12 युवाओं को खेलों में आगे बढ़ाने के लिए सरकार उपलब्ध करा रही आधुनिक सुविधाएं: लक्ष्मण

12 जनवरी तक पूरा होगा फ्लाईओवर का निर्माण, एसटीपी से होगा दूषित पानी का समाधान

खबर संक्षेप

दहेज प्रताड़ना मामले में आरोपी पति काबू

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में आरोपी पति को गिरफ्तार किया है। गत वर्ष अप्रैल माह में मिली विवाहिता की शिकायत के बाद पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। कई बार काउंसलिंग कराने के बाद भी बातचीत सिरे नहीं चढ़ी तो पुलिस ने 11 सितंबर को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। मामले में पुलिस ने राजस्थान के माजरा निवासी महिला के पति दीपक को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। कसोला पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। कसोला थाना पुलिस ने 20 अक्टूबर को हुए हादसे के बाद वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में गढ़ी बोलनी रोड पर एक सोसायटी में रह रहे मूल रूप से दिल्ली के जवाहर पार्क निवासी इकबाल सिंह को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पीड़ित पक्ष के बयान पर पुलिस ने कई लोगों के खिलाफ 21 जून को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। उसने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। मामले की जांच के बाद पुलिस ने सांपला निवासी अजय कुमार को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जमानत पर रिहा कर दिया गया।

फरार पीओ चढ़ा पुलिस के हत्थे

बावल। पुलिस ने कोर्ट से घोषित किए गए एक पीओ को गिरफ्तार किया है। बावल कोर्ट ने एक मामले में दिल्ली के रामनगर एक्सटेंशन निवासी अंकुर शर्मा को पीओ घोषित कर दिया था। कोर्ट ने उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश जारी किए थे। इसके बाद बावल थाना पुलिस ने आरोपी के खिलाफ गत 23 मई को केस दर्ज किया था। पुलिस ने अंकुर शर्मा को गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे जमानत मिलने के बाद रिहा कर दिया गया।

एनडीपीएस एक्ट के तहत एक काबू

बावल। पुलिस ने मार्च माह में दर्ज किए गए एनडीपीएस एक्ट के तहत मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने नशीले पदार्थ के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ 3 मार्च को एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया था। पूछताछ के दौरान आरोपी ने बताया था कि उसे नशीला पदार्थ मंगलेश्वर निवासी गौरव ने मुहैया कराया था। पुलिस ने आरोपी गौरव को भी इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

मारपीट मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी थाना पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मारपीट में घायल व्यक्ति के बयान पर 27 अक्टूबर को आरोपियों को खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। उसने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में टींट निवासी अजय और मंजीत को गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

'दागी' अफसरों की तैनाती के बाद ट्रांसपोर्टरों को खुली छूट

दिल्ली-जयपुर और जैसलमेर नेशनल हाइवे से गुजर रहे डंपर

हाइवे पर खूब दौड़ रहे ओवरलोड डंपर सीएम फ्लाइंग तक सिमटा एक्शन

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

प्रदेश सरकार की ओर से सड़कों पर ओवरलोड वाहनों पर अंकुश लगाने के लिए भले ही सख्त आदेश जारी किए जा चुके हों, परंतु दो प्रमुख नेशनल हाइवे से गुजरते ओवरलोड डंपर व्यवस्था की हकीकत उजागर करने के लिए काफी हैं। दिल्ली-जयपुर और जैसलमेर नेशनल हाइवे से रोजना सैकड़ों ओवरलोड डंपर गुजर रहे हैं, लेकिन इनके खिलाफ कार्रवाई सिर्फ सीएम फ्लाइंग तक ही सीमित है। आरटीए ऑफिस पर ओवरलोड वाहनों पर शिकंजा कसने की जिम्मेदारी है। इस ऑफिस में 'दागी' अफसरों की तैनाती ओवरलोडिंग को खुली छूट दे रही है। राजस्थान के क्रेशर जोन से बड़ी संख्या में डंपर खनिज सामग्री लेकर दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे से गुरूग्राम, फरीदाबाद और दिल्ली के लिए निकलते हैं। इसी तरह दूसरे रूट से डंपर जैसलमेर नेशनल हाइवे के रास्ते कुंड के रास्ते डहीना और जाटूसाना होकर बहादुरगढ़ व दिल्ली की ओर निकलते हैं। अंडरलोड डंपर चलाने की सूरत में मालिकों को बचत के नाम पर कुछ नहीं मिलता। ओवरलोडिंग ही उनके लिए मोटी कमाई का जरिया बना हुआ है। सूत्रों के अनुसार दोनों नेशनल हाइवे से ओवरलोड डंपरों को बिना किसी रोक-टोक के चलाने के लिए एक ऐसा माफिया एक्टिव है, तो सीधे तौर पर आरटीए ऑफिस में सेटिंग रखता है। इन डंपरों के संचालन के बदले हर माह भ्रष्ट अधिकारियों और कर्मचारियों को मोटा पैसा पहुंचाया जाता है, जिससे आरटीए स्टाफ की मेहरबानी ओवरलोड डंपरों पर लगातार बनी रहती है। जिन डंपर मालिकों की 'सेटिंग' नहीं होती है, कार्रवाई के नाम पर आरटीए स्टाफ की ओर से उन्हें ही बलि का बकरा बनाया जाता है। सेटिंग वाले ट्रांसपोर्टरों के वाहन आसानी से निकल जाते हैं। जैसलमेर नेशनल हाइवे पर भी यही हालात बने रहते हैं। इस रूट पर ऑफिस दूर होने के कारण चेकिंग टीमें भी जल्दी से नहीं पहुंच पातीं, जिस कारण ओवरलोड माफिया को परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता।

> अंडरलोड डंपर चलाने की सूरत में मालिकों को बचत के नाम पर कुछ नहीं मिलता। ओवरलोडिंग ही उनके लिए मोटी कमाई का जरिया बना हुआ है।

कसोला चौक के पास एक पार्किंग में इंपाउंड किए गए वाहन

सीएम फ्लाइंग का एक्शन इसका प्रमाण

ओवरलोड वाहनों पर एक्शन लेने में आरटीए कार्यालय की नाकामी का प्रमाण सीएम फ्लाइंग खुद है। जब भी नेशनल हाइवे पर सीएम फ्लाइंग चेकिंग के लिए पहुंचती है, तो एक ही रात में बड़ी संख्या में ओवरलोड वाहन पकड़े जाते हैं। गत दिनों तीन बार सीएम फ्लाइंग की टीम चेकिंग के लिए हाइवे पर उतरी तो 50 से अधिक ओवरलोड वाहन शिकंजे में फंस गए थे। इन वाहनों पर लाखों रुपये जुर्माना किया गया था। सीएम फ्लाइंग की सुस्ती के साथ ही ओवरलोड पर एक्शन भी लगभग बंद हो जाता है।

रेवाड़ी। जैसलमेर हाइवे से गुजरते हुए खनिज सामग्री के वाहन। फोटो :हरिभूमि

तेज किया जाएगा चेकिंग अभियान

ओवरलोड वाहनों की चेकिंग समय-समय पर की जाती है। इन पर अंकुश लगाने के लिए निर्देश दिए जा रहे हैं। अभियान चलाकर ओवरलोड डंपरों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। ओवरलोड वाहनों को किसी भी सूरत में छूट नहीं दी जाएगी।
-सुरेंद्र कुमार, सचिव आरटीए।

दबाव आने पर दे दी जाती है पूर्व सूचना

सूत्रों के अनुसार आरटीए अधिकारियों पर जब भी ओवरलोडिंग पर लगाम कसने का दबाव आता है, तो चेकिंग शुरू होने से पहले ही सेटिंग वाले ट्रांसपोर्टरों को इसकी सूचना लीक कर दी जाती है। इसके बाद ओवरलोड डंपरों को राजस्थान की सीमा में ही रोक दिया जाता है। सीएम फ्लाइंग की चेकिंग शुरू होने के बाद भी ओवरलोड वाहनों को बॉर्डर पर राजस्थान की सीमा में रोक दिया जाता है, जहां ऐसे वाहनों पर एक्शन लेने का अधिकार चेकिंग टीम को नहीं है।

डंपरों पर एक्शन की बात बेमानी साबित हो रही

आरटीएम ऑफिस में कुछ ऐसे अफसरों या कर्मचारियों की नियुक्ति हो चुकी है, जिनका ट्रैक रिकॉर्ड भ्रष्टाचार में सना हुआ है। एक अधिकारी के खिलाफ तो आय से अधिक करोड़ों रुपये की संपत्ति के मामले में एसीसी केस दर्ज करने के बाद जांच कर रही है। एक अन्य अधिकारी पर पूर्व में गुरूग्राम में एफआईआर दर्ज हुई थी। यह मामला भी 'अंडर इंक्वायरी' बताया जा रहा है। ऐसे में ओवरलोड डंपरों पर एक्शन की बात ही बेमानी साबित हो रही है।

सीजेएम अमित वर्मा ने वृद्धाश्रम का किया निरीक्षण

- वृद्धजनों को दी जा रही सुविधाओं का लिया जायजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निदेशानुसार मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण रेवाड़ी अमित वर्मा द्वारा बुधवार को वृद्ध आश्रम का निरीक्षण किया। सीजेएम ने निरीक्षण के दौरान वृद्धजनों को मिलने वाले भोजन व अन्य जरूरी सुविधाओं की जांच की तथा उनको और बेहतर से बेहतर सुविधाएं देने के लिए भी कहा।

रेवाड़ी। वृद्धजनों से संवाद करते हुए अमित वर्मा। फोटो :हरिभूमि

बूढ़े मां-बाप का सम्मान व आदर करें

हर व्यक्ति को अपने बुजुर्गों का सत्कार व उनकी संभाल करनी चाहिए, ताकि बुजुर्गों को जिंदगी के आखिरी पड़ाव में परिवार का सहारा मिल सके। यदि किसी कारणवश वृद्ध आश्रम में बुजुर्ग रहने को मजबूर हैं तो उनकी वहां पर संभाल के लिए भी हम सभी को आगे आना चाहिए। अमित वर्मा ने बताया कि बहुत सारी योजनाएं है जो वरिष्ठ नागरिकों को फायदा पहुंचाने के लिए चलाई जा रही हैं तथा वे किसी भी कानूनी सहायता के लिए एडीआर केंद्र रेवाड़ी आ सकते हैं। इस मौके पर उन्होंने कहा कि अपने बूढ़े मां-बाप का सम्मान और आदर करें, उनकी सेवा करें तथा उनकी कानूनी या अन्य सहायता लेने में मदद करें ताकि वे उनको मिलने वाली मदद से वंचित न रहे।

निशुल्क में कानूनी सहायता दी जा रही

विधिक सेवा प्राधिकरण का उद्देश्य समाज के कमजोर वर्ग के लोगों के लिए निशुल्क कानूनी सेवाओं की पेशकश करना व साथ में उनके अधिकारों के बारे में जागरूक करने का प्रयास करता है। लीगल एड द्वारा सीनियर सिटीजन, महिलाएं, बच्चो, अनुसूचित जाति व जनजाति के लोगों व तीन लाख से कम वार्षिक आय वाले सभी व्यक्तियों को निशुल्क में कानूनी सहायता दी जाती है कोई भी जन कानूनी सहायता के लिए उपमंडल विधिक सेवा समिति या जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यालय में संपर्क कर सकता है।

संदेह के घेरे में नशामुक्ति पुनर्वास केंद्र स्नीफर डॉग के साथ ली सघन तलाशी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नशामुक्ति एवं पुनर्वास केंद्रों में भी नशीला पदार्थ पहुंच सकता है। इसी आशंका को देखते हुए बुधवार को हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की टीम ने नशामुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र में स्नीफर डॉग जॉन के साथ सघन तलाशी अभियान चलाया। इस दौरान टीम को कोई संदेहजनक सामान नहीं मिला। ब्यूरो के यूनिट प्रभारी निरीक्षक नीरज कुमार ने बताया कि तलाशी टीम में मुख्य सिपाही प्रवीन कुमार और सिपाही मनदीप कुमार शामिल रहे।

रेवाड़ी। नशामुक्ति केंद्र में स्नीफर डॉग के साथ तलाशी लेते हुए ब्यूरा की टीम।

मरीज एक सुरक्षित वातावरण में रह सके

सभी अधिकारियों ने संयम और सतर्कता के साथ पूरे पुनर्वास केंद्र की गहन जांच की। तलाशी का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना था कि केंद्र में किसी भी प्रकार का मादक पदार्थ न मिले और उपचार के लिए आने वाले मरीज एक सुरक्षित, स्वच्छ और नशा-मुक्त वातावरण में रह सकें। इस अभियान के तहत परिसर के प्रत्येक कोने की बारीकी से जांच की गई। यह तलाशी अभियान हरियाणा राज्य में नशे के विरुद्ध चल रहे वृहद अभियान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

