूनतम 4.5 डिग्री

11 आठ कॉलोनियों से धुला 'अवैध' का कलंक, सरकार ने नियमित की कॉलोनियां

12 बिठवाना सब्जीमंडी में रही पूर्ण हड़ताल नाईवाली सब्जीमंडी में खूब कमाया माल

खबर संक्षेप

रेलवे स्टेशन एरिया में शराब बेचते महिला काबू

रेवाड़ी। जीआरपी ने रेलवे स्टेशन एरिया में अवैध शराब बेचने के आरोप में एक महिला को गिरफ्तार किया है। जीआरपी के अनुसार हरिनगर में रहने वाली मूल रूप से भिवाड़ी के फूलबाग निवासी मिसरो स्टेशन से नारनौल की ओर वाले एरिया में शराब बेच रही थी। सूचना मिलने के बाद उसे काबू करके उसके कब्जे से 50 पव्वे देसी शराब बरामद की। महिला के खिलाफ एक्साइज एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है।

सांपली से बिजली ट्रांसफार्मर ले गए चोर

धारूहेड़ा। सांपली गांव से चोर एक बिजली ट्रांसफार्मर चोरी कर ले गए। बिजली निगम के एसडीओ ने पुलिस को प्रेषित पत्र में बताया गांव के 11 केवी फीडर पर लगा एक 10 केवीए क्षमता का बिजली ट्रांसफार्मर चोरी हो गया। इससे ट्रांसफार्मर से जुड़े कनेक्शनों की बिजली बाधित हो गई। निगम को लगभग 50 हजार रुपये का नुकसान हुआ है। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

बटनदार चाकू के साथ एक आरोपी काबू

रेवाड़ी। सीआईए स्टाफ ने शास्त्री नगर में जोहड़ के पास बटनदार चाकू के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। सीआईए को सूचना मिली थी कि शास्त्री नगर निवासी शिव कुमार उर्फ नोनू आपराधिक किस्म का युवक है। वह हथियार के साथ जोहड़ के पास खड़ा है। सीआईए ने मौके पर जाकर उसे काबू कर लिया। उससे चाकू बरामद करने के बाद थाना रामपुरा में आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज करा दिया।

ट्रांसफार्मर का तेल व क्वाइलें चोरी

धारूहेड़ा। तुर्कियावास में चोर एक बिजली ट्रांसफार्मर को जमीन पर गिराकर तेल व क्वाइलें चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में बिजली निगम के एसडीओ ने बताया कि जेई पोपसिंह ने उसे जानकारी दी कि गांव में लगे 10 केवीए क्षमता के ट्रांसफार्मर को चोरों ने जमीन पर गिरा दिया। चोर ट्रांसफार्मर का तेल व क्वाइलें चोरी कर ले गए। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

कोर्ट के आदेश पर पीओ के खिलाफ केस दर्ज

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर एक पीओ के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार महेंद्रपाल बनाम युधिष्ठर केस में युधिष्ठर कोर्ट से अनुपस्थित चल रहा था। कोर्ट ने उसे 10 नवंबर को पीओ घोषित कर दिया था। कोर्ट के आदेश पर पुलिस ने उसके खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसकी प्रॉपर्टी डिटेल का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

मारपीट के मामले में एक महिला गिरफ्तार

जाटूसाना। परखोतमपुर में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में पुलिस ने एक महिला को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार पीड़ित पक्ष की शिकायत पर 31 अक्टूबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की गई थी। जांच के बाद आरोपी महिला कांता को गिरफ्तार किया गया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

कोर्ट से घोषित किया गया पीओ काबू

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने कोर्ट से घोषित किए गए एक पीओ को गिरफ्तार किया है। कोर्ट ने एक मामले में महेंद्रगढ़ के सोहला निवासी अरुण कुमार को पीओ घोषित करने के बाद पुलिस को केस दर्ज करने के आदेश जारी किए थे। पुलिस ने उसके खिलाफ 17 अक्टूबर को केस दर्ज किया था। आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद पुलिस ने कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

अनाज भंडारण के लिए पैक्स की जमीन पर बनेंगे गोदाम, अन्न भंडारण के किराए से बढ़ सकेगी आमदनी

चार पैक्स में खुलेंगे जन औषधी केंद्र सोसायटीज की आय बढ़ाने की कवायद

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

प्राथमिक कृषि सहकारी समितियों को घाटे से उबारने के लिए केंद्र सरकार के प्रयासों को राज्य में भी तेजी से अमलीजामा पहनाया जाने लगा है। पैक्स में प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधी केंद्र की योजना को आगे बढ़ाया जा रहा है, जिसके लिए जिले की चार पैक्स शाखाओं का चयन किया गया है। इन शाखाओं में जल्द ही औषधी केंद्र खुल जाएंगे। पैक्स की आय बढ़ाने और उन्हें घाटे उबारने के लिए इनकी आय के नए स्त्रोत विकसित किए जा हैं। इसके तहत अन्न भंडारण के लिए गोदाम बनाने की योजना भी प्रस्तावित है।

केंद्रीय सहाकारिता मंत्री अमित शाह ने पैक्स की आय बढ़ाने के लिए तेजी से इनके इन्कम सॉर्स बढ़ाने पर जोर दिया हुआ है। केंद्रीय मंत्री की तर्ज पर प्रदेश के कैबिनेट मंत्री डा. बनवारीलाल ने भी केंद्र की योजनाओं को प्रदेश में जल्द लागू करने के लिए अधिकारियों को निर्देश दिए हुए हैं। सरकार का प्रयास किसानों से लेकर ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों को उनके घरों के आसपास ही सस्ती और सुलभ सेवाएं उपलब्ध कराना है। इससे पैक्स की आय में भी वृद्धि होगी, जिससे वह घाटे से बाहर निकल सकेंगी। इसके लिए पैक्स शाखाओं में कई तरह की सेवाएं शुरू की जा रही हैं, ताकि उनसे लोगों को बेहतर सेवाएं देकर लाभ भी कमाया जा सके। इसी कड़ी में पैक्स शाखाओं में प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधी केंद्र खोलने की योजना है। जन औषधी केंद्रों में मरीजों को जनेरिक दवाएं उपलब्ध होती हैं, जिनकी कीमत ब्रांडेड दवाओं की तुलना में काफी कम होती है। पैक्स में यह दवाएं उपलब्ध होने के बाद लोगों को इसके लिए शहर की दौड़ नहीं लगानी पड़ेगी।

रेवाड़ी। सुलखा पैक्स जहां जन औषधी केंद्र खोला जाना है। फोटो :हरिभूमि

इन पैक्स में खुलेंगे जन औषधी केंद्र

सहकारिता विभाग की ओर से जिले के सुलखा, मनेठी, मोतला कलां और गुडियानी पैक्स में प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधी केंद्र खोलने का निर्णय लिया गया है। यह केंद्र खोलने के लिए अभी फार्मासिस्ट की तलाश की जा रही है। जन औषधी केंद्र चलाने के लिए फार्मासिस्ट का लाइसेंस होना अनिवार्य है। अभी तक सहकारिता विभाग यह तय नहीं कर पाया है कि डीसी रेट पर फार्मासिस्ट नियुक्त किए जाएं या पैक्स अपने स्तर पर कमीशन बेस पर फार्मासिस्ट रखें। सुलखा में जन औषधी केंद्र खोलने की दिशा में प्रयास तेज कर दिए गए हैं।

अन्न भंडारण की दिशा में भी कदम

कई पैक्स के पास अपनी खुद की जमीन होने के कारण इनमें अनाज का भंडारण करने की सुविधा शुरू करने पर भी काम चल रहा है। वर्ल्ड लार्जेस्ट ग्रेन स्टोरेज के लक्ष्य को हासिल करने के लिए पैक्स के अपने गोदाम बनाने की प्रक्रिया शुरू की जा रही है। इसके लिए मोतला कलां, जोनावास, गुडियानी, पाल्हावास व कोसली पैक्स का चयन किया गया है। इन पैक्स के पास गोदाम बनाने के लिए पर्याप्त जगह है। गोदाम तैयार होने के बाद उन्हें लीज पर या किराए पर दिया जा सकेगा, जिससे पैक्स की आय में वृद्धि होगी।

पैक्स शाखाओं में सीएससी सेंटर भी

पैक्स शाखाओं में आने वाले किसानों को विभिन्न सरकारी योजनाओं के संबंध में अपना कार्य कराने के लिए पैक्स पर ही सीएससी की सुविधा भी उपलब्ध कराई जा रही है। जिले की 22 पैक्स शाखाओं में सीएससी चल रही हैं। अन्य पैक्स में भी जल्द ही सीएससी की सुविधा उपलब्ध हो सकेगी। पैक्स में प्रधानमंत्री किसान स्मृद्धि योजना व कई अन्य योजनाओं को संचालन भी किया जा रहा है, ताकि सहकारिता के क्षेत्र में इनकी भूमिका उत्तम बन सके।

फार्मासिस्ट की कर रहे तलाश

जिले की चार पैक्स में प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधी केंद्र शुरू किए जाने की योजना है। इसके लिए फार्मासिस्ट की तलाश शुरू की गई है। जिला औषधी नियंत्रक से इस बारे में बात चल रही है। पैक्स में अन्य सेवाएं भी शुरू की जा रही हैं।

-सुरेश पाल, जीएम, प्राथमिक कृषि सहकारी बैंक।

योजनाओं के क्रियांव्यन में देरी नहीं

सहकारिता के क्षेत्र में विकास परियोजनाओं को तेजी से अमलीजामा पहनाया जा रहा है। प्रदेश की पैक्स शाखाओं में कई नई सुविधाएं शुरू की जा रही हैं। केंद्र की योजनाओं के क्रियांव्यन पर पूरा जोर दिया जा रहा है।

-डा. बनवारीलाल, सहकारिता मंत्री।

जेवरात सहित यात्री का बैग चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

■ सीसीटीवी में नजर आया चोरी का आरोपी

राजस्थान रोडवेज की बस में गुरूग्राम से बावल जा रहे एक बस यात्री का जेवरात व अन्य सामान से भरा बैग चोरी हो गया। बस में लगे सीसीटीवी कैमरे धारूहेड़ा फ्लाईओवर के पास एक व्यक्ति बैग लेकर उतरता हुआ नजर आया। थाना धारूहेड़ा पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी की पहचान शुरू कर दी। झाबुआ में रह रहे मूल रूप से यूपी के फर्रुखाबाद निवासी अनुराग मिश्रा ने पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया कि वह गुरूग्राम से बावल जाने के लिए राजस्थान रोडवेज की बस में सवार हुआ था। उसने अपना बैग व अन्य सामान अपने सामने ही रखा हुआ था, परंतु बस परिचालक धर्मवीर ने सामान पीछे की सीट के नीचे रखवा दिया। बणीपुर चौक पर वह बस से उतरने लगा तो उसका बैग गायब मिला। उसने बस परिचालक से बात की तो उसने बताया कि बस में सीसीटीवी कैमरा लगा हुआ है। उसकी फुटेज चेक करने पर धारूहेड़ा फ्लाईओवर के निकट एक व्यक्ति उसका बैग लेकर बस से उतरता नजर आया।

धारूहेड़ा। सीसीटीवी कैमरे में बैग ले जाते नजर आ रहा एक यात्री। फोटो :हरिभूमि

आरोपित की पहचान जारी

अनुराग मिश्रा ने बताया कि बैग में सोने का मंगलसूत्र, दो सोने की अंगूठियां, चांदी के जेवरात, एक महंगी साड़ी बच्चें के कपड़े व 6500 रुपये व घरेलू सामान था। पुलिस ने उसकी शिकायत और सीसीटीवी फुटेज के आधार पर चोरी का केस दर्ज करने के बाद बस से बैग लेकर उतरने वाले व्यक्ति की पहचान शुरू कर दी।

