पुलिस ने डायवर्ट कराया हाइवे से ट्रैफिक
गुरूग्राम की ओर जाने वाले वाहनों पर बैन, नेशनल हाइवे पर लगा जाम

कल तक हालात इसी तरह बने रहेंगे

रेवाड़ी। जैसलमेर नेशनल हाइवे पर जाम में फंसे वाहन,जैसलमेर नेशनल हाइवे पर जाम में लगी वाहनों की कतार। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

स्वतंत्रता दिवस पर राजधानी दिल्ली में भारी वाहनों के प्रवेश पर रोक लगाने के बाद गुरूग्राम में भी भारी वाहनों के प्रवेश पर रोक लगा दी गई है। टैफिक पुलिस ने ट्रैफिक डायवर्ट कराया है, जिसके बाद बुधवार को जैसलमेर नेशनल हाइवे पर वाहनों का लंबी लाइनें लग गई। हाइवे पर घंटों जाम जैसे हालात बने रहे। स्वतंत्रता दिवस तक हाइवे पर इसी तरह के हालात बन रह सकते हैं। सुरक्षा कारणों को देखते हुए राजधानी में स्वतंत्रता दिवस के तीन दिन पहले ही भारी वाहनों का प्रवेश रोक दिया जाता है। पास लगते साइबर सिटी गुरूग्राम में भी इन वाहनों का दबाव बढ़ने की संभावना को देखते हुए इन वाहनों का प्रवेश वर्जित कर दिया जाता है। जिला प्रशासन की ओर से 12 अगस्त को शाम 5 बजे से ही गुरूग्राम की ओर जाने वाले वाहनों का रूट डायवर्ट कराते हुए एनएच-48 से धारूहेड़ा से आगे तक जाने पर रोक लगा दी गई थी। इन वाहनों का रूट रोहतक और सोहना हाइवे से डायवर्ट किया गया है। रूट बदलने के बाद बड़ी संख्या में हैवी व्हीकल्स को जैसलमेर नेशनल हाइवे पर काठूवास टोल प्लाजा के पास ही रोक दिया गया। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर भारी वाहन जयसिंहपुर खेड़ा बैरियर के पास रोक दिए गए। इससे दोनों ही हाइवे पर वाहनों की लंबी लाइनें लग गई। आड़े-तिरछे खड़े होने के कारण दोनों हाइवे पर घंटों जाम जैसे हालात बने रहे, जिससे दूसरे वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा।

पुलिस ने सुचारू कराया यातायात

पुलिस ने दोनों हाइवे पर लाइनों में वाहन लगवाते हुए बराबर से लाइट व्हीकल्स को निकलवाना शुरू किया गया। इसके बाद जाम की समस्या से कुछ हद तक राहत मिली। जैसलमेर नेशनल हाइवे से बड़ी संख्या में भारी वाहन कुंड से वाया डहीना होकर निकाले गए, जिससे इस रूट पर भी वाहनों का दबाव बना रहा। स्वतंत्रता दिवस पर दोपहर बाद गुरूग्राम की ओर भारी वाहनों का प्रवेश खोला जाएगा, जिसके बाद ही दोनों नेशनल हाइवे से यह वाहन हट सकेंगे।

रेवाड़ी। हाइवे पर दिल्ली की तरफ जाने से रोके गए वाहन। फोटो :हरिभूमि

खबर संक्षेप

सड़क हादसों के तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने अलग-अलग स्थानों पर हुए सड़क हादसों के तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने 28 जुलाई को हुए सड़क हादसे में आरोपी चालक राजस्थान के सेहरा निवासी अशोक मीना को गिरफ्तार किया है। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। रामपुरा थाना पुलिस ने 9 जून को हुए सड़क हादसे के आरोपी बिहार के दहिला पतसावन निवासी अजीत कुमार को गिरफ्तार किया है, जबकि 12 अगस्त को हुए हादसे में आरोपी चालक करनावास निवासी नवीन को गिरफ्तार किया है।

मारपीट व धमकी मामले में दो गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना सदर पुलिस ने बीकानेर गांव में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में दाखिल घायल के बयान पर 7 अगस्त को आरोपियों के खिलाफ बीएनएस की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने बीकानेर निवासी राहुल व पवन को गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

फरसे व वाहनों के साथ दो गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना खोल पुलिस ने हथियारों के साथ हमला करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ति पक्ष के बयान पर गत 5 अगस्त को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में मंदोला निवासी पवन व लाधूवास निवासी लक्ष्य को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से वारदात में प्रयुक्त फरसे, एक ट्रैक्टर व एक कार को कब्जे में लिया है। उन्हें गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश कर दिया गया।

रामगढ़ में मेला 15 को खेल प्रतियोगिताएं होंगी

रेवाड़ी। स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर 15 अगस्त को गांव रामगढ़ में ग्रामवासियों की ओर से मेले का आयोजन किया जाएगा। कबड्डी व वालीबॉल शूटिंग सहित अनेक खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा।

मकानों से गुजर रही एचटी लाइन शिफ्ट कराने की मांग

रेवाड़ी। मकानों के ऊपर से गुजर रहे बिजली के तार। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

चांदपुर की ढाणी में मकानों व दुकानों के ऊपर से गुजर रही बिजली की एचटी लाइन को शिफ्ट कराने की मांग कॉलोनी के लोगों ने की है। इस लाइन के कारण हादसों की आशंका बनी हुई है।

कॉलोनी के लोगों ने बताया कि बिठवाना मंडी के पास चांदपुर की ढाणी में 11 केवी की बिजली लाइन मकानों और दुकानों के ऊपर से गुजर रही है। पुरानी लाइन के तार भी जर्जर हो चुके हैं। शॉर्ट सर्किट के कारण आए दिन कॉलोनी में बिजली गुल रहती है, जिससे लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। निगम के कर्मचारियों ने लकड़ी की बल्लियां व बांस लगाकर तारों को ऊपर उठाया हुआ है। करंट प्रवाहित होने से हादसों की आशंका बनी हुई है। कॉलोनी के लोगों ने बताया कि पास से ही कवरर्ड केबल निकल रही है। अगर इस लाइन को केबल लाइन से जोड़ दिया, तो हादसों की आशंका व बिजली की समस्या दूर हो जाएगी। लोगों ने निगम अधिकारियों से समस्या के तुरंत समाधान की मांग की है।

आज से मौसम में फिर बदलाव आने की संभावना
आसमान में बादल खूब छा रहे, बिना बरसे ही लौट रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

उमस भरी गर्मी से राहत नहीं

रेवाड़ी। एक खेत में तैयार हो रही बाजरे की फसल। फोटो :हरिभूमि

तीन दिनों से बरसात नहीं होने के कारण उमस भरी गर्मी ने एक बार फिर से पसीना छुड़ाना शुरू कर दिया है। तापमान में लगातार मामूली वृद्धि हो रही है। आसमान में बादल छाने के बाद बिना बरसते ही लौट जाते हैं, परंतु 14 अगस्त से राहत की संभावना जताई जा रही है। आसमान में बादलों के बीच सप्ताह के अंत तक बार-बार बारिश होने के आसार हैं। इससे उमस भरी गर्मी से कुछ राहत मिल सकती है। बुधवार को सुबह से ही आसमान में घने बादल छाए रहे। दोपहर तक एक बार बादल साफ हुए, तो तेज धूप ने वातावरण में उमस बना दी। अधिकतम तापमान 0.3 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 35.5 डिग्री पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 0.2 डिग्री की कमी के साथ 22.8 डिग्री पर आ गया। 10 किलोमीटर प्रति घंटा की गति से हवाएं चलीं, जब नमी का स्तर 57 फीसदी तक रहा। सुबह से ज्यादा गर्मी का असर नहीं रहा। दोपहर तक तेज धूप के बाद उमस भरी गर्मी ने शाम तक जमकर परेशान किया। चिपचिपाहट भरी गर्मी इस समय ज्यादा परेशान कर रही है। बारिश नहीं होने से गर्मी का असर लगातार बना हुआ है। मौसम विभाग के अनुसार विक्षोभ की सक्रियता 14 अगस्त से मौसम में बदलाव ला सकती है। इस दौरान आसमान में लगातार बादल छाए रह सकते हैं। तेज हवाओं के साथ हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है। कुछ स्थानों पर भारी बारिश की भी संभावना जताई जा रही है। इस दौरान तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव देखने को मिल सकता है।

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

बढ़ती उम्र में जब हो अपच की समस्या

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे खाना ठीक से नहीं पचता। साथ ही कभी कब्ज, तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। मेरे पेट की समस्या का स्थाई उपचार बताने का कष्ट करें।

-रामदेव, बहादुरगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो गई है। बढ़ती उम्र में कई लोगों को यह समस्या आती है। इसके लिए आपको खान-पान में खास ध्यान देना पड़ेगा। खाने में सलाद और दही जरूर शामिल करें, कोशिश करें कि अधिक तेल वाला खाना बिल्कुल ना खाएं। शाम को हल्का खाना खाएं और सोने से तीन-चार घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। मेरे चेहरे पर झाइयां हैं। कई प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। इन झाइयों को कैसे ठीक किया जाए? कृपया इसका समाधान बताएं।

-पंकज, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपने झाइयों के लिए बहुत सारे प्रोडक्ट्स यूज किए। आपने यह नहीं बताया कि यह प्रोडक्ट आपने अपनी मर्जी से इस्तेमाल किए या डॉक्टर की सलाह से? क्योंकि त्वचा में कोई भी क्रीम या लोशन बगैर डॉक्टर के सलाह के नहीं इस्तेमाल करना चाहिए। बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वही इसका ट्रीटमेंट बताएंगे, फिलहाल आप पानी का सेवन खूब करें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। बारिश के मौसम में कुछ भी ठंडा खाने पर मुझे छींकें आने लगती हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और यह कैसे ठीक होगा?

-साकेत, बिलासपुर

इस मौसम में गर्मी के मुकाबले तापमान में बदलाव आता है। कुछ लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, जिसकी वजह से ठंडा या गरम खाने से तुरंत प्रभाव पड़ता है और उसके इफेक्ट सामने आते हैं। इसलिए कोशिश करें कि आप फ्रिज में रखी या ठंडी चीज ना खाएं। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन सी वाले फल खाएं।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मेरे तलवों में कभी-कभी सुई की चुभन जैसा तेज दर्द होता है। ऐसा क्यों होता है, यह किसी गंभीर बीमारी के लक्षण तो नहीं?

-दुर्गेश, भोपाल

बगैर जांच किए आपकी समस्या के बारे में कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। बेहतर होगा कि एक बार आप न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लें। क्योंकि कई बार मसल्स या न्यूरो से संबंधित समस्या भी हो जाती है। इसलिए लापरवाही न करें और डॉक्टर से संपर्क कर लें तो हर शंका का समाधान हो जाएगा।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। बरसात के मौसम में भीगने पर मेरे पैर की अंगुलियों के बीच फफोले पड़ जाते हैं। कृपया बताएं कि इस समस्या से कैसे निजात पाया जाए?