नशा मुक्ति के नाम पर अवैध गतिविधि न हो

इससेपुनर्वास केंद्रों की निगरानी सुदृढ़ होती है व यह सुनिश्चित किया जाता है कि नशा मुक्ति के नाम पर कोई अवैध गतिविधि न हो। निरीक्षक नीरज कुमार ने बताया, हरियाणा को नशे के जाल से मुक्त करना हमारा प्राथमिक लक्ष्य है। यह केवल एक पुलिस अभियान नहीं, बल्कि एक सामाजिक आंदोलन है जिसमें प्रत्येक नागरिक की भागीदारी आवश्यक है। केंद्र के स्टाफ और उपस्थित लोगों से अपील की गई कि यदि उन्हें नशा बेचने या सेवन से संबंधित कोई संदिग्ध गतिविधि दिखाई दे तो वह तुरंत 90508-91508 नंबर पर संपर्क करें।

पातुहेड़ा में चली डीटीपी की जेसीबी पांच एकड़ में निर्माण किए ध्वस्त

रेवाड़ी। पातुहेड़ा राजस्व सीमा में बुधवार को डीटीपी की टीम ने करीब पांच एकड़ी जमीन पर विकसित की जा रही कॉलोनी को जमींदोज कर दिया। पुलिस बल के साथ हुई कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। डीटीपी की टीम पुलिस बल के साथ पातुहेड़ा राजस्व एरिया में पहुंची। वहां पांच एकड़ जमीन पर बनाई गई 17 डीपीसी, पांच परिकास्ट चारदीवारी और कच्चे रोड नेटवर्क को धराशाही कर दिया। पुलिस बल साथ होने के कारण डीटीपी की इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। कॉलोनी काटने वाले लोगों में इस कार्रवाई से हड़कंप मच गया। डीटीपी मंदीप सिंह सिहाग ने बताया कि अवैध रूप से कॉलोनी विकसित करने की छूट किसी भी सूरत में नहीं दी जाएगी। ऐसा करने वाले लोगों के खिलाफ कार्रवाई लगातार चलती रहेगी।

कार में घुसा ट्रक बाल-बाल बचे कार सवार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर मालपुरा के निकट बुधवार सुबह एक ट्रक स्विफ्ट कार में घुस गया। कार हाइवे की रेलिंग और ट्रक के बीच बुरी तरह फंस गई, लेकिन उसमें सवार लोग बाल-बाल बच गए। एक्सिडेंट के बाद कुछ देर तक वाहनों का जाम लगा रहा। बाद में पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। दिल्ली से जयपुर की ओर से जा रही स्विफ्ट कार सड़क पर लगी रेलिंग की ओर से चल रही थी। मालपुरा के पास पीछे से आ रहे एक ट्रक का संतुलन किसी अन्य वाहन से साइड लेते समय बिगड़ गया। ट्रक कार की ओर घुस गया। इससे कार हाइवे की रेलिंग और ट्रक के बीच फंस गई। हादसा इतना खतरनाक था कि कार का एक हिस्सा ट्रक में फंसकर अधर में लटक गया। इसी दौरान आसपास के लोग वहां पहुंच गए। लोगों ने कार में फंसे लोगों को बाहर निकाला।

चालक ट्रक छोड़कर मौके से फरार

चालक ट्रक छोड़कर मौके से फरार हो गया। सड़क का एक हिस्सा अवरुद्ध होने के कारण कुछ समय तक हाइवे पर जाम जैसे हालात बन गए। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने क्रेन की मदद से ट्रक और कार को सड़क से हटवाया। इसके बाद यातायात सुचारू हो सका। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद ट्रक चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

कंपनी से सामान चोरी करने के मामले में एक और काबू

कंपनी में चोरी का आरोपी पुलिस टीम के साथ।

रेवाड़ी। थाना कसौला पुलिस ने कंपनी से सामान चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। मूलरुप से यूपी के मथुरा के मोती कुंज हाल आबाद अंतरिक्ष टावर बीएमजी सिटी रेवाड़ी निवासी अर्पित सेठ ने अपनी शिकायत में बताया था कि वह पोलीकैब इंडिया लिमिटेड कंपनी में क्वालिटी मैनेजर कार्यरत है। गत 9 मार्च को सुबह के समय कंपनी के सिक्योरिटी हैड पवन कुमार ने उनको सूचना दी कि कंपनी में चोरी हो गई जो है। जब उसने कंपनी में आकर देखा तो कंपनी की पिछली दिवार का कुछ हिस्सा टूटा हुआ था। चोर दिवार तोड़कर कंपनी में घुसकर सामान चोरी करके ले गए। कंपनी से 38 पंच, इंक जैट प्रिंटर पार्ट, ग्रैनडैर ब्लैड व केबल बंडल सहित काफी सामान चोरी हो गया। जिस पर पुलिस ने थाना कसौला में चोरी का मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त दो आरोपी पवन कुमार व इन्द्रपाल को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। जो इस मामले में पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी राजस्थान के जिला कोटपुतली बहरोड़ के गांव पीपली निवासी सुरेश उर्फ आडू को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को पेश अदालत करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया।

दो दिन बाद आसमान साफ होने की संभावना, धारूहेड़ा का एक्यूआई 300 पर आया

धूप खिलते ही चढ़ने लगा पारा, प्रदूषण के स्तर में आया सुधार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

लगातार तीन दिन से आसमान में छाए बादलों के बीच बुधवार को सुबह के समय आसमान साफ होते ही पारा चढ़ना शुरू हो गया। तापमान बढ़ते ही प्रदूषण का स्तर कम होने से कुछ हद तक राहत मिल गई। शाम के समय आसमान में एक बार फिर से बादल गहरा गए। दो दिन तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। इसके बाद आसमान साफ होने की संभावना है। बुधवार को सुबह के समय आसमान में बादल छाए रहे। करीब 10 बजे के बाद आसमान साफ होते ही तेज धूप निकली। इससे दिन के समय सर्दी का असर कम हो गया। अधिकतम तापमान 4.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 29.5 डिग्री पर पहुंच गया। इसके विपरीत रात के तापमान में गिरावट दर्ज की गई। यह 2.2 डिग्री की कमी के साथ 12.2 डिग्री पर आ गया। हवा में नमी का स्तर 87 प्रतिशत तक रहा, जबकि 10 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलीं। गत वर्ष की तुलना में रात का तापमान 6 डिग्री से कम चल रहा है। तीन दिनों तक आसमान में बादल छाए रहने के कारण दिन के समय भी लोगों को गर्म कपड़ों की जरूरत महसूस होने लगी थी। बादल छाने से सूर्यदेव के दर्शन भी नहीं हो पा रहे थे। दुपहिया वाहन चालकों ने जैकेट और दूसरे गर्म कपड़े इस्तेमाल करने शुरू कर दिए, ताकि सर्दी से बचाव हो सके। रात का तापमान दिवाली से पहले ही कम होना शुरू हो गया था। मौसम में बदलाव के बाद दिन के समय निकलने वाली धूप भी सुहानी लगनी शुरू हो गई है।

> हवा में नमी का स्तर 87 प्रतिशत तक रहा, जबकि 10 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलीं

रेवाड़ी। जमीन से बाहर आ रही एक खेत में खड़ी सरसों की फसल। फोटो :हरिभूमि

दिवाली के बाद पहली बार 300 एक्यूआई

दिवाली पर्व पर हुई आतिशबाजी के बाद प्रदूषण का स्तर काफी बढ़ गया था। यह 325 से ज्यादा चल रहा था। बुधवार को तेज धूप निकलने के बाद एक्यूआई 300 पर आ गया। इससे प्रदूषण से कुछ हद तक राहत मिली है। इस समय अगर बारिश होती है, तो प्रदूषण साफ होने में मदद मिल सकती है। आसमान में बादल छाने से एक्यूआई में एक बार फिर से वृद्धि हो सकती है।

फसलों को मिल रहा मौसम का फायदा

अगेती सरसों की बिजाई कर चुके किसानों की फसल जमीन से बाहर आनी शुरू हो गई है। तापमान में कमी के कारण फसल रोगों की चपेट में आने से बच रही है। तापमान गिरने से सरसों की फसल का तेजी से विकास हो रहा है। सरसों की बिजाई का कार्य लगभग पूरा हो चुका है। अब किसानों ने गेहूं की बिजाई शुरू कर दी है। इसके लिए जमीन का पलाव किया जा रहा है।

इसी तरह का बना रह सकता है मौसम

बुधवार को दोपहर बाद एक बार फिर से आसमान में बादल छा गए। मौसम विभाग के अनुसार अगले शुक्रवार तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। इसके बाद आसमान होने की उम्मीद है, जिससे दिन का पारा चढ़ना शुरू हो जाएगा। रात के तापमान में इस दौरान कमी आने की संभावना रहेगी।

स्पेशल ट्रेन का संचालन एक नवंबर से होगा

कोसली। उत्तर पश्चिमी रेलवे द्वारा जयपुर से भिवानी के मध्य एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा का संचालन किया जा रहा है। कोसली स्टेशन अधीक्षक महेंद्र सिंह मीणा ने बताया कि गाड़ी संख्या 09733, जयपुर-भिवानी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा एक नवंबर से 30 नवंबर तक (30 ट्रिप) जयपुर से 07.00 बजे रवाना होकर 14.20 बजे भिवानी पहुंचेगी। इसी प्रकार गाडी संख्या 09734, भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा दिनांक एक नवंबर से 30 नवंबर तक (30 ट्रिप) भिवानी से 16.05 बजे रवाना होकर 23.25 बजे जयपुर पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में ढेहर का बालाजी, नींदर बैनाड, चौमू सामोद, गोविन्दगढ मलिकपुर, रींगस, श्रीमाधोपुर, कावंट, नीम का थाना, मांवडा, डाबला, निजामपुर, नारनौल, अटेली, कुंड, रेवाड़ी, कोसली, झाडली व चरखी दादरी स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इस रेलसेवा में 09 साधारण श्रेणी व 02 गार्ड डिब्बो सहित कुल 11 डिब्बे होगे।

साउंड हीलिंग थेरेपी ध्वनि से संभव तन-मन का उपचार

बदलती जीवनशैली की वजह से आज के दौर में अधिकतर लोग मानसिक रूप से परेशान नजर आते हैं। इसका असर शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इनसे राहत के लिए साउंड हीलिंग थेरेपी बहुत कारगर हो सकती है।

नेचुरोपैथी

बुशरा फातमा

बीते एक दशक में जितनी तेजी से हमारी लाइफस्टाइल में बदलाव आया है, उसने पूरी तरह हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को बदल दिया है। छोटी-छोटी बातों पर तनावग्रस्त हो जाना या डिप्रेशन में चले जाना, आम समस्या बनती जा रही है। भारत उन देशों की कतार में भी आगे होता जा रहा है, जहां डिप्रेशन के मरीजों की संख्या अधिक है। बढ़ता तनाव और उससे जुड़ी शारीरिक समस्याएं, लोगों को फिर से उन प्राचीन यौगिक क्रियाओं और प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ मोड़ रहा है, जो एक समय में हमारे देश में बहुत प्रचलित हुआ करती थीं। साउंड हीलिंग थेरेपी एक ऐसी ही थेरेपी है, जिसे लेकर लोगों में में रुझान बढ़ रहा है, जो तनाव कम करने में कारगर साबित हो रहा है।

कैसे काम करती है थेरेपी: साउंड हीलिंग एक ऐसी थेरेपी है, जिसमें ध्वनि तरंगों का इस्तेमाल किया जाता है, जो हमारे शरीर के सातों चक्रों पर काम करते हैं। इन सात चक्रों से संबंधित सात अलग-अलग बाउल का यूज किया जाता है, जिनके अलग नोट्स होते हैं और वो शरीर पर उसी नोट्स के हिसाब से काम करते हैं। ये बाउल मुख्यतः हाथों से बने होते हैं, जिनमें सात धातुओं का मिश्रण होता है, जिन्हें पूर्णिमा की रात में बनाया जाता है। इन बाउल में इतने वाइब्रेशन मौजूद होते हैं कि ये हमारे शरीर के चक्रों को सीधे प्रभावित करते हैं। इसलिए जब अलग-अलग चक्र के बाउल्स हमारे आस-पास बजाए जाते हैं, तब उनसे जो वाइब्रेशंस निकलती हैं, वो हमारे चक्रों के ब्लॉक को तोड़ देती हैं। चूंकि शरीर में मौजूद चक्रों के असंतुलन से ही मानसिक और शारीरिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ऐसे में साउंड हीलिंग थेरेपी हमारे चक्रों को बैलेंस करने का काम करता है।