भाई के प्लॉट पर कब्जा करने का आरोपी काबू

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने दिल्ली पुलिस के एएसआई के प्लॉट पर कब्जा करने के आरोप में उसके सगे भाई को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने भाई और भाभी के खिलाफ एसपी के आदेश पर केस दर्ज किया था।

दिल्ली पुलिस में तैनात ठोठवाल निवासी राकेश कुमार ने एसपी को दर्ज शिकायत में बताया था कि उसने राव तुलाराम विहार में 17 जुलाई 2020 को 105 वर्ग गज का प्लॉट खरीदा था। उसकी रजिस्ट्री और इंतकाल दोनों उसके नाम हैं। राकेश ने आरोप लगाया था कि उसके भाई विपिन और भाभी मधुबाला ने उसके प्लॉट पर कब्जा कर लिया है। एसपी ने थाना रामपुरा पुलिस को केस दर्ज करने के आदेश दिए थे। पुलिस ने 30 अगस्त को केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने विपिन को गिरफ्तार कर लिया।

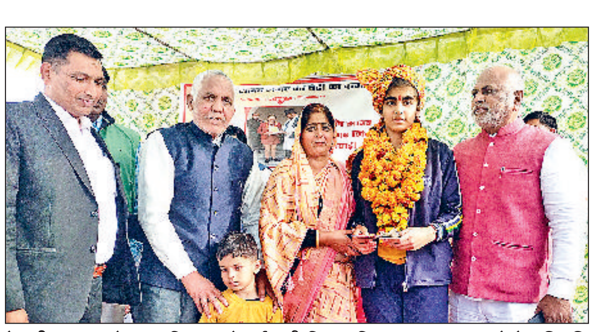
वाटर सप्लाई लाइन में लीकेज बीपीएल मकानों में आई दरार

■ कॉलोनी में रहने वाले लोगों को मकान गिरने की आशंका सताने लगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

शाहपुर की बीपीएल कॉलोनी में वाटर सप्लाई लाइन लीक होने से पानी मकानों की नींव तक चला गया, जिससे कई मकानों में दरारें आ गई हैं। कॉलोनी में रहने वाले लोगों को मकान गिरने की आशंका सताने लगी है। उन्होंने प्रशासन से समस्या के समाधान की मांग उठाई है। कॉलोनी निवासी संजय, श्यामलाल न नरेश आदि ने बताया कि कॉलोनी की पेयजल लाइन से कई दिनों से पानी का रिसाव हो रहा है। यह पानी मकानों की नींव तक चला गया है, जिससे कुछ मकानों में दरारें आ गई हैं। कॉलोनी के लोगों का कहना है कि मकानों में दरार आने के बाद उनके लिए इनकी रिपेयर कराना आसान नहीं है। वह गांव के सरपंच से कई बार शिकायत कर चुके हैं, लेकिन उनकी समस्या का कोई समाधान नहीं हुआ। कॉलोनी के लोगों ने प्रशासन से मांग की है कि उनकी समस्या का समाधान और मकानों की मरम्मत कराने के लिए आर्थिक मदद मुहैया कराई जाए।

बावल। शाहपुर की बीपीएल कॉलोनी के मकानों में आई दरारें। फोटो :हरिभूमि



रेवाड़ी। छात्रा को सम्मानित करते पूर्व मंत्री विक्रम सिंह यादव। फोटो :हरिभूमि

विज्ञान मंथन स्पर्धा में दूसरे स्थान पर रही प्रिया को किया सम्मानित

रेवाड़ी। गांव साढ़त नगर निवासी 11वीं कक्षा की छात्रा प्रिया कुमारी ने पाली यूनिवर्सिटी महेन्द्रगढ़ में आयोजित राज्य स्तरीय विद्यार्थी विज्ञान मंथन प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त किया है। बुधवार को छात्रा के सम्मान में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पूर्व मंत्री विक्रम सिंह यादव ने छात्रा प्रिया व उसके परिजनों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में प्रतिभावान छात्र-छात्राओं की कमी नहीं है। आज ग्रामीण क्षेत्र के बच्चे विभिन्न क्षेत्रों में देश का नाम रोशन कर रहे हैं। अवसर पर पूर्व जिला प्रमुख सुरेश देवी, बलजोर यादव रसूली, सनी पूर्व जिला पार्षद, मनोज कोसलिया, पूर्व बार प्रधान अरुण कुमार, उमेद सिंह, लुक्स यादव, श्याम लाल, राजे पंच, संजू बाबू, अमित मास्टर, अमन, पूर्व सरपंच रोशनी देवी, पहलाद सरपंच, बीरेंद्र प्रिंसिपल, चंद्रपाल प्रिंसिपल, नरेन्द्र एडवोकेट, राजेंद्र प्रिंसीपल, भूप सिंह, निरंजन सिंह, ब्रह्म प्रकाश व नरेन्द्र उपस्थित थे।

विद्यार्थियों ने चलाया सफाई अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नगर परिषद की ओर से बुधवार को डीएमसी उदय सिंह के मार्गदर्शन में कचरा मुक्त शहर अभियान चलाया गया। इस अवसर पर डीएमसी ने कहा कि शहर को कचरा मुक्त करना ही हमारा उद्देश्य है। आमजन अभियान में सहयोग करे और कूड़े को नियमित स्थान पर ही डाले। मुख्य सफाई निरीक्षक सुधीर कुमार ने कहा कि मुख्यमंत्री की ओर से लगातार विशेष स्वच्छता अभियान के तहत कचरामुक्त शहर के लिए दिशा निर्देश दिए जा रहे है, जिसके लिए शहर के विभिन्न स्थानों से कूडा हटाकर डंप स्थानों को समाप्त किया गया है। बुधवार को कंटेनर डिपो से राजेश पायलेट चौक तक सफाई अभियान चलाया गया, जिसमें नगर परिषद की टीम शामिल रही। हाउसिंग बोर्ड की ग्रीन बैल्ट को भी साफ किया गया। ब्रांड एम्बेसडर प्रियंका यादव ने अभियान के दौरान स्थानीय लोगों व दुकानदारों से सफाई व्यवस्था को दुरुस्त रखने की अपील की। अभियान में प्रथम स्कूल के विद्यार्थियों ने भीसहयोग किया। समाजसेवी राकेश भार्गव ने लोगों को प्रेरित किया। इस अवसर पर दीपक गोठवाल, सफाई दरोगा भारत व कृष्ण उपस्थित थे।

रेवाड़ी। सफाई करते हुए विद्यार्थी व कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

कंपनी से चुराए शॉकर के चार बॉक्स, दो पर केस दर्ज

■ पुलिस ने मामले की जांच करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

आईएमटी की एक कंपनी में शॉकर के चार बॉक्स चोरी करने के आरोप में कसोला पुलिस ने कर्मचारी सहित दो लोगों के खिलाफ चोरी का केस दर्ज किया है। पुलिस ने मामले की जांच करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। कंपनी के एक अधिकारी शिवचरण सिंह नेगी ने पुलिस को दर्ज शिकायत में आरोप लगाया कि डिस्पैच डिपार्टमेंट में कार्यरत कालड़ावास निवासी विपिन शर्मा ने कंपनी में बनने वाले फ्रंट शॉकर के चार बॉक्स चोरी करने के बाद उन्हें एक ट्रांसपोर्ट की गाड़ी में रखवा दिया।

इस गाड़ी का चालक सुखबीर है। पता चलने के बाद विपिन शर्मा से पूछताछ की तो उसने शॉकर के बॉक्स चोरी करने की बात स्वीकार कर ली। उसने कंपनी प्रबंधन को चोरी का कबूलनामा भी लिखकर दे दिया। पुलिस ने नेगी की शिकायत पर दोनों आरोपियों के खिलाफ चोरी का केस दर्ज कर लिया। पुलिस ने विपिन शर्मा को गिरफ्तार करने के बाद दूसरे आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

दोपहर तक आसमान साफ रहने के बाद छाए बादल, आज से कोहरा गिरने की जताई जा रही संभावना

सबसे ठंडी रही मंगल की रात, तापमान में गिरावट से बढ़ी सर्दी

■ अगले तीन से चार दिन आसमान में आंशिक बादल छाए रहने के आसार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिसंबर माह के बीस दिन बीत जाने के बाद ठंड पीक पर आने लगी है। पहली बार न्यूनतम तापमान 5 डिग्री सेल्सियस से नीचे आया है, जिससे मंगलवार की रात सीजन की सबसे ठंडी रात रही। दोपहर बाद आसमान में आंशिक बादल छाने से अब कोहरा पड़ने की संभावना बढ़ गई है। अगले तीन से चार दिन आसमान में आंशिक बादल छाए रहने के आसार हैं। अगर कोहरा नहीं छाता है, तो न्यूनतम तापमान में गिरावट से पाला जमने की आशंका रहेगी।

बुधवार को न्यूनतम तापमान इस सीजन में पहली बार 2 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 4.5 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। इससे पहले तापमान 6 डिग्री से नीचे नहीं गया था। अधिकतम तापमान भी 0.8 डिग्री सेल्सियस के साथ 21 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। गत वर्ष के मुकाबले न्यूनतम तापमान 1 डिग्री सेल्सियस कम रहा है। गत वर्ष 20 दिसंबर को अधिकतम तापमान 24 डिग्री और न्यूनतम 5.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। कई दिनों से सुबह के समय मौसम साफ बना रहता है, जिससे कोहरे से निजात मिली हुई है। सुबह सूर्यदेव की चमक ने दोपहर तक मौसम का मिजाज कुछ गर्म बना दिया था, परंतु दोपहर बाद आसमान में बादल छाने से ठंड बढ़ गई। हवा की गति 5 किलोमीटर प्रति घंटा रही। मौसम विभाग का अनुमान है कि अगले तीन-चार दिन तक आमसान में बादल छाए रह सकते हैं। इससे वीरवार से घने कोहरे की शुरूआत हो सकती है। हवा की गति बढ़ने के कारण कोहरे से बचाव हो सकता है, लेकिन तापमान में और कमी आते ही पाला जमना शुरू हो सकता है। अभी तक कई दिनों से कोहरे से निजात मिली हुई है। कोहरा शुरू होने के बाद रेल व सड़क यातायात प्रभावित हो सकता है।

रेवाड़ी। एक किसान के खेत में सरसों की फसल पर छाए पीले फूल।

फसलों को मौसम से पूरा फायदा

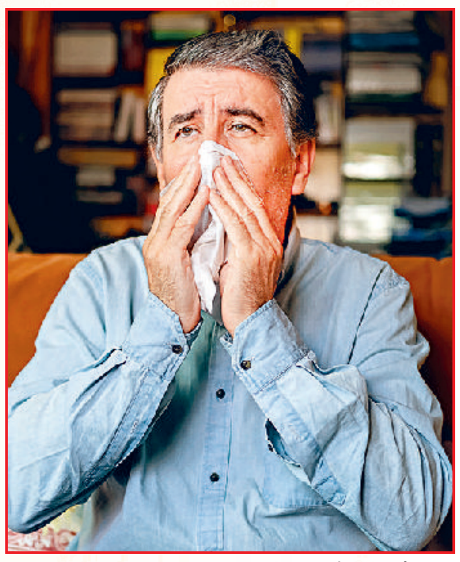
रबी की फसलों में किसानों ने लगभग 75 हजार हेक्टेयर जमीन पर सरसों और 35 हजार हेक्टेयर में गेहूं की बिजाई की हुई है। लगभग एक हजार हेक्टेयर में मटर की खेती भी की हुई है। इन फसलों को ठंड बढ़ने से काफी फायदा होगा, लेकिन पाला जमने से नुकसान की आशंका बनी रहेगी। खासकर अगेती सरसों की फसल पाले की चपेट में आकर प्रभावित हो सकती है। कृषि विशेषज्ञों के अनुसार किसानों को इस समय फसलों की नियमित रूप से हल्की सिंचाई करनी चाहिए। इससे जमीन का तापमान बढ़ेगा, जो पाला जमने से बचाव करेगा।