-देवेंद्र, रायगढ़

आप बारिश के पानी से बचें क्योंकि सड़क में भरे पानी में कई बार नाली का पानी मिल जाता है, जो संक्रमण का कारण बनता है। इसलिए आप बारिश में सड़कों पर पानी में न जाएं। अगर जाना जरूरी भी हो तो पैरों में नारियल का तेल लगाकर ही जाएं, वापस आने पर गर्म पानी से पैरों को धोएं और ठीक से सुखा लें और फिर से नारियल तेल लगा लें। इस तरह राहत मिल सकती है। *

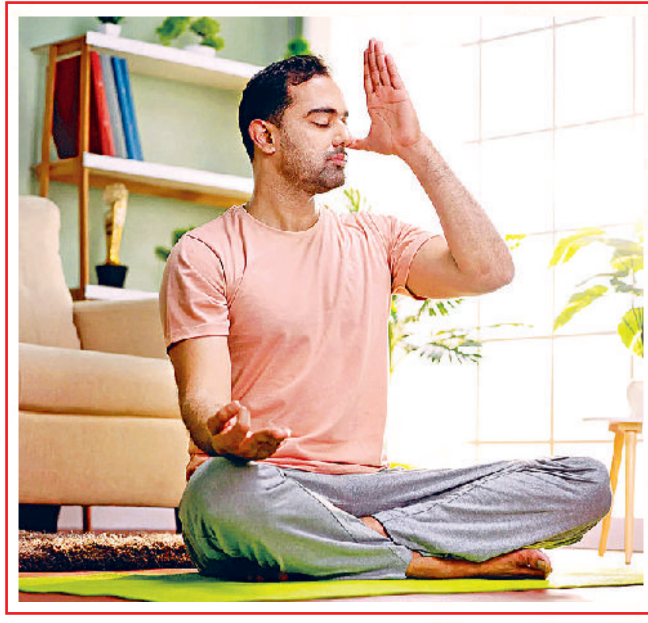
प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर आप भी इन दिनों यानी मानसून के दौरान डलनेस फील करते हैं तो परेशान ना हों। अपनी नियमित दिनचर्या में कुछ योगासनों को शामिल कर लें। इनके अभ्यास से आपका मूड हैप्पी रहेगा और आप एनर्जेटिक भी फील करेंगे। योगासन किस तरह से मूड को करता है बूस्ट, बता रहे हैं डिटेल में।

बारिश के मौसम में करें ये योगासन
मूड रहेगा हैप्पी-एनर्जेटिक



बारिश के दिनों में जब मन आलस से भरा या बुझा सा रहता है, तो उस दौरान योग, नेचुरल मूड बूस्टर की भूमिका निभाता है। इसके पीछे गहरे वैज्ञानिक कारण जिम्मेदार होते हैं। दरअसल, बारिश के दिनों में कई बार वातावरण, मन-मिजाज पर भारी पड़ता है। लगातार बादलों का घिरा रहना, सूरज की गैरमौजूदगी, घर से बाहर निकलने में असुविधा और थकी हुई दिनचर्या, लोगों को मानसून ब्लूज या टेंपरेरी डिप्रेशन के घेरे में पहुंचा देता है। ऐसी स्थितियों में कुछ योगासन, बेहद असरकारी मूड बूस्टर का रोल निभा सकते हैं, जो ना केवल शरीर को सक्रिय रखते हैं बल्कि मन को भी स्फूर्तिदायक बनाते हैं। क्योंकि योगासन, ना केवल शरीर को स्ट्रेच करते हैं बल्कि दिमाग को भी रिफ्रेश करते हैं। ये हमारे शरीर के जरूरी हार्मोनों को सक्रिय करते हैं और इस तरह बारिश के मौसम में मूड को बढ़िया रखते हैं।

रिलीज होते हैं सेरोटोनिन-एंडोर्फिन

सेरोटोनिन और एंडोर्फिन हार्मोंस, फील गुड हार्मोन कहलाते हैं और कई ऐसे योगासन हैं, जिनके करने से ये हार्मोन तेजी से रिलीज होते हैं। जैसे, धुंधले-धुंधले बारिश के दिनों में सूर्य नमस्कार करने से शरीर को गर्मी मिलती है और थकावट दूर भागती है। इसे करने से फील गुड हार्मोन पैदा होते हैं, जो हमारे मूड को खुशनुमा बनाते हैं। वज्रासन भी मानसून के दिनों के सुस्ती भगाने का महत्वपूर्ण योगासन है। इसके अलावा अन्य जो आसन बारिश के दिनों में फील गुड हार्मोन का स्राव बढ़ाकर हमारे मन-मस्तिष्क को सक्रिय और ऊर्जावान बनाते हैं, उनमें हैं- बालासन यानी चाइल्ड पोज और शवासन। बालासन करने से मन शांत और प्रसन्न होता है। इसी तरह शवासन भी बहुत फायदेमंद योगासन होता है, क्योंकि यह थकावट और चिड़चिड़ेपन दोनों में लाभकारी होता है। थकावट और चिड़चिड़ापन बारिश के दिनों में अकसर ही हमें अपनी गिरफ्त में ले लेता है। ऐसे में इन दिनों अगर नियमित रूप से ये आसन किए जाएं तो हमारे शरीर से कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर घटता है। कोर्टिसोल, तनाव पैदा करने वाला हार्मोन है, जो उन लोगों में बहुत कम रिलीज होता है, जो बारिश के दिनों में नियमित रूप से सक्रिय रहते हैं और जो सक्रिय नहीं रहते, उन्हें ये दिन बेहद थकान और तनाव से भरे लगते हैं। कोर्टिसोल कम बनने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और तनाव से मुक्ति मिलती है। गौरतलब है कि कोर्टिसोल हार्मोन हमारी अनिद्रा, बेचैनी और डिप्रेशन के लिए भी जिम्मेदार होता है। जब कोर्टिसोल बनता ही नहीं तो या बहुत मामूली बनता है, तो हमें बारिश के दिनों में योग करने से विशेषकर बालासन और शवासन से तनाव से मुक्ति मिलती है।

योग इसलिए जरूरी है

वास्तव में योग कोई दवा या लत नहीं है, यह बिना किसी साइड इफेक्ट के एक ऐसा अभ्यास होता है, जो हमारे शरीर को वही फायदे देता है, जो कई जड़ी-बूटियों और दवाओं से मिलता है। इसलिए बारिश के दिनों में बाकी किसी मौसम के मुकाबले कहीं ज्यादा योगासन करने की जरूरत होती है। इसके लिए, घर पर मैट बिछाकर या खुले कमरे में चादर बिछाकर आराम से आधे से एक घंटे तक योगासन करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर का बाहरी आवरण तो स्वस्थ और सुंदर बनता ही है, मन का भीतरी आवरण यानी मानसिक भावनाएं भी ऊर्जा से लबरेज हो जाती हैं, क्योंकि इन दिनों सूरज कम दिखता है, जिससे हमारे शरीर को जरूरी विटामिन डी और हैप्पी हार्मोन जैसे सेरोटोनिन मिलने कम हो जाते हैं। ऐसे में पूरा शरीर डल, थका-थका सा महसूस करता है। लेकिन योग इन्हीं दिनों अपने नियमित अभ्यास के कारण आपको न केवल थकान और डलनेस से बचाता है बल्कि इसी के कारण बारिश के इन दिनों आप अस्वस्थ होने और कई तरह के संक्रमण से भी बचे रहते हैं।

इसलिए कहते हैं मूड बूस्टर

योग को नेचुरल मूड बूस्टर इसलिए माना जाता है क्योंकि इसकी कुछ विशेष क्रियाएं शरीर के हार्मोनल बदलाव में बड़ी भूमिका निभाती हैं। इससे मन शांत, स्फूर्तिवान तथा मूड ऊर्जावान बनता है। बारिश के दिनों में योग करने से शरीर से एंडोर्फिन और सेरोटोनिन का जो स्राव होता है, ये दोनो वही हार्मोन हैं, जो हमारे दोस्तों के साथ खिलखिलाकर हंसने से पैदा होते हैं या फिर व्यायाम करने से पैदा होते हैं। इन दिनों नियमित तौर पर योगासन करने से हम अपनी सांसों पर नियंत्रण कर सकते हैं। विशेषकर अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और उज्जाई तकनीकों से मस्तिष्क को ताजगी और शांति मिलती है। वास्तव में इनको करने से हमारे भीतर आवश्यकता के अनुसार भरपूर मात्रा में प्राणवायु यानी ऑक्सीजन का प्रवाह होता है। इससे हमारे सभी तंत्र सक्रियता से अपना कार्य करते हैं और हम भीतर से खुद को ऊर्जावान महसूस करते हैं।

ऊब और अकेलापन भी करता है दूर

बारिश के दिनों में ऊब और अकेलापन भी एक बड़ी समस्या होती है। घर से जाकर मनोरंजन करने या मूड बदलने की हिम्मत नहीं होती और घर में पड़े-पड़े डिप्रेशन की गिरफ्त में हम आ सकते हैं। ऐसे में बारिश के दिनों में घर से बाहर निकलें, प्रकृति के बीच विचरण करें और योग करें तो इस तरह के सारे अकेलेपन के भाव दूर हो जाते हैं।

ये आसन हैं अधिक कारगर

वैसे तो योगासन का लाभ सभी मौसमों में हमारे शरीर और मन को मिलता है। लेकिन खासकर जिन आसनों को मानसून में करने से फायदा होता है, उनमें शामिल हैं-सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, बालासन। सूर्य नमस्कार करने से शरीर का रक्त संचार बेहतर होता है और पूरे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह महसूस होता है। बालासन करने से मन को शांति मिलती है, जो कई रसायनिक प्रक्रियाओं के साथ मन को स्फूर्तिदायक चेतना प्रदान करता है। सेतुबंध आसन, अनुलोम-विलोम, व्रजासन तथा भ्रामरी प्राणायाम बारिश के दिनों में मन की सुस्ती और थकान को दूर करके दिल-दिमाग को ऊर्जा से लबरेज करते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी योगासन करने से पहले उसे अच्छी तरह योग्य प्रशिक्षक से जरूर सीख लें। *

इन बातों का ध्यान रखें

बारिश के दिनों में योगासन करने से मूड बूस्ट होता है, लेकिन भूल करके भी इन दिनों नमी वाले फर्श पर योगासन नहीं करें। जिम में पहने जाने वाले टाइट-फिटेड ड्रेस पहन कर भी कभी योगासन नहीं करें। हल्के, कॉटन ड्रेस पहनकर ही योगासन करें। भोजन के कम से कम ढाई से तीन घंटे बाद ही मानसून के दिनों में आसन करें वर्ना पाचन की समस्या हो सकती है। इन दिनों अपने योगासनों में ध्यान को भी जरूर शामिल कर लें। इससे मन को ऊर्जा और शांति मिलती है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