साउंड हीलिंग उन लोगों के लिए बहुत लाभदायक है, जो किसी मानसिक समस्या से गुजर रहे हैं और अपने दैनिक जीवन में तनाव को आसानी से हैंडल नहीं कर पाते हैं। चूंकि मन का स्वास्थ्य, तन के स्वास्थ्य से जुड़ा होता है, इसलिए कई ऐसे लोग जो किसी गंभीर बीमारी से भी गुजर रहे हों तो साउंड हीलिंग उनके लिए लाभदायक सिद्ध हो सकता है।

तनाव-चिंता से दिलाए राहत: साउंड हीलिंग थेरेपी में अलग-अलग ध्वनि के वाइब्रेशन शरीर को अलग-अलग तरीके से ही प्रभावित करते हैं, जो हमारी चिंता और तनाव को काफी हद तक कम करने में मदद करते हैं। ये वाइब्रेशन, कोशिकाओं को शांत करती है, जिससे तनाव कम महसूस होने लगता है। कई बार जब आप ये थेरेपी लेंगे तो सर भारी महसूस होगा लेकिन कुछ सेशन लेने के बाद आप अपने तनाव को कम होता महसूस करेंगे।

अच्छी नींद में मददगार: जिन लोगों को कम नींद या नींद न आने की समस्या हो उनके लिए ये थेरेपी रामबाण की तरह काम करती है। शरीर में मौजूद चक्र जब धीरे-धीरे संतुलन में आने लगते हैं तो दिमाग शांत होने लगता है और उससे अच्छी नींद आती है।

एकाग्रता बढ़ाने में सहायक: बढ़ते काम का बोझ हो या स्टूडेंट्स की पढ़ाई का बढ़ता स्ट्रेस दिमाग को अशांत तो बनाता ही है। साथ ही ये एकाग्रता को भी कम करता है। साउंड हीलिंग थेरेपी एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करती है और फोकस में वृद्धि करती है। रैटल शेकर इस थेरेपी में इस्तेमाल किया जाने वाला एक ऐसा अद्भुत यंत्र है, जिसे ऋषिकेश के जंगलों में पाए जाने वाले एक पेड़ के बीज से बनाया जाता है। हमारा दिमाग चार अलग-अलग वेव्स पर काम करता है अल्फा, बीटा, डेल्टा और गामा और जब हम किसी बात को लेकर ओवर थिंकिंग करते हैं तो वो दिमाग अल्फा, बीटा के स्टेट में चला जाता है। जब रैटल शेकर को मस्तिष्क पर रखा जाता है तो उससे निकलने वाली आवाज से शरीर प्रतिक्रियाएं देता है और दिमाग शांत होता चला जाता है।

कोर्टिसोल हॉर्मोन पर नियंत्रण: हमारे शरीर में मौजूद कोर्टिसोल हॉर्मोन बहुत-सी बीमारियों को जन्म देती है और शरीर के जिस हिस्से में यह बढ़ता है, वहां म्यूकस पैदा होता है। डिप्रेशन के मरीजों में कोर्टिसोल हॉर्मोन की मात्रा बहुत बढ़ जाती है और साउंड हीलिंग थेरेपी में ये हॉर्मोन रिएक्ट करता है इसलिए रेगुलर सेशन के बाद मरीज खुद को काफी शांत और हल्का महसूस करता है।

लाइफस्टाइल में बदलाव है जरूरी: डिजिटल और सोशल मीडिया के बढ़ते इस्तेमाल ने लोगों को बहुत इंपल्सिव और इंसिक्योर बना दिया है और लोग शांति और सुकून की तलाश में अपने पुराने दौर की जीवनशैली की तरफ दोबारा बढ़ रहे हैं। लेकिन अगर अपने लाइफस्टाइल में हेल्दी बदलाव लाया जाए तो मानसिक तनाव पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है। अच्छे खान-पान की आदत, अच्छी नींद और हार्मोनल बैलेंस के लिए सुबह-सुबह घास पर नंगे पांव चलना न सिर्फ फिजिकली फिट रखने में मदद करता है बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी ठीक करता है। पूरे दिन में एक घंटे की फिजिकल एक्टिविटी जैसे वॉक, योग या जॉगिंग भी मेंटल फिटनेस के लिए बहुत जरूरी है। *

(होलिस्टिक हीलर शुभांगी चौहान से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विकास अग्रवाल

जनरल फिजीशियन, कोलकाता

अस्त-व्यस्त जीवनशैली समेत कुछ अन्य वजहों से इन दिनों अनेक लोग थाइरॉयड प्रॉब्लम से ग्रस्त रहने लगे हैं। हालांकि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे अधिक ग्रस्त रहती हैं लेकिन पुरुषों में भी इसे काफी देखा जाने लगा है। ध्यान ना देने पर कई बार यह रोग गंभीर रूप भी ले लेता है। इसलिए यहां आपको इस रोग के कारणों, लक्षणों, उपचार और बचाव के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

कई अन्य समस्याओं की वजह बन सकती है थाइरॉयड प्रॉब्लम

अगर आप अकसर बिना किसी कारण के खुद को बेचैन महसूस करते हैं, घबराए हुए से रहते हैं और जरा भुलक्कड़ भी हो गए हैं। किसी कार्य में एकाग्रचित्त नहीं हो पाते हैं। अचानक आपका शारीरिक वजन घटने या बढ़ने लगा है। जरूरत से ज्यादा थकान महसूस होती रहती है तो सावधान हो जाएं ऐसा थाइरॉयड प्रॉब्लम की वजह से भी हो सकता है। इंडियन थाइरॉयड सोसाइटी से प्राप्त आंकड़ों के मुताबिक भारत में 4.2 करोड़ से ज्यादा लोग थाइरॉयड के मरीज हैं, जिनमें 60 प्रतिशत महिलाएं हैं।

क्या है थाइरॉयड प्रॉब्लम

हमारे गले में अखरोट के आकार की थाइरॉयड ग्लैंड होती है, जो दो तरह के हारमोन टी3 और टी4 बनाती है। यह शरीर की सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथियों में से एक है, जो कई शारीरिक क्रियाओं को कंट्रोल में रखती है। अच्छी नींद, स्वस्थ पाचन तंत्र, मेटाबॉलिज्म, लिवर फंक्शन, शरीर के तापमान को नियमित रखना और उसका विकास आदि। इस तरह आप थाइरॉयड ग्रंथि को शरीर का सेंट्रल कंट्रोलर मान सकते हैं। यह समस्या दो प्रकार की हो सकती है- हाइपोथाइरॉयडिज्म और हाइपरथाइरॉयडिज्म। हाइपो में वजन बढ़ने लगता है और भूख कम लगती है। हाथ पांव में सूजन आ जाती है। सुस्ती और ठंड लगने से व्यक्ति परेशान रहता है। महिलाओं में मासिकधर्म में गड़बड़ी और याददाश्त में कमी हो जाती है। आयोडीन की कमी के अलावा खान-पान पर ध्यान नहीं देना और जरूरत से ज्यादा तनावयुक्त जीवन थाइरॉयड समस्या को बढ़ावा देता है।

हाइपरथाइरॉयडिज्म समस्या में मरीज का वजन कम हो जाता है और बार-बार भूख लगती है। हमेशा टेंशन महसूस होना, ध्यान केंद्रित ना कर पाना, तेज या धीमी धड़कन और ब्लड प्रेशर की समस्या, वजन का तेजी से गिरना या बढ़ना, गले में सूजन, ज्यादा पसीना आना, मासिकधर्म की परेशानी, नींद में कमी, थकान को मिटाने के लिए बार-बार कुछ खाने की इच्छा, गैस्ट्रिक अल्सर, बार-बार यूरिन आना इसके लक्षणों में शामिल हैं। हाइपर थाइरॉयडिज्म की तुलना में हाइपोथाइरॉयडिज्म में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है। ऐसा तब होता है, जब शरीर के कुछ सेल्स थाइरॉयड ग्लैंड की सेल्स को खत्म करना शुरू कर देते हैं। इसीलिए इसे ऑटो इम्यून बीमारी भी कह सकते हैं। पहले के दौर में यह समस्या काफी ज्यादा हुआ करती थी, लेकिन आजकल लोग इसके प्रति सचेत हो गए हैं।

थाइरॉयड रोग के लक्षण

इसके लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि थायराइड ग्रंथि अधिक सक्रिय (हाइपरथाइरॉयडिज्म) है या कम सक्रिय (हाइपोथाइरॉयडिज्म) है। थाइरॉयड के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं और धीरे-धीरे विकसित हो सकते हैं।

कम सक्रिय थाइरॉयड के लक्षण: थकान और कमजोरी, वजन बढ़ना, ठंड लगना, त्वचा और बालों का रूखापन, बाल झड़ना, कब्ज, मांसपेशियों में दर्द या जकड़न, डिप्रेशन या मूड स्विंग्स, धीमी हृदय गति, अनियमित या हैवी ब्लीडिंग, याददाश्त कमजोर होना, चेहरा या आंखों के आस-पास सूजन इसके लक्षणों में शामिल हैं।

अधिक सक्रिय थाइरॉयड के लक्षण: वजन कम होना (भूख बढ़ने के बावजूद), घबराहट, चिंता या बेचैनी महसूस होना, तेज हृदय गति या धड़कन, पसीना आना या गर्मी लगना, असहज लगना, नींद में परेशानी, बार-बार मल त्याग या दस्त, मांसपेशियों में कमजोरी, हाथों में कंपन, महिलाओं में अनियमित पीरियड्स, बालों का पतला होना, आंखों में उभार होना।

थाइरॉयड प्रॉब्लम के साइड इफेक्ट्स

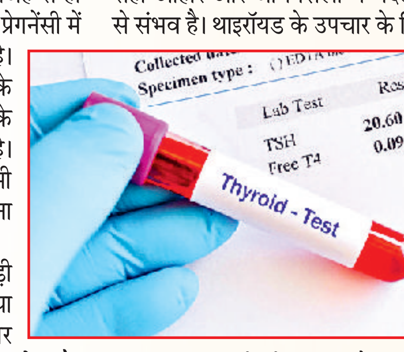
इससे हड्डियां भी कमजोर पड़ने लगती हैं। थाइरॉयड के मरीजों को ऑस्टियोपोरोसिस होने की आशंका हो सकती है। पैरों में दर्द और वाटर रिटेंशन की समस्या भी थाइरॉयड प्रॉब्लम से ही जुड़ी है।

थाइरॉयड ग्लैंड में असंतुलन होने की वजह से हारमोंस में असंतुलन होता है। इससे दिल की बीमारी से लेकर इनफर्टिलिटी तक भी हो सकती है। थाइरॉयड कैंसर भी इसी असंतुलन का ही नतीजा है। गले में दर्द, सूजन और हमेशा भारीपन महसूस होना इसकी वजह से हो सकता है। हाइपोथाइरॉयडिज्म, प्रेगनेंसी में काफी खतरनाक हो सकता है। यह गर्भ में पल रहे शिशु के विकास और उसके मस्तिष्क के लिए काफी नुकसानदेह होता है। इसलिए महिलाएं जब भी प्रेगनेंसी प्लान करें, तो अपना थाइरॉयड टेस्ट जरूर कराएं।

थाइरॉयड हारमोंस से जुड़ी समस्या है, इसीलिए इसका सीधा असर सेक्स इच्छा और इनफर्टिलिटी पर पड़ता है। पुरुषों और महिलाओं में भी थाइरॉयड, सेक्स को प्रभावित करता है। अचानक आए मूड में बदलाव के लिए डॉक्टर से कंसल्ट करके थाइरॉयड टेस्ट कराएं और एंडोक्राइनोलॉजिस्ट से मिलें। थाइरॉयड की दवाएं लेने पर व्यक्ति नॉर्मल सेक्सुअल लाइफ जी सकता है। थाइरॉयड की समस्या ज्यादातर स्त्रियों में ही देखने को मिलती है। पुरुषों में थाइरॉयड की समस्या स्त्रियों की तुलना में कम देखने को मिलती है। इसके लक्षण दिखने पर डॉक्टर को जरूर बताएं। इससे जुड़ी सावधानियों और दवाओं के बारे में वे बताएंगे। जब तक थाइरॉयड नार्मल नहीं हो तब तक महिलाओं को प्रेगनेंसी प्लान करने से बचना चाहिए।

टेस्ट-ट्रीटमेंट

थाइरॉयड प्रॉब्लम की जांच के लिए डॉक्टर की सलाह पर TSH, T3, T4 जैसे ब्लड टेस्ट करवाए जा सकते हैं। थाइरॉयड की समस्या का इलाज दवाओं, सही आहार और जीवनशैली में बदलाव से संभव है। थाइरॉयड के उपचार के लिए डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा फायदेमंद होती है। इससे मोटापा और थकान कंट्रोल में हो जाता है। थाइरॉयड की गोली ताउम्र खानी पड़ सकती है, पर कुछ केस में यह दवा छूट सकती है। दवा खाने और ना खाने का निर्णय आप डॉक्टर से कंसल्ट कर ही तय कर सकते हैं। *



प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

नारियल पानी पीने से पहले...

