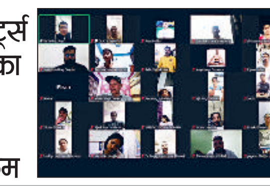
तापमान
अधिकतम 37.2 डिग्री
न्यूनतम 15.2 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि

रोहतक, गुरुवार 12 मार्च 2026

12 भाकियू ने जेआरएफ परीक्षा में सफल रही आयुषी को किया सम्मानित

12 योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन का जज प्रशिक्षण शुरू, 17 तक चलेगा कार्यक्रम



खबर संक्षेप

रेवाड़ी। सीआईए की गिरफ्त में आरोपी।

अवैध हथियार के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सीआईए धारूहेड़ा की टीम ने अवैध हथियार रखने वालों के खिलाफ कार्यवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला खैरथल तिजारा के गांव शेखपुर निवासी अजरुदीन के रूप में हुई है। गत 10 मार्च को सीआईए को सूचना मिली कि अजरुदीन निवासी गांव शेखपुर जिला खैरथल तिजारा राजस्थान के पास अवैध हथियार है तथा एमटूके सोसाइटी के पास के रोड़ पर किसी के इंतजार में खड़ा हुआ है। सूचना पर सीआईए ने आरोपी को काबू कर लिया। आरोपी की तलाशी लेने पर 1 अवैध देशी कट्टा व 1 जिंदा रोंद बरामद हुआ। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ शस्त्र अधिनियम तहत मामला दर्ज किया है।

धोखाधड़ी मामले में आरोपी जांच में शामिल

बावल। बावल थाना पुलिस ने 2 साल पहले दर्ज धोखाधड़ी के मामले में एक आरोपी को जांच में शामिल किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 20 फरवरी 2022 को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। मामले की जांच आर्थिक अपराध शाखा को सौंपी गई थी। आरोपी रायपुर निवासी बिरेंद्र को आरोपी बनाया गया था। उसे हाई कोर्ट से अग्रिम जमानत मिल गई। पुलिस ने आरोपी को अब धोखाधड़ी के मामले की जांच में शामिल किया है।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे को अंजाम देने के बाद फरार हुए वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। गत 20 फरवरी को हुए हादसे में एक व्यक्ति घायल हो गया था। बावल थाना पुलिस ने घायल के बयान पर केस दर्ज करने के बाद वाहन चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए थे। पुलिस ने इस मामले में जांच के बाद मोहनपुर निवासी अमरजीत को गिरफ्तार कर लिया। उसका वाहन भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज की मांग पर महिला को प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। एक गांव निवासी विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। समझौता नहीं होने के कारण पुलिस ने गत 26 फरवरी को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने माखरिया निवासी नवीन को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट मामले का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर गत वर्ष 24 नवंबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। घायल ने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। पुलिस ने मामले की जांच के बाद आसलवास निवासी सोनू को गिरफ्तार कर लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

जिले में 22 एजेंसियों पर ढाई लाख उपभोक्तों का भार, फूड एंड सप्लाई विभाग ने कहा गैस सप्लाई को लेकर कोई समस्या नहीं

गैस एजेंसियों पर सिलेंडर लेने के लिए उपभोक्ताओं की लंबी कतार, सर्वर पर बढ़ा लोड, ऑनलाइन बुकिंग कर रही परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अमेरिका-इजराइल और ईरान युद्ध के कारण कई राज्यों में एलपीजी की किल्लत होने लगी है। गैस सिलेंडर भरवाने को लेकर मारामारी शुरू हो गई है। रेवाड़ी में पिछले दो दिन से जिले की गैस एजेंसियों के बाहर भी उपभोक्ताओं की लंबी कतारें देखने को मिल रही हैं। हालांकि जिले में घरेलू और कमर्शियल सिलेंडरों की आपूर्ति अभी सामान्य है। शहर में अभी प्रतिष्ठानों पर कमर्शियल सिलेंडरों का उपयोग किया जा रहा है। बुधवार को गैस एजेंसियों पर लोगों की लंगी कतार लगी रही। लोग स्थिति की देखते हुए पहले से ही गैस सिलेंडरों का स्टॉक करने लगे हैं। व्यावसायिक एलपीजी सिलेंडरों की आपूर्ति सीमित होने पर आगामी दिनों में रेस्तरां, ढाबों और होटलों के संचालन में दिक्कतें बढ़ने वाली हैं। सरकार ने कमर्शियल सिलेंडरों की सप्लाई रोक दी है। पहले एक से 2 दिन में घरेलू सिलेंडर की डिलीवरी हो जाती थी। अब इसमें एक सप्ताह तक का समय लग रहा है। गैस एजेंसियों के बाहर उपभोक्ताओं की लंबी कतार लग रही है। लोगों का कहना है कि ऑनलाइन बुकिंग नहीं हो पा रही है। फोन पर ओटीपी भी नहीं आ रहे है, जिसके कारण एजेंसी जाना पड़ रहा है। रेवाड़ी में 22 गैस एजेंसियों पर करीब 2.50 लाख उपभोक्ता है। जिले में इंडियन ऑयल की 13 एजेंसियों पर 1.75 लाख और भारत की 9 एजेंसियों पर 75 हजार उपभोक्ता हैं। भारत गैस एजेंसी पर सिलेंडर लेने में अभी ज्यादा मारामारी नहीं है, जबकि इंडियन गैंस एजेंसी पर एक सप्ताह से सिलेंडर लेने की मारामारी चल रही है। एजेंसी संचालकों का कहना है कि सप्लाई में अभी कोई समस्या नहीं है। ऑनलाइन बुकिंग के कारण परेशानी आ रही है। डिलीवरी के लिए डीएसी नंबर की अनिवार्यता करने से लोड़ बढ़ने से सर्वर डाउन चल रहा है, जिसके कारण उपभोक्ताओं को सिलेंडर देने में समस्या आ रही है। गैस सिलेंडर बुक करने के बाद उपभोक्ता के पंजीकृत मोबाइल फोन पर ओटीपी मिलेगा। ओटीपी डालने के बाद डीएसी कोड मिलेगा। इस कोड के आधार पर ही ग्राहक को गैस सिलेंडर मिल सकेगा। अब 25 दिन बाद ही दूसरा सिलेंडर बुक हो सकेगा।

व्यावसायिक एलपीजी सिलेंडरों की आपूर्ति सीमित होने पर आगामी दिनों में रेस्तरां, ढाबों और होटलों के संचालन में दिक्कतें बढ़ने वाली हैं। सरकार ने कमर्शियल सिलेंडरों की सप्लाई रोक दी है

रेवाड़ी। सेक्टर-5 स्थित इंडियन गैस एजेंसी के बाहर व्हीकलों पर पर सिलेंडर छोड़कर लाइन में लगे उपभोक्ता।

उपभोक्ताओं ने कालाबाजारी का लगाया आरोप

गैस एजेंसियां जिले में एलपीजी की किसी भी तरह की किल्लत से इनकार कर रही है, जबकि जमीनी स्तर पर व्यावसायिक एलपीजी सिलेंडरों की उपलब्धता कम होने से कालाबाजारी शुरू हो गई है। उपभोक्ताओं का कहना है कि सिलेंडर बुक करने पर मोबाइल नंबर अमान्य बताया जा रहा है। करनावास निवासी उपभोक्ता राजेन्द्र सिंह ने बताया कि उनको सिलेंडर बुक कराए 7 दिन हो चुके है, लेकिन अभी तक डिलीवरी नहीं हुई है, इसलिए एजेंसी पर आना पड़ रहा है। उन्होंने आरोप लगाया कि कई जगह पर सिलेंडर की कालाबाजारी भी की जा रही है। घरेलू गैंस सिलेंडर 60 रुपये बढ़ने से 932 रुपये का है, जिस को 200 से 300 रुपये महंगा बेचा जा रहा है। वहीं 1935 के कमर्शियल सिलेंडर पर 2500 रुपये तक लिए जा रहे है।

रेवाड़ी। ऑनलाइन बुकिंग नहीं होने पर इंडियन गैस एजेंसी पर लगी उपभोक्ताओं की कतार। फोटो : हरिभूमि

सिलेंडर वितरण पर निगरानी की जा रही

फिलहाल जिले में गैस सप्लाई को लेकर कोई समस्या नहीं है। युद्ध का सप्लाई पर अभी ज्यादा असर नहीं है। जिले में घरेलू और कमर्शियल गैस सिलेंडरों को लेकर अभी तक कोई गाइडलाइन जारी नहीं की गई है। आगामी परिस्थितियों को देखते हुए गैंस सिलेंडर वितरण पर निगरानी की जा रही है। विभाग की ओर से गैस एजेंसियों के स्टॉक की नियमित जांच की जा रही है।
-नितिश कुमार सिंगला, डीएफएससी।

बाइक चोरी करने के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रोहड़ाई थाना पुलिस ने बाइक चोरी करने के मामले में एक आरोपी को अदालत से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान यूपी के जिला मुजफरनगर के दक्षिणी खाला खालीद प्रचुनिया वाली गली निवासी मोनू उर्फ प्रवेज के रूप में हुई है। जिला झज्जर के गांव चांदपुर निवासी अमित कुमार ने गत वर्ष 23 अप्रैल को अपनी बाइक को एसआर वाटर पार्क गुरावडा के बहार खड़ी की थी, जिसे कोई व्यक्ति चोरी करके ले गया। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक आरोपी मोनू उर्फ प्रवेज को अदालत से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। पुलिस ने चोरी की गई बाइक को पहले ही बरामद कर लिया था। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी मोनू उर्फ प्रवेज। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम में बच्चों के नियमित टीकाकरण, स्वच्छता और पोषण संबंधी जानकारी दी

सर्वोत्तम माता प्रतियोगिता का आयोजन मातृ-शिशु स्वास्थ्य व पोषण पर जोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से गांव भाड़ावास में सर्वोत्तम माता प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में माताओं को स्वास्थ्य, पोषण और बच्चों की बेहतर देखभाल के प्रति जागरूक किया गया। इस अवसर पर महिला एवं बाल विकास विभाग की महिला सुपरवाइजर योगेश कुमारी ने बताया कि प्रतियोगिता के माध्यम से उन माताओं को सम्मानित किया जाता है, जो अपने बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण, टीकाकरण और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखती हैं तथा समाज के लिए प्रेरणा का कार्य करती हैं। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग से एलएचवी मनोज यादव, एएनएम काजल, आशा वर्कर निर्मला व भतेरी सहित आंगनबाड़ी कार्यकर्ता और सहायिकाएं मौजूद थी। कार्यक्रम में माताओं को संतुलित आहार, बच्चों के नियमित टीकाकरण, स्वच्छता और पोषण संबंधी जानकारी दी गई। सुपरवाइजर ने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं समाज में मातृ-शिशु स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने और बेहतर देखभाल की प्रेरणा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में महिलाओं को जानकारी देते हुए सुपरवाइजर। फोटो : हरिभूमि

वन्य जीव जंतुओं के संरक्षण के प्रति किया जागरूक

कोसली। शहीद जीतराम राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नाहड़ में बुधवार को वन्य जीव जंतु संरक्षण पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर वन्य प्राणी अभ्यारण्य नाहड़ से सब इंस्पेक्टर विक्रम सिंह व वाइल्ड लाइफ गार्ड दीपक कुमार ने बच्चों को वन्य जीव जंतुओं के संरक्षण के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बच्चों को जंगली जीव जंतुओं तथा पालतु पशुओं में अंतर समझाए। प्रश्नोत्तर सत्र में बच्चों से राजकीय पशु पक्षी तथा राष्ट्रीय पशु पक्षी के विषय में सवाल किए गए। विज्ञान अध्यापक कृष्ण भारद्वाज ने बच्चों को संकटापन्न जीव जंतुओं तथा रेड डाटा पुस्तक की जानकारी दी। प्राचार्य जितेंद्र सिंह ने वन्य प्राणी अभ्यारण्य की टीम का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर वन्य प्राणी अभ्यारण से नितेश शर्मा, संदीप भूकर व दीपक कुमार सहित स्कूल स्टाफ से वेदपाल, कुमार, मीनाक्षी देवी व पवन कुमार उपस्थित थे।

खेत में सिंचाई करने गए किसान की हार्टअटैक से मौत

कोसली। लुखी गांव में खेत में सिंचाई करने गए एक किसान की हृदयाघात से मौत हो गई। मृतक मनोज कुमार के बेटे अंकित कुमार ने पुलिस को दी सूचना में बताया कि उनके 52 वर्षीय पिता मंगलवार रात को घर से गेहूं में पानी देने के लिए खेत में गए थे, सुबह तक वापस नहीं आए। बुधवार प्रातः उन्होंने खेत में जाकर देखा तो उनके पिता सरसों के खेत में मृत अवस्था में मिले। मौके पर पहुंची पुलिस ने मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया है।