अब तेजी से बढ़ेगी बिजली की मांग

सर्दी बढ़ने के साथ ही बिजली की मांग में भी तेजी से वृद्धि होने की संभावना है। इस समय बिजली की खपत 63 लाख यूनिट के आसपास चल रही है। आपूर्ति पर्याप्त रहने के कारण पावर कट नहीं लगाए जा रहे। ठंड बढ़ने से घरेलू और कृषि क्षेत्र में बिजली का लोड बढ़ेगा। यह 100 लाख यूनिट के पार जा सकता है, जिस कारण आने वाले दिनों में लोगों को पावर कटों का सामना भी करना पड़ सकता है। ठंड का असर एक्यूआई पर भी देखने को मिलेगा। एक्यूआई 200 से कम चल रहा है, जिसमें जल्द वृद्धि के आसार हैं।

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

एलर्जी की वजह से भी सर्दी में आती हैं छींकें



मेरी उम्र 61 वर्ष है। सर्दी के मौसम में रोज सुबह छींकें आती हैं, कुछ देर बाद खुद ही बंद हो जाती हैं। ऐसा क्यों होता है, राहत के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

राम आसरे, अंबिकापुर

इस मौसम में काफी लोगों को इस तरह की समस्या होती है। ऐसा एलर्जी से होता है। इसमें जैसे ही व्यक्ति रजाई या कमरे से बाहर निकलकर खुले में आता है, छींकें आने लगती हैं। इससे बचने के लिए कोशिश करें कि आप कमरे से बाहर निकलने से पहले कैप लगा लें और पूरी तरह से वूलेन कपड़े पहनकर ही बाहर निकलें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मैं कमर दर्द से परेशान रहता हूं। अकसर पेन किलर खाता हूं। इससे पेट भी खराब हो जाता है। कृपया बताएं मैं क्या करूं?

-करमेंद्र, जींद

जैसा आप बता रहे हैं कि आपका कमर दर्द हो रहा है, इसके लिए आपको विटामिन डी की जांच करानी चाहिए, क्योंकि मौजूदा समय काफी संख्या में लोगों में विटामिन डी की कमी पाई जा रही है। लोग धूप में कम बैठते हैं, इस वजह से ऐसी समस्या आ रही है। इसके साथ ही आप नियमित रूप में सुबह-शाम कमर की एक्सरसाइज करें। एक बार आप फिजियोथैरेपिस्ट से भी संपर्क करें। वे आपको कुछ एक्सरसाइज बताएगें। इसके साथ ही कैल्शियम की जरूरी मात्रा लेने के लिए नियमित दूध का सेवन करें। इन उपायों से आपको राहत मिलेगी। कोशिश करें कि पेन किलर कम से कम खाएं।

मेरी उम्र 36 वर्ष है। मैं दिन में दो बार भरपेट खाता हूं, फिर भी कुछ घंटे बाद ही भूख महसूस होती है। मेरा वेट भी ज्यादा नहीं है। कृपया इसका समाधान बताएं।

आकाश, भिलाई

आपकी समस्या पढ़कर लगता है आपको सबसे पहले शुगर की जांच करानी चाहिए, क्योंकि शुगर लेवल अधिक होने पर भूख बार-बार लगती है और वजन नहीं बढ़ता है। इसलिए आप एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर जांच कराएं। उसके बाद ही उपचार शुरू हो सकेगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। जाड़े में गर्म पानी से नहाता हूं। लेकिन नहाने के बाद स्किन ड्राय हो जाती है। इचिंग भी होती है। ऐसा ना हो, इसका कोई उपाय बताएं।

-हेमंत, भोपाल

सबसे पहले आप कोशिश करें कि अधिक गर्म पानी से ना नाहाएं, यानी बहुत ठंडे या गर्म के बजाय पानी को नॉर्मल कर लें और उससे नहाएं। साथ ही बाथरूम में नारियल का तेल रखें, नहाने के तुरंत बाद जब त्वचा गीली हो, तभी नारियल का तेल त्वचा पर लगा लें। इस तरह आपको ड्रायनेस और खुजली से राहत मिलेगी।

मैं 50 वर्ष का हूं। हार्ट पेशेंट हूं। दवा तो लेता हूं, लेकिन इसके साथ हार्ट को हेल्दी रखने के लिए डाइट और लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करने चाहिए?

अमरीश, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आप हार्ट के पेशेंट हैं, इसलिए आपको अधिक तला-भुना खाना कम कर देना चाहिए या नहीं खाना चाहिए। साथ में आप सुबह-शाम आधे-आधे घंटे की सैर करें। खाने में सलाद जरूर शामिल करें। रात में समय से सोना चाहिए और सुबह जल्दी उठें। खाने में नमक कम खाएं।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। मैं कितने भी कपड़े पहन लूं, मुझे सर्दी बहुत महसूस होती है। सामान्य काम करने में परेशानी होती है। क्या डाइट में कुछ बदलाव से राहत मिल सकती है, कृपया बताएं।

-श्रीप्रकाश, कोरबा

हर आदमी का बॉडी स्ट्रक्चर अलग-अलग होता है। कुछ लोगों को अधिक सर्दी लगती है, कुछ लोगों को सर्दी कम महसूस होती है। इससे बचने के लिए आप कपड़े अधिक पहनें, साथ ही ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें और रात में हल्दी मिलाकर दूध पिएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. धीरज कपूर
सीनियर एंडोक्राइनोलॉजिस्ट, ऑर्टिमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

ब्लड में शुगर लेवल का बढ़ना यानी डायबिटीज एक ऐसा रोग है, जिसमें लापरवाही बरतने से कुछ अन्य गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। इनसे बचाव के लिए डायबिटीज पेशेंट्स को अपना शुगर लेवल मेंटेन करने के साथ किसी भी तरह की शारीरिक असामान्यता पर नजर रखनी चाहिए। इस बारे में आपके लिए बहुत ही यूजफुल इंफॉर्मेशंस हम दे रहे हैं।

डायबिटीज की वजह से बढ़ती है कई बीमारियों की आशंका

आधुनिक जीवनशैली से जुड़ी खान-पान की गलत आदतों और शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण देश की आबादी का बड़ा हिस्सा डायबिटीज यानी मधुमेह का शिकार हो रहा है। इससे जुड़ी चिंताजनक बात यह है कि डायबिटीज के मरीजों में कुछ अन्य शारीरिक समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है।

हार्ट डिजीज

किसी इंसान को पहले से डायबिटीज हो तो उसे हृदय रोगों की आशंका बढ़ जाती है। खून में शुगर लेवल बढ़ने के कारण धीरे-धीरे हृदय की ब्लड वेसेल्स सिकुड़ने लगती हैं। फिर रक्त प्रवाह में रुकावट पैदा होती है, शरीर के सभी हिस्सों तक ऑक्सीजनयुक्त रक्त पहुंचाने के लिए हृदय को सामान्य से ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। नतीजा, ब्लडप्रेशर बढ़ जाता है और हृदय पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ने लगता है, जो कई बार हार्ट अटैक का कारण बन जाता है।

बचाव-उपचारः इस समस्या से बचाव के लिए संतुलित खान-पान और नियमित व्यायाम से बढ़ते वजन को नियंत्रित रखें। घी, तेल, चीनी, मैदा, एल्कोहाल, सिगरेट और डिब्बा बंद जंक फूड्स से दूरी बनाकर रखें, क्योंकि उनमें मौजूद प्रिजर्वेटिव्स सेहत के लिए बहुत नुकसानदेह होते हैं। जब डायबिटीज के कारण दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ने लगती है तो कोलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित करने और खून को पतला करने वाली दवाएं दी जाती हैं, ताकि रक्तप्रवाह में कोई रुकावट ना हो।

डायबिटिक रेटिनोपैथी

जब शुगर लेवल बहुत ज्यादा बढ़ जाए तो इसकी वजह से आंखों की दृष्टि भी प्रभावित होती है। ऐसी स्थिति में आंखों की रेटिना को पोषण प्रदान करने वाली अतिसूक्ष्म रक्त वाहिकाएं नष्ट होने लगती हैं, जिससे आंखों की दृष्टि धुंधली पड़ने लगती है।

बचाव-उपचारः इस समस्या से बचाव के लिए आंखों में कोई तकलीफ ना हो तो भी डायबिटीज पेशेंट्स साल में एक बार आई चेकअप जरूर करवाएं। जांच के दौरान अपने आई स्पेशलिस्ट को डायबिटीज के बारे में जरूर बताएं, ताकि सही समय पर समस्या की पहचान करके इसका उपचार शुरू किया जा सके।

डायबिटिक नेफ्रोपैथी

जब शुगर लेवल के साथ ब्लडप्रेशर भी बढ़ जाता है, तो ऐसी स्थित में किडनी की अति सूक्ष्म रक्तवाहिकाओं को बहुत नुकसान पहुंचता है। इससे किडनी की कार्यक्षमता घटने लगती है। जब किडनी ब्लड को अच्छी तरह फिल्टर नहीं कर पाती तो ऐसी स्थिति में यूरिन से अधिक मात्रा में प्रोटीन डिस्चार्ज होने लगता है, जिससे शरीर में इस पोषक तत्व की कमी हो जाती है। परिणामस्वरूप वाटर रिटेंशन यानी शरीर में पानी जमा होने और सूजन की समस्या परेशान करने लगती है।

बचाव-उपचारः इससे बचाव के लिए चीनी और नमक का सेवन अत्यंत सीमित मात्रा में करना चाहिए। उपचार के दौरान वाटर रिटेंशन दूर करने वाली दवाएं दी जाती हैं। जब तक यूरिन से प्रोटीन का डिस्चार्ज होता है, तब तक दवाओं की मदद से किडनी को नुकसान से बचाया जा सकता है, लेकिन जब ब्लड में यूरिया और क्रिएटिनिन की मात्रा बढ़ने लगती है, तो यह स्थिति मरीज के लिए बहुत नुकसानदेह साबित होती है। इससे बचाव के लिए डायलिसिस या किडनी ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ सकती है। अगर डायबिटीज के साथ हाई ब्लडप्रेशर की समस्या हो तो बीपी को नियंत्रित करने के लिए भी नियमित रूप से दवाएं दी जाती हैं।

डायबिटिक न्यूरोपैथी

डायबिटीज के अधिकतर मरीजों को इस समस्या का सामना करना पड़ता है। खासकर जिन पेशेंट का ब्लड शुगर लंबे समय तक अनियंत्रित रहता है, उनके हाथ-पैरों की नसों में दर्द, झनझनाहट और खिंचाव जैसे लक्षण नजर आते हैं। कई बार पैरों में सुइयां चुभोने या चीटिंयां रेंगने जैसा एहसास होता है।