हम अकसर हरे नारियल को कटवाकर उसमें सीधे स्ट्रॉ लगाकर उसका पानी पीते हैं। क्या आपको पता है कि नारियल पानी को इस तरह सीधे नारियल से पीना, हमारे लिए फंगल इंफेक्शन का भी कारण बन सकता है। हालिया हुए एक अध्ययन से खुलासा हुआ है कि नारियल पानी को सीधे नारियल से पीना हमारी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। क्योंकि इन हरे नारियल को आमतौर पर किसी ठंडी जगह पर स्टोर नहीं किया जाता, उन्हें एक बार तोड़ने के बाद एक जगह से दूसरी जगह लाकर बेचा जाता है। इस प्रक्रिया में नारियल कभी ठंडे, तो कभी बेहद गर्म वातावरण में रहते हैं। नम वातावरण में भी लगातार महीनों ऐसे ही रहने के कारण इनमें खतरनाक बैक्टीरिया, कवक और विषाक्त पदार्थ भी पैदा हो सकते हैं।

हो सकती हैं इस तरह की समस्याएं: प्रदूषित नारियल पानी बासी होने के कारण बहुत किस्म के हानिकारक बैक्टीरिया का घर हो सकते हैं। जिस पानी को पीने से हमें पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसे पीने के बाद उल्टी, पेट दर्द और दस्त हो सकता है। दूषित नारियल पानी में नाइट्रोप्रोपियोनिक एसिड जैसे विषाक्त पदार्थ हमारे तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है, जिसमें चक्कर आना, मांसपेशियों में सिकुड़न होने के लक्षण दिखाई देते हैं। अगर नारियल के भीतर मौजूद पानी ज्यादा प्रदूषित हो तो सांस लेने में भी कठिनाई महसूस होती है। इससे सीने में जकड़न या फेफड़ों में तरल पदार्थ का जमाव हो सकता है। अगर ऐसे लक्षण दिखाई दें या असहज महसूस हो तो समझ जाएं कि नारियल पानी में कोई कमी है। तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

सावधानी बरतें: नारियल पानी पीते समय कुछ सावधानी बरतें।

- नारियल सीधे न पिएं क्योंकि इसके बाहरी आवरण पर मौजूद दरारों से सूक्ष्मजीव नारियल में प्रवेश करते हैं।
- नारियल या नारियल पानी लाने के बाद उसको फ्रिज में रखें ताकि इसमें फफूंद और जीवाणु पनप न सकें।
- नारियल पानी पीते समय अगर आपको उसके स्वाद में खट्टापन, महक महसूस हो तो समझ जाएं कि यह भीतरी तौर से प्रदूषित है।
- कहीं भी खुले में नारियल खरीदने की बजाय सीलबंद पॉश्चराइज्ड नारियल पानी ही चुनें, जिनको सावधानीपूर्वक संरक्षित किया गया हो।
- अगर नारियल के खोल पर दरारें दिखती हैं तो ऐसे नारियल को न खरीदें। यह जरूरी नहीं कि रेफ्रिजरेटर में रखे नारियल भी पीने के लिहाज से सुरक्षित हों। इसलिए पीने से पहले हमेशा उसके स्वाद और गंध की जांच कर लें। *

अवेयरनेस

रेखा

विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि साल 2030 तक दुनिया में हर तीसरा व्यक्ति हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित होगा। इससे इस रोग की गंभीरता को समझ सकते हैं। ऐसे में जागरूक रहना बहुत जरूरी है। इस बारे में जानिए।

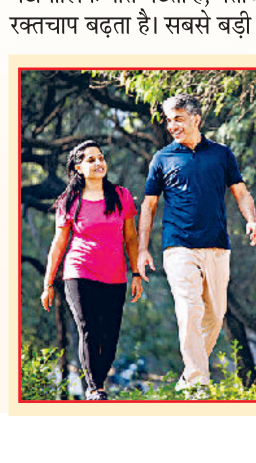
बीपी प्रॉब्लम इसलिए हो रही है खतरनाक

कभी मध्यम आयु तक सीमित रहने वाला ब्लडप्रेशर की प्रॉब्लम आज हर उम्र के लोगों के लिए खतरे की घंटी बन चुका है और अपने 'साइलेंट किलर' के तौर पर पहचाना जाने लगा है।

बीपी प्रॉब्लम बढ़ने के कारण: काम-काजी दबाव, असंतुलित जीवनशैली, नींद की कमी, तनाव और जंक फूड की बढ़ती खपत ने बीपी को एक वैश्विक महामारी बना दिया है। दरअसल, बीपी इसलिए बेहद खतरनाक हो चुका है, क्योंकि इस डिजिटल युग ने काम को आसान किया है, पर मानसिक दबावों को कई गुना ज्यादा बढ़ा दिया है। लगातार स्क्रीन टाइम, प्रतिस्पर्धा, आर्थिक असुरक्षा और अस्थिर नौकरी का माहौल, युवाओं में हाई बीपी का बड़ा कारण बन गया है। फास्ट फूड, पैक्ड स्नैक्स, नमक की अधिकता, चीनी और ट्रांसफैट्स का सेवन, ये सब चीजें रक्तचाप बढ़ने का प्रमुख कारण हैं। भारतीय भोजन में अत्यधिक नमक और तेल पहले से ही बहुत बड़ा जोखिम रहा है। इस पर भी शहरी जीवनशैली में करीब 60 प्रतिशत तक घटी शारीरिक गतिविधियां मसलन पैदल चलना, योग या व्यायाम में आई कमी, एक तरह से वीकेंड की गतिविधि बनकर रह गई हैं। इससे शरीर की मेटाबॉलिक गति घटती है, नतीजतन रक्तचाप बढ़ता है। सबसे बड़ी बात यह है कि आज हर भारतीय की नींद में औसतन डेढ़ से दो घंटे की कमी आ चुकी है, जिसका सबसे बड़ा कारण मोबाइल देखने की लत है। इन सब वजहों के चलते आज ब्लडप्रेशर अब तक के किसी भी समय के मुकाबले कहीं ज्यादा खतरनाक हो गया है।

क्या कहते हैं आंकड़े: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) 2024 की एक रिपोर्ट के मुताबिक हर साल 1.04 करोड़ लोगों की मौत रक्तचाप या उससे संबंधित परेशानियों के चलते होती है। इनमें से करीब 50 फीसदी मौतें स्ट्रोक और हार्ट अटैक के कारण होती हैं। जहां तक अपने देश में सीधे सीधे हाई ब्लड प्रेशर से मौतों का सवाल है तो 22 लाख लोग हर साल इसके कारण हमेशा हमेशा के लिए मौत के मुंह में समा जाते हैं। भारत में 18 वर्ष से अधिक उम्र के लगभग 30 फीसदी पुरुष और 25 फीसदी महिलाएं बीपी का शिकार हैं।

ना बरतें लापरवाही: सवाल है, आखिर ब्लड प्रेशर के चलते मौतों में इतना अधिक इजाफा क्यों हो रहा है? इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि ब्लड प्रेशर के शुरुआती लक्षण पता नहीं चलते। इसलिए लोग उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। जब एक बार बीपी अनियंत्रित हो जाता है, तो हृदय, गुर्दे, मस्तिष्क और आंखों को नुकसान पहुंचाने में जरा भी देर नहीं लगाता। कुछ लोग ब्लड प्रेशर की दवा बीच में ही खाना छोड़ देते हैं, इसलिए उनमें किसी दिन अचानक बीपी बढ़ता है और हार्ट अटैक के कारण उनकी मौत हो जाती है। इसलिए अब हर उम्र के लोगों को हाई बीपी की समस्या को लेकर सजग रहने की जरूरत है। *



हाई बीपी से बचाव के उपाय

- हर दिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या योग करें।
- नमक, चीनी और तले हुए भोजन को सीमित करें।
- नींद पूरी लें और मोबाइल से दूरी बनाकर रखें।
- हफ्ते में एक दिन डिजिटल डिटॉक्स को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाएं।
- बीपी की नियमित जांच कराएं।
- गुस्सा और चिंता को मेडिटेशन से नियंत्रित रखें।

सर्दी के मौसम ने दस्तक दे दी है। आने वाली कड़ाके की सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए अभी से तैयारी शुरू कर देनी चाहिए। इसीलिए हम आपको कुछ सरल योगासनों के बारे में बता रहे हैं, जिनके अभ्यास से आप सर्दी के मौसम में भी स्वस्थ रहेंगे।

सर्दियों में आप रहेंगे स्वस्थ जब रोज करेंगे ये योगासन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दियों में हमारे स्वास्थ्य की सच्ची रखवाली दवाइयां नहीं बल्कि कई तरह की हमारी शारीरिक गतिविधियां करती हैं। इनमें ही योगासन भी शामिल हैं। हल्की सर्दियां शुरू होते ही किस तरह हमारे शरीर और सेहत के लिए ये सीधे, सरल योगासन महत्वपूर्ण हैं। ये न केवल इन दिनों हमारे शरीर को गर्म रखते हैं बल्कि मन को भी सक्रिय और उत्साहित रखते हैं, जिससे हम प्रसन्न और एक्टिव रहते हैं, तो आइए सरल ढंग से जानें कि ये छह सीधे सरल योगासन कौन से हैं?

सूर्य नमस्कार: सूर्य नमस्कार हमारे योगशास्त्र का पहला और सबसे महत्वपूर्ण अध्याय है। सूर्य नमस्कार सही मायने में अकेला ही हमारे स्वास्थ्य का सबसे मजबूत रखवाला है। सूर्य नमस्कार, शरीर को भीतर से गर्म रखता है। हमारे रक्त संचार को तेज करता है, जिसकी इन दिनों हमें जरूरत होती है। साथ ही यह योगासन सर्दी के दिनों में शरीर की हर मांसपेशी को सक्रिय बनाता है, जिस कारण ठंड से होने वाले आलस्य और थकान से राहत मिलती है। इस तरह हर दिन सुबह खाली पेट अगर पांच से छह राउंड केवल सूर्य नमस्कार के कर लिए जाएं, तो सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए यह सबसे अच्छी गतिविधि है।

वज्रासन: इस मौसम में हमारी सेहत के लिए यह भी जरूरी आसनों में से एक है। भोजन के बाद वज्रासन की मुद्रा में बैठना शरीर के लिए सर्वश्रेष्ठ गतिविधियों में से एक होता है। यह आसन करने से ठंड के मौसम में हमारा पाचन दुरुस्त रहता है, साथ ही इस आसन के करने से हमारा शरीर शांत और संतुलित रहता है। वास्तव में वज्रासन करने से शरीर का भारीपन, गैस और अपच जैसी परेशानियां दूर होती हैं। सर्दी के मौसम में नियमित रूप से वज्रासन करने से हमारी सेहत सही रहती है। *

भुजंगासन: सर्दी के मौसम में जो दूसरा आसन हमारे लिए बेहद उपयोगी है, उसका नाम है- भुजंगासन या कोबरा पोज। यह आसन हमारी रीढ़ और पीठ को लचीला बनाता है। इन दिनों में कई लोगों की छाती, अतिरिक्त रूप से जकड़न का शिकार रहती है, उसे यह आसन अच्छी तरह से खोलता है, जिससे ठंडी हवा से जकड़े हमारे फेफड़ों को राहत मिलती है और सर्दी जुकाम से हम बचे रहते हैं। हर दिन भुजंगासन करने से हम सर्दी के दिनों में सर्दी लगने से भी बचे रहते हैं। इसके चलते हमारा शरीर इन दिनों गर्म रहता है।

खबर संक्षेप

लाडो लक्ष्मी के लिए पंजीकरण का आह्वान

नारनौल। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने हरियाणा सरकार की जनकल्याणकारी दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना का लाभ उठाने के लिए जिले की सभी पात्र महिलाओं व लड़कियों से तुरंत अपना पंजीकरण करवाने का आह्वान किया है। उपायुक्त ने कहा कि यह योजना बेटियों के भविष्य को सुरक्षित करने और उन्हें शिक्षित बनाने की दिशा में एक बहुत महत्वपूर्ण कदम है और जिला प्रशासन का लक्ष्य है कि कोई भी पात्र बेटी इस योजना के लाभ से वंचित न रहे।

महिला दिवस पर प्रदान किए जाएंगे पुरस्कार

नारनौल। हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से राज्य स्तरीय महिला पुरस्कार 2025-26 के लिए अब 28 नवंबर तक आवेदन कर सकते हैं। पहले इसकी अंतिम तिथि 30 अक्टूबर थी। महिला एवं बाल विकास अधिकारी कमलेश ने बताया कि विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्धियां प्राप्त करने वाली इच्छुक महिलाएं पुराना लघु सचिवालय प्रथम तल पर स्थित महिला एवं बाल विकास कार्यालय में 28 नवंबर तक आवेदन जमा करवा सकती हैं। यह पुरस्कार प्रत्येक वर्ष अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आठ मार्च को प्रदान किए जाते हैं।उन्होंने बताया कि इंदिरा गांधी महिला शक्ति पुरस्कार के लिए एक लाख 50 हजार रुपये व प्रशस्ति पत्र, कल्पना चावला शौर्य पुरस्कार के लिए एक लाख रुपये व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा।