कंपनी कर्मचारी ने फांसी का फंदा लगाकर दी जान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

बावल रोड स्थित गांव सुठाना में मंगलवार देर शाम कंपनी कर्मचारी ने कमरे में फंदा लगाकर सुसाइड कर लिया। युवक बिहार के भागलपुर का रहने वाला था। तथा बावल की एक निजी कंपनी में काम करता था। अभी आत्महत्या के कारणों का पता नहीं चल पाया है। सूचना के बाद कसोला थाना पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस ने बुधवार को शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया है। जानकारी के अनुसार बिहार के भागलपुर के 26 वर्षीय चंद्रेश्वर बावल की आईजीएल कंपनी में काम करता था। मंगलवार शाम को जब काफी देर तक बाहर नहीं निकला, तो आसपास के लोगों ने कमरे में देखा, तो युवक फांसी के फंदे पर लटकता दिखाई दिया। उन्होंने घटना की सूचना पुलिस को दी। सूचना के बाद पुलिस टीम मौके पर पहुंची और शव को फंदे से नीचे उतारकर अपने कब्जे में लिया। कसोला थाना प्रभारी सतीश कुमार ने बताया कि मौके पर कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है। मृतक भागलपुर बिहार का रहने वाला है। उसने यह कदम क्यों और किन परिस्थितियों में उठाया इसकी जांच की जा रही है। बुधवार को शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया गया है।

शहीद भगत सिंह यादगार कमेटी ने की ईरान के साथ युद्ध की निंदा

धारूहेड़ा। शहीद भगत सिंह यादगार कमेटी धारूहेड़ा ने अमेरिका व इजराइल की ओर से पिछले 10 दिनों से ईरान के साथ किए जा रहे भीषण युद्ध व बमबारी की कड़ी निंदा की है। कमेटी के अध्यक्ष सोशल एक्टिविस्ट रमेश चंद्र एडवोकेट व सचिव राकेश सैनी ने कहा कि अपने साम्राज्यवादी हितों को पूरा करने के लिए अमेरिका व इजराइल गठजोड़ एक के बाद एक मध्य पूर्व के देशों पर बेवजह युद्ध थोंप रहा है और पूरे पश्चिमी एशिया को युद्ध की आग में झोंक दिया है।

उन्होंने कहा कि अमेरिका व इजराइल दोनों ही देश एक अरसे से मध्य पूर्व में बाजार को हड़पने की गर्ज से तेल के भंडारों पर कब्जा करने के लिए मासूम जनता का खून बहा रहे हैं। नापाक साजिशें रच कर,जानबूझकर स्कूलों, अस्पतालों व रिहायशी इलाकों को निशाना बनाया जा रहा है। ट्रंप के इस पाशविक कृत्य की जितनी भी निंदा की जाए कम है और अब बाजार के अंधे स्वार्थ में इजराइल ने ईरान के 33 तेल के डिपो पर बमबारी की है, जिससे मिडिल ईस्ट में कंपनियों ने तेल का उत्पादन ही ठप्प कर दिया है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार ने आपदा में अवसर तलाशते हुए रसोई गैस की कीमतों में अभूतपूर्व बढ़ोतरी कर दी है। कमेटी ने इस जन-विरोधी कदम की आलोचना की है। उन्होंने गैस के दामों की वृद्धि को वापस लेने की मांग की है।

अखिल भारतीय वनवासी कल्याण आश्रम की ओर से सेंडपाइपर टयूरिज्म कॉम्प्लेस में कॉन्फ्रेंस का आयोजन

वनवासी समाज के सामाजिक, शैक्षिक व सांस्कृतिक विकास के लिए कार्य कर रहा संगठन: सत्येंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

वनवासी समाज के सर्वांगीण विकास एवं सेवा कार्यों को लेकर वनवासी कल्याण आश्रम की ओर से बुधवार को सेंडपाइपर टयूरिज्म कॉम्प्लेस में प्रेस कॉन्फ्रेंस आयोजित की गई। इस अवसर पर संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष सत्येंद्र, अखिल भारतीय मार्गदर्शक सौम्या जुलु तथा उत्तर क्षेत्र नगरीय कार्य प्रमुख जय भगवान शर्मा उपस्थित थे। राष्ट्रीय अध्यक्ष सत्येंद्र ने कहा कि वनवासी कल्याण आश्रम देशभर में वनवासी समाज के सामाजिक, शैक्षिक, स्वास्थ्य और सांस्कृतिक विकास के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। संगठन का उद्देश्य वनवासी समाज को सशक्त बनाते हुए उन्हें मुख्यधारा से जोड़ना और उनके जीवन स्तर को बेहतर बनाना है। संगठन की ओर से देश के विभिन्न वनवासी क्षेत्रों में शिक्षा केंद्र, छात्रावास, स्वास्थ्य सेवाएं, संस्कार केंद्र, महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम तथा स्वरोजगार प्रशिक्षण जैसे अनेक सेवा प्रकल्प संचालित किए जा रहे हैं। इन गतिविधियों के माध्यम से हजारों वनवासी परिवारों को लाभ मिल रहा है। सौम्या जुलु ने कहा कि अखिल भारतीय वनवासी कल्याण आश्रम जनजातीय समुदायों के उत्थान के लिए कार्यरत सबसे बड़े स्वयंसेवी संगठनों में से एक है। यह शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, खेल, महिला सशक्तिकरण और सांस्कृतिक सुरक्षा जैसे क्षेत्रों में 90 प्रतिशत से अधिक जनजातीय जिलों में काम करता है। वनवासी समाज का सर्वांगीण विकास और उन्हें उनकी संस्कृति से जोड़कर रखना है। वनवासी कल्याण आश्रम देशभर में 200 से अधिक छात्रावासों का संचालन करता है, जो शिक्षा के साथ संस्कार प्रदान करते हैं। एकलव्य खेल प्रकल्प के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों की खेल प्रतिभाओं को निखारकर राष्ट्रीय स्तर पर अवसर प्रदान किया जा रहा है। जय भगवान शर्मा ने उत्तर भारत में संगठन की ओर से किए जा रहे सेवा कार्यों की जानकारी देते हुए कहा कि आने वाले समय में युवाओं को भी सेवा कार्यों से जोड़ा जाएगा।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद अखिल भारतीय वनवासी कल्याण आश्रम के सदस्य।

मौके पर ये मौजूद रहे

इस अवसर पर संस्था के संरक्षक राजेश अग्रवाल, उपाध्यक्ष हवासिंह, आनन्द गीरि, नरेश गोयल, झम्मन सैनी, महिला जिला प्रमुख संगीता, सह प्रमुख मंजु सैनी, विद्यालय प्रमुख रविन्द्र, युवा प्रमुख यतिन, मनीषा, आरती व पूजा उपस्थित थे।

हरी सब्जियां हर मौसम में उपलब्ध रहती हैं। इन सब्जियों के सेवन से न केवल इम्यूनिटी बढ़ती है, जरूरी विटामिंस और मिनरल्स शरीर को मिलते हैं। साथ ही कई तरह के रोगों से भी बचाव होता है। हरी सब्जियों के सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं हरी सब्जियां

डाइट सजेशन

डॉ. अनुजा चौहान
डाइटीशियन

आजकल की इस आपा-धापी भरी जीवनशैली में लोग स्वस्थ रहने के लिए नेचुरल चीजों के बजाय महंगे सप्लीमेंट्स और सुपर फूड्स पर अधिक निर्भर होते जा रहे हैं। जबकि हर मौसम में प्रकृति हमें पोषक तत्वों से भरपूर ऐसे फल, सब्जियां प्रदान करती है, जो सस्ते और आसानी से उपलब्ध होते हैं। ये शरीर की जरूरत के अनुसार ऊर्जा और पोषण प्रदान करते हैं और हमें कई रोगों से भी बचाते हैं।

हर मौसम में उपलब्धः हमारे देश में मौसम के अनुसार अलग-अलग तरह की हरी सब्जियां उगाई जाती हैं। सर्दी के मौसम में जहां हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे-पालक, मेथी, बथुआ, सरसों, सोया और केल खूब मिलते हैं। वहीं गर्मी के मौसम में करेला, भिंडी, तरोई, चौलाई का साग, पत्ता गोभी का सेवन किया जा सकता है। ब्रोकली, शिमला मिर्च, लौकी जैसी हरी सब्जियां लगभग हर मौसम में मिल जाती हैं। ये सभी

हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। ये सब्जियां हमारे स्थानीय बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाती हैं।

होते हैं कई पोषक तत्वः सभी हरी सब्जियां, कैलोरी में कम और पोषण में अधिकतम होने की वजह से इनको 'न्यूट्रिएंट डेंसिटी' वाली डाइट भी कहा जाता है। ये सब्जियां विटामिंस, मिनरल, फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होती हैं। मेथी और सरसों का साग फोलेट, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट्स का प्रचुर स्रोत माने जाते हैं। देखा गया है कि एक कप कच्चे पालक में दैनिक आवश्यकता का विटामिन-ए, विटामिन-के, आयरन कैल्शियम मिलता है। इतना ही नहीं, हरी सब्जियां क्लोरोफिल से भरपूर होती हैं, जो खून की शुद्धिकरण और ऑक्सीजन परिवहन में सहायक होता है।

कई रोगों से करे बचावः हरी सब्जियों में मौजूद ल्यूटिन, जियाजैंथिन और बीटा-कैरोटिन जैसे यौगिक, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं, उन्हें नष्ट कर शरीर से बाहर करने में सहायक होते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट्स जैसे तत्वों की मौजूदगी हृदय रोग के जोखिम को कम करने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार होती है। कुछ हरी सब्जियां जैसे सरसों, केल, ग्लूकोसाइनोलेट्स नामक यौगिक छोड़ती हैं, जो फ्री रेडिकल्स के विकास को रोकने में सहायक होता है। इनके अतिरिक्त विटामिन-के का अच्छा स्रोत होने की वजह से ये सब्जियां हड्डियों में कैल्शियम के जमाव और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। साथ ही कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और उच्च फाइबर के कारण ये ब्लड शुगर को स्थिर रखती हैं। हरी सब्जियां इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने में सहायता करती हैं। इनमें मौजूद ल्यूटिन और जियाजैंथिन कंपाउंड आंखों की कोशिकाओं को मजबूती देता है। विटामिन सी और ए, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। इस प्रकार हरी पत्तेदार सब्जियां पोषण का सबसे किफायती और प्रभावी स्रोत हैं। ये ना केवल बीमारियों से बचाती हैं, बल्कि समग्र स्वास्थ्य और दीर्घायु प्रदान करती हैं। अपने संतुलित आहार में इन्हें प्रमुख स्थान दें और प्रकृति के इस अनमोल उपहार का पूरा लाभ उठाएं। लेकिन इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी डाइट में मौसम के अनुसार अलग-अलग प्रकार की हरी सब्जियां शामिल करें। *

प्रस्तुतिः संध्या रानी

स्पेशलः वर्ल्ड किडनी डे, 12 मार्च

शरीर में मौजूद छोटा सा एक जोड़ी अंग किडनी, बहुत महत्वपूर्ण काम करता है। इसमें गड़बड़ी होने से आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि किडनी में किन वजहों से किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं? साथ ही यह भी जानिए कि किडनी की प्रॉपर केयर आप कैसे कर सकते हैं?