फंगल इंफेक्शन-एलर्जी से बचाए एलोवेरा

बारिश के मौसम में एलोवेरा हमें फंगल इंफेक्शन और एलर्जी से बचाने के लिए एक इफेक्टिव नेचुरल प्लांट है। यह न केवल शरीर के बाहरी संक्रमण से हमें बचाता है बल्कि हमें भीतरी तौर पर भी मजबूती देता है। बारिश के दिनों में एलोवेरा के इस्तेमाल से हमारा पाचन दुरुस्त रहता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता हममें बरकरार रहती है। त्वचा विभिन्न तरह के मौसमी संक्रमण से बची रहती है और बाल जो इन दिनों बारिश के पानी आदि से खराब हो जाते हैं, उससे भी एलोवेरा हमारा बचाव करता है। इसका कारण यह है कि एलोवेरा में प्राकृतिक एंटी फंगल, एंटी बैक्टीरियल और एंटी इंफ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं।

फंगल संक्रमण से बचावः चूंकि बारिश के दिनों में वातावरण में नमी बहुत अधिक होती है, जो फंगल यानी फफूंदी के पनपने के लिए सबसे आदर्श स्थिति होती है। इस मौसम में शरीर के पसीने वाले हिस्सों जैसे पैर, बगल, गर्दन, पीठ पर फंगल इंफेक्शन का खतरा रहता है। इस संक्रमण से खुजली होती है, जलन महसूस होती है, लाल चकत्ते पड़ जाते हैं या बदबूदार दाने निकल आते हैं।

एलर्जी से बचावः मानसून के दिनों में कई लोगों को त्वचा की एलर्जी बहुत परेशान करती है। जैसे पसीने से रैशेज, गंदे पानी से खुजली, मच्छरों के काटने से सूजन आदि का होना। ऐसे में एलोवेरा त्वचा की सभी समस्याओं से राहत दिलाता है। एलोवेरा जैल का इस्तेमाल करने से त्वचा में आई सूजन भी समाप्त हो जाती है। दरअसल, एलोवेरा में ग्लूकोमैनन और जिबरेलिन जैसे तत्व मौजूद होते हैं, जो त्वचा में किसी भी तरह से आई सूजन को कम करते हैं। इसके साथ ही एलोवेरा त्वचा को नमी देता है, जिससे इसकी ड्राइनेस और जलन खत्म होती है। इसका एंटी ऑक्सीडेंट गुण बारिश के दिनों में त्वचा को होने वाली विभिन्न नुकसानों की भरपाई करता है।

बरतें सावधानीः एलोवेरा के इस्तेमाल के पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आप जिस एलोवेरा जैल का इस्तेमाल कर रहे हैं, वह सौ प्रतिशत शुद्ध है, इसमें किसी तरह की कोई सुगंध या रसायन की मिलावट न की गई हो। गर्भवती महिलाओं को विशेष तौर पर इसके इस्तेमाल से सावधान रहना चाहिए और सेवन करने के पहले डॉक्टर की सलाह ले लेना चाहिए। *

हेल्थ सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

आज के दौर में अच्छी और पूरी नींद कम ही लोगों को आती है। कुछ लोग नींद के बाद भी थकावट महसूस करते हैं तो कुछ अनिद्रा से बेचैन रहते हैं। ऐसे में यहां दी जा रही सलाहें आपके लिए यूजफुल हो सकती हैं।

क्या आपको भी नींद के बाद महसूस होती है थकावट

हममें से अधिकतर लोगों की पूरे सप्ताह काम में व्यस्तता के चलते नींद पूरी नहीं हो पाती है। यही वजह है कि हमें इंतजार होता है वीकेंड का, जब हम अपनी नींद पूरी करें। कई बार तो अपनी नींद पूरी करने के चक्कर में लोग शनिवार को दिन का बड़ा हिस्सा सोने में ही गुजार देते हैं। नतीजा होता है ओवर स्लीपिंग के कारण सप्ताह के और दिनों के मुकाबले ज्यादा थकान महसूस होना। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो आपको अपनी नींद के पैटर्न में बदलाव करने की जरूरत है। क्योंकि हमारे देश में नींद न आने और कम सोने, ज्यादा सोने यानी नींद से जुड़ी आम समस्याएं लोगों में देखने को मिलती हैं। ऐसे में जरूरत से ज्यादा सोना, कैसे हार्मफुल हो सकता है, आइए जानें।

ओवर स्लीपिंग के नुकसानः हमारे लिए प्रतिदिन कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लेना आवश्यक होता है। यदि हम 7 से 8 घंटे की तय सीमा से ज्यादा सोते हैं तो यह हमारे स्वास्थ्य के लिए सही नहीं होता। ज्यादा सोने से हमारे शरीर के अंगों और कोशिकाओं में डेली रूटीन का जो चक्र निर्मित होता है, उसमें गड़बड़ी आ जाती है। इस पैटर्न से पूरे सप्ताह तो हम कम नींद लेते हैं और वीकेंड पर जब ज्यादा सोते हैं तो हममें पाचन संबंधी और हृदय संबंधी विकार पैदा हो सकते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का तो यहां तक मानना है कि जरूरत से ज्यादा सोने से हमें कम सोने की तुलना में ज्यादा थकान महसूस होती है, जिसके कारण चिड़चिड़ापन और काम में ध्यान न लगना जैसी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। कुछ लोग वीकेंड पर बिस्तर पर ही ज्यादातर समय इसलिए रहते हैं कि उन्हें लगता है कि पूरे सप्ताह की थकान मिटाने के लिए नींद से बेहतर और कोई विकल्प नहीं है। लेकिन इस तरह जरूरत से ज्यादा सोने के कारण हमें ज्यादा आलसपन आता है, पढ़ने-लिखने और दूसरे बौद्धिक कार्य करने वालों के लिए तो यह और भी नुकसानदेय होता है, क्योंकि इससे उनकी प्रोडक्टिविटी पर बुरा असर पड़ता है।

डिसाइड हो स्लीप शेड्यूलः नींद का भी एक निश्चित शेड्यूल होना चाहिए। जो लोग अपने नींद के सही पैटर्न पर ध्यान नहीं देते, उनको स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। पूरे सप्ताह कम नींद लेना और सप्ताहांत पर ज्यादा सोना, उनके मेटाबॉलिक और कार्डियोवेस्कुलर सिस्टम में गड़बड़ी पैदा कर सकता है।

ऐसे लें सही नींदः अगर आप सप्ताह के पांच दिन 7 से 8 घंटे की पूरी नींद लेते हैं तो सप्ताहांत पर ज्यादा सोने की जरूरत नहीं होती। घर का माहौल शांतिपूर्ण बनाकर रखें, सोने का एक समय निर्धारित करें और प्रतिदिन उस निर्धारित समय पर बिस्तर पर आकर लेट जाएं और सोने का प्रयास करें।

कैफीन से परहेज रखेंः खाना खाने के बाद, खासतौर से रात का डिनर लेने के बाद चाय और कॉफी पीने से परहेज करें। क्योंकि इनसे भी नींद नहीं आती और नींद न आने से अगले दिन का पूरा रूटीन गड़बड़ा जाता है।

हल्का भोजन करेंः रात के समय ज्यादा गरिष्ठ भोजन करने की बजाय हल्का-फुल्का भोजन करें और रात को आठ बजे से पहले ही अपना भोजन करें ताकि भोजन सही प्रकार से पच सके।

नियमित व्यायाम करेंः अपनी व्यस्त दिनचर्या में समय निकालकर नियमित योगाभ्यास, मेडिटेशन, वर्कआउट या कोई स्पोर्ट्स की गतिविधि करें ताकि थकान से अच्छी नींद आए।

फोन और लैपटॉप को रखें दूरः रात को सोने से पहले अपने सारे ऑफिस के काम निपटाकर सोएं ताकि बेडरूम में लैपटॉप ले जाने की जरूरत न पड़े। सोने के समय खास तौर पर मोबाइल फोन से दूरी बनाकर रखें। मोबाइल स्क्रॉलिंग के दौरान घंटों गुजर जाते हैं और अगर एक बार नींद आने पर हम न सोएं तो फिर देर रात तक नींद नहीं आती। *

डाइट सजेशन
संध्या सिंह

रेनी सीजन में सुबह-शाम के नाश्ते में यंगस्टर्स का मन कुछ चटपटा खाने का करता है। लेकिन हेल्थ का ध्यान रखते हुए आपको ऐसे ऑप्शंस चुनने चाहिए, जो टेस्टी होने के साथ हेल्दी भी हों।

इस सीजन में यंगस्टर्स के लिए हेल्दी ब्रेकफास्ट के ऑप्शंस

बारिश के मौसम में युवा अकसर तली-भुनी चीजों की ओर आकर्षित होते हैं जैसे पकौड़े, समोसे, फ्राइड राइस, नूडल्स आदि। लेकिन अगर इस मौसम में वे सुबह और शाम के नाश्तों के लिए हेल्दी विकल्प चुनें, तो इसमें उन्हें बढ़िया स्वाद तो मिलेगा ही, उनकी सेहत भी सुरक्षित रहेगी।

ओट्स चीलाः ओट्स चीला सुबह के समय का पसंदीदा स्मार्ट ब्रेकफास्ट हो सकता है। क्योंकि ओट्स में फाइबर ज्यादा होता है, इसलिए यह बच्चों को सुबह पढ़ाई करने या आपको दफ्तर में फ्रेश और एनर्जी से भरपूर भी रखेगा। इसे बनाना भी बहुत आसान है। ओट्स को पीसकर उसमें दही, कटी हुई सब्जियां जैसे गाजर, शिमला मिर्च, प्याज आदि मिला लें। स्वाद के अनुसार हरी मिर्च और मसाले भी डालकर चीले बनाएं और चाय या कॉफी के साथ गर्मा-गर्म ले सकते हैं।

स्प्राउट भेलः ये प्रोटीन, फाइबर और मिनरल्स से भरपूर और फायदेमंद नाश्ता है। यह इस मायने में

स्मार्ट भी है कि इसे बनाना बहुत आसान है। अंकुरित मूंग या चना, टमाटर, प्याज, नीबू और भुनी मूंगफली को साथ में मिक्स करें। इसमें चाट मसाला मिलाएं और मजे लेकर खाएं। स्वाद तो मिलेगा ही हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद भी होगा।

स्टीम्ड वेज पनीर मोमोजः ये शाम के नाश्ते का बढ़िया विकल्प है। तले हुए चाट पकौड़े की जगह अगर स्टीम्ड मोमोज लिए जाएं तो यह हल्के भी होंगे और शानदार भी।