उपभोक्ता भी हो रहे परे परेशान

सब्जी मंडी में लगे कूड़े के ढेर गंदगी से व्यापार पर भी संकट

बेसहारा गोवंश के दिनभर कूड़े के ढेरों में मारते रहते है मुंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

जहां से अच्छी सेहत के लोग सब्जियों खरीदने आते हैं, वहां गंदगी ढेर लोगों की परेशानी बढ़ा रहे हैं। लोगों के साथ-साथ दुकानदारों की परेशानी बढ़ रहे हैं। शहर के सब्जी मंडी में नियमित सफाई के अभाव में एक ओर कचरा जमा है। सब्जी मंडी में 200 से अधिक दुकानदार व पांच हजार से अधिक लोग प्रतिदिन कूड़े के ढेरों से गुजरने को मजबूर हैं। दिनभर कचरे से उठने वाली दुर्गंध से मंडी व्यापारी परेशान हैं।

साथ ही बेसहारा गोवंश दिनभर कूड़े के ढेरों में मुंह मारकर पूरी मंडी में फैला देते हैं। व्यापारियों और दुकानदारों का कहना है कि नियमित रूप से सफाई के बाद उठान नहीं होने से कचरे के ढेर लग जाते है। मार्केट कमेटी के कर्मचारी सफाई तो कर देते है। लेकिन कूड़े का उठान नहीं करते है। तेज हवा चलने पर कूड़ा दुकानों में घुस जाता है। जिसके कारण परेशानियों का सामना करन पड़ रहा है।

बता दें कि नगर की सब्जी मंडी में गंदगी होने के चलते मंडी में आने वाले लोगों को काफी परेशानियों को सामना करना पड़ता है। इन कूड़े के ढेर में आवारा गोवंश पूरे दिन मुंह मारते रहते है। सब्जी मंडी में रोजाना काफी संख्या में सुबह व शाम सब्जी विक्रेताओं तथा खरीदारों का आना-जाना लगा रहता है। इस गंदगी के ढेरों से पैदा होने वाली बदबू व मच्छरों से बीमारी फैलने का डर बना हुआ है। मंडी में जगह-जगह फैली गंदगी का आलम है।

महेंद्रगढ़। मंडी में लगे कूड़े का ढेर। *फोटो : हरिभूमि*

लोगों के घायल होने का खतरा

सब्जी मंडी में खरीददारी करने आए अंकित, सुरेंद्र, विक्की, राजेश, नरेश, निर्मला, दीपक, मुकेश, अजय, सुभाष आदि ने बताया कि मंडी कूड़े के ढेर के कारण मंडी में बीमारियां फैलने का खतरा पैदा हो गया है। मंडी में फैली गंदगी के कारण यहां पर खरीददारी करना मुश्किल हो गया है। उन्होंने कहा कि मंडी में आवारा पशुओं की तादात बढ़ती जा रही है। मंडी में आवारा पशु की तादात बढ़ने से यह आपस में लड़ते रहते है तथा खरीदारी करने आने वाले लोगों को अक्सर घायल भी कर देते है।

स्थाई समाधान किया जाएगाः चेयरमैन

मार्केट कमेटी के अधिकारियों के साथ बैठक कर सब्जी मंडी में नियमित रूप से सफाई व कूड़ा उठान की व्यवस्था कराई जाएगी। मंडी में व्यवस्थाओं को लेकर भी जल्द ही योजना तैयार की जा रही है। जिससे नियमित सफाई व अन्य प्रकार की समस्याओं का भी स्थाई समाधान किया जाएगा।

रमेश सैनी, चेयरमैन, नगरपालिका महेंद्रगढ़

विद्यार्थियों ने यज्ञ में आहुति डाली

- डीएवी स्कूल में सामूहिक यज्ञ का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

डीएवी स्कूल में दो अक्टूबर से 29 अक्टूबर तक वैदिक संस्कार पुण्य मास मनाया गया। इसके अंतर्गत विद्यालय में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करवाया गया। जिनमें रंगोली, मेहंदी, थाली सजाओ, दीया सजाओ, स्वच्छता अभियान शिविर आदि को शामिल किया गया। इसी कड़ी में 20 अक्टूबर को महर्षि दयानंद के बलिदान दिवस को प्रेरणा पर्व के रूप में मनाया गया। 29 अक्टूबर को योगी सूरी महासचिव डीएवी कॉलेज प्रबंधकर्ता समिति के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में विद्यालय में सामूहिक यज्ञ का आयोजन किया गया व नेकी की दीवार नीड़ी हेल्प ग्रुप के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य राजेश कुमार एमएलएस डीएवी स्कूल ने की। मुख्य अतिथि सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार थे। कार्यक्रम संयोजक मनीष गोगिया संस्थापक नेकी की दीवार नीड़ी हेल्प ग्रुप थे। इस मौके पर विपिन शर्मा, गलजीत गौतम शास्त्री, भारत भूषण कालिया, राजकुमार चौधरी, राकेश यादव, शिवकुमार मित्तल, संदीप जैन व राणी संघी आदि मौजूद थे।

नारनौल। हवन करते विद्यार्थी व स्कूल स्टाफ। *फोटो : हरिभूमि*

निजी अस्पतालों से इलाज करने का अधिकार वापस लेना गलत : अतरलाल

- इस निर्णय के खिलाफ महापंचायत आयोजित कर आंदोलन की रूपरेखा बनाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

बहुजन समाज पार्टी के नेता समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने आयुष्मान प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना व चिरायु हरियाणा योजना के तहत मान्यता प्राप्त इम्पैनल निजी अस्पतालों से 16 गंभीर बीमारियों का इलाज करने का अधिकार वापस लेने की कार्रवाई को गरीब विरोधी बताया है। उन्होंने राज्य सरकार से गरीब लोगों के हित में इस निर्णय को रद्द करने की मांग की है।

अतरलाल ने कहा कि हरियाणा सरकार के स्वास्थ्य विभाग ने गत 23 मई व 27 अक्टूबर को आदेश जारी कर क्रमशः पांच व 11 गंभीर बीमारियों का इलाज केवल सरकारी अस्पतालों में आरक्षित कर दिया। जिसके कारण गरीब व्यक्ति जो आयुश्मान व चिरायु योजना के तहत गंभीर बीमारियों का इलाज निजी इम्पैनल अस्पतालों से करवाते थे, अब निजी अस्पतालों से नहीं करवा सकेंगे। उन्हें सरकारी अस्पतालों के चक्कर काटने पड़ेंगे। जहां इन बीमारियों के इलाज की सुविधा तथा व्यवस्था नहीं है। किसान, मजदूर, अनुसूचित तथा गरीब लोग इन सरकारी अस्पतालों में बिना संसाधन, बिना मशीन, बिना विशेषज्ञ व बिना सुविधाओं के गंभीर बीमारियों का इलाज कैसे करा पाएंगे। उन्होंने कहा कि सरकार के इस निर्णय से अब गरीब लोग प्राइवेट अस्पतालों में कूल्हा बदलना, घुटना बदलना, हर्निया, कान के पर्दे की समस्या, अपेंडिक्स, टॉसिल, गले, बवासीर, यूरिनल, उदर हिस्टेरेक्टॉमी, सीओपीडी आदि गंभीर बीमारियों का इलाज नहीं करवा पाएंगे। उन्होंने कहा कि सरकार ने केवल अपना बजट देखा है, जबकि गरीब लोगों की स्थिति नहीं देखी।

नारनौल। निबंध प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

निबंध प्रतियोगिता में दिखाई छात्रों ने प्रतिभा

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय में जिला स्तरीय विज्ञान निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के संयोजक प्रो. सतीश सैनी ने बताया कि इस प्रतियोगिता में जिले के 10 महाविद्यालयों से 56 विद्यार्थियों ने भाग लिया। विद्यार्थियों ने विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी से संबंधित विभिन्न विषयों पर अपने विचार प्रस्तुत किए। मूल्यांकन उपरांत शीर्ष 10 श्रेष्ठ निबंधों का चयन राज्य स्तरीय प्रतियोगिता हेतु किया गया। जिसमें राजकीय महिला महाविद्यालय अटेली से दो विद्यार्थी, राजकीय महिला महाविद्यालय नारनौल से एक विद्यार्थी, राजकीय महाविद्यालय नारनौल से तीन विद्यार्थी, राजकीय महिला महाविद्यालय कृष्णनगर से एक विद्यार्थी, सूरज कॉलेज, महेंद्रगढ़ से दो विद्यार्थी, यदुवंशी कॉलेज महेंद्रगढ़ से एक विद्यार्थी शामिल हैं। महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. हवासिंह ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयनित विद्यार्थियों को बधाई दी व उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रतियोगिता के संचालन हेतु समिति की ओर से उत्कृष्ट व्यवस्थाएं सुनिश्चित की गई।

विद्यार्थियों ने ली नशा मुक्ति की शपथ

- नशे से मिलने वाला सुख क्षणिक होता है, पर उसका दुख जीवनभर साथ रहता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

बीआर स्कूल सेहलंग में राज्य सरकार द्वारा चलाए जा रहे ड्रग अवेयरनेस अभियान के तहत एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि कनीना के सदर थाना एसएचओ सज्जन वशिष्ठ तथा अध्यक्षता विद्यालय चेयरमैन हरीश भारद्वाज की । मुख्यातिथि ने कहा कि नशा किसी भी व्यक्ति के जीवन की सबसे बड़ी कमजोरी बन जाता है। यह धीरे-धीरे न केवल शरीर को बल्कि सोचने-समझने की क्षमता, परिवार की खुशियों और समाज की शांति को भी नष्ट कर देता है। आज का युवा वर्ग देश की शक्ति है, लेकिन यदि यही शक्ति गलत दिशा में चली जाए, तो समाज और राष्ट्र दोनों कमजोर हो जाते हैं। इसलिए हमें अपने अंदर आत्मसंयम और आत्मविश्वास बनाए रखना चाहिए। नशे से मिलने वाला सुख क्षणिक होता है, पर उसका दुख जीवनभर साथ रहता है। सज्जन वशिष्ठ ने सभी बच्चों से आग्रह करते हुए कहा कि आप अपने जीवन में कभी भी किसी प्रकार के नशे को हाथ न लगाए और यदि किसी साथी या परिचित को नशे की ओर जाते देखें, तो उसे समझाएं।

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को संबोधित करते एसएचओ। *फोटो : हरिभूमि*

दूसरों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करेंगे

चेयरमैन हरिश भारद्वाज ने कहा कि हमारे विद्यालय का उद्देश्य सिर्फ गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देना नहीं, बल्कि समाज के प्रति जिम्मेदार और जागरूक नागरिक तैयार करना है। ऐसे कार्यक्रम बच्चों के व्यक्तित्व विकास और नैतिक मूल्यों को मजबूत करते हैं। कार्यक्रम के अंत में सभी विद्यार्थियों ने सामूहिक रूप से नशा न करने की शपथ ली और यह संकल्प लिया कि वे स्वयं नशामुक्त रहेंगे और दूसरों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करेंगे।

नारनौल। तंबाकू नशा मुक्ति रैली निकालते विद्यार्थी व स्टाफ सदस्य।

विद्यार्थियों ने किया नशे के खिलाफ जागरूक

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जैलाफ में प्राचार्य लोकेश कुमार की अध्यक्षता में नशा मुक्ति नोडल इंचार्ज धर्मसिंह व एबीआरसी भूपेंद्र के सहयोग से तंबाकू निरोधक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर एनएसएस स्वयंसेवकों व छात्रों ने नारे लिखी पटियों व बैनर के माध्यम से नशे के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए गांव में जागरूकता रैली निकाली। इससे पहले छात्रों को जीवन में नशा न करने की शपथ भूपेन्द्र कुमार ले दिलवाई। प्रवक्ता डॉ. होशियार सिंह ने कहा कि नशा चाहे किसी भी रूप में हो शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक रूप से अपना कुप्रभाव दिखता है। इस मौके पर प्रवक्ता राकेश कुमार, प्रवक्ता दयानंद, सुनील भाटिया, मलखान, सुमेर सिंह, मुकेश, सुमन, शर्मिला, गजराज, अनिल, प्रदीप, सुनिल, रोशन आदि उपस्थित थे।