किडनी की करें प्रॉपर केयर

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. मनीषा सहाय
एचओडी-नेफ्रोलॉजी
उस्मानिया जनरल हॉस्पिटल एंड मेडिकल कॉलेज, हैदराबाद

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई अंग बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन अंगों में से एक किडनी भी है। राजमा के आकार का शरीर का छोटा-सा अंग किडनी, क्लीनिंग मैकेनिज्म का महत्वपूर्ण काम करती है और शरीर में टॉक्सिंस, इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस बनाए रखती है।

किडनी के कार्यः किडनी में नेफ्रॉन नामक सूक्ष्म वाहिकाओं वाले फिल्टर यूनिट (करीब 10 लाख) होते हैं, जो ग्लोमेरूलर फिल्ट्रेशन प्रक्रिया के माध्यम से शरीर में तकरीबन 140 लीटर खून साफ करते हैं। ग्लूकोज, अमीनो एसिड, प्रोटीन और इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम) जैसे एसेंशियल तत्व फिल्टर किए रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में वापस चले जाते हैं। जबकि यूरिक एसिड, क्रिएटिनिन जैसे टॉक्सिक पदार्थ, अतिरिक्त पानी ब्लैडर में जमा होते जाते हैं और यूरिन के जरिए शरीर से बाहर निकल जाते हैं। साथ ही किडनी एरिथ्रोपोइटिन हार्मोन (रेड ब्लड सेल्स बनाने में सहायक), रेनिन हार्मोन (सोडियम लेवल को सामान्य बनाने और ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने) का स्राव करती है। हड्डियों, दांतों और मांसपेशियों की मजबूती के लिए जरूरी एक्टिव विटामिन-डी के निर्माण में भी सहायक है।

ऐसे होती है समस्याः कई कारणों से किडनी के फिल्टर्स को नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से किडनी ठीक तरह से काम नहीं कर पाती। ध्यान न देने पर किडनी के टिश्यू धीरे-धीरे खराब होने लगते हैं और कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। अनदेखी करने या समुचित उपचार न कराने पर किडनी खराब होने लगती है। व्यक्ति एक्यूट किडनी फैल्योर, क्रॉनिक किडनी फेल्यॉर, नेफ्रोटिक सिंड्रोम जैसी किडनी की बीमारियों का शिकार हो जाता है। व्यक्ति को असमय मौत का सामना भी करना पड़ सकता है। जबकि प्रारंभिक स्तर पर ही इलाज शुरू कर दिया जाए तो काफी हद तक इसे डैमेज होने से बचाया जा सकता है।

किडनी प्रॉब्लम्स के कारणः कई गलत आदतें और बीमारियां किडनी खराब होने का कारण बनती हैं। जैसे-हेल्दी लाइफस्टाइल न होना। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, पॉलिसिस्टिक किडनी डिजीज, किडनी डिस्प्लेसिया, यूटीआई इंफेक्शन जैसी गंभीर बीमारी होना। घर का बना पौष्टिक और संतुलित आहार के बजाय जंक या प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। आहार में नमक और चीनी की मात्रा अधिक होना। खाने में ऊपर से नमक डालकर खाना। पानी या अन्य तरल पदार्थ जरूरत से कम मात्रा में लेने से डिटॉक्सीफाई न हो पाना। कई तरह के नेचुरल या आर्टिफिशियल हेल्थ प्रोडक्ट्स, हेल्थ टॉनिक या प्रोटीन सप्लीमेंट्स के गैर-जरूरी सेवन से किडनी में इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी होना। पेनकिलर, एंटी बायोटिक या अपने मन से दवाओं का ज्यादा सेवन करना। आनुवांशिक किडनी बीमारियां होना जैसे- ऑटोसोमल डॉमिनेंट पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज, हाइपरॉक्सालुरिया, किडनी डिस्प्लेसियाएनेफ्रोनोफ्थिसिस डिसऑर्डर। इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी, यूटीआई एपाइलोनेफ्राइटिस जैसे किडनी इंफेक्शन होना। लंबे समय तक यूरिन रोके रहना। नियमित रूप से व्यायाम न करना। एल्होहल का सेवन करना।

किडनी रोगों के लक्षणः किडनी की बीमारी को साइलेंट किलर कहा जाता है। कुछ लक्षण किडनी में गड़बड़ी होने की ओर इशारा करते हैं, जिनसे व्यक्ति को सचेत हो जाना चाहिए और यथाशीघ्र डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन आना। खासकर सुबह उठने पर आंखों के आस-पास सूजन होना और शाम होते-होते पैर और टखनों में सूजन आना। बार-बार यूरिन पास करने की इच्छा होना या यूरिन रुक-रुक कर आना। सामान्य से अधिक या कम यूरिन आना, दिन के बजाय रात को यूरिन ज्यादा आना। यूरिन में एलब्यूमिन-एरिथ्रोपोएटिन नामक प्रोटीन का रिसाव होना, यूरिन का पीला या भूरे रंग का होना, झाग आना या बदबू आना, यूरिन करते हुए जलन होना। कमजोरी और थकान महसूस करना। भूख कम लगना, पेट में जलन और दर्द रहना, घबराहट रहना जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं होना। मांसपेशियों में खिंचाव होना।

न करें इग्नोरः स्वस्थ शरीर के लिए हेल्दी किडनी जरूरी है। किडनी संबंधी समस्या होने पर व्यक्ति को बिना देर किए नेफ्रोलॉजिस्ट डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अर्ली स्टेज में बीमारी पकड़ में आने पर आगे का ट्रीटमेंट प्लान हो सकता है।

डायग्नोसिसः किडनी की फिल्टर क्षमता को जांचने के लिए ग्लोमेरूलर फिल्टरेशन रेट (जीआरएफ) टेस्ट, ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, अल्ट्रासाउंड, बायोप्सी जैसे टेस्ट कराए जाते हैं।

ट्रीटमेंट का तरीकाः मरीज और रोग की स्थिति के हिसाब से उपचार किया जाता है। डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर को पहले कंट्रोल किया जाता है। एक्यूट किडनी फेल्योर के मरीज का उपचार अगर सही समय पर शुरू कर दिया जाता है, तो मेडिसिन से उसे ठीक किया जा सकता है। किडनी ज्यादा खराब होने पर डायलिसिस का सहारा लिया जाता है, जिसमें किडनी का ब्लड फिल्टर करने का काम मशीन अस्थाई तौर पर करती है। स्थिति गंभीर हो जाने पर किडनी ट्रांसप्लांट आखिरी उपाय है, जिसके लिए किडनी डोनेशन की जरूरत रहती है।

ऐसे करें किडनी केयरः इन बातों को फॉलो करके आप अपनी किडनी की प्रॉपर केयर कर सकते हैं।

- अगर आपकी किडनी डिजीज की फैमिली हिस्ट्री है, तो रेगुलर मेडिकल चेकअप कराएं। 45 साल से ज्यादा उम्र के लोग साल में एक बार होल बॉडी चेकअप कराएं। किडनी जांच के लिए केएफटी जरूर करवाएं।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर होने का पता चले तो आप अपना यूरिन टेस्ट और किडनी फंक्शन टेस्ट जरूर कराएं। किडनी को स्वस्थ रखने के लिए डायबिटीज को कंट्रोल में रखें।
- वेट कंट्रोल रखें। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं।
- न्यूट्रीशन से भरपूर बैलेंस डाइट लें। कार्बोहाइड्रेट सीमित मात्रा में लें। यथासंभव रिफाइंड सफेद चीजों (चीनी, नमक, मैदा, चावल) के सेवन से बचें। इनके बजाय मल्टीग्रेन आटा, ब्रेड को आहार में शामिल करें।
- पालक, साग, टमाटर जैसी चीजों से परहेज रखें। लौकी, तोरई, परवल, टिंडा और फूलगोभी, किडनी के लिए फायदेमंद हैं। इन में पानी ज्यादा और पोटेशियम कम होता है।
- फ्रूट्स का इनटेक अच्छा रखें। सेब, पपीता और अमरूद फायदेमंद हैं।
- रोजाना 3-4 ग्राम से ज्यादा नमक न खाएं। खासकर खाने में ऊपर से डाला गया सॉल्ट पूरी तरह अवॉइड करें। अचार, पापड़, नमकीन और डिब्बा बंद बिस्कुट से दूरी बनाकर चलें।
- जंक या फास्ट फूड का सेवन न करें।
- हाइड्रेशन स्टेटस मेंटेन रखें। मौसम, शरीर और काम के हिसाब से पानी पिएं। कम पानी पीने से शरीर के विषाक्त पदार्थ शरीर में इकट्ठे होने लगते हैं। लेकिन ज्यादा पानी पीना भी किडनी के लिए नुकसानदायक है।
- डेली कम से कम 6 घंटे की नींद जरूर लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इसलिए मनाते हैं वर्ल्ड किडनी डे

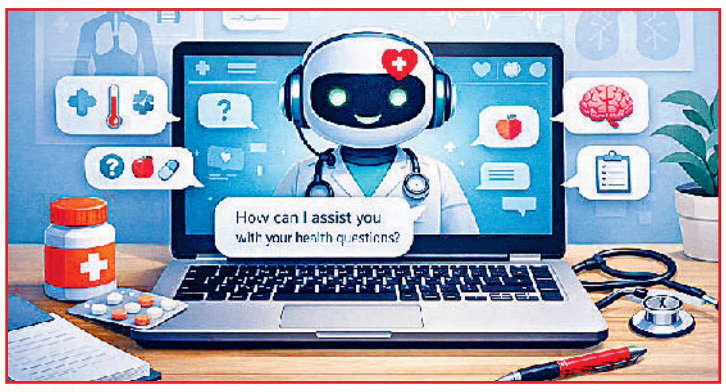
किडनी की समस्या आज उम्रदराज लोगों में ही नहीं, युवाओं और बच्चों में भी देखी जा रही है। 10 में से 1 व्यक्ति किडनी डिजीज का शिकार हो रहा है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में करीब 85 करोड़ लोग किडनी डिजीज से जूझ रहे हैं। हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और श्वसन रोगों के विपरीत किडनी डिजीज से होने वाली मृत्यु दर निरंतर बढ़ रही है। हर साल क्रॉनिक किडनी डिजीज से तकरीबन 24 लाख लोगों की मौत भी हो जाती है। अनुमान है कि 2040 तक नॉन-कम्यूनिकेबल डिजीज से होने वाली मौतों का पांचवां सबसे बड़ा कारण किडनी डिजीज होगा। किडनी डिजीज के प्रति लोगों में जागरुकता लाने के लिए हर साल मार्च के दूसरे गुरुवार को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाता है। इस साल की थीम है- सभी के लिए किडनी स्वास्थ्यः लोगों की देखभाल, धरती की सुरक्षा।

हमारे जीवन में सोशल मीडिया और एआई का दखल बढ़ता जा रहा है। लेकिन अपने हेल्थ इश्यूज के बारे में इन पर ब्लाइंड फेथ करना बहुत हार्मफुल हो सकता है। इस बारे में आपको बहुत सावधान रहने की जरूरत है।

हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकते हैं डॉक्टर एआई

प्रिकॉशन

डॉ. माजिद अलीम



आज के समय में विभिन्न आयुवर्ग के बहुत से लोग अपने या अपने परिवार के सदस्यों की बिगड़ती सेहत या किसी बीमारी के लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लेने की बजाय, पहले कदम के रूप में एआई का ही सहारा लेते हैं। विभिन्न सर्वेक्षण भी इस बात का खुलासा करते हैं कि 2023 की तुलना में 2024 में एआई सिस्टम चेकर की खोज में 134.3 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी हुई है यानी, अब अधिक लोग अपने स्वास्थ्य की जांच के लिए एआई का सहारा ले रहे हैं।

इसलिए बढ़ रहा ट्रेंडः आजकल अधिकतर लोग डॉक्टर के पास जाने की बजाय चिकित्सा सुविधा के लिए एआई टूल का इस्तेमाल इसलिए करते हैं, क्योंकि यह समय और पैसा बचाने वाला तथा ज्यादा सुविधाजनक माध्यम लगता है। छोटी-मोटी स्वास्थ्य संबंधी परेशानी होने पर एआई के माध्यम से उन्हें अपनी बीमारी को समझने में काफी मदद मिलती है। इतना ही नहीं कुछ लोग तो लक्षण बताकर अपनी बीमारी की गंभीरता की जांच भी एआई के माध्यम से करते हैं। वह डॉक्टर के पास जाने की जरूरत भी नहीं समझते। दरअसल, कोविड महामारी के बाद से हमारे जीवन में टेलीमेडिसिन का चलन काफी तेजी से बढ़ गया है। यही वजह है कि अब सोशल मीडिया, व्हाट्सएप और टेलिग्राम पर कई लोग एक्टिव हो गए हैं, जो खुद को एक्सपर्ट होने का दावा करके सोशल मीडिया पर एक्टिव रहते हैं और हेल्थ संबंधी सलाह देते रहते हैं। हकीकत यह है कि किसी विशेष मेडिकल स्थिति के लिए सही डॉक्टर से कंसल्ट करने से लेकर जटिल शब्दों को सरल बनाने तक एआई उपकरण मेडिकल टर्म्स को लोगों को बेहतर ढंग से समझाने में मदद कर रहे हैं। लोग अपनी मेडिकल रिपोर्ट्स को समझने के लिए भी चैटजीपीटी का सहारा ले रहे हैं। समय बचाने के लिए डॉक्टर से न मिलना पड़े इसलिए भी एआई उपकरणों का उपयोग करके लोग अपनी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हल कर रहे हैं।