बेसन टोस्टः बेसन टोस्ट या बेसन पैन केक भी हेल्दी नाश्ता हैं, जो सुबह के लिए भी शानदार है और शाम के लिए भी। इसमें बेसन प्रोटीन और आयरन से भरपूर होता है। साथ ही प्याज, टमाटर, हल्दी और अजवाइन की मौजूदगी, इसे स्वाद से भी भरपूर बनाती है। नॉनस्टिक तवे में कम तेल पर इसे सेंककर खाएं मजा आ जाएगा।

फ्रूट-नट योगर्ट बाउलः आजकल युवा इस नाश्ते को बहुत ज्यादा पसंद कर रहे हैं, क्योंकि यह इंस्टाग्राम फ्रेंडली दिखता है और हेल्दी तो होता ही है। इसे बनाने के लिए ग्रीक योगर्ट में कटे हुए फल जैसे सेब, केला, कीवी डालते हैं। कुछ ड्राई फ्रूट्स और थोड़ा शहद मिलाएं। शानदार स्वाद और हेल्दी नाश्ता रेडी हो जाएगा।

स्टीम्ड इडली-पुदीना चटनीः कम ऑयल और ज्यादा टेस्ट पाना है, तो साउथ इंडियन डिश खाएं, जो पेट भारी नहीं करता। चाहें तो रागी इडली या ओट्स इडली भी खा सकते हैं।

मक्का चाटः मक्का चाट या भुट्टा चाट भी बारिश की शामों का एक बेहद परफेक्ट नाश्ता है। उबले हुए मक्के में नीबू, मसाला और धनिया डालें और मजे से खाएं। यह पेट के लिए हल्का और शरीर के लिए पौष्टिक होता है। इसके अलावा युवा हेल्दी रहने के लिए सुबह और शाम की चाय के साथ बिस्कुट की जगह ड्राई फ्रूट्स ले सकते हैं। इसके अलावा बारिश के दिनों में इम्यूनिटी बूस्टर नाश्ते में अदरक, हल्दी, तुलसी और काली मिर्च का जरूर इस्तेमाल करें।

टेस्टी-हेल्दी सूपः सूप विशेषकर ईवनिंग के लिए बेस्ट ऑप्शन है। जब बारिश के रिमझिम मौसम में हल्की ठंड महसूस हो रही हो, तो गर्मा-गर्म सूप जैसे टमाटर या मिक्स

वेज का या फिर मूंग की दाल का न सिर्फ बहुत स्वादिष्ट लगता है बल्कि इस मौसम में इम्यूनिटी बूस्ट करने का भी यह शानदार नाश्ता है। इसमें मल्टीग्रेन या ओट्स ब्रेड का भी शानदार विकल्प मिलता है। *

खबर संक्षेप

अभियान के तहत ग्रामीणों को किया जागरूक

रेवाड़ी। जिला परिषद सीईओ प्रदीप कुमार के मार्गदर्शन में जिले के ग्रामीण क्षेत्र में हर घर तिरंगा, हर घर स्वच्छता, स्वतंत्रता का उत्सव, स्वच्छता के संग नामक अभियान के तहत अनेक गतिविधियां आयोजित कर हर घर तिरंगा-हर घर स्वच्छता अभियान के तहत ग्रामीणों को जागरूक किया जा रहा है। गांवों में जागरूकता रैली, सफाई अभियान, पोस्टर मेकिंग, रंगोली व अन्य गतिविधियां आयोजित कर हर घर तिरंगा-हर घर स्वच्छता अभियान के तहत जागरूक किया जा रहा है। सीईओ प्रदीप कुमार ने बताया कि 15 अगस्त तक चलने वाले इस अभियान में राष्ट्रीय ध्वज फहराने और स्वच्छता में जन भागीदारी को बढ़ावा देने पर जोर दिया जा रहा है।

अश्लील हरकत करने का आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने रास्ता रोककर अश्लील हरकत करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ति पक्ष की शिकायत के आधार पर 7 अगस्त को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पुलिस ने मामले की जांच के बाद कस्बे के एक वार्ड निवासी राहुल को इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा ने वितरित किए पात्रता प्रमाण पत्र

67 गांवों के 2801 लाभार्थियों को मिले पत्र, प्रजापति समुदाय को पुश्तैनी व्यवसाय चलाने में मिलेगा लाभ

सरकार द्वारा प्रजापति समाज के जिन लोगों के पास मिट्टी उठाने के लिए भूमि नहीं है, ऐसे लोगों को प्रमाण पत्र दे रही है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। प्रजापति समाज के प्रतिनिधियों को प्रमाण पत्र वितरित करते राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा। फोटो : हरिभूमि

राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा ने कहा कि हरियाणा सरकार जनता की सेवा के लिए समर्पित है और सभी वर्ग को ध्यान में रखते हुए योजनाएं चला रही है, जिससे आमजन को सीधा लाभ मिल रहा है। मिट्टी से बर्तन और मूर्तियां बनाने की कला हमारी अमूल्य धरोहर है, इसे नियमित रूप से भविष्य में भी बनाए रखने के लिए, सरकार द्वारा विभिन्न योजनाओं से जुड़े हुए लाभान्वित किया जा रहा है। राज्यसभा सांसद बुधवार को बाल भवन सभागार में आयोजित समारोह में प्रजापति समुदाय के पात्र लाभार्थियों को प्रमाण-पत्र वितरित कर रहे थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता डीसी अभिषेक मीणा ने की। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कुरुक्षेत्र से राज्य स्तरीय समारोह में पात्रता प्रमाण पत्र वितरित किए, वहीं जिला स्तरीय समारोह में राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा ने रेवाड़ी के 67 गांवों के 2801 लाभार्थियों को पात्रता प्रमाण पत्र वितरित कर प्रोत्साहित किया।

इस अवसर पर राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा ने कहा कि प्रजापति समुदाय के पात्र परिवारों को मिट्टी के बर्तन बनाने, आवा लगाने के लिए आरक्षित की गई भूमि के पात्रता प्रमाण-पत्र वितरित करते हुए आज वे गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा प्रजापति समाज के उन लोगों के पास मिट्टी उठाने के लिए भूमि उपलब्ध नहीं है, ऐसे लोगों को प्रमाण पत्र मिलने के बाद पंचायत भूमि में से पांच एकड़ तक भूमि उपलब्ध कराई जाएगी ताकि वे इस योजना से अपना पुश्तैनी व्यवसाय चला सकें। उन्होंने कहा कि मिट्टी के बर्तन बनाना मात्र एक कला ही नहीं है, बल्कि प्रजापत समाज की कलात्मक सोच है और उनकी कुशलता का परिचायक है।

राज्यसभा सांसद ने कहा कि प्रजापति समाज का इतिहास हजारों साल पुराना है। जब सभ्यता का आरंभ हुआ था, तब से लेकर आज तक, मिट्टी के बर्तन हमारी संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रहे हैं। हमारे पूर्वजों ने मिट्टी से ऐसे बर्तन बनाए जो सिर्फ उपयोगी नहीं थे, बल्कि हमारी परंपराओं और विश्वास का प्रतीक थे जैसे मटके में रखा पानी, कुल्हड़ में बनी चाय, दीपावली पर जलने वाले मिट्टी के दीपक और शादी-ब्याह में इस्तेमाल होने वाले कलश ये सब हमारे समाज की कला और श्रम की अनमोल देन हैं। उन्होंने कहा कि यह प्रमाण पत्र हरियाणा सरकार द्वारा प्रजापति समाज को औपचारिक मान्यता देगा और इसके आधार पर हम सरकार की विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं से कुम्हार समाज के लोगों को जोड़ेंगे और उन्हें योजनाओं का लाभ दिलाएंगे। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में राज्य सरकार ने प्रजापति समाज के लिए कई ऐतिहासिक फैसले किए हैं।

2000 गांवों में जमीन दी जाएगी : कार्तिकेय

कार्तिकेय शर्मा ने कहा कि 2000 गांवों में जमीन दी जाएगी, ताकि समाज को मिट्टी और कच्चा माल आसानी से मिल पाए। मशीनरी और निर्माण पर 15 प्रतिशत सब्सिडी, जिससे काम को आधुनिक बनाया जा सके। शिक्षा में सहयोग के लिए बच्चों को हर साल चार हजार की स्कॉलरशिप, बेटियों की शादी के लिए 51000 रुपए की आर्थिक सहायता, प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए निःशुल्क कोचिंग और पंचायती राज संस्थाओं में 8 प्रतिशत आरक्षण किया है। कार्यक्रम में प्रजापति समाज की ओर से रोशन लाल ठेकेदार और के के प्रजापति ने समाज की ओर से राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा व डीसी अभिषेक मीणा को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष डा.वंदना पोपली, महामंत्री हिमांशु पालीवाल, रतनेश बंसल, एडीसी राहुल मोदी, सीईओ जिला परिषद प्रदीप कुमार व डीडीपीओ नरेन्द्र सारवान सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

खबर संक्षेप

बिजली पेंशनर्स ने सिंधु दर्शन यात्रा का किया सम्मान

रेवाड़ी। हरियाणा बिजली पेंशनर वेलफेयर एसोसिएशन की ओर से बुधवार को हिमालय परिवार व सिंधु दर्शन यात्रा की कार्यकारिणी में शामिल किए गए एम पी गोयल राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष, लक्ष्मी नारायण प्रदेश अध्यक्ष व सत्य प्रकाश प्रदेश संगठन मंत्री को नई जिम्मेदारियों के लिए शुभकामनाएं दी गई। एसोसिएशन के वक्ताओं ने कहा कि यह रेवाड़ी की सामाजिक पहचान और योगदान का प्रमाण है। उन्होंने सभी पदाधिकारियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर नरेन्द्र रोहिल्ला प्रधान, बुधराम पंवार मुख्य संरक्षक, प्रभुदयाल, सत्य नारायण गोयल, रामकिशन सिंघल, राजेंद्र शर्मा, जिले सिंह, धर्म सिंह डाबला, सुरेन्द्र यादव, रामकुमार सैनी, राजेन्द्र सिंह, जसवंत छाबड़ा, ओपी सोलंकी तथा हिमालय परिवार के सदस्य तेजमान कुकरेजा, एडवोकेट अजय शर्मा, एडवोकेट राकेश यादव, गिरीश भारद्वाज नगर पार्षद, डा. लक्ष्मी नारायण कौशिक, जगदीश राय व सुरेश शर्मा मौजूद थे।