रैली निकाल विद्यार्थियों ने दिया नशा न करने का संदेश

- शहीद विरेन्द्र सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

खंड अटेली के शहीद विरेन्द्र सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गढीरूथल की ओर से तम्बाकू मुक्त विद्यालय अभियान के तहत जागरूकता रैली निकालकर विद्यार्थियों व ग्रामीणों को तम्बाकू का सेवन न करने के लिए प्रेरित किया गया। विद्यालय के प्रवक्ता सतीश कुमार ने बताया कि हरियाणा सरकार के तम्बाकू मुक्त विद्यालय अभियान के तहत तम्बाकू का सेवन न करने के लिए विद्यार्थियों व ग्रामीणों को जागरूक करने के लिए विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के तहत रैली, पोस्टर मेकिंग, स्लोगन, कविता व नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। विद्यालय के प्राचार्य राजपाल नाहर ने विद्यार्थियों का नेतृत्व करते हुए रैली निकालने के लिए विद्यालय से रवाना किया। इस मौके पर विद्यालय के प्रवक्ता राजेश कुमार, श्रद्धानंद, ललित कुमार, द्रविता, अनिल व अन्य मौजूद रहे।

नारनौल। रैली को रवाना करते प्राचार्य राजपाल नाहर व अध्यापकगण। *फोटो : हरिभूमि*

गणित क्विज में तनुश्री प्रथम, राखी द्वितीय और जितेश तृतीय रही

- बीआर ज्ञानदीप विद्यालय में गणित क्विज प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

सुरजनवास स्थित बीआर ज्ञानदीप विद्यालय में गणित क्विज प्रतियोगिता आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया और अपने ज्ञान की गणना से सभी को चकित कर दिया। कार्यक्रम का संचालन गणित प्रवक्ता अजीत जांगड़ा और गौतम कुमार के कुशल नेतृत्व में हुआ। उन्होंने बताया कि इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में तार्किक सोच, विश्लेषणात्मक क्षमता तथा गणित के प्रति रुचि को प्रोत्साहित करना है। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों से बीजगणित, ज्यामिति, त्रिकोणमिति और दैनिक जीवन से जुड़े अनुप्रयोगात्मक प्रश्न पूछे गए, जिनका उत्तर छात्रों ने तेजी और सटीकता के साथ दिया। प्रत्येक राउंड में कठिनाई का स्तर बढ़ता गया, जिससे प्रतियोगिता और भी रोचक बन गई। अंततः शानदार प्रदर्शन करते हुए तनुश्री, राखी और जितेश ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय का मान बढ़ाया। इस दौरान विजेताओं को सम्मानित किया गया।

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

तंबाकू निषेध पर विद्यार्थियों ने जागरूका रैली निकाली

नारनौल। जागरूकता रैली निकालते विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ताजपुर ब्लॉक अटेली में तंबाकू मुक्त विद्यालय अभियान के अंतर्गत प्राचार्य सतवीर सिंह ने तंबाकू निषेध पर जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। यह तंबाकू निषेध जागरूकता रैली गांव की गलियों में होती हुई वापस स्कूल प्रांगण में सम्पन्न हुई। रैली के माध्यम से गांव व विद्यालय को नशा मुक्त बनाने के लिए संदेश दिया। विद्यालय के नोडल अधिकारी प्रदीप कुमार ने कहा कि तंबाकू जागरूकता रैली का उद्देश्य नशे के दुष्प्रभाव और नशे से दूर रहने का संदेश देना था। ब्लॉक अटेली के नशा मुक्ति नोडल अधिकारी राजेश यादव ने कहा कि इस अभियान के माध्यम से जनता को संदेश दिया जा रहा है कि नशा व्यक्ति, परिवार और समाज को खोखला कर देता है। विद्यालय में पोस्टर मेकिंग व स्लोगन लेखन प्रतियोगिताएं आयोजित की गई।

छात्रों को उत्कृष्टता, नवाचार व लग्न के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें

- सफलता का कोई निर्धारित पाठ्यक्रम नहीं होता विषय पर केंद्रित व्याख्यान आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा सफलता का कोई पाठ्यक्रम नहीं होता विषय पर ऑनलाइन माध्यम से व्याख्यान आयोजित किया गया। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने संबोधन देते हुए विद्यार्थियों को उत्कृष्टता, नवाचार और लग्न के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। आयोजन में यूएसए स्थित बेकस्ट्रीट के सह-संस्थापक नवनीत शर्मा विशेषज्ञ वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रशिक्षण प्रकोष्ठ निदेशक प्रो. विकास गर्ग द्वारा अतिथि वक्ता के स्वागत के साथ हुआ। उन्होंने विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए ऐसे संवादात्मक सत्रों के महत्व पर बल दिया। विशेषज्ञ वक्ता नवनीत शर्मा ने विद्यार्थियों से संवाद करते हुए शैक्षणिक ढांचों से परे सफलता की परिभाषा को पुनर्परिभाषित करें।

महेंद्रगढ़। विशेषज्ञ व्याख्यान में प्रतिभागियों को संबोधित करते कुलपति।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. अमित ने किया

कार्यक्रम का संचालन प्रशिक्षण प्रकोष्ठ उपनिदेशक डॉ. अमित कुमार ने किया। उन्होंने सभी अतिथियों, वक्ता और प्रतिभागियों का आभार व्यक्त करते हुए सत्र को सफल बनाने में सभी के सहयोग के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया। इस मौके पर डॉ. दिव्या, इंजीनियर तरुण सिंह तथा डॉ. स्नेहसता सहित विभिन्न विभागों के संकाय सदस्यों ने भागीदारी की। कार्यक्रम में 400 से अधिक विद्यार्थियों ने भागीदारी की।

शहीदों की वीरांगनाएं एवं परिवारों को सम्मानित किया जाएगा

दो को जिले में प्रवेश करेगी रेजांगला शहादत कलश यात्रा

1962 के युद्ध के परम बलिदानी रहेंगे अमर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

1962 के भारत चीन युद्ध के युद्ध की रेजांगला बैटल के अमर शहीदों की अहीर धाम से लाई गई शहादत माटी की कलश यात्रा 19 प्रदेश से होते हुए दो नवंबर को महेंद्रगढ़ जिले में प्रवेश करेगी और तीन नवंबर को यात्रा नारनौल में होगी। यह जानकारी अखिल भारतवर्षीय यादव महासभा राष्ट्रीय महासचिव व प्रदेश अध्यक्ष व यात्रा प्रदेश संयोजक रमेश राव पायलट ने महासभा के कार्यालय में प्रेस वार्ता में दी। उनके साथ हरियाणा मुख्य महासचिव बलवान फौजी, जिला अध्यक्ष रमेश बोहरा एडवोकेट, कार्यकारी जिला अध्यक्ष बहादुर सिंह थानेदार, जिला उपाध्यक्ष लालाराम नांगल सिरोही सहित अनेक पदाधिकारी उपस्थित थे।

उन्होंने बताया कि यह यात्रा हरियाणा में प्रवेश करने के उपरांत एक नवंबर को रेवाड़ी में एक विशाल कार्यक्रम के उपरांत विशाल कलश यात्रा जुलूस निकाला जाएगा। दो नवंबर को महेंद्रगढ़ में राव तुलाराम चौक स्थित पाल पैलेस पर एक विशाल शहीद नमन सभा के साथ महेंद्रगढ़ क्षेत्र की रेजांगला बैटल की 11 युद्ध वीरांगनाएं एवं उनके परिवार को सम्मानित किया जाएगा। इस मौके पर पदाधिकारी मौजूद रहेंगे।

महेंद्रगढ़। पैलेस में पत्रकार वार्ता करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

शहर के लोग करेंगे नमन

कार्यक्रम के उपरांत एक विशाल कलश यात्रा का जुलूस अमर शहीद राव तुलाराम को नमन कर वहां से शुरू किया जाएगा और वह बालाजी चौक, सब्जी मंडी, परशुराम चौक, मसानी चौक, गौशाला रोड होते हुए माजरा चुंगी पर तक जाएगा। शहर में विभिन्न समाज एवं सामाजिक संगठन कलश यात्रा का स्वागत एवं नमन करेंगे। वहां से यात्रा मालडा गांव जाएगी, वहां शहीद नमन सभा के उपरांत गांव झुक में रेजांगला के शहीदों को नमन करते हुए यात्रा का समापन होगा। तीन नवंबर को नारनौल में नसीबपुर के 1857 शहीद स्मारक से कलश यात्रा शुरू होगी और जिला न्यायालय, महावीर चौक, रेजांगला चौक हीरो होंडा चौक होते हुए गांव मांदी में एक विशाल शहीद नमन सभा के साथ समापन होगा

खबर संक्षेप

सरकारी धन के दुरूपयोग का दर्ज किया मामला

कोसली। हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड पंचकूला का कार्यालय के निर्देश पर रेवाड़ी के डीएमईओ सत्यप्रकाश ने मंडी में बाजरा की खरीद में किसानों के साथ-साथ कमीशन एजेंटों को अनुचित लाभ देने और भावांतर भरपाई योजना के तहत जारी किए जाने वाले सरकारी धन का दुर्भावना पूर्ण इरादे से दुरुपयोग करने को लेकर मार्केट कमेटी कोसली के संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों के विरुद्ध कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। पुलिस को दर्ज शिकायत में कहा गया है कि मामले में शामिल अधिकारियों व कर्मचारियों की ओर से किया गया कृत्य अथवा चूक आपराधिक विश्वासघात और सरकारी धन का दुरुपयोग है।

टास्क फोर्स कमेटी के साथ एडीसी ने की बैठक

रेवाड़ी। अवैध खनन और अवैध यातायात को लेकर बनाई गई जिला स्तरीय टास्क फोर्स कमेटी के साथ एडीसी राहुल मोदी ने बैठक कर जरूरी दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने जिला में निरंतर अवैध खनन और अवैध यातायात रोकने को लेकर कार्रवाई करने के निर्देश दिए।बैठक के दौरान खनन अधिकारी निरंजन लाल ने बताया कि अब तक वर्ष 2025-26 में अवैध यातायात में 168 वाहनों को सीज किया गया है, जिनसे 89,58,992 रुपये जुर्माना वसूल किया गया है। इसके अतिरिक्त 18 मामले भी दर्ज करवाएं गए हैं। विभाग द्वारा अवैध खनन और अवैध यातायात को लेकर निरंतर निरीक्षण किया जा रहा है तथा जो भी वाहन अवैध यातायात में संलिप्त पाया जाता है, उसके खिलाफ विभागीय नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

वरिष्ठ अधिवक्ता की अंत्येष्टि में हाईकोर्ट के जज पहुंचे

बेरली कलां। मूसेपुर निवासी वरिष्ठ अधिवक्ता सरदार सिंह का निधन हो गया।

वह पिछले कुछ दिनों से अस्वस्थ चल रहे थे। बुधवार को पैतृक गांव मूसेपुर में उनका अंतिम संस्कार किया। हाईकोर्ट के जज संजय वशिष्ठ उनकी अंत्येष्टि में शामिल हुए। लंबे समय तक वकालत के पेशे में रहे करीब 80 वर्षीय सरदार सिंह पिछले कुछ दिनों से बीमार चल रहे थे। बीते मंगलवार को उन्होंने अस्पताल में अंतिम सांस ली।

राव ने गुरुग्राम-रेवाड़ी नेशनल हाइवे का मुद्दा भी उठाया

जनवरी तक पूरा होगा फ्लाईओवर का निर्माण एसटीपी से होगा दूषित पानी का समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

परस्पर राजनीतिक विरोधी माने जाने वाले केंद्रीय मंत्री भूपेंद्र यादव व राव इंद्रजीत सिंह राजस्थान से दूषित पानी नेशनल हाइवे पर आने सहित दूसरे मुद्दों को लेकर बुधवार को केंद्रीय परिवहन मंत्री नितिन गड़करी से मिले। दोनों मंत्रियों ने जहां दूषित पानी के मुद्दे से गड़करी को अवगत कराया, वहीं गुरुग्राम व रेवाड़ी के बीच निर्माणाधीन नेशनल हाइवे में देरी को लेकर राव ने परिवहन मंत्री के समक्ष आपत्ति दर्ज कराई। बैठक में गड़करी ने बनीपुर चौक फ्लाईओवर का निर्माण आगामी जनवरी माह तक पूरा कराने के बाद रिपोर्ट पेश करने के आदेश संबंधित अधिकारियों को जारी कर दिए। राजस्थान की ओर से आने वाले दूषित पानी की समस्या लंबे समय से धारूहेड़ा और भिवाड़ी के लोगों के लिए आफत बनी हुई है। धारूहेड़ा में रेवाड़ी-सोहना नेशनल हाइवे पर नगर पालिका की ओर से तत्कालीन सीएम मनोहरलाल के निर्देश पर रैंप बनाया गया था,