बचाव-उपचारः इस समस्या से बचाव के लिए सबसे पहले संयमित खान-पान, एक्सरसाइज और वॉक के माध्यम से बढ़ते शुगर लेवल को कंट्रोल किया जाना चाहिए। ऑफिस में लंबे समय तक सीट पर बैठने का काम है तो पैरों को सपोर्ट देने के लिए अपनी सीट के नीचे छोटा-सा स्टूल रखें। रात को सोते समय पैरों के नीचे ऊंचा तकिया रखें, ताकि रक्त प्रवाह सही ढंग से हो। गुनगुने पानी से भरे टब में सेंधा नमक मिलाकर उसमें पैरों को डुबोकर रखें, इससे भी पैरों को आराम मिलेगा। उपचार के दौरान डॉक्टर नसों आराम पहुंचाने के लिए कुछ पेनकिलर्स देते हैं।

डायबिटिक फुट

डायबिटीज होने पर पैरों में रक्त प्रवाह सही ढंग से नहीं हो पाता, जिससे मामूली चोट लगने या एड़ियां फटने पर संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। अगर सही समय पर उपचार ना किया जाए तो पैरों में गैंगरीन हो सकता है।

बचाव-उपचारः बचाव में पैरों की सफाई का विशेष ध्यान रखें। ध्यान रहे एड़ियां ना फटें, जूते के साथ हमेशा साफ मोजे पहनें। पैरों को चोट से बचाकर रखें। पैरों में चोट लगने पर या पैरों में किसी तरह का जख्म होने पर तत्काल डॉक्टर से संपर्क करके इलाज करवाएं।

हाइपोग्लाइसीमिया

किसी व्यक्ति का शुगर लेवल अचानक 70 एमजी से नीचे चला जाए तो ऐसी शारीरिक दशा को हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है। आमतौर पर अधिक मात्रा में डायबिटीज की दवा लेने, इंसुलिन की डोज बढ़ाने और लंबे समय तक खाली पेट रहने के कारण ऐसी समस्या होती है। चक्कर आना, पसीना आना, कमजोरी महसूस होना, दिल की धड़कन तेज होना और बेहोशी इसके प्रमुख लक्षण हैं।

बचाव-उपचारः डायबिटीज की समस्या हो तो हमेशा अपने साथ ग्लूकोमीटर रखें। अगर कोई भी असामान्य लक्षण दिखाई दे तो, तत्काल कोई मीठी चीज खाएं। ज्यादा देर तक खाली पेट ना रहें।

डायबिटीज कीटोएसिडोसिस

जब शरीर में इंसुलिन की कमी के कारण शुगर लेवल बढ़कर 400 से 500 एमजी हो जाए, तो ऐसी शारीरिक दशा को डायबिटीज कीटोएसिडोसिस कहते हैं। गला सूखना, अत्यधिक प्यास लगना, बार-बार यूरिन डिस्चार्ज होना आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं।

बचाव-उपचारः नियमित रूप से डायबिटीज की दवा लें। अगर इंसुलिन लेते हैं, तो नियमित इंसुलिन लेना ना भूलें। गंभीर स्थिति होने पर हॉस्पिटल में भर्ती कराएं।

कमजोर इम्यून सिस्टम

डायबिटीज के कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। जिससे व्यक्ति को सर्दी, जुकाम, खांसी, संक्रमण और बुखार जैसी समस्याएं अकसर परेशान करती हैं।

बचाव-उपचारः इस समस्या से बचाव के लिए अपने नियमित आहार में विटमिन सी युक्त खट्टे फलों जैसे- संतरा, मौसंबी, नीबू, आंवला और हरी सब्जियों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। अगर कोई भी संक्रमण हो तो डॉक्टर से दवा लें। *

प्रस्तुति : विनीता

अवेयरनेस
अंजू जैन

इन दवाओं से भी बढ़ सकता है वेट

कई लोग इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि सामान्य डाइट लेने, जंक फूड नहीं खाने और एक्टिव रहने के बावजूद भी उनका वेट क्यों बढ़ रहा है? इस बारे में यह जानना जरूरी है कि कुछ खास दवाओं का सेवन भी वजन बढ़ने का कारण बन सकता है। आइए जरा जान लें इनके बारे में।

स्टेरॉयड्सः अस्थमा और आर्थराइटिस जैसी बीमारियों में डॉक्टर जरूरत पड़ने पर ये दवाएं देते हैं। ये दवाएं भूख बढ़ाती हैं और रक्त में ग्लूकोज का स्तर भी बढ़ाती हैं। इनसे मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया बाधित होती है, वजन बढ़ता है और डायबिटीज भी हो सकता है।

गर्भ निरोधक गोलियांः कुछ गर्भ निरोधक गोलियों के कारण भी वजन बढ़ सकता है। इनमें मौजूद प्रोजेस्ट्रॉन और एस्ट्रोजन हार्मोन

के साइड इफेक्ट से शरीर में तरल बढ़ने की समस्या होती है, जिससे महिलाओं का वजन बढ़ता है। लेकिन सारी बर्थ कंट्रोल पिल्स एक जैसी नहीं होती हैं। किसी दवा से ऐसा हो, तो चिकित्सक की सलाह से दवा बदल सकते हैं।

डिप्रेशनरोधी दवाएंः एंटीसाइकोटिक दवाओं में ऐसे केमिकल्स होते हैं, जो शरीर और ब्रेन को तनावमुक्त कर देते हैं। इन दवाओं के सेवन से नींद ज्यादा आती है, इसलिए मरीज का वजन बढ़ने लगता है।

मल्टी विटामिन दवाएंः बिना जरूरत अपनी मर्जी से विटामिन की गोलियां लंबे समय तक लेने से मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया ज्यादा एक्टिव हो जाती है। नतीजतन भूख ज्यादा लगने लगती है। ऐसे में व्यक्ति ज्यादा खाता है और मोटा हो जाता है।

बीपी कंट्रोलर पिल्सः हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को रोज इसे कंट्रोल करने की दवा लेनी पड़ती है। ये दवाएं कैलोरी बर्न करने की प्रक्रिया धीमी कर देती हैं और साथ ही वाटर रिटेंशन की समस्या भी बढ़ा देती हैं। इनकी वजह से भी मोटापा आ सकता है।

हार्मोन सप्लीमेंट्सः कुछ महिलाओं में हार्मोन संतुलन के लिए हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। इससे भूख बढ़ती है और वाटर रिटेंशन की भी समस्या होती है। इससे शरीर में वसा जमा होने लगती है।

इनके अलावा अपने मन से ज्यादा एंटीबायोटिक्स लेने, माइग्रेन की दवाएं खाने या डायबिटीज की कुछ दवाएं लेने से भी मोटापे की समस्या हो सकती है। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. विकास अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

प्रिकॉशन
डॉ. संजीव डांग
ईएनटी सर्जन
अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली

वैसे तो हाइजीन और प्रोटेक्शन का ध्यान ना रखने पर ईयर इंफेक्शन किसी भी मौसम में हो सकता है। लेकिन सर्दियों में इसकी आशंका बढ़ जाती है। इसके होने के कारणों और बचाव के उपायों के बारे में जानिए।

सर्दियों में बढ़ जाती है ईयर इंफेक्शन की आशंका

सर्दी के मौसम में होने वाली कई स्वास्थ्य समस्याओं के अलावा, कान के संक्रमण यानी ईयर इंफेक्शन की आशंका भी बढ़ जाती है। इस वजह से मध्य और भीतरी कान में बैक्टीरिया या वायरस के संक्रमण के कारण सूजन आ जाती है। इन दिनों कई अस्पतालों में रोजाना कुछ मरीज कान में संक्रमण, खुजली और सूजन की समस्या लेकर आ रहे हैं। दरअसल, ठंड का मौसम बैक्टीरिया और वायरस को विकसित होने के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करता है।

संक्रमण के कारणः कान में संक्रमण और सूजन का मुख्य कारण, ठंड में कमजोर प्रतिरक्षा को माना जा सकता है। कई बार कान में मौजूद नमी या बैक्टीरिया, कानों में होने वाले ओटिटिस मीडिया का कारण बनते हैं। यह संक्रमण गले में खराश या श्वसन संक्रमण के कारण भी हो सकता है क्योंकि इस वजह से कान की यूस्टेशियन ट्यूब ब्लॉक हो जाती है और असहनीय दर्द होता हैं। कुछ लोगों में साइनसाइटिस का इलाज ना किए जाने पर भी कानों में प्रॉब्लम पैदा हो सकती है। दरअसल, कान का संक्रमण, नाक और गले के संक्रमण से भी जुड़ा होता है। कुछ लोगों को सर्दी के मौसम के दौरान कानों में अत्यधिक सूखापन और एलर्जिक राइनाइटिस के कारण भी संक्रमण हो जाता है। इससे कान में फंगल इंफेक्शन हो सकता है, जिसे ओटोमाइकोसिस कहा जाता है। कई बार खांसी होने और सर्दी लगने पर एक्यूट ओटिटिस मीडिया (एओएम) जैसे कान संक्रमण के मामलों में वृद्धि हो जाती है। अधिक ठंड भी कान में दर्द का कारण बन सकता है। दरअसल, ठंड का मौसम ईयर कैनाल्स के संवेदनशील ऊतकों में जलन पैदा करता है, इससे कान में दर्द हो सकता है। ठंड के महीनों में रक्त संचार कम होने से भी कान में संक्रमण की आशंका बढ़ सकती है।

संक्रमण के लक्षणः संक्रमण की वजह से कान में दर्द होना, चक्कर आना, सिरदर्द होना, असामान्य स्राव और अस्थायी सुनने में कमी आना जैसे लक्षण दिख सकते हैं। खुली जगह में ठंडी हवाओं के संपर्क में आने से भी कान का दर्द गंभीर हो सकता है और इसके लिए तत्काल ट्रीटमेंट करना जरूरी है।

उपचार के तरीकेः कान में संक्रमण के लक्षण दिखते ही डॉक्टर से कंसल्ट कर तुरंत उनके बताए ईयर ड्रॉप्स का उपयोग करना चाहिए। डॉक्टर की सलाह लेकर एंटीबायोटिक्स, एंटीहिस्टेमाइन और दर्द निवारक दवाई का सेवन करें। डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवाई ना लें या किसी ओवर-द-काउंटर ईयर ड्रॉप का उपयोग ना करें।

संक्रमण से बचावः संक्रमण की वजह से कान के दर्द को कम करने के लिए आइस पैक या हीटिंग पैड या नम कपड़े का उपयोग करें। नहाते समय ध्यान रखें कि कानों में पानी ना जाए। घर से बाहर जाते समय कैप, हेडबैंड या स्कार्फ पहनकर कानों को गर्म रखें। हवा से बचाने के लिए कानों में रुई का प्रयोग ना करें। ऐसा करने से कान की नलिका में सूजन आ सकती है। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोते रहें, इससे कानों में कीटाणुओं के संक्रमण से बचाव होगा। फ्लू से बचाव के लिए वैक्सीन लगवा लें। धूम्रपान से दूर रहें, इससे श्वांस नली में जलन पैदा हो सकती है। कान में संक्रमण के खतरे को कम करने के लिए ईयरमफ पहनने और सामान्य सर्दी, फ्लू और साइनसाइटिस से बचाव के लिए डॉक्टर से कंसल्ट कर बचाव के उपाय करें। *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दी के मौसम में शरीर को गर्म रखने में भुजंगासन को सबसे बेहतर योगासन माना जाता है। लेकिन इसका पूरा लाभ पाने के लिए इसकी सही विधि, इसे करने से पहले और करने के बाद के आसनों के बारे में, जरूर जान लें।