निर्माण कार्यों को शीघ्र पूरा कराएं अधिकारीः प्रदीप

रेवाड़ी। मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय कार्यालय में डीआरडीए और जिला परिषद के कार्यों व योजनाओं की समीक्षा की। प्रदीप कुमार ने अधिकारियों व कर्मचारियों को विभाग के की ओर से क्रियान्वित की जा रही सभी योजनाओं की अपडेट रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। उन्होंने मनरेगा के तहत चल रहे निर्माण कार्यों की स्थिति के बारे में जानकारी ली और कार्यों को शीघ्र पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि मनरेगा स्कीम के तहत किये जा रहे कार्यों का निरीक्षण भी किया जाएगा। एमजीजीबीवाई पर भी विचार विमर्श किया गया और निर्देश दिए कि जिन बस्तियों में सड़के व बिजली उपलब्ध नहीं है, वहां जल्द से जल्द सड़के बनवाई जाएं और बिजली मुहैया कराई जाए। उन्होंने पीएचसी, सीएचसी व सब हेल्थ सेंटर के चल रहे निर्माण कार्यो को भी शीघ्र पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि निर्माण कार्यो में प्रयोग की जाने वाली सामग्री की गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जाए।

नगर परिषद ने शुरू किया शहर को अतिक्रमण मुक्त व स्वच्छ रखने के लिए जागरूकता अभियान

रेवाड़ी । नगर परिषद की ओर से बुधवार को शहर में अतिक्रमण हटाने, पॉलीथिन का प्रयोग न करने व स्वच्छता के लिए डस्टबिन का प्रयोग करने के लिए जागरूकता अभियान शुरू किया गया। जिला नगर आयुक्त ब्रह्मप्रकाश ने शहर का निरीक्षण कर दुकानदारों को अपने आसपास साफ सफाई रखने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा शहर को साफ सुथरा रखना हम सबकी जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि सड़क पर सामान रखने से रास्ते अवरुद्ध होते हैं। इससे आमजन को निकलने में परेशानी होती है और जाम की स्थिति बनती है। आमजन को कोई परेशानी न हो, इसलिए सामान सड़क पर न रखकर दुकान के भीतर रखा जाए। उन्होंने दुकानदारों व व्यापारियों को पॉलीथिन मुक्त रेवाड़ी बनाने की भी अपील की।

दो बच्चों की मां ने फंदा लगाकर जान दी

रेवाड़ी। डूंगरवास में किराए के मकान में रह रही दो बच्चों की मां ने बुधवार को फांसी लगाकर जान दे दी। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर जाकर शव को कब्जे में ले लियाज्ञ सीन ऑफ क्राइम टीम ने भी घटनास्थल पर जाकर साक्ष्य जुटाए। पुलिस शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भेज दिया। आत्महत्या के कारणों की जांच की जा रही है। गढ़ी बोलनी निवासी 47 वर्षीय सीमा देवी डूंगरवास गांव में श्रीराम के मकान में किराए पर रह रही थी। उसका पति रमेश धारूहेड़ा की एक कंपनी में काम करता है। उनके एक लड़का और एक लड़की है। बुधवार दोपहर बाद सीमा ने चुन्नी से फंदा लगाकर जान दे दी। बच्चों के रोने की आवाज सुनकर पड़ोसियों ने देखा तो सीमा फंदे पर लटक रही थी।

श्रद्धालुओं की भीड़, रेलवे ने चलाई स्पेशल ट्रेन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। गोगामेड़ी मेले में जाने के लिए रेलवे स्टेशन पर लगी श्रृद्धालुओं की भीड़।

राजस्थान के हनुमानगढ़ जिले में गोगा नवमी पर भरने वाले गोगामेड़ी मेले में जाने के लिए रेलवे जंक्शन पर श्रृद्धालुओं की भारी भीड़ पड़ रही है। गोगा नवमी का पर्व 17 अगस्त को मनाया जाएगा। गोगामेड़ी मेले में जाने के लिए रेलवे की ओर से भी श्रृद्धालुओं की सुविधा के लिए स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन किया जा रहा है। गांव नांगल मूंदी में गोगा नवमी के अवसर पर श्रद्धालुओं की सेवा के लिए निःशुल्क राहत शिविर का आयोजन किया गया है। यह शिविर मास्टर कुलजीत यादव ने अपनी दादी की स्मृति में लगाया है। उन्होंने बताया कि यह उनका दूसरा राहत शिविर है, जिसमें श्रद्धालुओं के लिए खान-पान, ठहरने, दवाइयों और महिला श्रद्धालुओं के स्नान की उत्तम एवं निःशुल्क व्यवस्था की गई है। गोगामेड़ी मेले के लिए प्रति वर्ष जिले में बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचते हैं, जिसके कारण रेल मार्ग पर भीड़ काफी बढ़ जाती है। इस बार रेलवे प्रशासन ने श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए मेला स्पेशल ट्रेनें चलाई है।

रीजनल सेंटर की छात्राओं ने शपथ दिलवाकर नशा मुक्ति का संदेश दिया

कोसली । भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के कृष्ण नगर स्थित महिला रीजनल सेंटर में राष्ट्रीय सेवा योजना की इकाई की ओर से बुधवार को तिरंगा यात्रा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम अधिकारी अंजलि पांचाल के नेतृत्व में स्वयं सेविकाओं व छात्राओं ने तिरंगा यात्रा निकाल कर देशभक्ति और एकता का संदेश दिया। इस अवसर पर निदेशक डा. यशपाल शर्मा ने कहा कि तिरंगा यात्रा जैसे आयोजनों के माध्यम से छात्राओं में देशभक्ति और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना को बढ़ावा मिलता है। यह आयोजन महिलाओं को समाज में सशक्त बनाने और उन्हें अपने अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक करने में भी मदद करता है। संस्कृतिक विभाग की डा. प्रवेश कुमारी ने छात्राओं ने नशा मुक्ति का संदेश भी दिया। डा. अनिल कुमार ने छात्राओं को समाज को नशा मुक्त करने के अभियान में अपनी बड़ी भूमिका निभाने का संकल्प दिलाया।

रेवाड़ी। प्रतियोगिता के विजेता शिक्षकों के साथ।

युवा शक्ति का देश के विकास में योगदानः डीसी

रेवाड़ी। समाज कल्याण एवं अधिकारिता मंत्रालय की ओर से नशा मुक्त भारत अभियान की पांचवीं वर्षगांठ के अवसर पर जिला प्रशासन की ओर से शैक्षणिक संस्थानों सहित अन्य जागरूकता कार्यक्रमों में नशा मुक्त अभियान को समर्पित शपथ दिलाई गई। बाल भवन में राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा व अनाज मंडी में डीसी अभिषेक मीणा ने आमजन को नशा न करने का संकल्प दिलाया। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत सभी ने एकजुट होकर न केवल समुदाय, परिवार, मित्र, बल्कि खुद भी नशा न करने की शपथ ली। डीसी अभिषेक मीणा ने अनाज मंडी में शपथ दिलाते हुए कहा कि युवा राष्ट्र की ऊर्जा होते है तथा युवा शक्ति का समाज एवं देश के विकास में महत्वपूर्ण योगदान होता है। उन्होंने कहा कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ-साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। नशा मुक्त भारत अभियान में सर्वाधिक संख्या में युवा जुड़ते हुए देश की इस चुनौती को नशा न करने का संकल्प लें।

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा युवाओं को नशे से दूर रहने की शपथ दिलाते हुए।

कांग्रेस को बड़ी मजबूती प्रदान करेगा संगठन का निर्माणः अनिल पाल्हावास

अनिल पाल्हावास।

रेवाड़ी। कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अनिल पाल्हावास ने कहा कि प्रदेश में एक दशक से भी ज्यादा समय के बाद योग्य व कर्मठ समर्थकों के साथ संगठन खड़ा करना पार्टी हाईकमान की बड़ी उपलब्धि है। इससे पूरे प्रदेश में कांग्रेस पार्टी को मजबूती मिलेगी, जिससे आने वाले समय में सत्ता के रास्ते आसानी से खुल जाएंगे। बुधवार को एक बयान में कांग्रेस प्रवक्ता ने प्रदेश में पार्टी संगठन खड़ा करने पर सोनिया गांधी, राहुल गांधी, प्रियंका गांधी, पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, प्रदेशाध्यक्ष चौ. उदयभान, पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा और सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा सहित दूसरे कांग्रेसी नेताओं को बधाई देते हुए कहा कि देश में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के प्रयासों से कुशलतापूर्वक 32 जिलाध्यक्षों की नियुक्ति की गई है। राहुल गांधी ने पार्टी की गुटबाजी को दूर करते हुए संगठन में मजबूती के साथ काम करने वाले कार्यकर्ताओं को महत्व दिया है। एक दशक से भी ज्यादा समय बाद जिला स्तर पर संगठन खड़ा करने में राहुल गांधी ने कड़ी मेहनत की है। उन्होंने कहा कि सगठन खड़ा होने के बाद पूरे प्रदेश में जिला स्तर पर पार्टी को मजबूत बनाने की दिशा में काम करने के लिए नेतृत्व प्रदान किया गया है, जिसके आने वाले समय में सकारात्मक परिणाम देखने को मिलेंगे। उन्होंने नवनियुक्त सभी जिलाध्यक्षों को बधाई देते हुए उम्मीद जताई है कि वह जल्द ही जिला कार्यकारिणी का गठन करते हुए पार्टी को मजबूती प्रदान करने की दिशा में काम करेंगे। उन्होंने कहा कि संगठन खड़ा होने से पार्टी के कार्यकर्ताओं में जोश का माहौल बनना शुरू हो गया है, जो पार्टी को मजबूती प्रदान करने का काम करेगा।

एसोसिएशन की नई कार्यकारिणी का गठन

रेवाड़ी। पंजाबी मार्केट वेलफेयर एसोसिएशन की ओर से बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। इस मौके पर संस्था के मुख्य संस्थापक व प्रधान सुरेंद्र वशिष्ठ ने कहा कि कार्यकारिणी के सभी सदस्यों के सहयोग और समर्थन से संस्था आगे बढ़कर अपने उद्देश्यों को सफलता पूर्वक पूरा करेगी। उन्होंने सभी बाजारों के प्रधान से आग्रह किया कि एक साथ मिलकर जनहित की भावना से आवाज को बुलंद करें ताकि किसी भी कार्य को अंजाम तक पहुंचाया जा सकें। कार्यकारिणी में सुरेंद्र वशिष्ठ प्रधान, विनोद अरोड़ा संरक्षक, उप प्रधान लव खरबंदा व हितेश कटारिया, महासचिव राजीव आहूजा, सचिव रवि कुकरेजा, सह सचिव दिनेश प्रजापत, दलीप कालड़ा, कोषाध्यक्ष दिनेश कुमार, सह कोषाध्यक्ष हरीश आहूजा व रमेश चक्रवती को सलाहकार नियुक्त किया गया। इसके अलावा सुनील वर्मा, नरेश गुल्यानी, प्रदीप कालड़ा, विजय अरोड़ा, किशन खुराना, रमन मनोचा, विक्की लखानी, सनी नागपाल व मोहम्मद समसूद्दीन को कार्यकारिणी सदस्य नियुक्त किया गया।