रेवाड़ी। नितिन गड़करी के साथ बैठक में मौजूद राव इंद्रजीत सिंह व भूपेंद्र यादव।

जिससे राजस्थान क्षेत्र के लोगों की आफत ज्यादा बढ़ गई थी। रैंप के राजस्थान वाले हिस्से पर पानी एकत्रित रहता है, जिससे करीब दो साल से नेशनल हाइवे बाधित चल रहा है। समस्या के समाधान को लेकर केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने दोनों राज्यों के शीर्ष अधिकारियों की कई बार बैठक बुलाई, परंतु पानी की समस्या का ठोस हल नहीं निकल सका। यह रैंप भिवाड़ी के लोगों के लिए मुसीबत बना हुआ है। तिजारा के विधायक महंत बालकनाथ ने रैंप तुड़वाने के प्रयास किए थे, लेकिन प्रशासन ने उन्हें ऐसा करने से रोक दिया था। उनके इन प्रयासों पर केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने भी नाराजगी जाहिर की थी। चूंकि मामला पर्यावरण से जुड़ा हुआ है, इसलिए नितिन गड़करी के साथ बुधवार को हुई बैठक में अलवर के सांसद भूपेंद्र यादव भी बैठक में मौजूद रहे। भूपेंद्र और राव के बीच छत्तीस का आंकड़ा बना रहा है। बैठक में दोनों धुर विरोधियों के एक साथ शामिल होने के बाद सोहना नेशनल हाइवे के दिन बदलने की उम्मीद नजर आने लगी है। नितिन गड़करी ने बैठक में मौजूद अधिकारियों से कई मुद्दों पर जवाब मांगते हुए लंबित कार्यों को जल्द पूरा कराने के निर्देश दिए।

गुरुग्राम नेशनल हाइवे की गति मंद

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने परिवहन मंत्री नितिन गड़करी के समक्ष गुरुग्राम और रेवाड़ी के बीच निर्माणाधीन नेशनल हाइवे के निर्माण की धीमी गति का मामला प्रमुखता से उठाया। उन्होंने बताया कि इस नेशनल हाइवे का निर्मध करने वाली एजेंसियां बार-बार अपनी डेडलाइन को मिस कर रही हैं। गुरुग्राम से वाया पटौदी रेवाड़ी को जोड़ने वाले इस नेशनल हाइवे का निर्माणकार्य पूरा नहीं होने के कार लोगों को भारी परेशानी उठानी पड़ रही है। अगर जल्द नेशनल हाइवे शुरू होता है, तो इससे दिल्ली-जयपुर व्यस्त नेशनल हाइवे से भी ट्रैफिक का दबाव काफी हद तक कम हो जाएगा।

बनीपुर चौक फ्लाईओवर का मुद्दा उठा

बैठक में राव इंद्रजीत सिंह ने दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर बनीपुर चौक पर बन रहे फ्लाईओवर के निर्माण में देरी का मुद्दा भी प्रमुखता से उठाया। उन्होंने नितिन गड़करी को बताया कि पुल निर्माण में हो रही देरी के कारण इस चौक के पास हादसों में लोग अपनी जान गंवा रहे हैं। बारिश के दिनों में वाहन चालकों को कई किलोमीटर लंबे जाम का सामना करना पड़ता है। हाइवे के सर्विस रोड की हालत खराब हो चुकी है, जिससे वाहन चालकों को भारी परेशानी उठानी पड़ रही है। इस मामले में भी गड़करी ने अधिकारियों को आगामी जनवरी माह तक रिपोर्ट पेश करने के आदेश दिए।

पानी को लेकर भूपेंद्र ने दिया जवाब

बैठक में केंद्रीय पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव ने राजस्थान की ओर से आने वाले दूषित पानी को लेकर नितिन गड़करी को बताया कि भिवाड़ी के उद्योगों से निकलने वाले दूषित पानी का साफ करने के लिए एसटीपी निर्माण का कार्य शुरू किया जा चुका है। भिवाड़ी में 34 एमएलडी क्षमता का एसटीपी बनाया जा रहा है। इसके निर्माण से दूषित पानी की समस्या का काफी हद तक समाधान हो जाएगा। बैठक में भिवाड़ी और धारूहेड़ा के बरसाती पानी को भी पाइप लाइन के जरिए साहबी नदी तक पहुंचाने पर चर्चा हुई।

इन्वेस्टमेंट के नाम पर ठगी का एक और आरोपी काबू

कोर्ट में पेश करने के बाद भेजा जेल

खास बातें

- पुलिस इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है

रेवाड़ी। साइबर ठगी के आरोप में गिरफ्तार किया गया युवक।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने कंपनी में इन्वेस्टमेंट के नाम पर लाखों रुपये की ठगी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है।

गत 3 जुलाई को सेक्टर-3 निवासी विजय कुमार गुप्ता ने अपनी शिकायत में बताया था कि वह एक प्राइवेट कंपनी में जॉब करता है। सोशल मीडिया पर पैसा इन्वेस्टमेंट करने का विज्ञापन देखने के बाद गत 15 मई को उसे एक व्हाट्सएप नंबर मिला था। जिसके बाद उसका व्हाट्स पर एक महिला से संवाद होना शुरू हो गया। महिला ने अपना नाम मिस सरोज गुप्ता बताते हुए खुद को एसबीआई सिक्योरिटी लि. की इन्वेस्टमेंट एडवाइजर बताया था।

इन्वेस्टमेंट के लाभ के बारे में जानकारी देने के बाद महिला ने उसके पास एक लिंक भेजा था। उसे बल्क ट्रेडिंग और लॉगिन करने के बारे में बताया गया था। पहली बार पैसा इन्वेस्ट करने पर उसके खाते में अच्छा प्रॉफिट भी दशार्या गया। इसके बाद उसने अपनी पत्नी सुनीता गुप्ता के बैंक खाते से 18 ट्रांजेक्शन के जरिए विभिन्न खाता नंबरों पर कुल 9320870 रुपये ट्रांसफर कर दिए। बाद में जब उसने पैसा रिफंड कराने का प्रयास किया, तो उससे और पैसा जमा कराने के लिए कहा गया। इसके बाद उसे ठगी का पता चला। साइबर थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच करते हुए तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था।

बैंक खाता मुहैया कराने में बना मध्यस्थ

इस मामले में पुलिस ने एक और आरोपी महाराष्ट्र के अकोला के ए विंग संकेत विहार अपार्टमेन्ट निवासी ओमप्रकाश अरुण मगर उर्फ ओम पाटिल को भी गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी पाटिल ने सतीश प्रकाश इंगले का बैंक खाता साइबर ठगों को उपलब्ध कराने के लिए मध्यस्थ की भूमिका अदा की थी। पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक अभिरक्षा के तहत जेल भेज दिया गया।

नुक्कड़ नाटक से दिया नशा मुक्ति का संदेश राजकीय कॉलेज में हुआ कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत एक जन-जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें विद्यार्थियों ने नशे की भयावह समस्या पर आधारित एक सशक्त नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत कर नशामुक्ति का संदेश दिया।

महाविद्यालय की नशा मुक्ति समिति के तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में कोसली के थानाधिकारी मनोज कुमार उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या डा लाज कौशल ने की। नाटक की शुरूआत विद्यार्थियों ने नशा छोड़ो, जीवन जोड़ो और युवा जागो, देश बचाओ जैसे नारों के साथ की। विद्यार्थियों ने अपने अभिनय के माध्यम से दिखाया कि किस प्रकार नशे की लत व्यक्ति के जीवन को खोखला कर देती है और परिवार तथा समाज की नींव को हिला देती है। नाटक की संवाद अदायगी और अभिनय ने उपस्थित दर्शकों को गहराई से प्रभावित किया और पूरा परिसर तालियों की गड़गड़ाहट से गूंज उठा।मुख्य अतिथि मनोज कुमार ने विद्यार्थियों की प्रस्तुति की सराहना करते हुए कहा कि नशा केवल व्यक्ति का नहीं बल्कि पूरे समाज का शत्रु है। हमें युवाओं को इस अभिशाप से बचाना है।

कोसली। नुक्कड़ नाटक के माध्यम से नशामुक्ति का संदेश देते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

पोस्टरों का किया गया प्रदर्शन

कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय परिसर में नशा मुक्त भारत स्वस्थ भारत के प्रेरक पोस्टर भी प्रदर्शित किए गए। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ। प्राचार्या डा. लाज कौशल ने विद्यार्थियों की प्रशंसा करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों की सृजनात्मकता और सामाजिक चेतना दोनों को प्रखर करते हैं तथा उन्हें एक जिम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करते हैं। इस अवसर पर सुरेंद्र कुमार, ओम प्रकाश यादव, मनजीत सिंह, डा. संध्या, अनिल कुमार, सर्वेष्ठा उप निरीक्षक कोसली, यशपाल सहायक उप निरीक्षक कोसली, गायत्री, पवन, हरीश रमेश, आत्मा, संदीप सहित विद्यार्थी उपस्थित थे।

रेवाड़ी। विदेशी नागरिकों की पहचान के लिए छानबीन करते पुलिस। फोटो :हरिभूमि

रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों की तलाश में चलाया सर्च अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा के निर्देश पर स्पेशल सेल इंचार्ज निरीक्षक रविन्द्र सिंह ने स्थानीय पुलिस व स्वैट टीम के साथ बुधवार को थाना खोल क्षेत्र में अनाधिकृत रूप से रहने वाले रोहिंग्या व बंगला देशी नागरिकों का पता लगाने के लिए एक विशेष सर्च अभियान चलाया। जिसके तहत जिला पुलिस द्वारा ईंट भट्टों सहित विभिन्न स्थानों पर झुग्गी-झोपड़ियों, होटल, पोल्ट्री फार्म व अन्य संदिग्ध स्थानों पर विशेष सर्च अभियान चलाकर अवैध तरीके से रहने वाले बांग्लादेशी, विदेशी नागरिक, रोहिंग्या व संदिग्ध लोगों की जांच की गई।

हर व्यक्ति की कराएं वेरिफिकेशन

एसपी मीणा ने सभी जिला वासियों से अपील करते हुए कहा है कि सभी अपने पास काम करने वाले या किराए पर रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति की पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करवा लें, हो सकता है कोई अपराधी या क्रिमिनल हो। अगर भविष्य में कोई व्यक्ति ऐसा नहीं करता तो उसके खिलाफ भी पुलिस द्वारा कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

न्यूज डायरी

हरियाणा सरकार के पेंशनधारक 3 नवम्बर से जमा कराएं जीवन प्रमाण पत्र

रेवाड़ी। हरियाणा सरकार से सेवानिवृत्त पेंशन धारक अपना जीवन प्रमाण-पत्र 3 नवम्बर 2025 से अपने संबंधित खजाना /उप-खजाना कार्यालय में जमा करवाए, जिससे नवम्बर 2025 की पेंशन समय पर वितरित की जा सके। जिला खजाना अधिकारी सतीश कुमार यादव ने बताया कि सभी सेवानिवृत्त पेंशनधारक जिला खजाना कार्यालय में अपना आधार कार्ड, पीपीओ कॉपी व मोबाइल नंबर साथ लेकर आए। फैमिली पेंशन धारकों को जीवन प्रमाण-पत्र के साथ-2 नॉन मैरिज सर्टिफिकेट भी देना अनिवार्य है। आश्रित बच्चे जो पारिवारिक पेंशन प्राप्त कर रहे है, उनको परिवार पहचान पत्र परिवार पहचान पत्र पोर्टल के अनुसार अपना आय का प्रमाण पत्र भी देना जरूरी है। बीमार व बुजुर्ग पैंशनर जो कही आने जाने मे असमर्थ है, अपना डिजीटल लाईफ सर्टिफिकेट इण्डिया पोस्ट पेमेन्ट्स बैंक के प्रतिनिधि के माध्यम से घर बैठे दे सकते है। इस सेवा के लिए सरकार द्वारा निर्धारित शुल्क की दरे लागु होंगी। पेंशनर अपने स्मार्ट मोबाइल फोन में आधार फेस आरडी व जीवन प्रमाण फेस एप को प्ले स्टोर से डाउनलोड करके भी अपना जीवित होने का प्रमाण पत्र घर बैठे दे सकते हैं। सभी शनिवार, रविवार व 5 नवम्बर को खजाना/उपखजाना कार्यालयों की छुट्टी रहेगी। भीड़ न बढ़ने पाए, इसके लिए अंग्रेजी वर्णमाला के अक्षर ए, बी, सी व डी से जिन पेंशनर का नाम शुरू होता है, उनको 3,4,6 व 7 नवम्बर को अपना जीवन प्रमाण पत्र देने के लिए आना है।

रसियावास से तिहाड़ा के बीच सड़क निर्माण नहीं कई गांवों के लोगों को लगाना पड़ रहा लंबा चक्कर