सर्दी से बचाव में सहायक है भुजंगासन

सर्दी के मौसम में कुछ लोगों को ज्यादा ही ठंड लगती है। वो अकसर ठिठुरते रहते हैं। इसकी वजह सिर्फ यह नहीं होती कि वे गर्म कपड़े नहीं पहनते, बल्कि इस ठंड के लगने की एक वजह उनके शरीर की प्रतिक्रिया होती है। साथ ही कमजोर प्रतिरक्षा के चलते भी कुछ लोगों को ज्यादा सर्दी लगती है। यूं तो सर्दी से बचाव के लिए कई आसन कारगर हैं, लेकिन इनमें सबसे ज्यादा कारगर और सरल भुजंगासन है।

भुजंगासन से पहलेः भुजंगासन करने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि इसे एकदम से शुरू ना करें, बल्कि इसके पहले बालासन, गरुड़ासन और मार्जरी आसन करें। इससे ना सिर्फ भुजंगासन करना आसान होगा, बल्कि इसके फायदे भी बढ़ जाते हैं।

भुजंगासन की विधिः योगा मैट बिछाकर उस पर पेट के बल सीधा लेट जाएं। इस तरह लेटें कि पैरों के तलवे ऊपर की ओर हों। लेटने के कुछ क्षण गुजरने के बाद अपनी बाजुओं को जमीन पर टिकाएं और धड़ को ऊपर की तरफ पूरे खिंचाव के साथ ले जाएं। इस दौरान अपनी दोनों बाजुओं को जमीन पर मजबूती से टिकाए रखें। अब हाथों पर शरीर का अधिकतम वजन डालकर छाती को जितना ऊपर की तरफ खींच सकते हैं, खींचें। लेकिन ऐसा करते हुए यह ध्यान रखना चाहिए कि आपके पेट के नीचे की त्वचा जमीन से उठनी नहीं चाहिए यानी पेट के नीचे का हिस्सा जमीन के साथ लगा रहना चाहिए और पेट के ऊपर के हिस्से को ही ऊपर उठना चाहिए। इस दौरान अपने पैरों को अंगुलियों के बल टिकाकर रखें और पीठ को जितना मोड़ सकें, उतना आराम से मोड़ें। जबरदस्ती कुछ भी ना करें। ध्यान रखें इसका फायदा तभी है, जब इस दौरान आपकी बाजुएं पूरी तरह से तनी रहें और उनमें वजन महसूस हो। कम से कम पांच बार गहरी सांस पहले अंदर लें फिर बाहर छोड़ दें। यह 30 से 60 सेकेंड तक करें। अगर परेशानी महसूस हो रही हो तो 30 सेकेंड के बाद ही सामान्य मुद्रा में आ जाएं, नहीं तो एक मिनट तक तनी हुई कमान के समान मुद्रा बनाकर रखें। अनुभवी होने के बाद इसे 90 सेकेंड से ज्यादा ना करें।

भुजंगासन के बादः जिस तरह सीधे भुजंगासन करने से पहले कुछ दूसरे योगासन किए जाएं तो उनसे ज्यादा फायदा मिलता है। ठीक उसी तरह भुजंगासन करने के बाद भी कुछ दूसरे आसन किए जाएं तो इस आसन के और ज्यादा फायदे मिलते हैं। भुजंगासन के बाद योगाचार्य जिन आसनों को करने की सलाह देते हैं, उनमें बितिलासन, ऊर्ध्वमुख श्वानासन और सेतुबंधासन शामिल हैं।

आसन के फायदे : भुजंगासन करने से सर्दी से बचाव होता है। इसके अलावा यह आसन करने से रीढ़ की हड्डी लचीली और मजबूत बनती है। छाती, फेफड़ों, कंधों और पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। तनाव और थकान दूर होती है। साइटिका की समस्या से छुटकारा मिलता है। अस्थमा के लक्षणों को भी नियमित तौर पर भुजंगासन करने से कम किया जा सकता है। साथ ही प्रजनन प्रणाली में भी इसे नियमित करने से फायदा मिलता है।

सावधानी बरतेंः भुजंगासन हमेशा अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में ही करना चाहिए। जरा भी लापरवाही होने से रीढ़ की हड्डी में चोट लग सकती है, जिसका परिणाम घातक हो सकता है। पीठ में किसी तरह की चोट पहले से लगी हो तो भूलकर भी यह आसन ना करें। इसके अलावा सिरदर्द हो या गर्भावस्था में महिलाएं इस आसन को ना करें। *

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

दयाकिशन ने एथलेटिक्स में तीन मेडल जीते

रेवाड़ी। मध्यप्रदेश के उज्जैन जिले में आयोजित हुई मास्टर स्टेट एथलेटिक्स प्रतियोगिता में जिले के गांव भाड़ावास से 65 वर्षीय रतलाम पुलिस फोर्स से रिटायर्ड हेड कांस्टेबल दयाकिशन यादव ने 5 हजार मीटर एवं 800 मीटर दौड़ में दो गोल्ड और 5 हजार मीटर पैदल चाल में एक सिल्वर मेडल जीता है। दयाकिशन ने उम्र की बाधाओं को तोड़ते हुए 65 वर्ष की उम्र में शानदार उपलब्धि हासिल की।

जीएम ने कोसली स्टेशन का किया निरीक्षण

कोसली। उत्तर पश्चिमी रेलवे के महाप्रबंधक ने बुधवार को कोसली रेलवे स्टेशन पर रेलवे विभाग की ओर से कराए जा रहे विकास कार्यों का निरीक्षण किया। जीएम अमिताभ ने कहा कि कोसली स्टेशन के सभी कार्य 31 मार्च तक पूरे किए जाने है, लेकिन कार्यों को 15 मार्च तक पूरा करने के प्रयास किए जाए। इस मौके पर कुछ गांवों के लोगों ने रेलगाड़ी के समय परिवर्तन व सुधराना स्टेशन पर ठहराव की मांग भी की। इस मौके पर मंडल प्रबंधक आशीष कुमार, रेल अधिकारी नरसिंह आदि थे।

गांव में बढ़ रहे अपरिचित के सत्यापन की मांग

धारूहेड़ा। गांव खरखड़ा के ग्रामीणों की सुरक्षा एवं कानूनी सहायता के लिए एक उम्मीद फाउंडेशन की डायरेक्टर कांता देवी ने पुलिस अधीक्षक को पत्र भेजकर गांव में रहने वाले किरायदारों व मजदूरों की पुलिस वेरिफिकेशन कराने की मांग की है।

रेलवे डिपार्टमेंट के पैनल पर आया मार्स अस्पताल

रेवाड़ी। गढ़ी बोलनी रोड स्थित मार्स अस्पताल अब रेलवे डिपार्टमेंट के पैनल पर आ गया है। भारतीय रेलवे के जयपुर मंडल के साथ मार्स अस्पताल ने 15 दिसंबर को एक एमओयू साइन किया है, जिससे अब रेलवे के अधिकारी व कर्मचारी मार्स अस्पताल में अपना इलाज करा सकेंगे। सेवानिवृत अधिकारी, स्टॉफ एवं उनके आश्रितों को भी इसका लाभ मिल सकेगा। अस्पताल के डायरेक्टर ऑपरेशन विशुधानंद द्विवेदी ने बताया कि इसके लिए रेलवे डिपार्टमेंट की ओर से कैशलेश, प्रतिपूर्ति, पुर्न भुगतान के प्रावधान रखे गए हैं।

अभी पांच दर्जन से अधिक कॉलोनियों को नियमित किए जाने की दरकार

आठ कॉलोनियों से धुला 'अवैध' का कलंक, सरकार ने नियमित की कॉलोनियां

रेवाड़ी में 14 और धारूहेड़ा में 7 कॉलोनियां हुई थी नियमित, डवाना में अवैध कॉलोनी पर चले पीले पंजे ने गिराए निर्माण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। डवाना में अवैध कॉलोनी में निर्माण तोड़ते डीटीपी की जेसीबी।

सरकार की ओर से नगर परिषद की सीमा में आने वाली पांच और बावल नपा की सीमा में आने वाली तीन कॉलोनियों के माथे से 'अवैध' का कलंक हटा दिया है। इन कॉलोनियों से पहले अगस्त माह में रेवाड़ी डीटीपी एरिया की 14 और धारूहेड़ा नपा की सीमा में 7 कॉलोनियों को नियमित किया था। अभी भी पांच दर्जन से अधिक कॉलोनियों को नियमित किए जाने की दरकार है। सरकार की ओर से गत वर्ष अनियमित कॉलोनियों को नियमित करने के लिए आरडब्ल्यू या कॉलोनाइजरों के माध्यम से आवेदन करने के निर्देश जारी किए गए थे। डीटीपी को बड़ी संख्या में कॉलोनियों को नियमित कराने के आवेदन मिले थे, परंतु सरकार के नियमों पर खरा उतरने वाली कॉलोनियों की संख्या कम रही थी। अगस्त माह में सरकार ने जिले की 21 कॉलोनियों को नियमित किया था, जिनमें पांच धारूहेड़ा की शामिल थीं। अब सरकार ने नगर परिषद की सीमा में पांच और बावल नपा की सीमा में तीन कॉलोनियों को नियमित करने का पत्र जारी किया है। इन कॉलोनियों में रहने वाले लोगों के सिर से एक तो मकान टूटने का खतरा हट गया है, दूसरी ओर मूलभूत सुविधाओं के रास्ते भी खुल गए हैं।

इन कॉलोनियों को किया गया नियमित

सरकार की तरफ से जारी नोटिफिकेशन के मुताबिक, रेवाड़ी शहर के उदय नगर, बुद्ध विहार, खाती कॉलोनी, शिव नगर पार्ट-3, लक्ष्मी नगर फेस-2 के अलावा बावल की नेहचाना रोड पार्ट-2, हनुमान कॉलोनी, संत कबीर कॉलोनी को नियमित कर दिया गया है। अब यहां नगर परिषद की तरफ से मिलने वाली मूलभूत सुविधाएं दी जाएंगी। कॉलोनियों में बने मकानों के विस्तार करने में भी अब कोई समस्या नहीं रहेगी। कॉलोनियां नियमित होने से 20 हजार से अधिक लोगों को फायदा मिलेगा। नियमित हो चुकी कॉलोनी के लोगों को उनके मकान टूटने की आशंका अब नहीं सताएगी।

डवाना में चला डीटीपी का पीला पंजा

डीटीपी की टीम ने बुधवार को डवाना गांव की राजस्व सीमा में करीब 2 एकड़ जमीन पर विकसित हो रही कॉलोनी को पुलिसबल की मौजूदगी में जमींदोज कर दिया। डीटीपी की इस कार्रवाई में 7 डीपीसी, 8 अवैध निर्माण व कच्चा रोड नेटवर्क धराशाही कर दिए गए। इससे अवैध कॉलोनियों में निर्माण करने वाले लोगों में हड़कंप मच गया। पुलिसबल की मौजूदगी के कारण इस कार्रवाई का विरोध नहीं हुआ। डीटीपी मंदीप सिहाग ने बताया कि अवैध कॉलोनियों को किसी भी सूरत में बढ़ावा नहीं देने दिया जाएगा।

रेवाड़ी। विजेता टीम को सम्मानित करते सरपंच व अन्य। फोटो : हरिभूमि

क्रिकेट प्रतियोगिता में नीलाहेड़ी टीम का विजेता ट्रॉफी पर कब्जा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