रेवाड़ी। पंजाबी मार्केट एसोसिएशन के पदाधिकारी व सदस्य।

विज्ञान ड्रामा स्पर्धा में पीएम श्री स्कूल खोरी ने मारी बाजी

खोरी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खोरी में खंड स्तरीय विज्ञान ड्रामा प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में खंड के विभिन्न स्कूलों ने भाग लिया और अपने नाटक के माध्यम से विभिन्न विषयों पर अपने विचार व्यक्त किए। प्रतिभागियों ने मिट्टी की उर्वरता, ऑनलाइन कृषि, किसानों को आधुनिक कृषि के बारे में बताना, मिट्टी की जांच, खेती और टेक्नोलॉजी के माध्यम से खेती और पढ़ाई, विज्ञान में महिलाएं, स्वच्छता सबके लिए, डिजिटल इंडिया, हरी धरती, पानी बचाओ व वृक्ष को धरती की आत्मा बताकर पानी बचाने का भी संदेश दिया। कार्यक्रम का मुख्य बिंदु डिजिटल इंडिया रहा। कार्यक्रम की शुरूआत विद्यालय मुखिया ब्रह्म प्रकाश ने की। जिला विज्ञान प्रमुख रीनू यादव के संचालन में आयोजित कार्यक्रम में दीपक शर्मा, रवि प्रकाश व निशा शर्मा ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई। प्रतियोगिता में पीएम श्री खोरी ने प्रथम स्थान, द्वितीय स्थान विवेकानंद स्कूल कुंड व तृतीय स्थान पर राजकीय उच्च विद्यालय खालेटा न प्राप्त किया। कार्यक्रम में सरपंच खोरी सतबीर सिंह, प्रवक्ता जसवंत सिंह, बंटी यादव, पूजा रानी, स्नेहलता, कृष्ण कुमार व अजीत सिंह भी उपस्थित थे।

रेवाड़ी। रामगढ़ में धरने पर बैठे हुए ग्रामीण।

ग्रामीणों का 58 दिन से धरना जारी ढोहकी में निकाला कैंडल मार्च

रेवाड़ी। रामगढ़ भगवानपुर में अस्पताल बनाओ संघर्ष कमेटी का धरना 58 दिन से लगातार चल रहा है। कमेटी कैंडल मार्च जन जागरण अभियान के तहत ग्रामीणों को जागरूक कर रही है। बुधवार को धरने की अध्यक्षता राव रोशन लाल ने की। कमेटी की ओर से 19 अगस्त को धरना स्थल से गांव बुड़ानी तक मानव श्रृंखला का आयोजन किया जाएगा। बुधवार को सतीश प्रधान ने धरने पर अपना समर्थन दिया। ग्रामीणों की ओर से मंगलवार रात्रि को गांव ढोहकी में कैंडल मार्च निकाला गया, जिसमें सैकड़ों लोगों ने हिस्सा लिया। इस मौके पर अनिल कुमार सरपंच प्रतिनिधि भगवानपुर, कॉमरेड राजेन्द्र सिंह, शेर सिंह मीरपुर, उदयराज नंबरदार, सुधीर कुमार एडवोकेट, महीपाल फदनी, इन्द्रजीत फदनी, एडवोकेट रमेश चंद, अभय सिंह, प्रताप सिंह, सत्यवीर, सतीश सरपंच बुड़ानी, मोहर सिंह, रामकुमार, इंद्रजीत नंबरदार, रामशरण रामगढ़, वीरेंद्र सिंह फोजी, कृष्णा सरपंच भगवानपुर, रमेश, शकुंतला, बसंती, शांति, मीना, ग्यारसी, कमलेश, ममता, राजबाला, निर्मला मंजू, कमला व गीता सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

अमृत भारत स्टेशन योजना के अंतर्गत तेज गति से हो रहे काम

शानदार नजर आएगा कोसली का रेलवे स्टेशन, पुनर्विकास कार्य अंतिम चरण में, यात्रियों को मिलेंगी आधुनिक सुविधाएं

- प्रवेश और निकास के लिए अलग-अलग प्रावधान का कार्य, बाउंड्री वाल, सर्कुलेटिंग एरिया में सौंदर्यकरण, दोपहिया, चौपहिया वाहनों के लिए अलग-अलग पार्किंग होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

रेवाड़ी। कोसली रेलवे स्टेशन के मुख्य द्वार पर की गई सज्जा। फोटो : हरिभूमि

अमृत भारत स्टेशन योजना के अंतर्गत कोसली स्टेशन के पुनर्विकास का कार्य तीव्र गति से जारी है। प्रथम चरण के अंतर्गत स्टेशन भवन के समरूप में बड़े स्तर पर सुधार कार्य, स्टेशन की ओर आने-जाने वाले मार्ग में प्रवेश और निकास के लिए अलग-अलग प्रावधान का कार्य, बाउंड्री वाल, सर्कुलेटिंग एरिया में सौंदर्यकरण, दोपहिया, चौपहिया वाहनों के लिए अलग-अलग पार्किंग सुविधा, बुकिंग आफिस, रिटायरिंग रूम में सुधार व नए टायलेट ब्लाक्स का कार्य अंतिम चरण में है। स्टेशन पर लगभग 97 प्रतिशत कार्य हो चुका है। लगभग 13.90 करोड़ की लागत से होने वाले प्रथम चरण के पुनर्विकास कार्यों में उपरोक्त कार्यो के अलावा सौंदर्यवर्धन के लिए एलइडी लाइटिंग तथा दीवारों पर आर्टवर्क भी किया जा रहा है। सभी सुविधाओं की दिव्यांगजनों तक पहुंच बनाने के लिए उपयुक्त साइनेज भी लगाए जाएंगे। स्टेशन के प्रकाश व्यवस्था में सुधार से संबंधित कार्य तथा हरित ऊर्जा उत्पादन के लिए सोलर प्लांट भी योजना में है। इसके अतिरिक्त यात्री सूचना प्रणाली में सुधार के लिए कोच गाइडेंस डिस्प्ले बोर्ड, मल्टीलाइन डिस्पले बोड्र्स, सिंगल लाइन डिस्प्ले बोर्ड, पब्लिक एड्रेस सिस्टम, बड़े एलइडी स्क्रीन्स तथा जीपीएस आधारित डिजिटल क्लाक भी लगाए गए हैं।

12 मीटर चौड़ा पैदल पुल भी बनाया जाएगा

कार्य के दूसरे चरण में कोसली स्टेशन पर 12 मीटर चौड़ा पैदल पुल भी बनाया जाएगा, जिसकी अनुमानित लागत लगभग 6.62 करोड़ रुपए है। स्टेशन की प्रकाश व्यवस्था, सुगम, निर्बाध एवं निरंतर तकनीकी रेल कार्यो के संचालन की दृष्टि से हरित ऊर्जा उत्पादन के लिए लगभग 18 लाख की लागत से 40 किलोवाट का सोलर ऊर्जा प्लांट भी स्थापित किया जाएगा। अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत कोसली स्टेशन के पुनर्विकसित होने से यात्रियों को आधुनिक सुविधाएं मिलेंगी, आवागमन सुगम होगा, पर्यटन, स्थानीय हस्तशिल्प कला आदि को बढ़ावा मिलेगा तथा क्षेत्र का आर्थिक और सामाजिक विकास भी होगा।

बेदखली सूचना

मैं, रामनिवास पुत्र श्री श्योनारायण निवासी गांव कारोली, सब तहसील नाहड़, जिला रेवाड़ी (हरियाणा) सूचित करता हूं कि मेरा पुत्र कुलदीप कुमार व पुत्रवधू निशा मेरे कहने-सुनने से बाहर है। उनके व्यवहार व झगड़े आदि से परेशान होकर मैंने उन्हें अपनी समस्त चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल कर दिया है। भविष्य में उनसे लेन-देन व व्यवहार करने वाला व्यक्ति स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी कोई जिम्मेदारी नहीं होगी। मेरा उनसे कोई ताल्लुक व वास्ता नहीं है।

सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि रेवाड़ी जिले के खंड नाहड की ग्राम पंचायत लूखी में ईंट, गाटर, कड़ी, गेट, जंगला, सरिया, चौखट, दरवाजे, आदि की नीलामी दिनांक 20-08-2025 को प्रातः 10-00 बजे आदर्श पार्क लूखी में की जायेगी। बोलीदाता को बतौर जमानत राशि 10000/- रुपये जमा करवानी होगी। बाकी शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी।

ओमप्रकाश सरपंच
ग्राम पंचायत लूखी (रेवाड़ी)
मो. 9466189242

खबर संक्षेप

जेएलएन नहर से युवक का शव बरामद

रेवाड़ी। दिल्ली रोड के पास जवाहरलाल नेहरू नहर से करीब 35 वर्षीय युवक का शव बरामद हुआ है। आसपास के लोगों ने नहर में शव दिखाई देने के बाद पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने फायर बिग्रेड कर्मियों की मदद से शव को बाहर निकलवाया। पुलिस ने शव की शिनाख्त कराने के प्रयास किए, लेकिन सफलता नहीं मिली। शव लगभग एक सप्ताह पुराना माना जा रहा है, जो गल-सड़ चुका है। पुलिस ने पहचान के लिए शव को अस्पताल के शव गह में रखवा दिया।

दूधिए से नकदी छीनने का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना धारूहेड़ा पुलिस ने 5 अगस्त की रात राजपुरा-खटावली रोड पर एक दूधिए से नकदी छीनने के आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। बीते 12 अगस्त को पुलिस शिकायत में मालाहेड़ा निवासी जयपाल ने बताया था कि वह दूध का कार्य करता है। 5 अगस्त की रात वह धारूहेड़ा से अपने घर जा रहा था। खटावली रोड पर शराब ठेके के पास उसका बाइक के सामने अचानक एक लड़का आ गया। वह ढाकिया निवासी धर्मेंद्र था, जिसे वह पहले से जानता है।

स्वतंत्रता दिवस पर नई अनाजमंडी में उद्योग एवं वाणिज्य व वन-पर्यावरण मंत्री राव नरबीर सिंह करेंगे ध्वजारोहण

जिले में गरिमामयी ढंग से मनाया जाएगा आजादी का पर्व, विद्यार्थियों ने फुल ड्रेस रिहर्सल में दिखाई अनेक राज्यों की सांस्कृतिक झलक

- विद्यार्थियों ने पीटी व डंबल शो का प्रदर्शन भी किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