बावल। रसियावास से तिहाड़ा को जोड़ने वाले कच्चे रास्ते पर सड़क निर्माण नहीं होने से कई गांवों के लोगों को लगभग 12 किलोमीटर की अतिरिक्त दूरी तय करनी पड़ रही है। तिहाड़ा में कन्या महाविद्यालय की कक्षाएं जल्द शुरू होने की उम्मीद है, जिससे छात्राओं के लिए आवागमन में परेशानी बढ़ जाएगी। ग्रामीणों ने इस कच्चे रास्ते पर सड़क निर्माण कराने की मांग की है। रसियावास निवासी एडवोकेट हरिओम, नरेश कुमार, हेमंत, मनीष व दलीप आदि ने बताया कि दोनों गांवों के बीच कम दूरी की कनेक्टिविटी देने वाले इस रास्ते पर रसियावास और तिहाड़ा की पंचायतों ने अपनी-अपनी सीमा पर सड़क निर्माण कराया हुआ है। बीच में बावल की सीमा आने के कारण रास्ते का एक हिस्सा शुरू से ही कच्चा पड़ा हुआ है। रसियावास के पास रेलवे अंडरपास को भी पक्का नहीं किया हुआ है। अंडरपास में अक्सर पानी एकत्रित रहता है। वाहनों का निकलना तो दूर, इससे पैदल निकलना भी आसान नहीं है। कम दूरी होने के कारण पहले लोग रेलवे क्रॉसिंग का सहारा भी ले लेते थे। अब रेल विभाग ने क्रॉसिंग वाले स्थान को भी एंगल लगाकर बंद कर दिया है।

हरियाणवी फोक सांग व लोकनृत्य प्रतियोगिताएं के लिए आवेदन के लिए आज अंतिम दिन

रेवाड़ी। हरियाणा दिवस के उपलक्ष्य में कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग हरियाणा द्वारा एक से तीन नवंबर 2025 तक यवनिका ग्राउंड, सेक्टर-5 पंचकूला में हरियाणवी फोक सांग/रागनी तथा हरियाणवी लोक नृत्य प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है। इस आयोजन का उद्देश्य हरियाणा की समृद्ध लोक संस्कृति, परंपरा और लोक कलाओं को बढ़ावा देना है। एकल प्रतिभागी के साथ संगीतकारों की प्रस्तुति की संख्या अधिकतम 5 होनी चाहिए और संगतकार कोरस में भी तथा रागिनी समूह में भी गा सकते हैं। प्रस्तुति की अवधि 4 से 6 मिनट होगी। प्रस्तुति को उसकी मूल लोक धुन में प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है। अभिव्यक्ति का माध्यम हरियाणवी भाषा की किसी भी बोली में होना चाहिए। निर्णय आवाज की गुणवत्ता, धुन की प्रमाणिकता, रचना, प्रस्तुति और समग्र प्रभाव पर आधारित होगा। हरियाणवी लोकनृत्य में प्रति टीम अधिकतम 10 प्रतिभागी तथा अधिकतम 5 संगतकारों का होना अनिवार्य है। प्रस्तुति की अवधि 6 से 8 मिनट होगी। निर्णय लय, संरचना, अभिव्यक्ति, वेशभूषा, मेकअप, सेट और सामग्री, नृत्य की गुणवत्ता इत्यादि पर आधारित होगा। प्रति कॉलेज प्रति विधा में केवल एक-एक प्रविष्टि की अनुमति है। फिल्मी गाने और रिकॉर्ड की गई धुनों की सख्त मनाही है। मंच की स्थापना, उपकरण व्यवस्था, ध्वनि जांच और समग्र तैयारी के लिए दिया जाने वाला समय 10 मिनट से अधिक नहीं होगा। प्रस्तुति का विषय सभ्य, सांस्कृतिक होना अनिवार्य है।

युवाओं को खेलों में आगे बढ़ने के लिए किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा सरकार युवाओं को हर क्षेत्र में निपुण बनाने के उद्देश्य से मजबूत प्लेटफॉर्म तैयार कर स्वर्णिम भविष्य बना रही है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी युवाओं को नशे जैसी कुरीति से दूर रखने के लिए गांव-गांव में खेल नर्सरी और आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध करवाकर उनको खेलों की ओर प्रोत्साहित कर रहे हैं। रेवाड़ी से विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने मुख्यमंत्री द्वारा प्रदेश के खिलाड़ियों को दी जा रही सुविधाओं और प्रोत्साहन राशि की

- युवाओं को सरकार उपलब्ध करा रही आधुनिक सुविधाएं : लक्ष्मण

रेवाड़ी। स्टेडियम परिसर में चल रहा सिंथेटिक ट्रैक निर्माण। फोटो : हरिभूमि

सरहाना करते हुए युवाओं को खेलों में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने कहा कि हरियाणा सरकार प्रदेश के सभी जिलों में खेलों में आधुनिक उपकरण और खेल नर्सरियों का निर्माण करवाकर युवाओं को खेलों में भी अपना भविष्य बनाने के लिए प्रोत्साहित कर रही है। इसी तर्ज पर रेवाड़ी में भी युवाओं को खेलों में आगे बढ़ाने के उद्देश्य से शहर के राव तुलाराम स्टेडियम में 9.68 करोड़ रुपये की लागत से सिंथैटिक ट्रैक का निर्माण करवाया जा रहा है। इसके अलावा गांव सुरहेली में खंड स्तरीय खेल स्टेडियम का निर्माण कार्य पूर्ण हो चुका है। इसके साथ-साथ जिले के गांवों में भी खेल नर्सरियां व ओपन जिम तैयार करवाई जा रही है। रेवाड़ी के खिलाड़ियों को खेलों में सभी जरूरी सुविधाएं उपलब्ध करवाई जा रही हैं ताकि यहां का युवा खेल के दम पर जिले का नाम राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चमका सके।

राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग की टीमें 10 से 30 नवंबर तक करेंगी मकानों की गणना : डीसी

रेवाड़ी। हरियाणा में जनगणना का कार्य एक मार्च 2027 से शुरू होना है लेकिन घरों की गिनती का काम हरियाणा दिवस यानी एक नवंबर से शुरू हो जाएगा। एक से सात नवंबर तक लोग स्व-गणना के तहत ऑनलाइन या ऐप के माध्यम से अपने घर की जानकारी दे सकते हैं। इसके बाद राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग की टीमें 10 से 30 नवंबर तक फील्ड में जाकर घरों की गिनती करेंगी। डीसी अभिषेक मीणा ने जारी आदेश की जानकारी देते हुए बताया कि घरों के सूचीकरण और आवास की गणना के लिए जिला प्रशासन के सहयोग से निरीक्षकों एवं गणकों की नियुक्ति की जाएगी। साथ ही, इनके बीच कामों का विभाजन किया जाएगा। सटीक जनगणना के लिए प्रदेश सरकार पहले ही आदेश जारी कर चुकी है कि 31 दिसंबर के बाद जिला, उपमंडल, तहसील और ब्लाक सहित अन्य प्रशासनिक इकाइयों की सीमा में कोई बदलाव नहीं किया जाएगा।

दो चरणों में होगी जनगणना : पहले चरण में प्रत्येक घर की आवासीय स्थिति, संपत्ति और सुविधाओं के बारे में जानकारी एकत्र की जाएगी। दूसरे चरण में हर घर में प्रत्येक व्यक्ति का जनसांख्यिकीय, सामाजिक-आर्थिक, सांस्कृतिक और अन्य विवरण एकत्र किया जाएगा।

गोपाष्टमी पर्व — गाय में कई देवी-देवताओं का वास इसलिए गाय को पूजनीय स्थान प्राप्त

धार्मिक मान्यता है कि कार्तिक शुक्ल प्रतिपदा से लेकर सप्तमी तक भगवान श्रीकृष्ण ने अपनी उंगली पर गोवर्धन पर्वत धारण किया था 8वें दिन इंद्रदेव अपना क्रोध त्यागकर श्रीकृष्ण के पास क्षमा मांगने आए थे

आज मनाया जाएगा गोपाष्टमी पर्व उपासक करेंगे गोमाता की पूजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष की अष्टमी तिथि 30 अक्टूबर को गोपाष्टमी का पर्व मनाया जाएगा। इस दिन गायों की पूजा की जाती है। धार्मिक मान्यता है कि कार्तिक शुक्ल प्रतिपदा से लेकर सप्तमी तक भगवान श्रीकृष्ण ने अपनी उंगली पर गोवर्धन पर्वत धारण किया था। 8वें दिन इंद्रदेव अपना क्रोध त्यागकर श्रीकृष्ण के पास क्षमा मांगने आए थे, तभी से कार्तिक शुक्ल अष्टमी के दिन गोपाष्टमी का पर्व मनाया जाता है। श्रीमद्भागवत गीता में भी उल्लेख है कि जब देवता और असुरों ने समुद्र मंथन किया था, तो उसमें कामधेनु गाय निकली थी

रेवाड़ी। नाईवाली चौक पुल पर खड़ी बेसहारा गाएं। फोटो : हरिभूमि

जिसे ऋषियों ने अपने पास रख लिया था, क्योंकि वह पवित्र थी। मान्यता है कि उसके बाद से ही अन्य गायों की उत्पत्ति हुई. इतना ही नहीं, महाभारत में भी बताया गया है कि गाय के गोबर और मूत्र में देवी लक्ष्मी का निवास होता है। इसलिए ही दोनों ही चीजों का उपयोग शुभ काम में किया जाता है। हिंदू धर्म में गाय को पवित्र स्थान प्राप्त है। कहा जाता है कि गाय में कई देवी-देवताओं का वास होता है और इसलिए गाय को पूजनीय स्थान प्राप्त है। गोपाष्टमी का ये पर्व गौधन से जुड़ा है।

गोपाष्टमी पर्व पर पूजा की विधि

ज्योतिषाचार्य पं. रामदत्त कौशिक का कहना है कि गोपाष्टमी के दिन सुबह उठने के बाद गायों को स्नान कराएं, गंध-पुष्प आदि से गायों की पूजा करने के बाद ग्वालों को उपहार आदि देकर उनका सम्मान करना चाहिए। इस दिन गायों को सजाया जाता है। गायों को भोजन कराएं और उनकी परिक्रमा करें। गायों के साथ थोड़ी दूर तक चलना चाहिए। शाम के समय गायों के वापस आने पर उनका पंचोपचार पूजन करके उन्हें कुछ खाने को दें। अंत में गोमाता के चरणों की मिट्टी को माथे पर लगाएं। उन्हें हाथ जोडकर प्रणाम करें। मान्यता है कि ऐसा करने से सौभाग्य में वृद्धि होती है।

बेसहारा गायों की आज होगी कद्र

शहर में घूमने वाली बेसहारा गायों की वीरवार को गोपाष्टमी के दिन जमकर पूजा की जाएगी। लोग इन गायों को पूजा के लिए तलाशते हुए नजर आएंगे। गायों को इस दिन गैरू व भगवां रंग लगाकर सजाया जाता है। जो लोग पालतु गायों को खुला छोड़ते हैं, वह इस दिन अपनी गायों को सड़कों पर जाने से रोक देते हैं।

जिला स्तरीय युवा महोत्सव तीन से

रेवाड़ी। जिला स्तरीय युवा महोत्सव का आयोजन 3 व 4 नवंबर को इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के कल्पना चा व ला सभागार में किया जाएगा।

युवा महोत्सव मनाने का उद्देश्य देश में लोक परंपराओं को लुप्त होने से बचाने, युवाओं में उनके प्रति जागृति एवं राष्ट्रीय एकता की भावनाओं को बढ़ाना है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि केंद्रीय युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय की ओर से वित्त वर्ष 2025-26 में स्वामी विवेकानंद के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में 12 से 16 जनवरी 2026 तक राष्ट्रीय युवा महोत्सव बनाने का फैसला किया है। इसके तहत इस बार रेवाड़ी जिला में युवा महोत्सव कार्यक्रम जिला स्तर पर 3 व 4 नवंबर को आयोजित किया जाएगा।

बिना भेदभाव सबका समान विकास करवा रही सरकारः डा. कृष्ण कुमार

रेवाड़ी। हरियाणा में हर वर्ग के उत्थान को लेकर अंत्योदय की भावना से अनेक योजनाएं चलाकर पात्र को लाभ पहुंचाने का कार्य सरकार कर रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में देश और प्रदेश में जहां चोरों ओर विकास ने रफ्तार पकड़ रखी है, इससे रेवाड़ी जिला और बावल उपमंडल भी अछूता नहीं है। बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार ने केंद्र और प्रदेश सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की सराहना करते हुए पात्रों को इनका लाभ उठाने के लिए आह्वान किया। विधायक डा. कृष्ण कुमार ने कहा कि प्रदेश में सरकार द्वारा अनेक योजनाएं चलाई जा रही है। इन योजनाओं के बारे में संबंधित विभाग से जानकारी लेते हुए इनका लाभ उठाना चाहिए। इन्हीं योजनाओं में से मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना सरकार द्वारा चलाई जा रही है। इस योजना में सरकार द्वारा पिछड़े वर्ग, महिला खिलाड़ी एवं दिव्यांगजनों को दी जा रही शगुन राशि को 41,000 रुपये से बढ़ाकर 51,000 रुपये किया गया है।