गांव नेहरूगढ़ में बुधवार को पांच दिवसीय क्रिकेट प्रतियोगिता का समापन हो गया। प्रतियोगिता में नीलाहेड़ी की टीम ने प्रथम स्थान हासिल कर ट्राफी पर कब्जा किया, जबकि मुरलीपुरा की टीम द्वितीय स्थान पर रही। विजेता टीमों को गांव के सरपंच आशीष प्रतापति ने नकद राशि देकर सम्मानित किया। प्रतियोगिता में नीलाहेड़ी के डा. राहुल को मैन ऑफ दा सीरीज का पुरस्कार दिया गया। ग्रामवासियों, डेल्टा 300 अल्टीमेट तथा बाबा काला मुंहवाला क्रिकेट क्लब नेहरूगढ़ की ओर से पांच दिवसीय क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें रेवाड़ी, महेंद्रगढ़, झज्जर व भिवानी जिलों से करीब 40 टीमों ने भाग लिया। पांच दिवसीय प्रतियोगिता में फाइनल मैच नीलाहेड़ी व मुरलीपुरा के बीच खेला गया, जिसमें नीलाहेड़ी की टीम विजय रही। दूसरे स्थान पर मुरलीपुरा व तीसरे स्थान पर नेहरूगढ़ की टीम रही।

सरपंच प्रजापति तथा गांव के गणमान्य लोगों ने प्रथम टीम को 21000, द्वितीय को 11000 व तृतीय टीम को 5100 रुपए की नकद राशि भेंट की।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को स्वेटर वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

भटसाना स्कूल में विद्यार्थियों को स्वेटर वितरित

धारूहेड़ा। राजकीय माध्यमिक विद्यालय भटसाना में सामाजिक सरोकार के तहत छात्र-छात्राओं को स्वेटर वितरित किए गए। समाजसेवी सतीश अग्रवाल, सरपंच भूपसिंह व एसएमसी सदस्य जय भगवान ने जरूरतमंद विद्यार्थियों को स्वेटर वितरित किए। मुख्य अध्यापिका सुमनलता ने बच्चों को सर्दी से बचाव के उपाय बताएं व सामाजिक सरोकार के तहत किए गए कार्य के लिए सभी का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर पार्षद निरंजन लाल, विज्ञान अध्यापक विनोद कुमार, आशीष कुमार, लखपत सिंह, नरेश कुमार व अध्यापिका भारती देवी उपस्थित थी।

रेवाड़ी। विजेता प्रतिभागी शिक्षकों के साथ। फोटो : हरिभूमि

जिला स्तरीय कला उत्सव में रेवाड़ी खंड का दबदबा

रेवाड़ी। डीसीपी कार्यालय में बुधवार को जिला स्तरीय कला उत्सव का आयोजन किया गया, जिसमें जिले से खंड स्तरीय कला उत्सव के सभी खंडों के विजेताओं ने भाग लिया। कला उत्सव का उद्धाटन डीपीसी महेंद्र खनगवाल ने किया। कला उत्सव में रेवाड़ी खंड के कलाकारों ने 6 प्रथम स्थान प्राप्त किए। बिठवाना स्कूल से सोनम ओर पार्थ ने शास्त्रीय गायन व नाटक में जिले में पहला स्थान प्राप्त किया। हांसाका स्कूल से जतिन, मुस्कान, कंचन और प्रीति ने संगीत गायन व वादन में पहला स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम में प्राचार्य डा. दुष्यंत कुमार, सुधा, अजय शर्मा, स्नेहलता, संजीता यादव व अनेक स्कूलों से अध्यापक व विद्यार्थी मौजूद थे।

महाराजा शूर सैनी को जयंती पर किया याद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सैनी पब्लिक स्कूल में महाराजा शूर सैनी की जयंती पर श्रद्धासुमन अर्पित किए गए। इस अवसर पर सैनी सभा के प्रधान नवीन सैनी, सैनी पब्लिक स्कूल के चेयरमैन चेतराम सैनी, महासचिव मनोज सैनी, सह सचिव कैलाश सैनी, खजांची लक्ष्मीनारायण सैनी, कार्यकारिणी सदस्य यादराम सैनी, रतनलाल सैनी, ओमप्रकाश सैनी, कॉलेजियम सदस्य राजकुमार सैनी, भगवान दास सैनी, ओम प्रकाश सैनी, हुकम चंद, प्रीतम सैनी, मुकेश सैनी, सत्य प्रकाश, सूरजभान, मनीष सैनी, पूर्व महासचिव आशीष सैनी, वेद प्रकाश, ओम प्रकाश सैनी, नत्थूराम सैनी, विशाल सैनी, रिंकू सैनी, अशोक सैनी, पवन सैनी व हुकम सिंह सहित सभी कार्यकारिणी सदस्य उपस्थित थे। सैनी सभा के प्रधान नवीन सैनी ने महाराजा शूर सैनी के कार्यों की सराहना की। प्राचार्या अनीता यादव ने महाराजा शूर सैनी की जीवनी पर प्रकाश डाला।

रेवाड़ी। महाराजा शूर सैनी को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए।

भीम आर्मी ने कबड्डी कप विजेता का किया सम्मान

रेवाड़ी। भीम आर्मी ने बुधवार को गांव कन्होरी में न्यूजीलैंड से कबड्डी कप जीतकर आए भोला को सम्मानित किया। इस मौके पर भीम आर्मी टीम से महिला विंग जिला अध्यक्ष अनीता देवी, जिला व्यवस्था मंत्री ठेकेदार बनवारी लाल, जिला सलाहकार प्रवीण कुमार, जिला महामंत्री प्रवीण कुमार, जिला महासचिव राहुल टेकावाडिया, जिला सचिव पवन कुमार, जिला कोषाध्यक्ष धर्मबीर व महेश मालाहेडा उपस्थित थे।

रेवाड़ी। भोला को सम्मानित करते भीम आर्मी के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

हांसाका स्कूल में रोल मॉडल एक्टिविटी का आयोजन

रेवाड़ी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हासांका में बुधवार को रोल मॉडल एक्टिविटी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में रोल मॉडल के रूप में डा. सीमा मित्तल ने शिरकत की। कार्यक्रम में बोर्ड परीक्षा में प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाली छात्राएं खुशी व अंशु, आंगनबाड़ी वर्कर मोनिका, एएनएम मीनाक्षी भी रोल मॉडल के रूप में शामिल हुए। डा. सीमा मित्तल ने बच्चों के साथ अपने अनुभव साझा किए व बच्चों को कहानियों के माध्यम से जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्या सरोज यादव में सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर स्कूल के सभी शिक्षक व विद्यार्थी मौजूद थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में रोल मॉडलों के साथ शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। मटकी दौड़ में भाग लेती महिलाएं।

महिला खेलकूद स्पर्धा का हुआ आयोजन

कुंड। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से बुधवार को खंड खोल में महिला खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। अध्यक्षता महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी सुमनलता ने की। मुख्य अतिथि के रुप में मोहिनी पाटिल फाउंडेशन की चेयरपर्सन मोहिनी स्वप्निल पाटिल रही। प्रतियोगिता में महिलाओं ने 100 मीटर रेस, 300 मीटर रेस, 400 मीटर रेस, मटका रेस, आलू-चम्मच रेस व साइकिल रेस में हिस्सा लिया। विजेता प्रतिभागियों को मुख्य अतिथि ने प्रशस्ति पत्र प्रदान किए। इस मौके पर खोल गांव के उप सरपंच रामपाल, अनिल कुमार डीपीई, महिला बाल विकास विभाग खंड खोल की सभी सुपरवाइजर, सहायक व डाटा एंट्री ऑपरेटर उपस्थित थे।

जाट महासभा ने टीएमसी सांसद का पुतला फूंका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अखिल भारतीय जाट महासभा के जिला अध्यक्ष युद्धवीर फौगाट के नेतृत्व में राज्यसभा सभापति जगदीप धनखड़ पर टीएमसी सांसद कल्याण बनर्जी की ओर से की गई अभद्रता और कांग्रेस नेता राहुल गांधी की ओर से वीडियो बनाने के विरोध में बुधवार को जाट समाज ने दोनों का पुतला फूंक कर रोष प्रकट किया तथा कार्रवाई की मांग को लेकर राष्ट्रपति के नाम डीआरओ राकेश कुमार को ज्ञापन भी सौंपा। इस अवसर पर अखिल भारतीय जाट महासभा के जिला अध्यक्ष युद्धवीर फौगाट ने कहा कि जिस तरह से अन्य नेताओं ने ताली बजाकर हंसते हुए जाट समाज के प्रतिनिधि का मजाक उड़ाया है, उसकी कड़े शब्दों में निंदा करते है। उन्होंने कहा कि किसान परिवार में जन्मे उपराष्ट्रपति व जाट नेता जगदीप धनखड़ आज संवैधानिक पद को सुशोभित कर रहे हैं, उनका अपमान जाट समाज बर्दाश्त नहीं करेगा। नेताओं ने 71 साल के सम्मानित व्यक्ति की गलत तरीके से मिमिक्री करके और वीडियो बनाकर जाट समाज का अपमान किया है। उन्होंने जाट धर्मशाला के पास रणबीर हुड्डा चौक पर टीएमसी कल्याण बनर्जी का पुतला फूंककर विरोध प्रदर्शन किया। इस मौके पर एडवोकेट सिंहराम महलावत, एडवोकेट अनूप धनखड़, पूर्व पार्षद नीतू चौधरी, चौधरी बब्लू, ब्लॉक समिति मेंबर हरी सिंह, चौधरी जोगिंदर सिंह, चौधरी अमरजीत, चौधरी सुमित, चौधरी अमित, एडवोकेट पुनीत महलावत, संजीत चौधरी व वीरेंद्र टोकस मौजूद थे।

रेवाड़ी। डीआरओ को ज्ञापन सौंपते जाट समाज के लोग। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। कबड्डी की जर्सी लांच करते अतिथि व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

समाजसेवी ने विद्यार्थियों को किट प्रदान की

रेवाड़ी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय करनावास में बुधवार को सम्मान समारोह का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता डा. लक्ष्मी नारायण शर्मा ने की। गांव करनावास निवासी व समाजसेवी एडवोकेट नरपाल यादव ने स्कूल को विद्यार्थियों के लिए कबड्डी की 12 किट प्रदान की ताकि भविष्य में विद्यार्थियों का खेलों के प्रति रुझान बढ़ सकें। एडवोकेट ने कबड्डी किट की जर्सी भी लांच की तथा विद्यार्थियों को खेलों में भाग लेने के प्रति प्रेरित किया। कार्यक्रम में स्कूल के सभी शिक्षक उपस्थित थे। स्कूल के शारीरिक शिक्षक संजय कुमार ने भी बच्चों को विभिन्न खेलों के बारे में जानकारी दी।

सहकारिता मंत्री ने गांव खिजूरी में ग्रामीणों से किया सीधा संवाद

योजनाओं को लाभार्थी तक पहुंचाना संकल्प यात्रा का उद्देश्यः डॉ. बनवारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश में गरीबों के कल्याण के लिए अनेक योजनाएं चलाई हैं। इन योजनाओं का लाभ लेने से वंचित रह गए लोगों का लाभांवित करने के लिए मोदी की गारंटी वाली चार वैन विकसित भारत संकल्प यात्रा की कमान संभाले हुए हैं। संकल्प यात्रा के दौरान विभिन्न विभागों की स्टॉल व प्रदर्शनी लगाकर आमजन को सरकार की अंत्योदय व जनकल्याण को समर्पित योजनाओं व सेवाओं की जानकारी दी जा रही है। बुधवार को बावल विधानसभा के गांव खिजूरी में सहकारिता एवं जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री डा. बनवारी लाल ने यात्रा का स्वागत करने उपरांत लोगों को सरकार की योजनाओं का लाभ उठाने के लिए जागरूक किया। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री डा. बनवारी लाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत को 2047 तक आत्मनिर्भर और विकसित राष्ट्र बनाने का लक्ष्य निर्धारित किया है, जिसे प्राप्त करने के लिए सभी को पूरे समर्पण और अटूट प्रतिबद्धता के साथ काम करना होगा। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हमारे पास 24 वर्ष हैं। उन्होंने विभिन्न स्टॉलों व प्रदर्शनी का अवलोकन किया तथा लोगों को हमारा संकल्प-विकसित भारत की शपथ दिलाई। इस अवसर पर एसडीएम होशियार सिंह, बीडीपीओ धारूहेड़ा कविता, नपा बावल उप प्रधान अर्जुन चौकन, बावल मंडल अध्यक्ष अमरजीत सिंह, गढ़ी बोलनी मंडल अध्यक्ष सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति व अधिकारीगण मौजूद थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में गोद भराई की रस्म अदा करते व स्टॉल का अवलोकन करते डा. बनवारी लाल। फोटो : हरिभूमि