निर्भरता हो सकता है रिस्कीः हर स्वास्थ्य समस्या पर सोशल मीडिया या एआई टूल का उपयोग करना रिस्की हो सकता है। साल 2023 में प्रकाशित एक स्टडी में यह दावा किया गया कि टेलीमेडिसिन पर दी गई हेल्थ कंसल्टेंसी 30 प्रतिशत मामलों में अधूरी या गलत होती है। आमतौर पर एआई से हम अपनी बीमारी के सामान्य लक्षण के आधार पर उनसे सलाह लेते हैं। किसी मरीज की पर्सनल मेडिकल हिस्ट्री या गंभीर बीमारी को एआई भला कैसे समझ सकता है। इसलिए इन पर निर्भर होना गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम बढ़ा सकता है। हकीकत यह भी है कि कई लोग अपने लक्षणों को गलत समझ लेते हैं, उसी गलत समझ के आधार पर वह गलत निष्कर्ष पर पहुंचकर खुद से ही दवा ले लेते हैं। मुंबई में कार्यरत पैथोलॉजिस्ट डॉ. राजेश बेंद्रे का कहना है, 'अधिकांश एआई उपकरण पश्चिमी आबादी के डेटा का उपयोग करके बनाए गए हैं, जो भारतीय संदर्भ का सही प्रतिनिधित्व नहीं करते और इससे उनकी सटीकता भी सीमित हो जाती है।' कई मरीज चैटजीपीटी, गूगल बार्ड या अन्य हेल्थ एप का उपयोग करके अपने लक्षणों की जानकारी ढूंढ़ते हैं और अकसर ही बिना सोचे, समझे गलत निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। ये धारणाएं अनावश्यक चिंता का कारण बन जाती हैं।

डॉक्टर से कंसल्टेशन है जरूरीः एआई के विशेषज्ञों के अनुसार किसी भी एआई उपकरण के साथ डॉक्टर की सलाह के बिना उस सलाह पर भरोसा करना जोखिम भरा हो सकता है। खांसी, जुकाम, बुखार जैसी छोटी बीमारियों के अलावा यह गंभीर बीमारियों पर भी लागू होता है। इस बारे में एआई विशेषज्ञ जसप्रीत बिंद्रा का कहना है, 'डॉक्टर की निगरानी हमेशा इस प्रक्रिया का हिस्सा होनी चाहिए।' एआई हमें अधिक जानने, बेहतर शोध करने और यहां तक कि नई चीजों की खोज करने में मदद कर सकता है। लेकिन डॉक्टरी सलाह अभी भी बहुत महत्वपूर्ण है। जसप्रीत बिंद्रा के अनुसार, 'मानव चिकित्सक रोगी का समग्र रूप से इलाज करते हैं न कि बाहरी लक्षणों के आधार पर। वे तनाव, जीवनशैली या छुपे हुए लक्षणों पर भी विचार करते हैं, जिन्हें एआई अनदेखा कर सकता है। इसलिए मेडिकल कंसल्टेंसी के लिए एआई का उपयोग करते समय डॉक्टर की सलाह लेना भी जरूरी है।'

बरतें सावधानीः सोशल मीडिया पर किसी बीमारी के ये लक्षण या किसी अन्य बीमारी के ये लक्षण हैं। इस बीमारी में ये परहेज बरतें, इस बीमारी ये खाएं, इस बीमारी में ये न खाएं, इस तरह की फर्जी सलाह आपकी हेल्थ को भारी नुकसान पहुंचा सकती है। इससे बचने में ही समझदारी है। एक ही बीमारी के लिए व्यक्ति के लक्षण, उसकी शारीरिक और मानसिक स्थिति के अनुसार अलग-अलग तरह की दवाई दी जाती है। जब आप किसी डॉक्टर को दिखाते हैं तो वह आपकी पूरी शारीरिक जांच करने के बाद आपकी बॉडी, वजन, हाइट और स्वास्थ्य के आधार पर आपके अनुकूल दवाई लिखते है। ऐसे में केवल एआई या सोशल मीडिया पर पूरी तरह भरोसा करना हार्मफुल हो सकता है। इसी तरह सोशल मीडिया पर जो डॉक्टर कैमरे के सामने लोगों को फ्री कंसल्टेंसी देते हैं, उनकी भी सलाह तभी माननी चाहिए जब आप उनसे पर्सनल कॉन्टेक्ट कर, मिलकर उनसे सलाह लें। सोशल मीडिया पर मेडिकल हेल्थ कंसल्टेंसी देने वाले व्यक्ति की योग्यता और उसकी प्रमाणिकता की भी जांच जरूरी है। हेल्थ संबंधी समस्या छोटी हो या बड़ी, डॉक्टर से पर्सनली मिलकर ही सलाह लें। अगर किसी से पर्सनली न मिल पाएं तो किसी प्रमाणित टेलीमेडिसिन का प्रयोग करें। गलत दवा से गंभीर नुकसान भी हो सकता है। आजकल लोग फर्जी एकाउंट बनाकर भी लाइक्स और फॉलोवर्स के लिए लोगों को आधी-अधूरी मेडिकल सलाह दे रहे हैं। इसलिए उन पर भरोसा न करें। खुद भी सतर्क रहें और अपने घर परिवार के लोगों को भी एआई की हेल्थ सलाह के प्रति सजग और सचेत रखें। *

इन दिनों मेट्रो शहरों से लेकर गांव-कस्बों में भी ऑनलाइन योगा क्लासेज का ट्रेंड बढ़ रहा है। ऐसी क्लासेज के कुछ पॉजिटिव तो कुछ नेगेटिव पहलू भी हैं। ऐसे में ऑनलाइन योगा क्लासेज में शामिल होते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

तभी फायदेमंद होगी ऑनलाइन योगा क्लासेज

सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

कोविड काल के बाद भारत में जिस तरह हर क्षेत्र में ऑनलाइन मोड का ट्रेंड बढ़ा है, उससे योगा भी अछूता नहीं रहा। पहले आश्रमों में या स्थानीय योगा क्लासेज में जाकर ही लोग योग सीखने का प्रशिक्षण लिया करते थे। लेकिन अब बड़े पैमाने पर महानगरों से लेकर छोटे कस्बों और गांवों तक लोग अपने मोबाइल, लैपटॉप या स्मार्ट टीवी के जरिए अपने घर पर ही योगा क्लासेज करते हैं। सवाल है क्या ऑनलाइन योगा क्लासेज इतनी प्रभावी होती हैं, जितनी ऑफलाइन यानी प्रशिक्षक के आमने-सामने की क्लासेज होती हैं? इसका उत्तर कई कारकों पर निर्भर करता है। मसलन, योग का स्तर, अभ्यास का उद्देश्य, प्रशिक्षण की गुणवत्ता और स्वयं सीखने वाले की गंभीरता।

ऑफलाइन योगा क्लासेज के फायदेः जहां तक ऑफलाइन योगा क्लासेज के प्रभाव की बात है तो यह सीधे प्रशिक्षक के सामने उनकी निगरानी या देखरेख में संपूर्ण होती है। ऐसे में अगर योगा सीखने वाले प्रशिक्षार्थी श्वास और शरीर की मुद्राएं गलत बनाते हैं, तो उन्हें प्रशिक्षक न सिर्फ स्वयं आकर सही कराते हैं बल्कि सही तकनीक भी सिखाते हैं। इससे खुद से फायदा यह होता है कि अकेले में गलत तरीके से आसन करने से जो चोट लगने या दूसरे नुकसान होते हैं, उनसे हम बच जाते हैं। एक बात यह भी है कि जब योगा समूह में और अनुशासन के साथ किया जाता है, तो उसमें एक नियमितता विकसित होती है। विशेष रोग यानी पीठ दर्द, स्ट्रोक, रिकवरी, सर्वाइकल और घुटनों की समस्या में ऑफलाइन योग कहीं ज्यादा सुरक्षित और प्रभावी माना जाता है। जबकि समय और स्थान की बाध्यता के कारण ऑफलाइन योग कई बार हमारी पहुंच से दूर होता है। ऑनलाइन योगा क्लासेज करने से यात्रा का समय और खर्च बचता है, जबकि ऑफलाइन योगा करने से यह अच्छा खासा खर्च बन जाता है। कई बार ऑफलाइन योगा क्लासेज इसलिए प्रभावशाली नहीं होती क्योंकि छोटी-सी जगह में बहुत बड़ी संख्या में सीखने वाले लोग होते हैं, इसलिए सबको सीखने की व्यक्तिगत सुविधा नहीं मिल पाती।

ऑनलाइन योगा के फायदेः ऑनलाइन योगा क्लासेज, सामान्य फिटनेस, लचीलापन, सांस नियंत्रण और तनाव कम करने तथा दिनचर्या बनाए रखने के लिए काफी प्रभावी होती है। जिन्हें पहले से योग का अनुभव है, ऐसे लोग ध्यान, प्राणायाम जैसे सरल आसनों को आसानी से ऑनलाइन निर्देशों के साथ कर सकते हैं। लेकिन यह भी सच है कि ऑनलाइन योग अपने आप कारगर नहीं होता, उसे कारगर बनाने के लिए मेहनत करनी होती है। ऑनलाइन योगा क्लासेज की कमी यह है कि स्क्रीन के जरिए प्रशिक्षक हर व्यक्ति की बारीक गलतियों को नहीं देख सकता, खासकर कमर, गर्दन और घुटनों से जुड़ें आसनों में। ऑनलाइन क्लासेज, कई बार चोट लगने का कारण बनती हैं। क्योंकि देखकर किसी अभ्यास को सही तरीके से कर लेना सबके बस में नहीं होता है। इसके अलावा घर के माहौल में फोन, परिवार और काम हमेशा आपके योग करने में बाधा डालते हैं। इसलिए ऑनलाइन योग करने वाले ऑफलाइन से ज्यादा छुट्टियां करते हैं, इससे ये कम प्रभावी होता है। इसका नुकसान ये है कि किसी को ऑनलाइन योगा करते देख तमाम लोग उसी के अनुरूप करने लगते हैं। इससे कई बार फायदे की जगह नुकसान होता है।

रखें ध्यानः सवाल है फिर ऐसा क्या करें कि ऑनलाइन योग भी ऑफलाइन योगा की तरह प्रभावी बन सके? इसके लिए सबसे जरूरी है कि योग्य, योग प्रशिक्षक चुनें। सिर्फ फॉलोवर्स को या उसकी लोकप्रियता को देखकर उसे अपना प्रशिक्षक न बनाएं। प्रशिक्षक की योग शिक्षा, उसके अनुभव और शारीरिक एनाटोमी की समझ भी देखें। ऑनलाइन योगा और भी शानदार और लाइव इंटेक्टिव बन सके, इसलिए रिकॉर्डिंग वीडियो से बेहतर है लाइव योगा शिक्षण में शामिल हों। अगर आप हाई ब्लड प्रेशर के रोगी हैं, स्ट्रोक प्रॉब्लम है, हृदय रोग से पीड़ित हैं, स्लिपडिस्क या सर्वाइकल से परेशान हैं, तो डॉक्टर की सलाह और अनुभवी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही योगा करें। *

खबर संक्षेप

ग्रामीणों को बीमारियों से बचाव के लिए किया जागरूक

महेंद्रगढ़। नागरिक अस्पताल नारनौल से एड्स काउंसलर दिनेश शर्मा के नेतृत्व में एक नाटक मंडली टीम एचआईवी, एड्स, टीबी एवं नशा से बचाव के लिए ग्रामीणों को जागरूक करने के लिए गांव मालडा बास पहुंची। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मालडा बास इंचार्ज चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर पिंकी जांगड़ा व डॉ. जीत शर्मा के दिशा-निर्देश में यह जागरुकता कार्यक्रम गांव सचिवालय में किया गया। इस कार्यक्रम में स्वास्थ्यकर्मी कर्मवीर चौहान व एड्स काउंसलर दिनेश कुमार शर्मा ने बताया कि एचआईवी एड्स एक जानलेवा बीमारी है।

शिक्षा से आत्मनिर्भरता विषय पर हुआ कार्यक्रम

नारनौल। राजकीय पीजी कॉलेज में श्रीमती हस्ती देवी जनकल्याणार्थ समिति महेन्द्रगढ़ की ओर से शिक्षा से आत्मनिर्भरता विषय पर प्रेरणादायक एवं रचनात्मक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों की कला, रचनात्मकता व नवाचार को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। ट्रस्ट की अध्यक्ष डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि शिक्षा ही वह सशक्त माध्यम है, जो व्यक्ति को आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी व जिम्मेदार नागरिक बनाती है।

मुकंदपुरा गांव में बाबा सांवलदास का मेला 16 को

नारनौल। चैत्र मास की द्वादशी के पावन अवसर पर गांव मुकंदपुरा में परम पूज्य श्री श्री 1008 बाबा सांवलदास महाराज का भव्य मेला 16 मार्च को आयोजित किया जाएगा। इस पावन अवसर पर श्रद्धालु बड़ी संख्या में पहुंचकर बाबाजी के दर्शन कर आशीर्वाद प्राप्त करेंगे। मेले के अवसर पर विशाल कुश्ती दंगल का भी आयोजन किया जाएगा। दंगल में पहलवानों के लिए 51 से लेकर 31000 तक के आकर्षक नकद इनाम रखे गए हैं। मुख्य कुश्ती 31,000 की होगी। मेले में धार्मिक कार्यक्रमों के साथ संस्कृति की झलक भी देखने को मिलेगी।