फाइनल रिहर्सल में परेड की सलामी लेते डीसी व एसपी

पंजाबी डांस की प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

देशभक्ति डांस की प्रस्तुति देते बच्चे।

भारत देश की आजादी के पर्व पर 15 अगस्त को जिला मुख्यालय सहित बावल व कोसली उपमंडल में स्वतंत्रता दिवस समारोह का आयोजन भव्य व गरिमामयी ढंग से किया जाएगा। जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह के भव्य आयोजन को लेकर बुधवार डीसी अभिषेक मीणा की अध्यक्षता में फुल ड्रेस रिहर्सल आयोजित की गई, वहीं उपमंडल बावल में एसडीएम बावल मनोज कुमार व कोसली में एसडीएम कोसली विजय कुमार यादव के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों सहित परेड की फुल ड्रेस रिहर्सल की।

नई अनाज मंडी परिसर में आयोजित होने वाले जिला स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह में प्रदेश के उद्योग एवं वाणिज्य व पर्यावरण, वन एवं वन्यजीव मंत्री राव नरबीर सिंह बतौर मुख्य अतिथि ध्वजारोहण करेंगे और परेड की सलामी लेंगे। बुधवार को नई अनाज मंडी में आयोजित स्वतंत्रता दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल में डीसी अभिषेक मीणा ने एसपी हेमेन्द्र मीणा व परेड कमांडर डीएसपी जोगेंद्र शर्मा के साथ परेड का निरीक्षण किया और मार्च पास्ट की सलामी ली। उन्होंने विद्यार्थियों की फुल ड्रेस रिहर्सल के दौरान प्रस्तुत किए गए सांस्कृतिक कार्यक्रमों का अवलोकन करते हुए इंचार्जो को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। फाइनल रिहर्सल के दौरान विभिन्न शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थियों ने राष्ट्र प्रेम को समर्पित देशभक्ति से ओतप्रोत सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। विद्यार्थियों ने पीटी व डंबल शो का प्रदर्शन भी किया। इस मौके पर डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि प्रशासन की ओर से स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता दिवस एक राष्ट्रीय पर्व है तथा इस समारोह का आयोजन बड़े ही गरिमामयी ढंग से किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता दिवस समारोह में जिला के विभिन्न स्कूली बच्चों द्वारा देशभक्ति से ओत-प्रोत सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से भारत की अनेकता में एकता की झलक प्रस्तुत की जा रही है। समारोह में विभिन्न राज्यों की सांस्कृतिक विरासत की झलक देखने को मिलेगी।

इन स्कूलों के विद्यार्थी देंगे सांस्कृतिक प्रस्तुतियां

पीटी एवं डम्बल शो में रावमा विद्यालय, राजकीय कन्या विद्यालय, डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, जैन पब्लिक स्कूल, होली चाईल्ड स्कूल, स्वामी उमा भारती स्कूल, सैनी विद्यालय व ब्लीस स्कूल के विद्यार्थी भाग ले रहे है। पीटी व डंबल में बैंड होली चाईल्ड स्कूल का रहेगा। लेजियम शो में केंद्रीय विद्यालय कोनसीवास के विद्यार्थी भाग ले रहे है। कमाडिंग ऑफिसर की देखरेख में दो जूनियर छात्र एवं छात्राओं की एनसीसी टुकड़ी, दो कॉलेज के छात्र व छात्राओं की सीनियर टुकड़ी तथा सैनिक स्कूल कैडेट्स की टुकड़ी परेड़ में भाग लेगी। स्कॉउट में जवाहर नवोदय स्कूल नैचाना की छात्रों की टुकड़ी परेड में भाग लेगी। गर्ल्स गाइड में राजकीय कन्या विद्यालय की छात्राओं की टुकड़ी परेड में भाग लेगी। प्रजातंत्र के प्रहरी में राजकीय कन्या स्कूल की छात्राओं की टुकड़ी परेड में भाग लेगी। स्कॉउट में जेएवी नैचाना की टुकड़ी परेड में भाग लेगी। देशभक्ति डांस में होली चाईल्ड स्कूल के विद्यार्थी डांस की प्रस्तुती देंगे। यूरो स्कूल की टीम गुजराती डांस की प्रस्तुति देगी। सनग्लो इंटरनेशनल स्कूल का राजस्थानी नृत्य रहेगा। राजकीय माध्यमिक विद्यालय कालाका के विद्यार्थी पैट्रोटिक डांस की प्रस्तुती देंगे। वीआईपी स्कूल के विद्यार्थी पंजाबी डांस तथा राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की छात्राएं हरियाणवी लोक संस्कृति पर आधारित हरियाणवी नृत्य की प्रस्तुति देंगी। प्रथम इंटरनेशनल स्कूल छुरियावास की छात्राएं राष्ट्रगान की प्रस्तुति देंगी।

बावल व कोसली में विधायक फहराएंगे तिरंगा

उपमंडल बावल में आयोजित होने वाले उपमंडल स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह में बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार तथा उपमंडल कोसली में आयोजित होने वाले समारोह में कोसली के विधायक अनिल कुमार यादव बतौर मुख्य अतिथि राष्ट्रीय ध्वजारोहण करेंगे। बुधवार को बावल व कोसली में प्रतिभागियों ने पूरे जोश व उत्साह के साथ फुल ड्रेस रिहर्सल में भाग लिया और मनोहारी कार्यक्रम प्रस्तुत किए। नई अनाजमंडी में एडीसी राहुल मोदी, सीईओ जिला परिषद प्रदीप कुमार, सीटीएम जितेंद्र कुमार, डीएसपी डा.रविंद्र, डीआईपीआरओ दिनेश कुमार, डीपीसी राजेंद्र शर्मा, साहित्यकार एवं प्राचार्य सत्यवीर नाहड़िया, सांस्कृतिक कार्यक्रम नोडल अधिकारी डा. ज्योत्स्ना यादव व पूनम यादव सहित विभिन्न शिक्षण संस्थानों के प्रतिनिधि मौजूद थे।

हरियाणवी डांस पेश करते हुए छात्राएं।

रेवाड़ी। आशा रानी को सम्मानित करते हुए अमित स्वामी। फोटो :हरिभूमि

आशा रानी ने राष्ट्रीय पावर लिफ्टिंग में जीते चार गोल्ड

- आशा रानी ने डैड लिफ्ट प्रतियोगिता में भी 160 किलोग्राम वजन उठाकर स्वर्ण पदक जीता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

राव तुलाराम स्टेडियम में कार्यरत गांव मंदौला निवासी हैंडबाल कोच व वेट लिफ्टर आशा रानी ने केरल के ओजीकोडे में पावर लिफ्टिंग इंडिया की ओर से आयोजित राष्ट्रीय पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में प्रदेश का प्रतिनिधित्व करते हुए मास्टर-1 श्रेणी में हिस्सा लिया। आशा रानी ने बैंच प्रेस प्रतियोगिता में 95 किलोग्राम वजन उठाकर स्वर्ण पदक जीता है। इसके अलावा स्केवट प्रतियोगिता में 162.5 किलोग्राम वजन उठाकर गोल्ड मेडल हासिल किया। आशा रानी ने डैड लिफ्ट प्रतियोगिता में भी 160 किलोग्राम वजन उठाकर स्वर्ण पदक जीता। उन्होंने ओवर ऑल प्रतियोगिता में कुल 413.5 किलोग्राम वजन उठाकर राष्ट्रीय रिकार्ड कायम करके स्वर्ण पदक जीता। इस उपलब्धि पर आशा रानी व कोच किरणदीप सिंह को बुधवार को यंगमैन्स एसोसिएशन ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय अध्यक्ष व जिम एसोसिएशन के जिला अध्यक्ष अमित स्वामी से सम्मानित किया। इस मौके पर अमित स्वामी ने कहा कि आशा रानी ने अपने दृढ़ संकल्प, मेहनत व लगन से 4 स्वर्ण पदक जीतकर इलाके व प्रदेश को गौरवान्वित किया है। उन्होंने आशा व्यक्त की वे भविष्य में भी इसी प्रकार अपनी मेहनत व लगन से अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर देश का नाम रोशन करेंगी। आशा रानी की उपलब्धि पर इलाके के गणमान्य लोगों, खिलाड़ियों व संगठनों ने प्रतिनिधियों ने बधाई दी है।

अहिल्याबाई का शासनकाल भारतीय इतिहास में सुशासन और सेवा का आदर्श उदाहरण: डा. खोला

- डा. सतीश खोला ने अहिल्याबाई होल्कर के चित्र पर पुष्प अर्पित किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बुधवार को सेक्टर-1 स्थित परिवार पहचान प्राधिकरण स्टेट कोऑर्डिनेटर कार्यालय में अहिल्याबाई होल्कर की पुण्यतिथि मनाई गई। पीपीपी के स्टेट कोऑर्डिनेटर डा. सतीश खोला ने अहिल्याबाई होल्कर के चित्र पर पुष्प अर्पित किए।

इस अवसर पर डा. खोला ने कहा कि अहिल्याबाई होल्कर की पुण्यतिथि पर राष्ट्र उनकी अद्वितीय प्रशासनिक क्षमता, न्यायप्रियता और जनकल्याण के प्रति उनकी निष्ठा को श्रद्धांजलि अर्पित करता है। 31 मई 1795 को उनका देहावसान हुआ, परंतु उनके द्वारा स्थापित सुशासन की मिसाल आज भी प्रासंगिक है। अहिल्याबाई ने 1767 से 1795 तक मालवा राज्य पर शासन किया। वे न केवल एक कुशल शासक थीं, बल्कि एक दूरदर्शी समाज सुधारक भी थीं। उनके शासनकाल में प्रजा की भलाई सर्वोच्च प्राथमिकता रही। उन्होंने कहा कि धर्म और संस्कृति संरक्षण के क्षेत्र में भी होल्कर का योगदान अमूल्य रहा। उन्होंने काशी, प्रयाग, सोमनाथ, द्वारका, बद्रीनाथ सहित अनेक तीर्थ स्थलों का जीर्णोद्धार कराया।

अहिल्याबाई का शासनकाल भारतीय इतिहास में सुशासन और सेवा का आदर्श उदाहरण माना जाता है। कार्यक्रम में राम सिंह, सुनीता कुमारी, अमर सिंह, प्रकाश, सुरेश, विनोद, सरिता देवी, अनिल कुमार, संतोष, सुमन, रेखा, राजेश, रणवीर, विकास, मंजू, अजीत सिंह, टोनी, ताराचंद, चंद्रभान, रमेश चंद, हंसराज, रघुवीर, हरि सिंह, जगन सिंह, छोटेलाल, राम सिंह, जितेंद्र, चांदनी, राजकुमार, संतोष देवी व चंद्रहास सहित अनेक नागरिक उपस्थित थे।

रेवाड़ी। अहिल्याबाई होल्कर को श्रृद्धांजलि अर्पित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। विजेता विद्यार्थी शिक्षकों के साथ। फोटो : हरिभूमि