नए कीर्तिमान गढ़ रही चिरायु हरियाणा योजना

डा. बनवारी लाल ने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा का मुख्य उद्देश्य आईईसी वैन के माध्यम से प्रत्येक पात्र लाभार्थी तक सरकार की अंत्योदय व जनकल्याण को समर्पित योजनाओं की जानकारी पहुंचना है। उन्होंने कहा कि युगप्रवर्तक प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा जनहित में शुरू की गई ऐतिहासिक आयुष्मान भारत योजना के विस्तार स्वरूप लोकसेवी मुख्यमंत्री मनोहर लाल द्वारा शुरू की गई चिरायु हरियाणा योजना प्रदेशवासियों को मोदी सरकार की स्वास्थ्य गारंटी देते हुए सफलता के नए कीर्तिमान गढ़ रही है। चिरायु हरियाणा योजना के तहत हरियाणा ने 1 करोड़ से अधिक कार्ड बनाकर नया कीर्तिमान स्थापित किया है।

रेवाड़ी। शपथ लेते हुए नवनिर्वाचित प्रधान प्रवीण यादव। फोटो : हरिभूमि

बावल बार एसोसिएशन के नए पदाधिकारियों ने ली शपथ

बावल। बावल में बुधवार को बार एसोसिएशन के नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को शपथ दिलाई गई। समारोह के मुख्य अतिथि जिला एवं सत्र न्यायाधीश विमल कुमार थे। जिला सत्र न्यायाधीश ने कहा कि अधिवक्ताओं में आपसी भाईचारा व एकता हमेशा देखने को मिलती है। चुनाव भी शांतिपूर्ण माहौल में कराए गए थे। उन्होंने सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई दी। बावल बार एसोसिएशन के नए अध्यक्ष प्रवीण यादव, उपाध्यक्ष भूपेंद्र खटाना, सचिव किरण पोसवाल, सह सचिव शुभम व कोषाध्यक्ष जयपाल का पूर्व पदाधिकारियों ने पुष्पगुच्छ देकर सम्मान किया। निर्वाचन अधिकारी एडवोकेट मानसिंह ने नई कार्यकारिणी सदस्यों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। इस मौके पर नवनिर्वाचित बार प्रधान प्रवीण यादव ने कहा कि शनिवार को कोई कार्य स्थगित नहीं रहेगा। भूपेंद्र पूर्व प्रधान ने भी अपने विचार रखे। इस अवसर पर बावल एसडीजेएम सुधीर कुमार, सचिव डीएलएसए वर्षा जैन, न्यायाधीश सुषमा, वरिष्ठ अधिवक्ता रघुवीर सिंह, वीरेंद्र महलावत, अर्जुन सिंह चौकन, राकेश राव, शौकीन शर्मा, अश्वनी तिवारी, राहुल जोशी व सत्यनारायण वशिष्ठ सहित अनेक अधिवक्ता मौजूद थे।

खबर संक्षेप

कशिश का चैस चैंपियनशिप के लिए चयन

रेवाड़ी। यूरो इंटरनेशनल स्कूल के छात्र कशिश परिहार का 67वीं नेशनल स्कूल चैस चैंपियनशिप वेल्लोर तमिलनाडू के लिए चयन हुआ है। यह चैंपियनशिप 26 से 30 दिसंबर को होने वाली है।

विद्यालय के प्राचार्य अनिल कुमार ने बताया कि कशिश का चयन शतरंज में अंडर-17 कैटेगरी में राष्ट्रीय महा प्रतियोगिता के लिए जिले से एकमात्र चयन है। स्कूल में शतरंज खेल को प्रोत्साहित करने के लिए अलग से चैस रूम की स्थापना की गई है। यूरो ग्रुप ऑफ स्कूल के चेयरमैन सत्यवीर यादव ने कशिश के चयन को जिले के लिए गर्व की बात बताया। डायरेक्टर नितिन यादव ने कशिश इस बधाई दी।

मारपीट और धमकी के दो आरोपी गिरफ्तार

कुंड। बस स्टैंड पर दुकानदार व उसके दोस्त के साथ मारपीट के आरोप में पुलिस ने दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गत सप्ताह पुलिस ने दुकानदार मनेठी निवासी सनीज की शिकायत पर केस दर्ज किया था। पुलिस ने दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। अब मनेठी निवासी तरुण और भरतेश को गिरफ्तार किया है।

जेबतराशी के आरोपियों को भेजा जेल

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने नागरिक अस्पताल में मरीजों की जेब तराशने की आरोपी महिलाओं को नारी निकेतन और आरोपी को जेल भेज दिया। अस्पताल में दो मरीजों की जेब से नकदी निकालने के मामले में वहां मौजूद लोगों ने जयपुर के कानौता निवासी अजय, माला व द्रोपदी को पकड़कर पुलिस के हवाले कर दिया था। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार करते हुए केस दर्ज किया था।

सांसदों के निलंबन की कड़ी निंदा

रेवाड़ी। कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता वेदप्रकाश विद्रोही ने संसद की सुरक्षा पर सवाल उठाने वाले लोकसभा व राज्य सभा के 141 सांसदों को निलंबित करना निंदनीय है। एक बयान में विद्रोही ने कहा कि जनप्रतिनिधियों को संसद में सवाल उठाने का अधिकार है। बहुमत के बल पर इस तरह से उनकी आवाज दबाना लोकतांत्रिक हितों पर कुठाराघात है। देश की जनता को इसके लिए आगाह हो जाना चाहिए।

दड़ौली आश्रम में महायज्ञ का आयोजन 21 से

जाटूसाना। गांव दड़ौली स्थित श्रीमद् भागवत आश्रम में ब्रह्मलीन स्वामी शरणानन्द महाराज की स्मृति में 21 दिसंबर को महायज्ञ का आयोजन किया जा रहा है। आश्रम के संचालक स्वामी सम्पर्णानंद महाराज ने कहा कि गायत्री पावन मंत्र उसी प्रेरणा को प्रदान करने का मंत्र है। जो हर व्यक्ति को स्मरण दिलाता है। कि इस मनुष्य जीवन के अंदर एक संभावना हमारे भीतर भी है। संसार में हर चीज हर क्षण बदल रही है।

खुदरा सब्जी विक्रेताओं ने वसूले सब्जियों के मनमाने दाम

बिठवाना सब्जीमंडी में रही पूर्ण हड़ताल नाईवाली सब्जीमंडी में खूब कमाया माल

बावल में सब्जी विक्रेताओं ने कैबिनेट मंत्री को सौंपा ज्ञापन

सब्जीमंडी के बाहर हड़ताल पर बैठे आढ़तियों ने एकमुश्त मार्केट फीस लागू करने के सरकार के निर्णय का जमकर विरोध किया।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। हड़ताल के कारण बंद पड़ी बिठवाना सब्जीमंडी व नाईवाली सब्जीमंडी में लगी फलों की रेहड़ियां। फोटो :हरिभूमि

नाईवाली सब्जीमंडी में सब्जी बेचते रिटेलर।

धरने पर बैठे सब्जी विक्रेता व आढ़ती।

एडवांस मार्केट फीस के विरोध में बुधवार को जिले सब्जीमंडी के सभी आढ़ती पूरी तरह हड़ताल पर रहे। जिसका पूरा असर बावल रोड स्थित बिठवाना सब्जी मंडी में देखने को मिला। वही नाईवाली चौक स्थित सब्जीमंडी में रिटेलरों ने पुरानी सब्जियों के मनमाने दाम लेकर माल कमाया। किसान सुबह ही बिठवाना सब्जी मंडी में अपनी सब्जी लेकर पहुंच गए थे, लेकिन सब्जी व्यापारियों की ओर से सब्जी मंडी का गेट रात को ही बंद कर दिया गया था। सब्जीमंडी के बाहर हड़ताल पर बैठे आढ़तियों ने एकमुश्त मार्केट फीस लागू करने के सरकार के निर्णय का जमकर विरोध किया। जिले में कोसली, धारूहेड़ा, बावल और कुंड में भी छोटी सब्जी मंडियां भी बंद रही। हालांकि शहर की नाईवाली चौक स्थित सब्जी मंडी में फलों की रेहड़ियां लगी रही और कुछ रिटेलर ने अपनी सब्जी की फड़ी भी लगाई, जिससे लोगों को ज्यादा परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा।

सब्जी की कम आवक से दाम बढ़े

आढ़तियों की हड़ताल के कारण बिठवाना सब्जीमंडी पूरी तरह बंद रहने की वजह से बुधवार को सब्जी की आवक नहीं हुई। सब्जी की आवक नहीं होने से नाईवाली चौक स्थित सब्जीमंडी में रिटलरों ने अपनी बची हुई सब्जियों की फड़ी लगाई। हड़ताल के कारण सब्जीमंडी में सब्जियों के दाम भी 10 से 20 रुपये प्रति किलोग्राम बढ़े हुए मिले। नाईवाली सब्जीमंडी में जो सब्जी एक-दो दिन पहले 10 रुपये प्रति किलो के हिसाब से मिल रही थी बुधवार को वह सब्जी 30 रुपये प्रति किलोग्राम पर पहुंच गई, लेकिन लोगों को मजबूरन महंगे दाम पर सब्जी खरीदनी पड़ी। सब्जी की कम आवक की वजह से सब्जी के दाम में तीन गुणा तक बढ़ोतरी हो गई। अगर हड़ताल लंबी चली तो लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

किसान खुद सब्जी बेचने को मजबूर हुए

बिठवाना सब्जीमंडी में सब्जी बेचने के लिए आए किसानों को हड़ताल के कारण अपनी सब्जियों को वापस लेकर लौटना पड़ा। अल सुबह किसान जब अपने खेत से सब्जी तोड़कर सब्जी बेचने के लिए आए तो सब्जी मंडी का गेट बंद मिला, जिसके करण काफी किसानों को शहर की कॉलोनियों जाकर सड़क पर सब्जी बेचनी पड़ी। रही है तथा कुछ किसान अपनी सब्जी को लेकर वापस लौट गए। किसान बलवंत ने कहा कि सब्जी व्यापारियों के हड़ताल के कारण किसानों को काफी नुकसान हुआ है, क्योंकि कुछ ऐसी सब्जी होती है जिसकी रोज तोड़ाई होती है और बाजार में बेची जाती है। वह अपने खेत में अगर एक दिन भी उस सब्जी को रख ले तो उनको काफी नुकसान हो जाता है। मशरूम को अगर सुबह की जगह शाम को तोड़ा जाए तो वह काला पड़ जाता है।