आरपीएस के छात्र ने सीनियर पैरा नेशनल बैडमिंटन में जीता पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

आरपीएस विद्यालय धारूहेड़ा के छात्र कार्तिक सुहाग ने बैडमिंटन प्रतियोगिता में पदक जीतकर एक बार फिर विद्यालय के नाम का परचम लहराया है। विद्यालय के छात्र कार्तिक सुहाग ने हैदराबाद में आयोजित सातवीं राष्ट्रीय सीनियर पैरा बैडमिंटन प्रतियोगिता में भाग लेकर तृतीय स्थान प्राप्त कर कांस्य पदक जीता। इस प्रतियोगिता का आयोजन योनेक्स सनराइज संस्था द्वारा हैदराबाद स्थित कान्हा शांति वनम में सात मार्च से 10 मार्च तक किया गया। इस प्रतियोगिता का आयोजन सम्पूर्ण भारत के उभरते हुए सीनियर पैरा बैडमिंटन खिलाड़ियों के लिए किया गया, जिसमें पूरे भारतवर्ष के अनेक छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में विद्यालय की कक्षा 10वीं के छात्र कार्तिक सुहाग ने भाग लिया और तृतीय स्थान प्राप्त कर कांस्य पदक जीता। छात्र के कांस्य पदक प्राप्त करने पर अध्यापकों ने छात्र की प्रशंसा की। इस अवसर पर प्रधानाचार्या रमनप्रीत कौर ने छात्र को भविष्य में ऐसे ही निरंतर आगे बढ़ने तथा अपने माता-पिता, विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन करने के लिए प्रेरित किया।

नारनौल में मार्च में ही पारा 37 डिग्री पार, न्यूनतम तापमान 18 .5 डिग्री दर्ज

- आज सक्रिय होगा पश्चिमी विक्षोभ, 14 से 16 मार्च तक देखने को मिलेगी आंशिक बादलवाही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मार्च महीने में ही जिले के तापमान में जबरदस्त उछाल देखने को मिल रहा है। बुधवार को नारनौल में अधिकतम तापमान 37 डिग्री सेल्सियस पार कर गया। जिले में महेंद्रगढ़ में दिन व रात का तापमान 36.4 डिग्री व रात का तापमान 15.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि नारनौल का अधिकतम तापमान 37.5 डिग्री व न्यूनतम तापमान 18.5 डिग्री सेल्सियस रहा। बता दें कि रात के समय हरियाणा के पश्चिमी हिस्सों पर उत्तरी पश्चिमी हवाओं से तापमान में हल्की गिरावट देखने को मिली, लेकिन आने वाले दिनों में हरियाणा एनसीआर दिल्ली में पश्चिमी हवाओं से एक बार फिर से रात्रि तापमान में बढ़ोतरी देखने को मिलेगी। बता दें कि आठ मार्च को कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने हरियाणा एनसीआर दिल्ली में कहीं कहीं आंशिक बादलवाही देखने को मिली। इसके बाद अगला कमजोर पश्चिमी विक्षोभ 11 व 13 मार्च रात्रि को सक्रिय होने 14 से 16 मार्च तक आंशिक बादलवाही देखने को मिलेगी।

इसके बाद सके बाद 19 मार्च को सक्रिय होने से कुल मिलाकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मौसम आमतौर पर मार्च महीने के अंतिम दिनों व अप्रैल महीने की शुरुआत में लगातार पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से परिवर्तनशील बनाकर रहेगा, बीच बीच में आंशिक बादलवाही व हल्की बारिश तथा बूंदाबांदी और तेज गति की हवाओं चलने की संभावना है। मौसम विशेषज्ञ डॉ. चन्द्र मोहन ने बताया कि इन मौसम प्रणालियों से उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर बर्फबारी भी देखने को मिलेगी और गुजरात व राजस्थान तथा अरब सागर पर बने प्रति चक्रवातीय परिसंचरण से लगातार पश्चिमी हवाओं से तापमान में बढ़ोतरी हो रही है। वह यहां से हटकर अरब सागर के पश्चिमी हिस्सों पर चला जाएगा। एक बार फिर से हवाओं के पैटर्न में बदलाव होगा।

कनीना। बागोत में जल घर पर पहुंचे ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

गर्मी की शुरुआत के साथ बढ़ा पेयजल संकट

कनीना। उपमंडल के गांव बागोत के ग्रामीणों ने एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत को ज्ञापन सौंपकर गर्मी के साथ शुरू हुए जल संकट से निजात दिलाने की मांग की है। इस बारे में पूर्व सरपंच हवासिंह, बलराम, विनोद कुमार, सूरत सिंह, जयभगवान, मदनलाल, संतोष, रतिराम, ओमप्रकाश, सुदंर, लीलाराम ने ज्ञापन के माध्यम से बताया कि उनके गांव में 2004 में बना वाटर टैंक पानी के अभाव में खाली पड़ा है। जिसके चलते पानी की राशनिंग हो रही है। इस समस्या को लेकर वे जलघर पर भी गए जहां उस पर ताला लगा मिला। विभाग के अधिकारियों से संतोषजनक जवाब नहीं मिलने पर उन्होंने कनीना कूच किया। उन्होंने बताया कि नहर से जलघर तक डाली गई पाइप लाइन अवरूद्ध होने से पानी नहीं पहुंच रहा है। इसके अलावा गांव की लीकेज पाइप लाइन को दुरुस्त करवाने सहित फिल्टर दिलाने की मांग की है। एसडीएम ने जल्द ही समस्या के समाधान का आश्वासन दिया है।

पुलिस की बड़ी कामयाबी : अवैध हथियारों सहित भारी मात्रा में कारतूस बरामद

मूसनौता हत्या मामला : तीन और गिरफ्तार परिवार पर दोबारा हमले की साजिश नाकाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के नेतृत्व व कड़े दिशा-निर्देशों के तहत कार्रवाई करते हुए निजामपुर थाना पुलिस ने गांव मूसनौता में हुई पुष्कर नामक व्यक्ति की हत्या के मामले में सफलता हासिल करते हुए तीन और आरोपितों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इस मामले में त्वरित कार्रवाई करते हुए अब तक कुल चार आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया है। डीएसपी भारत भूषण ने प्रेस वार्ता में जानकारी देते हुए बताया कि छह मार्च की रात को सादा की ढाणी निवासी पुष्कर पर मूसनौता बस स्टैंड के पास बदमाशों ने कैंपर गाड़ियों से टक्कर मारकर हमला किया था।

डीएसपी ने बताया कि आरोपितों ने लोहे की रॉड और डंडों से हमला कर पुष्कर की हत्या कर दी थी। पुलिस ने मृतक के भाई सुभाष की शिकायत पर मामला दर्ज कर गहन जांच शुरू की थी। इस मामले में पुलिस द्वारा एक आरोपित को पहले गिरफ्तार किया गया था। मामले में संलिप्त अन्य आरोपितों की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर मूसनौता-नांगल दर्गु मार्ग पर घेराबंदी कर एक बिना नंबर की स्कॉर्पियो को काबू किया। इस दौरान पुलिस ने दो आरोपित महेश निवासी मूसनौता व ज्ञानीराम निवासी मेहाड़ा गुजरवास झुंझुनू को गिरफ्तार किया। तलाशी के दौरान आरोपितों के कब्जे से दो देसी पिस्तौल, एक मैगजीन व 43 जिंदा कारतूस बरामद किए गए। आरोपितों के खिलाफ थाना निजामपुर में आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया। जांच में सामने आया है कि ये आरोपित पुरानी रंजिश के चलते मृतक के परिवार पर दोबारा हमला करने की फिराक में थे।

नारनौल। पत्रकार वार्ता में जानकारी देते डीएसपी भारत भूषण व पीछे आरोपित। फोटो: हरिभूमि

आरोपितों पर हत्या सहित अनेक मामले दर्ज

इस मामले में पुलिस ने आरोपित संदीप को सादा की ढाणी मूसनौता क्षेत्र से गिरफ्तार किया। आरोपित संदीप थाना निजामपुर का हिस्ट्री शीटर है और उसके खिलाफ हत्या के प्रयास व आर्म्स एक्ट के तहत 11 मामले दर्ज हैं। आरोपित ज्ञानीराम के खिलाफ अपहरण, लूट, हत्या, फिरौती आर्म्स एक्ट के तहत सात मामले दर्ज हैं और आरोपित महेश के खिलाफ हत्या, आर्म्स एक्ट के तहत तीन मामले दर्ज हैं। तीनों आरोपितों को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पुलिस की ओर से आरोपितों से सख्ती से पूछताछ की जा रही है। इससे पूर्व पुलिस ने इस हत्या में शामिल प्रवीण कुमार निवासी ढाणी भोजावाली को भूणा का जाल क्षेत्र से गिरफ्तार किया था। प्रारंभिक पूछताछ में खुलासा हुआ था कि आपसी कहासुनी व पुरानी रंजिश के कारण इस वारदात को अंजाम दिया गया था।

कनीना। भवन का निरीक्षण करते डीसी कैप्टन मनोज कुमार, जज नरेंद्र सूरा।

डीसी ने कनीना के नवनिर्मित भवन का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बुधवार को दलबल सहित नवनिर्मित लघु सचिवालय भवन का दौरा कर निरीक्षण किया। इस भवन में फर्नीचर, बिजली, पानी फिटिंग, फायर सिस्टम आदि का कार्य लंबित है। यह कार्य पूरा होने के बाद स्थानांतरित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि सबसे पहले ग्राउंड फ्लोर का कार्य पूरा करने पर फोकस है, यह कार्य होने के बाद यहां पर चाहे न्यायिक कार्य हो या प्रशासनिक कार्य हो जल्द शुरू किया जाएगा। इसके बाद न्यायालय भवन बनाने में दिक्कत पैदा कर रहे एसडीएम कार्यालय सहित अन्य भवन को डिमोलिस कर कार्य को गति प्रदान की जाएगी। उन्होंने कहा कि 12 मार्च को यहां पर पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के इंस्पेक्टिंग जज संजय वशिष्ठ आ रहे हैं। उनकी ओर से भी भवन एवं कार्यालय का निरीक्षण किया जाएगा। इस मौके पर जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा, सीजेएम नीलम सिंह, डीएसपी दिनेश कुमार, एसडीजेएम प्रवीण कुमार, जेएमआईसी विशेष गर्ग, पीयूष कुमार, नायब तहसीलदार अर्जुन सिंह, बार एसोसिएशन के प्रधान मंजीत कुमर, पटवारी अनूप सुहाग, आरसी सतीश कुमार, मुकेश नंबरदार उपस्थित थे।

बार काउंसिल चुनाव-2026 : नारनौल, महेंद्रगढ़ व कनीना बार में मतदान 18 को

उपायुक्तने तैयारियों को लेकर ली अधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पंजाब एवं हरियाणा बार काउंसिल के आगामी चुनाव को लेकर जिला प्रशासन महेंद्रगढ़ पूरी तरह से मुस्तैद है। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने आज इसी संबंध में अपने कैंप कार्यालय में अधिकारियों की बैठक ली तथा चुनाव तैयारियों की समीक्षा की और आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। डीसी ने बताया कि निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार आगामी 18 मार्च को सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक मतदान प्रक्रिया संपन्न होगी। चुनाव को निष्पक्ष और शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के लिए जिले में कुल चार मतदान केंद्र बनाए गए हैं, जिनमें महेंद्रगढ़ के लिटिगेशन हॉल (बूथ संख्या 63), कनीना के बार एसोसिएशन रूम (बूथ संख्या 64), नारनौल जिला कोर्ट के वुमन बार रूम (बूथ संख्या 65) और पुराने पुस्तकालय (बूथ संख्या 66) को शामिल किया गया है। उन्होंने बताया कि इन चुनावों में जिले के कुल 1570 मतदाता अपने मताधिकार का प्रयोग करेंगे। आंकड़ों के अनुसार महेंद्रगढ़ में 470, कनीना में 145 और नारनौल-1 व नारनौल-2 बूथों पर क्रमशः 480 व 475 मतदाता पंजीकृत हैं। उपायुक्त ने कहा कि मतदान की सुगमता के लिए प्रशासन ने चार पोलिंग पार्टियों के साथ एक रिजर्व पार्टी का गठन किया है, जिनका प्रथम अभ्यास 9 मार्च को संपन्न हो चुका है और दूसरा अभ्यास 13 मार्च को आयोजित किया जाएगा। सुरक्षा और पारदर्शिता के लिहाज से सभी मतदान केंद्रों पर वीडियोग्राफी करवाई जाएगी और मतदान के लिए पर्याप्त वोटिंग कंपार्टमेंट सुनिश्चित किए गए हैं।