विकास स्कूल के विद्यार्थियों का राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में हुआ चयन

- विजेता छात्र व छात्राओं को बधाई दी

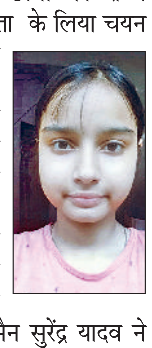
हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

महेंद्रगढ़ रोड पर स्थित विकास इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता में सफलता हासिल कर राज्य स्तर के लिए क्वालीफाई किया है। अंडर-17 हॉकी प्रतियोगिता में लक्की, अंडर -14 शॉर्टपुट व डिस्कस थ्रो में पीयूष, अंडर-17 हर्डल रेस में दक्ष तथा अंडर -19 हर्डल रेस में भारती का राज्य स्तर के लिए चयन हुआ।

इस उपलब्धि पर स्कूल चेयरमैन देवेंद्र यादव ने विजेता छात्र व छात्राओं को बधाई दी और सभी विद्यार्थियों को इनसे प्रेरणा लेने तथा खेलों की ओर आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया।

स्वरांजलि स्कूल की छात्रा महक का राज्य स्तर पर चयन

रेवाड़ी। स्वरांजलि पब्लिक स्कूल देवलावास की छात्रा का राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिया चयन हुआ है। स्कूल की कक्षा 11वीं की छात्रा महक ने जिला स्तरीय बैडमिंटन प्रतियोगिता में सफलता प्राप्त की है। इस उपलब्धि पर स्कूल के चेयरमैन सुरेंद्र यादव ने छात्रा को सम्मानित करते हुए उसके उज्वल भविष्य की कामना की। कोच हितेश ने कहा कि यह सफलता महक के दृढ निश्चय व अथक परिश्रम का परिणाम है।



एक्टिव हुआ एडीज का डंक, दो दिन में आठ नए केस मिलने से बढ़ा डेंगू का खतरा

स्वास्थ्य विभाग की ओर से डेंगू पॉजिटिव मरीज वाले एरिये में फोगिंग कराई जा रही है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिले में डेंगू के मामलों ने रफ्तार पकड़ ली है। डेंगू के लगातार आ रहे पॉजिटिव मरीजों ने स्वास्थ्य विभाग को चिंता में डाल दिया है। जिले में एक बार फिर से लार्वा पनपने से डेंगू का एडीज मच्छर एक्टिव हो गया है। स्वास्थ्य विभाग की ओर से डेंगू पॉजिटिव मरीज वाले एरिये में फोगिंग कराई जा रही है। नगर परिषद की ओर से गत वर्ष की तरह इस बार भी शहर में फोगिंग कराने में सुस्त पड़ा हुआ है। जिले में बुधवार को 4 डेंगू पॉजिटिव मरीज और मिलने से सीजन में आंकड़ा 44 पर पहुंच गया है तथा अभी तक 10 मलेरिया केस भी मिल चुके है। स्वास्थ्य विभाग की ब्रीडिंग चेकर टीम लगातार शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में डेंगू के लार्वा की जांच कर रही है तथा घरों में लार्वा मिलने पर लोगों को नोटिस भी थमाए जा रहे है।

लगातार बढ़ रहा डेंगू मरीजों का आंकड़ा : गत वर्ष जिले में 406 डेंगू व 9 मलेरिया के केस आए थे। गत वर्ष जिले में 406 डेंगू व 9 मलेरिया के केस आए थे। मलेरिया हेल्थ इंस्पेक्टर बिजेन्द्र सिंह ने बताया कि अब तक 1474258 घरों में मॉस फीवर सर्वे किया जा चुका है। अब तक डेंगू संभावित बुखार पीड़ित 1691 लोगों के सेंपल भी लिए जा चुके है। अभी तक शहर में 9, सीएचसी गुरावड़ा में 4, सीएचसी मीरपुर में 5, सीएचसी बावल में 10 व सीएचसी खोल में 16 डेंगू पॉजिटिव मरीज मिल चुके है। जांच के दौरान घरों में लार्वा मिलने पर 1529 लोगों को नोटिस भी दिए जा चुके है।

रेवाड़ी। बूढ़पुर में मिट्टी के बर्तन में लार्वा की जांच करता स्वास्थ्यकर्मी।

रेवाड़ी। बुखार पीड़ित के ब्लड सेंपल लेते हुए स्वास्थ्यकर्मी। फोटो :हरिभूमि

लोगों को सावधानी बरतने की जरूरत

डेंगू से बचाव के लिए स्वास्थ्य विभाग अलर्ट मोड पर हैं। मच्छरों के प्रकोप से निजात दिलाने के लिए फोगिंग और लार्वा की रोकथाम के लिए दवा का छिड़काव किया जा रहा हैं। लोगों को भी डेंगू व मलेरिया के प्रति सावधानी बरतने की जरूरत है। ब्रीडिंग चेकर घरों में कूलर, गमले, पशुओं की खेल, पानी की टंकी व फ्रीज-ट्रे सहित अन्य संसाधनों में लार्वा की जांच कर रहे है।

- डा. जोगेन्द्र सिंह तंवर
डिप्टी सीएमओ व लैब इंचार्ज

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

राजनीति | कुमारी शैलजा के भी खास माने जाते हैं प्रवीन चौधरी, ग्रामीण जिलाध्यक्ष सुभाष छावड़ी चिरंजीव के खास

संगठन में कैप्टन समर्थकों को तवज्जो, शहरी और ग्रामीण दोनों प्रधान मिले

खास बातें

- पार्टी ने दोनों अध्यक्षों की नियुक्ति में दलित और ओबीसी कार्ड खेला है
- दोनों जिलाध्यक्षों की नियुक्ति में कैप्टन के एंटी खेमे को कोई महत्व नहीं मिला है

कैप्टन अजय सिंह यादव।

प्रवीन चौधरी

सुभाष छावड़ी।

चिरंजीव राव।

नरेन्द्र वत्स ▶▶ रेवाड़ी

कांग्रेस की जिलाध्यक्षों की सूची में वरिष्ठ नेता कैप्टन अजय सिंह यादव समर्थकों को ही तवज्जो मिली है। ग्रामीण और शहरी दोनों जिलाध्यक्ष पूर्व मंत्री के खास रहे हैं, जबकि शहरी जिलाध्यक्ष प्रवीन चौधरी कांग्रेस नेत्री कुमारी शैलजा के भी खास माने जाते हैं। पार्टी ने दोनों अध्यक्षों की नियुक्ति में दलित और ओबीसी कार्ड खेला है। दोनों जिलाध्यक्षों की नियुक्ति में कैप्टन के एंटी खेमे को कोई महत्व नहीं मिला है। दोनों जिला प्रधान गुटबाजी से दूर रहे हैं तथा कार्यकर्ताओं में उनके प्रति किसी तरह का विरोध देखने को नहीं मिल रहा है।

जिला कांग्रेस में पूर्व मंत्री कैप्टन अजय सिंह यादव का दबदबा लगातार बना रहा था। पूर्व में अधिकांश जिला प्रधान कैप्टन की मर्जी से ही बनते रहे, लेकिन पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा के साथ छत्तीस का आंकड़ा बना रहने के कारण पार्टी में कैप्टन काफी समय से उपेक्षा का शिकार बन गए थे। पिछले लोकसभा चुनावों में टिकट आवंटन के समय हुड्डा का प्रभाव अपना काम कर गया था, जिस कारण कैप्टन अजय सिंह यादव गुरूग्राम लोकसभा सीट पर टिकट से वंचित रह गए थे। कैप्टन ने टिकट नहीं मिलने के बाद कांग्रेस प्रत्याशी का साथ जरूर दिया, परंतु हाईकमान की उपेक्षा के प्रति उन्होंने खुलकर नाराजगी भी जाहिर की थी। कांग्रेस के ओबीसी सेल के राष्टीय अध्यक्ष पद से भी उन्हें चलता कर दिया गया था। हालांकि इसके पीछे उन्होंने कार्यकाल पूरा होने की बात कही थी, परंतु वास्तव में कांग्रेस पार्टी में कैप्टन को वरिष्ठ होने के बावजूद उचित सम्मान की कमी लगातार अखरती रही। मौका मिलते ही पूर्व सीएम हुड्डा ने उन्हें झटका देने में कोई कसर नहीं छोड़ी थी। जिलाध्यक्षों की नियुक्ति के मामले में हुड्डा समर्थकों की ओर से भी आवेदन किए थे, परंतु दोनों जिलाध्यक्षों की नियुक्ति से हुड्डा खेमे को दूर रखा गया है। दोनों जिलाध्यक्ष कैप्टन के खास माने जाते हैं, जिससे पार्टी हाईकमान ने इस बार हुड्डा खेमे को झटका देने का काम किया है। दूसरे खेमे सहित दोनों पदों के लिए 34 कार्यकर्ताओं ने आवेदन किए थे, जिनमें दोनों पद कैप्टन समर्थकों के हाथ लगे हैं।

प्रवीन प्रदेश के सबसे युवा जिलाध्यक्ष

शहरी जिलाध्यक्ष के पद पर पार्षद प्रवीन चौधरी की ताजपोशी हुई है। वह एससी वर्ग से हैं। उनके पिता चौ. हंसराज लंबे समय तक कैप्टन अजय सिंह यादव के साथ जुड़े रहे। उनके कुमारी शैलजा के साथ पारिवारिक संबंध रहे हैं। प्रवीन चौधरी संभवतया 36 साल की उम्र में कांग्रेस के जिलाध्यक्ष बनने वाले प्रदेश के पहले चेहरे हैं। उन्होंने अपनी नियुक्ति पर कुमारी शैलजा और कैप्टन दोनों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वह सभी वर्ग के लोगों को साथ लेकर शहर में कांग्रेस संगठन को मजबूत बनाने की दिशा में कार्य करेंगे।

छावड़ी की कैप्टन में रही पूरी आस्था

ग्रामीण जिलाध्यक्ष बने सुभाष छावड़ी ने खुद को पार्टी की गुटबाजी से पूरी तरह से अलग रखा है। सामाजिक क्षेत्र में उन्होंने अच्छी पहचान बनाई हुई है। वह पूर्व मंत्री कैप्टन अजय सिंह यादव और पूर्व विधायक चिरंजीव राव दोनों के करीबी माने जाते हैं। जिलाध्यक्ष के रूप में उनकी दावेदारी कैप्टन और चिरंजीव ने मजबूत बनाई थी। छावड़ी का कहना है कि पार्टी ने उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी है, वह उस पर खरा उतरने का पूरा प्रयास करेंगे। जिले के ग्रामीण इलाकों में कांग्रेस को मजबूती प्रदान करना उनकी प्राथमिकता रहेगा।