छोटे सब्जी व्यापारी हुए परेशान

बब्लू, मनुराज, मनोज, मुकेश व राज सब्जी मंडी में रेहडी-फड़ी लगाकर रिटेलर का काम करते हैं। बुधवार को हड़ताल के कारण काफी रिटेलरों को सब्जी व फल नहीं मिल पाए। सब्जी मंडी में फड़ी व रेहड़ी लगाने वाले काफी रिटेलरों ने अपनी गत दिवस की बची हुई सब्जियां व फल बेचे। हड़ताल की वजह से कई रिटेलरों की दिन की मजदूरी खत्म हो गई है।

दो करोड़ का कारोबार प्रभावित

जिले में सबसे बड़ी सब्जी मंडी बिठवाना में है। इसके साथ-साथ कोसली, धारूहेड़ा, बावल और कुंड में भी छोटी सब्जी मंडिया हैं। बिठवाना सब्जी मंडी में आढ़त की 28 दुकानें हैं, जिन पर एक करोड़ रुपये तक का कारोबार होता है। कुल मिलाकर पूरे जिले में हड़ताल से 2 करोड़ रुपये का कारोबार प्रभावित होने का अनुमान है।

प्रति वर्ष 10 प्रतिशत फीस बढ़ोतरी का विरोध

सब्जीमंडी आढ़ती यूनियन के प्रधान हंसराज पोसवाल ने बताया कि हड़ताल करने का मुख्य कारण मार्केट फीस बढ़ाना व एक मुश्त फीस जमा कराना है। सरकार के आदेश पर मार्केट कमेटी की ओर से एक साल की फीस एडवांस में ली जा रही है। पिछले वर्ष की फीस का 40 प्रतिशत एक्स्ट्रा जमा कराने की बात भी सरकार ने कही है जिसके चलते सभी सब्जी व्यापारियों में रोष है। सब्जी व्यापारियों से मार्केट कमेटी की ओर से जो फीस ली जाती है। हर वर्ष उसमें 10 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी होगी, जिसके विरोध में हड़ताल की जा रही है।

कैबिनेट मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा

मार्केट फीस के अग्रि भुगतान के विरोध में बावल में आढ़तियों व रिटलरों ने धरना प्रदर्शन किया। उन्होंने कैबिनेट मंत्री डा. बनवारी लाल के नाम बढ़ाई गई अनावश्यक फीस को कैंसिल कराने की मांग को लेकर ज्ञापन भी सौंपा। आढ़ती खुशीराम, राजकुमार, मदनलाल व प्रेम कुमार ने कहा कि मार्किट कमेटी ने फल एवं सब्जी विक्रेताओं की ओर से बेचे जाने वाले सामान पर अनावश्यक रूप से अचानक फीस की बढोतरी कर दी है। एक साल की अग्रिम फीस की मांग की जा रही है, हम अत्याधिक बढ़ाई गई फीस को भरने में असमर्थ है।

मटका दौड़ में भडंगी की सरिता बनी विजेता

- खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

रेवाड़ी। मटकी दौड़ में भाग लेते हुए व विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए अतिथि। फोटो :हरिभूमि

महिला एवं बाल विकास विभाग नाहड़ की ओर से बुधवार को खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में आंगनबाड़ी वर्कर्स व हेल्पर सहित अनेक महिलाओं ने भाग लिया। मुख्यातिथि सीडीपीओ कमलेश व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नाहड़ के प्राचार्य शिवराज सिंह चौहान थे। प्रतियोगिता में महिलाओं ने साइकिल रेस, मटका दौड़, आलू व चम्मच दौड़, 100 मीटर, 300 मीटर व 400 मीटर की दौड़ में प्रतिभा दिखाई। प्रतियोगिता में प्रथम विजेता को 2100 रुपये, द्वितीय को 1100 रुपये व तीसरे स्थान के विजेता को 750 रुपये का नकद पुरस्कार दिया गया।

प्राचार्य व सीडीपीओ को स्मृति चिंह देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में ईश्वर सिंह, मनोज कुमार, निशा यादव, नीतू यादव व संतोष सुपरवाइजर मौजूद थे। डीपी पवन ने प्रतियोगिता कराने में सहयोग किया।

यह रहे परिणाम: साइकिल रेस में सरिता जखाला प्रथम, तन्नु झाल द्वितीय व भारती झाल तृतीय। 100 मीटर दौड़ में पूनम गुजरवास प्रथम, प्रियंका भड़ंगी द्वितीय व कविता झाड़ौदा तृतीय। 300 मीटर रेस में अंतिम भुरथला प्रथम व मोनिका गुजरवास द्वितीय स्थान पर रही। आलू-चम्मच दौड़ में बेबी बिसोहा प्रथम, पूनम नाहड़ व सोनिया बिसोहा द्वितीय स्थान पर रही। 400 मीटर रेस में रेखा कोसली प्रथम, ज्योति गुजरवास द्वितीय व काजल गुजरवास तृतीय। मटका दौड़ में सरिता भड़ंगी प्रथम, हेमलता सहादत नगर द्वितीय व प्रतिभा झोलरी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

अंतरराष्ट्रीय ताइक्वांडों स्पर्धा में जिले के खिलाड़ियों ने जीते 15 मेडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। प्रतियोगिता में पदक लेते खिलाड़ी।

उत्तराखंड देहरादून में आयोजित हुई 7वीं अंतरराष्ट्रीय ताइक्वांडों प्रतियोगिता में जिले के खिलाड़ियों ने देश की टीम से खेलते हुए 15 पदक प्राप्त किए। प्रतियोगिता में 18 खिलाड़ियों ने भाग लिया। खिलाड़ियों ने 2 गोल्ड, 6 सिल्वर व 7 कांस्य पदक पर कब्जा किया। प्रतियोगिता का उद्घाटन उत्तराखण्ड के राज्यपाल गुरुमीत सिंह ने किया था। पूर्व राज्यपाल भगत सिंह कोशियारी भी उपस्थित थे। समापन समारोह में खेलमंत्री रेखा आर्य ने सभी खिलाड़ियों को पदक पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर संस्था के चेयरमैन अजय पटोदा, बीईओ सत्यपाल धूपिया अध्यक्ष, उपाध्यक्ष श्रुति शर्मा, संरक्षक धर्मवीर बल्ड़ोदिया पूर्व डीईओ, राकेश शर्मा अध्यक्ष क्वानकीडों संघ, लायंस क्लब के सचिव अभिषेक गुप्ता, मैनेजर पुष्पा यादव, मैनेजर एडवोकेट उत्तम सिंह आदि लोग मौजूद रहे।

प्रतियोगिता के रिजल्ट

प्रतियोगिता में यशिका सैनी व अनुराधा ने स्वर्ण पदक, गौरव, रितिका, अक्षय तोमर, हिमांशु, दिव्या व भूमिका ने रजत पदक तथा चिराग, रचित, ईशू, अंशुराज, मोहित, नेहा शर्मा व अंशू ने कांस्य पदक हासिल किया। प्रशांत, शिवानी व भावना ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

रेलवे महाप्रबंधक ने रेवाड़ी स्टेशन का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रिटायर्ड कर्मचारियों ने बताई समस्याएं

रेवाड़ी। जीएम अभिताभ को ज्ञापन सौंपत रिटायर्ड रेलवे कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

उत्तर-पश्चिम रेलवे के महाप्रबंधक अभिताभ ने बुधवार को रेवाड़ी-बठिंडा रेलवे लाइन का निरीक्षण किया। जीएम ने रेलवे जंक्शन की व्यवस्थाओं व सौन्दर्यीकरण के चल रहे कार्य का भी जायजा लिया। इस अवसर पर नेशनल फेडरेशन ऑफ इंडियन रेलवे मैन से संबंधित सेवानिवृत रेल कर्मचारी एसोसिएशन से टीपी शर्मा शाखा चेयरमैन एवं केके सक्सेना जोनल कार्यकारी अध्यक्ष व शाखा सचिव के नेतृत्व में जीएम रेलवे अमिताभ का स्वागत किया तथा कर्मचारियों व रेलवे अस्पताल से जुड़ी समस्याओं को ज्ञापन भी सौंपा। जीएम ने सभी समास्याओं का समाधान कराने का आश्वासन दिया। एसोसिएशन पदाधिकारियों ने कहा कि सब डिवीजनल रेलवे अस्पताल के गर्मी के ओपीडी समय में 1 से 4 बजे तक का विराम दिया हुआ हैं, जिसे खत्म किया जाए ताकि बाहर से आने वाले मरीजों को परेशानी न उठानी पड़े। रेलवे अस्पताल में दंत चिकित्सक की पार्ट टाइम नियुक्ति की जाए। उन्होंने कहा कि जयपुर मंडल में पेंशन अदालत में एसोसिएशन की ओर मद दिए जाते हैं, उन पर एसोसिएशन के साथ चर्चा नहीं की जाती हैं, जबकि मास्टर सरकुलर में चर्चा का प्रावधान दिया हुआ है। सेवानिवृत कर्मचारियों एवं परिवारिक पेंशनर्स को 7वें संशोधित पीपीओ की प्रतिलिपि को घर के पते पर भेजा जाए। इस मौके पर विष्णु भगवान शर्मा, ईश्वर सिंह यादव, घनश्याम दास शर्मा, प्रेम नेगी, सुरेश कुमार, होशियार सिंह व प्रेम चंद उपस्थिति थे।

प्रतियोगिता सैनिक स्कूल गोठड़ा में तीन दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में कटारी सदन बना विजेता

विद्यालय प्रशासनिक अधिकारी मेजर अविनाश कुमार ने विद्यालय के सभी सदनों के खिलाड़ियों की परेड टुकड़ियों की सलामी ली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुंड

रेवाड़ी। लॉन्ग जंप लगाते हुए कैडेट व विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

सैनिक स्कूल गोठड़ा में तीन दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यालय प्रशासनिक अधिकारी मेजर अविनाश कुमार ने विद्यालय के सभी सदनों के खिलाड़ियों की परेड टुकड़ियों की सलामी ली तथा खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। विद्यालय कप्तान खेल दिशांत चौधरी ने टॉर्च रिले के पश्चात सभी खिलाड़ियों को खेल प्रतिज्ञा दिलाई। तीन दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता में विविध स्पर्धाओं का आयोजन किया गया, जिसमें वरिष्ठ, कनिष्ठ व कनिष्ठतम सदनों के खिलाड़ियों के बीच ट्रैक स्पर्धाओं के साथ-साथ फील्ड स्पर्धाओं में लॉन्ग जंप, ट्रिपल जंप, डिस्कस थ्रो, शॉट पुट व जैवलिन थ्रो का आयोजन किया गया। विजेता खिलाड़ियों को पदक व प्रमाण पत्र देकर पुरस्कृत किया गया। वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में कटारी सदन विजेता बना। कैडेट अंश मानिकशा सदन को सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी घोषित किया गया। इसके साथ ही अंतरसदनीय ड्रिल प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। इस अव्सर पर विद्यालय उप प्राचार्या विंग कमांडर सुनैना चाहार ने कहा कि विद्यालय का उद्देश्य कैडेट्स का शारीरिक, मानसिक व सांवेगिक विकास कर उन्हें राष्ट्रीय रक्षा अकादमी खड़कवासला पुणे के लिए तैयार करना है ताकि वह भारतीय सशस्त्र सेनाओं में शामिल हो देश सेवा कर सके। सफलता के लिए कड़ी कठिन परिश्रम, अनुशासन और कुशल नेतृत्व आवश्यक है। सैनिक स्कूल कैडेट्स में इन गुणों को विकसित कर रहा है। इस मौके पर समस्त सैनिक स्कूल स्टॉफ व कैडेट्य मौजूद थे।