नारनौल। मतदान तैयारियों को लेकर अधिकारियों की बैठक लेते डीसी कैप्टन मनोज कुमार। फोटो: हरिभूमि

महेंद्रगढ़। कार्यकारी अभियंता से बात करते हुए। फोटो: हरिभूमि

कर्मचारियों की मांगों पर बनी सहमति

महेंद्रगढ़। कार्यकारी अभियंता अमित जैन के लिखित बुलावे पर संगठन की मीटिंग ब्रांच प्रधान सुरेंद्र फौजी की अध्यक्षता में हुई, जिसमें कार्यकारी अभियंता ने सभी मांग 10 दिन में पूरा करने का आश्वासन दिया। कर्मचारियों की मांग है कि एचकेआरएन के कर्मचारियों के जॉब सिक्योरिटी पोर्टल पर डाटा अपलोड करते हुए गलती को दुरस्त करना, जो कर्मचारी डाटा अपलोड करने से वंचित रह गया उनका एक्सपीरियंस लेटर बनाकर अपलोड करना, टर्म अपॉइंटमेंट के कर्मचारियों का एक्सपीरियंस लेटर बनाना, सभी जलघर और बूस्टिंग स्टेशन पर कुर्सी, प्लास, पेचकश, रबर दिलाना, जलघर तथा बूस्टिंग स्टेशन पर शौचालय बनवाना, कर्मचारी कॉलोनी के बूस्टर की चार दीवारी करना, ठेकेदार द्वारा लगाए कर्मचारियों का वेतन दिलाना सहित अनेक मांगों पर बैठक में सहमति बनी।

संगठन ने चेतावनी दी है कि अगर एक सप्ताह में मांग पूरी नहीं हुई तो कार्यालय का घेराव करने पर मजबूर होगा। इस मौके पर जिला चेयरमैन विनोद कुमार, ब्रांच चेयरमैन रमेश बेरी, कुलदीप, यशपाल, प्रांतीय सहसचिव सुनील उर्फ बंटी, हैप्पी, नरवीर, अनिल, अजय, शुक्रमपाल, पवन, मुकेश मौजूद रहे।

प्रदेश सरकार जन-स्वास्थ्य को लेकर गंभीर मिलावटखोरी पर कड़ा प्रहार करने के निर्देश

खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन विभाग की जिला स्तरीय सलाहकार समिति की पहली बैठक

- मिलावटखोरों के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाएं : तरुण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार प्रदेश के नागरिकों को सुरक्षित और स्वच्छ खाद्य पदार्थ उपलब्ध कराने के लिए पूरी तरह से गंभीर है। सरकार के निर्देशानुसार खाद्य सुरक्षा मानकों को जिला में सख्ती से लागू किए जा रहे हैं। यह बात अतिरिक्त उपायुक्त तरुण पावरिया ने मंगलवार लघु सचिवालय में खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन विभाग की जिला स्तरीय सलाहकार समिति की पहली बैठक में कही। इस मौके पर एडीसी ने स्पष्ट किया कि जन स्वास्थ्य की सुरक्षा सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने बताया कि खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के तहत जिला स्तर पर इस समिति का गठन किया गया है ताकि खाद्य सुरक्षा से जुड़े मामलों में बेहतर तालमेल और प्रभावी निगरानी सुनिश्चित की जा सके। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे मिलावटखोरों के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाएं। उन्होंने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में विभाग द्वारा निरंतर सैंपलिंग की जा रही है। वित्त वर्ष 2025-26 में अब तक 71 सैंपल लिए जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि सरकार की सख्ती का ही परिणाम है कि पिछले तीन वर्षों में कई मामलों में अदालतों द्वारा सजा सुनाई गई है और लाखों रुपये का जुर्माना भी लगाया गया है। उन्होंने पुलिस विभाग को भी निर्देश दिए कि छापेमारी या निरीक्षण के दौरान खाद्य सुरक्षा अधिकारियों को पूरी सुरक्षा और सहयोग प्रदान करें ताकि अवैध रूप से चल रहे खाद्य व्यवसायों पर लगाम लगाई जा सके।

नारनौल। जिला स्तरीय सलाहकार समिति की बैठक लेते एडीसी तरुण पावरिया।

कार चुराने वाला सफाई कर्मचारी गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। शहर थाना पुलिस ने एक कार शोरूम से नई इलेक्ट्रिक गाड़ी चुराने के आरोप में एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपित की पहचान रविंद्र निवासी बुडिन के रूप में हुई है, जो उसी शोरूम में सफाई कर्मचारी के पद पर कार्यरत था। धीरज मोटोकॉर्प इंडिया प्राइवेट लिमिटेड महेंद्रगढ़ के ब्रांच मैनेजर अनिल कुमार द्वारा दी गई शिकायत के आधार पर पुलिस ने मामला दर्ज कर त्वरित कार्रवाई करते हुए आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में ब्रांच मैनेजर ने बताया था कि आठ मार्च को अवकाश के दिन जब उसने शोरूम और वर्कशॉप के सीसीटीवी कैमरे चेक किए, तो देखा कि शाम के समय सफाई कर्मचारी रविंद्र ने वर्कशॉप का ताला खोला। इसके बाद वह वहां से बिना पंजीकरण वाली एक नई इलेक्ट्रिक कार चोरी करके ले गया। चूंकि रविंद्र सफाई कर्मचारी था।

समस्या के समाधान के लिए कई बार पंचायत व संबंधित विभाग के अधिकारियों को कर चुके शिकायत

क्षेत्र में गंदे पानी से वातावरण हो रहा दूषित, मच्छरों की बढ़ने लगी संख्या

सागरपुर में बीच सड़क पर बह रहा घरों का गंदा पानी, ग्रामीण परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

सिहमा से अटेली जाने वाले मुख्य सड़क मार्ग पर स्थित गांव सागरपुर में घरों से निकलने वाला गंदा पानी बीच सड़क पर बहने से ग्रामीणों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। नालियों का पानी सड़क पर जमा होने से मार्ग नाले का रूप ले चुका है। जिससे राहगीरों और वाहन चालकों के लिए आवागमन मुश्किल हो गया है। सड़क पर कीचड़ व दुर्गंधयुक्त पानी फैला रहने से लोगों को रोजाना दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। विशेषकर दोपहिया वाहन चालकों के लिए यह रास्ता काफी जोखिम भरा बन गया है, क्योंकि फिसलन के कारण दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। कई बार लोग फिसलकर गिर भी चुके हैं। ग्रामीणों का कहना है कि सड़क पर गंदा पानी जमा रहने से आसपास के क्षेत्र में बदबू फैल रही है। जिससे वातावरण भी दूषित हो रहा है। लंबे समय तक गंदा पानी जमा रहने से मच्छरों की संख्या बढ़ने लगी है। जिससे डेंगू, मलेरिया और अन्य बीमारियों के फैलने का खतरा भी बना हुआ है। इसके बावजूद ग्रामीणों को मजबूरी में इसी रास्ते से गुजरना पड़ रहा है। इस समस्या के समाधान के लिए कई बार पंचायत और संबंधित विभाग के अधिकारियों को शिकायत दी जा चुकी है, लेकिन अब तक कोई स्थायी समाधान नहीं किया गया है। ग्रामीणों का कहना है कि यदि जल्द ही नालियों की उचित व्यवस्था कर पानी की निकासी नहीं करवाई गई, तो समस्या और गंभीर हो सकती है। ग्रामीणों ने प्रशासन से मांग की है कि जल्द से जल्द इस समस्या का समाधान कर सड़क से गंदे पानी की निकासी करवाई जाए, ताकि लोगों को राहत मिल सके।

मंडी अटेली। गांव सागरपुर में सड़क पर जमा गंदा पानी। फोटो: हरिभूमि

क्या कहते हैं सरपंच

इस बारे में सरपंच सुबेसिंह से बात की गई तो उन्होंने बताया कि जहां पर पानी बह रहा है, वहां लोक निर्माण विभाग का नाला बना हुआ है, लेकिन नाले के पास बने कुछ घरों के लोगों ने उसे बंद कर दिया है। जिसके कारण यह समस्या उत्पन्न हो रही है। ग्राम पंचायत की ओर से इस बारे में कई बार विभाग के एसडीओ को भी अवगत कराया जा चुका है।

एफसीसी की बैठक में 3 करोड़ के कार्यों को दी मंजूरी

कनीना। नगर पालिका कार्यालय में बुधवार को एफसीसीए फाइनेंशियल कांटेक्ट कमेटी की बैठक का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता नपा चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा ने की। बैठक में सर्वसम्मति से लगभग तीन करोड़ चार लाख 17 हजार रुपये के 23 विकास कार्यों को मंजूरी दी गई। स्वीकृत किए गए इन कार्यों में सड़क व नाली निर्माण, पार्क लाइटों की मरम्मत तथा वर्षा जल संचयन के लिए वाटर हारवेस्टिंग सिस्टम अपनाने जैसी महत्वपूर्ण योजनाएं शामिल हैं। जिनके पूरा होने पर शहर के विकास को गति मिलेगी। बैठक में सभी छह पदाधिकारियों चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा, सचिव कपिल कुमार, एमई दिनेश कुमार, वाइस चेयरमैन सूबेसिंह, सदस्य नितेश गुप्ता व उषा देवी ने हिस्सा लिया। काफी मंथन करने के बाद प्राथमिकता से किए जाने वाले कार्यों को मंजूरी दी गई। नपा चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा व सचिव कपिल कुमार ने बताया कि विकास कार्यों को मानसून आने से पूर्व पूरा किए जाने पर फोकस रहेगा। जिससे बरसात के समय नागरिकों को किसी प्रकार की असुविधा न हो सके।

कनीना। एफसीसी की बैठक में हिस्सा लेते पदाधिकारी।

सूचना

मैं, शान्ता विधवा श्री सत्यनारायण पुत्र श्री चुन्नीलाल निवासी मौ. संत कबीर कॉलोनी, वार्ड नं. 13, बावल, तहसील बावल, जिला रेवाड़ी, हरियाणा बयान करती हूं कि मैंने पहले अपने पुत्र संतोष को अपनी चल अचल सम्पत्ति से बेदखल कर दिया था। अब मेरा उपरोक्त पुत्र मेरे कहने सुनने में हैं। इसलिए मैं उपरोक्त बेदखली सूचना को रद्द करती हूं। अब मेरे पुत्र संतोष का मेरी चल अचल सम्पत्ति पर हक होगा।

खबर संक्षेप

स्टेम मेले में किया मॉडल व एक्टीविटी का प्रदर्शन

रेवाड़ी। राजकीय माध्यमिक विद्यालय खिजूरी में स्टेम मेले का आयोजन किया गया। मेले में कक्षा 6 से 8वीं तक के सभी विद्यार्थियों ने मॉडल और एक्टिविटी का प्रदर्शन किया। सभी मॉडल्स विज्ञान, तकनीक व गणित पर आधारित थे। इस अवसर पर डाइट हुसैनपुर की वरिष्ठ प्रवक्ता सरोज यादव, एसएमसी सदस्य वेद प्रकाश, सरपंच राजीव, नंबरदार रघुवीर सिंहव मुख्याध्यापक रामकिशन सहित विद्यालय के सभी स्टाफ सदस्य मौजूद थे। सभी सदस्यों ने प्रदर्शनी का अवलोकन किया तथा विद्यार्थियों की सराहना की। वरिष्ठ प्रवक्ता डा. सरोज यादव ने बच्चों को प्रोत्साहित किया।

महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति किया जागरूक

रेवाड़ी। रोटरी क्लब रेवाड़ी रॉयल्स की ओर से डिजीज प्रिवेंशन एंड ट्रीटमेंट जागरूकता अभियान के अंतर्गत सेक्टर-4 स्थित स्लम एरिये में पर्सनल हेल्थ हाइजीन पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आयोजन में संकल्प फाउंडेशन और रोटरी क्लब ऑफ दिल्ली का सहयोग रहा। क्लब की सचिव मीनाक्षी अरोड़ा ने झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाली महिलाओं को पर्सनल हाइजीन की समस्याओं के बारे में समझाया एवं उनसे बचाव के उपाय भी बताए। इस मौके पर संजीव दुआ, नव्या अरोड़ा, मंजू अरोड़ा, सुनीता फोगाट व यादके सुगंध मौजूद थे।

सेवानिवृत्त कर्मी की मृत्यु पर परिवार को ड्राफ्ट सौंपा

रेवाड़ी। बैंक के सेवानिवृत्त कर्मचारी की मृत्यु होने पर उनके परिवार को पंजाब नेशनल बैंक की नई योजना पीएनबी अर्पण के अतंर्गत दी जाने वाली एकमुश्त वित्तीय सहायता राशि का डिमांड ड्राफ्ट सौंपा गया। बैंक की ओर से पीएनबी के सेवानिवत्त कर्मचारी लाल सिंह यादव गांव भगवानपुर की हाल ही में हुई मृत्यु के उपरांत उनकी धर्मपत्नी कांता यादव को योजना के तहत 30000 की राशि का डिमांड ड्राफ्ट भेंट किया गया। इस अवसर पर मीरपुर की शाखा प्रबंधक मीनाक्षी देवी व मोहित कुमार उपस्थित थे। इस मौके पर अखिल भारतीय पंजाब नेशनल बैंक पेंशनर्स एवं रिटायरिज एसोसिएशन जिला यूनिट से जिला सचिव नारायण सिंह तंवर, स्व. लालसिंह के पुत्र सुशील कुमार यादव व अन्य लोग मौजूद थे।

युवा और छोटे व्यापारी ठगों के निशाने पर

इंस्टाग्राम बिजनेस पेज और फेक ब्रांड प्रमोशन स्कैम से रहें सावधान : एसपी

खास बातें

- ऑनलाइन ठग फर्जी ब्रांड प्रमोशन के नाम पर कर रहे युवाओं से ठगी
- एसपी हेमेंद्र मीणा ने कहा कि सोशल मीडिया पर दिखने वाला हर ऑफर असली नहीं होता

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने नागरिकों को इंस्टाग्राम और अन्य सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर बढ़ रहे फेक बिजनेस पेज व ब्रांड प्रमोशन स्कैम को लेकर सतर्क किया है। उन्होंने बताया कि हाल के दिनों में कई युवा, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर और छोटे व्यापारी इन ऑनलाइन ठगों के निशाने पर आए हैं, जो नकली कंपनियों और फर्जी ब्रांड नामों से प्रमोशन ऑफर देकर आर्थिक ठगी कर रहे हैं। एसपी मीणा ने कहा कि सोशल मीडिया पर दिखने वाला हर ऑफर असली नहीं होता। असली कंपनियां कभी भी निजी चैट या पेमेंट लिंक से पैसे नहीं मांगतीं। थोड़ी जांच और सावधानी से बड़ी ठगी से बचा जा सकता है। उन्होंने युवाओं और ऑनलाइन यूजर्स से अपील करते हुए कहा कि वे जांच कर विश्वास करें, लिंक पर नहीं और किसी भी संदिग्ध ऑनलाइन गतिविधि की तुरंत रिपोर्ट करें।

प्रत्येक ऑनलाइन ऑफर की पुष्टि करें

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नागरिक किसी भी सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर मिले प्रमोशन या पार्टनरशिप ऑफर को सत्यापित किए बिना स्वीकार न करें। उन्होंने बताया कि कोई भी असली कंपनी हमेशा अपने आधिकारिक ईमेल या वेबसाइट से ही संपर्क करती है, न कि अनजान डीएम या व्हाट्सएप नंबर से संपर्क करती है। किसी भी अज्ञात लिंक, क्यू आर कोड या फॉर्म में अपनी बैंक या कार्ड जानकारी साझा न करें। यदि कोई वेरिफाईड कोलोबरेशन का ऑफर दे, तो पहले ब्रांड की ऑफिशियल मेल आईडी से पुष्टि करें।

स्कैम का तरीका: ब्रांड प्रमोशन के नाम पर ठगी

फेक ठग इंस्टाग्राम, फेसबुक या अन्य प्लेटफार्म पर किसी नामी ब्रांड के नाम से पेज बनाकर लोगों को पेड प्रमोशन, ब्रांड कोलैबोरेशन या सप्लायर पार्टनरशिप के नाम पर लुभाते हैं। ये अकाउंट देखने में असली जैसे लगते हैं, जिन पर ब्रांड लोगो, प्रोफेशनल पोस्ट और हजारों फॉलोअर्स होते हैं। इसके बाद ये ठग लोगों को फर्जी एग्रीमेंट, ऑफर लेटर या लिंक भेजते हैं। जैसे ही यूजर लिंक या फेक ऐप डाउनलोड करता है तो ठग उसके बैंक अकाउंट, कार्ड डिटेल या सोशल मीडिया एक्सेस चुरा लेते हैं। कई बार वे रजिस्ट्रेशन फीस, ब्रांड टैक्स या गिफ्ट चार्ज के नाम पर पैसे मंगवाते हैं और फिर संपर्कतोड़ देते हैं।

वेबसाइट पर अपनी व्यक्तिगत जानकारी न डालें

किसी भी लिंक या वेबसाइट पर अपनी व्यक्तिगत या वित्तीय जानकारी न डालें। इंस्टाग्राम पर आए ब्रांड प्रोमेशन या पेड कोलोबरेशन मैसेज को बिना जांचे स्वीकार न करें। पैसे भेजने से पहले हमेशा गूगल या ब्रांड की आधिकारिक वेबसाइट पर वेरिफिकेशन करें। ठगी की स्थिति में तुरंत 1930 साइबर हेल्पलाइन पर कॉल करें या साइबरक्राइम.जीओवी.इन पर शिकायत दर्ज करें। अपने बैंक अलर्ट और मोबाइल नोटिफिकेशन ऑन रखें ताकि किसी संदिग्ध ट्रांजेक्शन की जानकारी तुरंत मिल सके।

न्यूज डायरी

चोरी की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए नियमित ठीकरी पहरा जरूरीः एसएचओ

रेवाड़ी। सदर थाना परिसर में बुधवार को क्षेत्र के लोगों को विभिन्न अपराधों की जानकारी देने व उनके बचाव सहित नशे के दुष्प्रभावों को लेकर जागरूक किया गया। सदर थाना एसएचओ राजेंद्र सिंह ने क्षेत्र के मौजिज व्यक्तियों के साथ बैठक की। उन्होंने चोरी की वारदातों को रोकने के लिए गांव में ठीकरी पहरा लगाने के भी निर्देश दिए। एसएचओ ने कहा कि चोरी की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए गांवों में नियमित रूप से ठीकरी पहरा लगवाए। गांवों में शरारती तत्वों, नशाखोरी करने व संदिग्धों व्यक्तियों पर नजर रखे तथा इनकी सूचना तुरंत पुलिस को डायल-112 पर दे। पुलिस प्रशासन ऐसी सूचना पर जल्द और कड़ी कार्रवाई करेगा। उन्होंने मौजिज व्यक्तियों से गांवों में अधिक से अधिक सीसीटीवी कैमरे लगाने की भी अपील की। उन्होंने कहा की ठीकरी पहरे के दौरान पुलिस गश्त की भी हर संभव मदद उपलब्ध करवाई जाएगी।

सीहा स्कूल में पेयजल टंकी का हुआ जीर्णोद्धार

रेवाड़ी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सीहा में महंत नरोत्तमदास महाराज की प्रेरणा से करीब 25 वर्ष पूर्व बनाई गई पेयजल टंकी का जीर्णोद्धार कार्य पूरा हो गया है तथा ग्राम पंचायत की ओर से विद्यालय के मुख्य द्वार के सामने तिल मार्ग से सौंदर्यीकरण अभियान शुरू किया गया है। जीर्णोद्धार के बाद महंत नरोत्तम दास महाराज, स्वामी दीपदास महाराज, एमिनेंट पर्सन विक्रम पांडेय तथा सामाजिक कार्यकर्ता यशपाल आर्य ने टंकी के पेयजल प्रबंधन को पुनः विद्यार्थियों को सौंपा। प्राचार्य सत्यवीर नाहड़िया ने बताया कि वर्ष 2000 में दादूपंथी सीहा आश्रम अनन्य भक्त रतेरिया परिवार ने विद्यालय की पेयजल टंकी का निर्माण तत्कालीन महंत प्रेमदास महाराज की प्रेरणा से कराया था। अब परिवार ने आश्रम के वर्तमान महंत नरोत्तमदास महाराज की प्रेरणा से पेयजल टंकी का जीर्णोद्धार कराया है। प्राचार्य ने विद्यार्थियों के लिए कराए गए कार्य के लिए सभी का आभार जताया है। उन्होंने कहा कि अगले पखवाड़े में होने वाले प्रवेश उत्सव कार्यक्रम में सभी को सम्मानित किया जाएगा।

छह गांवों में लगाए जाएंगे कैंप स्ट्रीट वेंडर्स को दिया जाएगा ऋण

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि 16 मार्च से 15 अप्रैल तक जिले के छह गांवों में प्रधानमंत्री स्वनिधी योजना के अंतर्गत विशेष कैंप लगाए जाएंगे, जिसमें रेहड़ी-पटरी व डोर टू डोर सर्विस देने वाले व्यापारियों को योजना के तहत पंजीकरण किया जाएगा। शुरूआत में गांव भाकली, मनेठी, रामपुरा, आंकेड़ा, घटाल महैनियावास व महेश्वरी में कैंपों का आयोजन किया जाएगा। डीसी अभिषेक मीणा ने लघु सचिवालय स्थित कार्यालय में बीडीपीओ, ग्राम सचिव व बैंक प्रतिनिधियों के साथ बैठक कर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। लाभार्थियों का पीएम स्वनिधी योजना के तहत पंजीकरण कराया जाए ताकि वे सरकार की योजना का लाभ ले सकें। डीसी ने बताया कि योजना के माध्यम से स्ट्रीट वेंडर्स को बिना गारंटी आसान ऋण उपलब्ध कराया जा रहा है, जिससे वे अपने व्यवसाय को सशक्त बना सकें।

रेवाड़ी। प्रधानमंत्री स्वनिधी योजना के संबंध में अधिकारियों को निर्देश देते डीसी।

गांवों में लगेंगे पंजीकरण शिविर

एलडीएम राजीव रंजन ने बताया 17 मार्च को गांव भाकली, 24 मार्च को गांव मनेठी, 2 अप्रैल को गांव रामपुरा, 7 अप्रैल को गांव आंकेडा, 9 अप्रैल को गांव घटाल महैनियावास व 15 अप्रैल को गांव महेश्वरी में प्रातः 11 बजे कैप का आयोजन किया जाएगा। कैंपों के माध्यम से पात्र लोगों का योजना के तहत पंजीकरण कराया जाएगा। इसके लिए लाभार्थी को आवेदन के लिए आधार कार्ड, बैंक पासबुक, आधार से लिंक मोबाइल नंबर व यूपीआई आईडी अनिवार्य है। बैठक में डीडीपीओ एचपी बंसल, बीडीपीओ, ग्राम सचिव व बैंक के प्रतिनिधि मौजूद थे।

रेवाड़ी। होटल व गेस्ट हाउस संचालकों की बैठक लेते एसएचओ। फोटो : हरिभूमि

होटल व गेस्ट हाउस संचालकों को रिकॉर्ड पूरा रखने के निर्देश, उल्लंघन करने पर होगी कार्रवाई

रेवाड़ी। बुधवार को शहर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर सूबे सिंह ने थाना क्षेत्र के सभी होटल व गेस्ट हाउस संचालकों के साथ बैठक की। सिटी एसएचओ ने संचालकों को होटल या गेस्ट हाउस में ठहरने वाले प्रत्येक व्यक्ति का पूरा रिकॉर्ड रखने के निर्देश दिए। रिकॉर्ड नहीं रखने वालों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। थाना प्रभारी ने कहा होटल में कमरा किराए पर देने से पहले बाहरी और स्थानीय व्यक्ति का वैध पहचान पत्र लेना आवश्यक है। साथ ही रजिस्टर में नाम, पता और अन्य जरूरी विवरण दर्ज करके उसका सही तरीके से रखरखाव करना होगा। उन्होंने होटल व गेस्ट हाउस संचालकों को हर समय पोर्टल पर ऑनलाइन होटल रजिस्टर्ड करने तथा होटलों में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति का ऑनलाइन इंद्राज करने बारे भी निर्देश दिए। एसएचओ ने कहा कि सुरक्षा की दृष्टि से प्रत्येक होटल व गेस्ट हाउस में सीसीटीवी कैमरे लगाए जाएं और उनकी रिकॉर्डिंग को सुरक्षित रखा जाए। सभी होटल व गेस्ट हाउस के मेन गेट और प्रांगण में सीसीटीवी कैमरे जरूर लगे होने चाहिए।

रेवाड़ी। गांव खरखड़ा आईटीआई के पास स्थित चौराहा। फोटो : हरिभूमि

खरखड़ा आईटीआई चौराहे पर स्पीड ब्रेकर बनाने की मांग

धारूहेड़ा। राजकीय आईटीआई खरखड़ा के पास स्पीड ब्रेकर बनवाने की मांग की गई है। सामाजिक कार्यकर्ता प्रकाश यादव ने स्पीड ब्रेकर की मांग को लेकर मुख्यमंत्री के नाम पत्र भेजा है। उन्होंने बताया यह मार्ग हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण की ओर से बनाया गया है, जोकि राजकीय आईटीआई खरखड़ा व आईजी साउथ रेंज पुलिस कार्यालय सहित कई महत्वपूर्ण संस्थानों को जोड़ता है। उन्होंने बताया कि इस मार्ग से प्रतिदिन भारी संख्या में वाहनों का आवागमन होता है। राजकीय आईटीआई के पास एक चौराहा बनता है, जहां से गांव की आबादी की ओर जाने वाले वाहन व राहगीर गुजरते हैं। वाहनों की तेज रफ्तार के कारण यहां आए दिन दुर्घटनाएं होने का खतरा बना रहता है। ऐसे में स्थानीय लोगों, विद्यार्थियों व राहगीरों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए यहां स्पीड ब्रेकर बनाए जाने की आवश्यकता है। सामाजिक कार्यकर्ता ने मुख्यमंत्री से जनहित को ध्यान में रखते हुए चौराहे पर स्पीड ब्रेकर व चेतावनी संकेतक लगवाए जाने की मांग की है।

भाकियू ने जेआरएफ परीक्षा में सफल रही आयुषी को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

गांव बहोतवास भौंदू निवासी आयुषी ने कैमिकल साइंस विषय में जेआरएफ परीक्षा उत्तीर्ण की है। परीक्षा में 99.98 परसेंटाइल के साथ आल इंडिया स्तर पर 26वीं रैंक हासिल करने पर भारतीय किसान यूनियन की जिला ईकाई की ओर से किसान भवन में आयुषी को सम्मानित किया गया। यूनियन के प्रधान समय सिंह ने कहा कि किसान परिवार की बेटी ने प्रदेश स्तर पर सफलता का परचम लहराकर जिले व प्रदेश का नाम रोशन किया है। यूनियन होनहार बच्चों को समय-समय पर प्रोत्साहित करने का काम करती रहती है। पिता पूर्व जिला पार्षद अमित यादव ने बताया कि आयुषी ने अपनी 12वीं तक की शिक्षा कृष्णा आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बहोतवास भौंदू से प्राप्त की, उन्होंने 10वीं व 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं में टॉप कर मेधा सूची में स्थान बनाया।

रेवाड़ी। आयुषी को सम्मानित करते यूनियन सदस्य।

ये रहे उपस्थित

इस मौके पर बाबूलाल पाल्हावास, चुन्नीलाल किशनगढ़, सरपंच स्नेहलता उष्मापुर, राजकुमार एससी प्रधान, शीशराम एक्स सर्विसमैन प्रधान, मनीषा यादव खजांची, सरीता शहरी प्रधान, डा. बलवान बोड़िया कमालपुर, मास्टर ज्ञानचंद बहोतवास व इशित राव सहित अनेक लोग मौजूद थे।

बहुतकनीकी संस्थान लिसाना में स्वास्थ्य जांच शिविर में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की जांच हुई

रेवाड़ी। राजकीय बहुतकनीकी संस्थान लिसाना में बुधवार को प्रधानाचार्य प्रवीन कुमार के मार्गदर्शन में मेदांता फाउंडेशन के सहयोग से स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में विशेषज्ञ चिकित्सकों की टीम की ओर से विद्यार्थियों के ब्लड प्रेशर, शुगर, हीमोग्लोबिन, ईसीजी व एक्स-रे से स्वास्थ्य संबंधी जांच की गई। शिविर में संस्थान के विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों को स्वस्थ जीवन शैली के प्रति जागरूक किया गया। जांच के दौरान जिन विद्यार्थियों को किसी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या पाई गई, उन्हें आवश्यक परामर्श एवं उपचार संबंधी मार्गदर्शन दिया गया। चिकित्सकों ने छात्रों को संतुलित आहार, स्वच्छता, नियमित व्यायाम तथा स्वस्थ जीवन शैली अपनाने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन से ही व्यक्ति अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर सकता है। शिविर में संस्थान के टीपीओ एवं मेडिकल लैब टेक्नोलॉजी विभाग के सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

केएलपी की प्राचार्य डा. कविता को प्रेरक महिला सम्मान से नवाजा

रेवाड़ी। केएलपी कॉलेज की प्राचार्य को प्रेरक महिला सम्मान से नवाजा गया। उन्हें यह सम्मान अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर इंडियन मेडिकल एसोसिएशन व जिला प्रशासन की ओर से संयुक्त रूप से आयोजित किए गए सम्मान समारोह में दिया गया। डा. कविता गुप्ता गत तीन दशक से शिक्षा के क्षेत्र व महिला सशक्तिकरण के लिए उल्लेखनीय कार्य कर रही हैं। सम्मान मिलने पर पीईबी के प्रधान अशोक सोमानी, केएलपी कॉलेज के प्रधान रिपुदमन गुप्ता, उप प्रधान संदीप खंडेलवाल, महासचिव अरविंद गुप्ता, कोषाध्यक्ष ऊषा रुस्तगी, सतीश स्कूल के चेयरमैन अनिल रस्तोगी व वैश्य समाज के प्रधान बृजलाल गोयल सहित क्षेत्र के गणमान्य लोगों ने डा. कविता को बधाई दी है। डा. गुप्ता ने अपने कार्यकाल के दौरान मिले सराहनीय योगदान व मार्गदर्शन के लिए सभी का आभार जताया। समारोह में मुख्य अतिथि के डीसी अभिषेक मीणा, आईएमए प्रधान डा. नीरज यादव, सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया, पीएमओ डा. सुरेंद्र सिंह यादव, डीएसपी रविंद्र सिंह यादव व जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेंद्र सिंह यादव सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद थे।

27 को वोटर लिस्ट का अंतिम प्रकाशन

धारूहेड़ा। नगर पालिका धारूहेड़ा के आम चुनाव के लिए राज्य निर्वाचन आयोग की ओर से मतदाता सूची तैयार करने का शेड्यूल जारी किया है, जिसके तहत 27 मार्च तक मतदाता सूची तैयार की जाएगी। बुधवार को नगर पालिका में मतदाता सूची तैयार करने के लिए दावें व आपत्तियों की सुनवाई की गई। रिवाईजिंग अर्थॉरिटी ने मतदाताओं की आपत्तियों को सुनकर उनका समाधान किया। हरियाणा नगर निगम चुनाव नियम 1994 धारा-3 4(क) के तहत वार्ड वाइज संशोधित प्राधिकारी व सहायक प्राधिकारी नियुक्त किए है। नगर पालिका धारूहेड़ा में वार्ड 1 से 9 के लिए जिला खाद्य एवं आपूर्ति अधिकारी नितिश कुमार सिंगला व वार्ड 10 से 18 के लिए नायब तहसीलदार धारूहेड़ा अजय मलिक को संशोधित प्राधिकारी नियुक्त किया गया था।

नगर पालिका के आगामी आम चुनाव को लेकर वार्ड वाइज मतदाता सूची का ड्राफ्ट तैयार किया जा रहा है। संशोधित प्राधिकारी के पास दावे और आपत्तियां दर्ज कराने की अंतिम तिथि 12 मार्च है।

रेवाड़ी। मतदाता सूची की आपत्तियां सुनते अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

व्यापारियों के लिए चलाई बीमा योजनाएं 31 मार्च तक करा सकते हैं पंजीकरण

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

- योजना के लिए मात्र 50 रुपये में पोर्टल पर पंजीकरण करना होगा

हरियाणा सरकार की ओर से व्यापारियों के हित में मुख्यमंत्री व्यापारी सामूहिक निजी दुर्घटना और मुख्यमंत्री व्यापारी क्षतिपूर्ति बीमा योजनाएं चलाई जा रही है। योजनाओं के तहत पंजीकरण करने की अंतिम तिथि 31 मार्च निर्धारित की गई है।

डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि मुख्यमंत्री व्यापारी सामूहिक निजी दुर्घटना योजना के तहत व्यापारी के जानमाल के नुकसान एवं स्थायी निशक्त होने पर सरकार की ओर से पांच लाख रुपये बीमा तक की सहायता राशि प्रदान की जाती है। योजना के लिए मात्र 50 रुपये में पोर्टल पर पंजीकरण करना होगा। वहीं मुख्यमंत्री व्यापारी क्षतिपूर्ति योजना के अंतर्गत आगजनी या प्राकृतिक आपदा के कारण माल के स्टॉक की हानि होने पर राज्य के पंजीकृत व्यापारियों के नुकसान की भरपाई के लिए करदाता के वार्षिक टर्नओवर के अनुसार 5 लाख रुपये से 20 लाख रुपये तक बीमा कवरेज सहायता प्रदान की जा रही है। उन्होंने बताया कि 100 रुपये वार्षिक पंजीकरण शुल्क से जीरो से 20 लाख रुपये टर्नओवर श्रेणी में बीमा राशि 5 लाख रुपये तक, 500 रुपये वार्षिक पंजीकरण शुल्क से 20 से 50 लाख रुपये टर्नओवर श्रेणी में बीमा राशि 10 लाख रुपए, 1500 रुपये वार्षिक पंजीकरण शुल्क से 50 लाख से एक करोड़ रुपए टर्नओवर श्रेणी में 15 लाख रुपए तथा 2500 रुपये वार्षिक पंजीकरण शुल्क से एक करोड़ से डेढ़ करोड़ टर्नओवर श्रेणी में 20 लाख रुपये तक बीमा सहायता राशि प्रदान की जाएगी।

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा

प्रशिक्षण | विशिष्ट अतिथि तमिलनाडु योगासन स्पोर्ट्स एसो. के महासचिव डा. सी वी जयंती रहे

योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन का जज प्रशिक्षण शुरू, 17 तक चलेगा कार्यक्रम

जून के प्रथम सप्ताह में गुजरात में प्रथम वर्ल्ड योगासन चैंपियनशिप का आयोजन होने जा रहा है

- मुख्य अथिति वर्ल्ड योगासन व योगासन भारत के महासचिव एवं हरियाणा योग आयोग के चेयरामैन डा. जयदीप आर्य थे

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन व हरियाणा योग आयोग आयोग के संयुक्त तत्वावधान में हरियाणा योगासन जज प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ ऑनलाइन माध्यम से किया गया। मुख्य अथिति वर्ल्ड योगासन व योगासन भारत के महासचिव एवं हरियाणा योग आयोग के चेयरामैन डा. जयदीप आर्य तथा विशिष्ट अतिथि तमिलनाडु योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के महासचिव डा. सी वी जयंती ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के महासचिव डा. युद्धवीर ने बताया कि कार्यक्रम 17 मार्च तक ऑनलाइन व ऑफलाइन माध्यम से चलेगा, जिसमे 15 मार्च से 17 मार्च तक गीता ज्ञान संस्थान कुरुक्षेत्र में प्रशिक्षण कार्यक्रम रहेगा।

रेवाड़ी। ऑनलाइन कार्यक्रम में मौजूद योगासन के पदाधिकारी व प्रशिक्षक।

योगासन खेल के निर्णायकों की आवश्यकता रहेगी

डा. जयदीप आर्य ने कहा कि हरियाणा में योगासन खेल को उच्च स्तर तक लेकर जाने के लिए अच्छे योगासन खेल के निर्णायकों की आवश्यकता रहेगी ताकि भविष्य में और प्रामाणिकता से योगासन खेल की प्रतियोगिताए आयोजित की जा सकें। योगासन खेल में अब जिला स्तर से लेकर अंतरराष्ट्रीय स्तर तक प्रतियोगिता होने जा रही है, जिसमे सभी स्तर के निर्णायकों को आवश्यकता रहेगी। उन्होंने कहा की जून के प्रथम सप्ताह में गुजरात में प्रथम वर्ल्ड योगासन चैंपियनशिप का आयोजन होने जा रहा है। हरियाणा में सरकार द्वारा योगासन खिलाड़ियों को नकद प्रोहत्सान राशि के साथ-साथ ग्रेडशन की सुविधा मिलनी शुरू ही चुकी है, जिससे योगासन खेल को और बढ़ावा मिला रहा है। डा. युद्धवीर ने बताया की प्रशिक्षण कार्यक्रम में 108 लोगों ने अपना पंजीकरण किया है। कार्यक्रम में चेयरमैन डा. डी डी विधार्थी, जीटीसीसी चेयरमैन ईश्वर सिंह दुहन, उपाध्यक्ष गुरमेश, ईश आर्य, सुनील शर्मा, कोषाध्यक्ष डा. मदन मानव, ट्रेनिंग डारकेटर अंश चौधरी, टेक्निकल टीम से अनुज कौशिक, अरुण ढिल्लों, विकास लाठर, प्रियंका व राकेश बुधवार सहित जिलों के अध्यक्ष व सचिव उपस्थित थे।