हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 2 अप्रैल 2026

तापमान
अधिकतम 33 .5 डिग्री
न्यूनतम 16 .0 डिग्री

11 विधायक डा. कृष्ण कुमार ने खोल क्षेत्र में बारिश से प्रभावित गांवों का किया दौरा

12 पेट्रोल पंपों की उधार खरीद बंद, नकद भुगतान पर मिलेगा तेल, पेट्रोलियम पदार्थों की कमी नहीं

खबर संक्षेप

बावल: केस दर्ज करने के बाद पीओ काबू

बावल। पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर एक पीओ के खिलाफ केस दर्ज करते हुए उसे गिरफ्तार कर लिया। अदालत में चल रहे मामले में गंगायचा जाट निवासी धर्मबीर बार-बार नोटिस दिए जाने के बाद भी कोर्ट में पेश नहीं हुआ। कोर्ट ने उसे आखिरी नोटिस देने के बाद पीओ घोषित कर दिया था। उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश दिए गए थे। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ 31 मार्च को केस दर्ज करने के बाद उसे गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक दबोचा

धारूहेड़ा। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर सड़क हादसे के बाद गत 19 जनवरी को केस दर्ज किया था। हादसे में तीन लोग घायल हो गए थे। पुलिस ने एक घायल के बयान पर केस दर्ज करने के बाद गाड़ी चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने राजस्थान के टपूकड़ा निवासी जावेद को गिरफ्तार कर लिया। उसकी गाड़ी को भी कब्जे में लिया गया है। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न के मामले में आरोपी को बेल

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गत वर्ष विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। कई बार पुलिस थाने में दोनों पक्षों के बीच बातचीत हुई, लेकिन उनमें सुलहनामा नहीं हुआ। इसके बाद पुलिस ने गत वर्ष 26 दिसंबर को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने दिल्ली के नजफगढ़ निवासी सुमित को गिरफ्तार कर लिया। उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

धोखाधड़ी मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने गत वर्ष मई माह में दर्ज धोखाधड़ी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत के आधार पर 22 मई 2025 को विभिन्न धाराओं के तहत जालसाजी का केस दर्ज किया था। इसमें चोरी की धारा शामिल की गई थी। पुलिस ने मामले के एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। अब इस मामले में हासीं के उगालन निवासी राकेश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

बैट्री चोरी करने के मामले में पांचवां आरोपी पकड़ा

रेवाड़ी। थाना धारूहेड़ा पुलिस ने बस की बैट्री चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में चार आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। 11 मार्च 2024 को हरियाणा रोडवेज की कुरुक्षेत्र डिपो के बस चालक अशोक कुमार ने पुलिस शिकायत में बताया था कि रैली में जाने के लिए उसने अपनी बस को रात के समय गांव जोनावास के मन्दिर के नजदीक रास्ते पर खड़ी किया था। नाम पता ना मालूम व्यक्ति बस की दो बैट्री चोरी करके ले गए है। जिस पर पुलिस ने थाना धारूहेड़ा में चोरी का मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त चार आरोपी मुस्तकिम, तौफिक उर्फ भूरा, फरीद उर्फ दिन्नू व आजाद को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। इस मामले में पुलिस ने एक और आरोपी जिला नूंह के गांव फिरोजपुर नमक निवासी वारिश को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को पेश अदालत करके न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है।

अभी तक पीएनजी उपभोक्ताओं की संख्या तीन हजार से ज्यादा

पीएनजी की लाइन 26 हजार घरों के नजदीक आवेदन करते ही एक दिन में मिलेगा कनेक्शन

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

अमेरिका, इजराइल-ईरान युद्ध के साथ देश में आने वाले समय में कुकिंग गैस की किल्लत की आशंका को देखते हुए सरकार इससे निपटने की पूरी तैयारी कर रही है। इसके तहत पीएनजी कनेक्शन से गैस का इस्तेमाल करने वाले उपभोक्ताओं के एलपीजी कनेक्शन सरेंडर कराने की रणनीति पर कार्य तेजी से चल रहा है। आईजीएल और एलपीजी वितरक कंपनियों के पोर्टल अलग-अलग होने के कारण इस बात का पता नहीं चल पा रहा है कि पीएनजी का इस्तेमाल करने वाले कितने उपभोक्ताओं के पास एलपीजी कनेक्शन भी हैं।

जिले के शहरी क्षेत्रों में पीएनजी कनेक्शन उपलब्ध कराने की सुविधा आईजीएल कंपनी की ओर से दी जा रही है। पीएनजी के शहर के साथ-साथ बावल व धारूहेड़ा में अभी तक 30028 उपभोक्ता पंजीकृत हैं। इनमें से 18668 ही पीएनजी का इस्तेमाल कर रहे हैं। कंपनी ने एलपीजी का इस्तेमाल करने वाले 25961 ऐसे लोगों की पहचान की है, जिनके घरों के पास से उसकी पाइप लाइन गुजर रही हैं। यह एलपीजी उपभोक्ता किसी भी समय पीएनजी कनेक्शन ले सकते हैं। कंपनी आवेदन के बाद एक से दो दिन के अंदर उन्हें पीएनजी कनेक्शन जारी कर देगी। सरकार का प्रयास यही है कि पीएनजी उपभोक्ताओं की संख्या अधिक से अधिक बढ़ाई जाए, ताकि गैस एजेंसियों पर लगने वाली सिलेंडर लेने वाली लोगों की लाइन को कम किया जा सके। अगर पास से गुजर रही पीएनजी लाइनों से एलपीजी कनेक्शन लिए जाते हैं, तो संबंधित उपभोक्ताओं को एलपीजी सिलेंडरों की आवश्यकता नहीं होगी। इससे युद्ध लंबा चलने पर भी गैस की किल्लत का सामना नहीं करना पड़ेगा।

रेवाड़ी। एक गैस एजेंसी का गोदाम जहां ग्राहकों की भीड़ नहीं है। फोटो : हरिभूमि

एलपीजी के दुरूपयोग पर कड़ी नजर

जिले में एलपीजी का कोई संकट नहीं है। दैनिक 13500 सिलेंडरों की उपलब्धता है। पीएनजी कनेक्शन बिना सिक्योरिटी राशि के दिए जा रहे हैं। पीएनजी कनेक्शन पर रोड तोड़ने के लिए अब अनुमति की अनिवार्यता भी सरकार ने खत्म कर दी है। **-अभिषेक मीणा, डीसी।**

पोर्टल की विभिन्नता से परेशानी

खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के पास अभी तक ऐसा डाटा उपलब्ध नहीं है, जिससे यह पता लगाया जा सके कि कितने पीएनजी उपभोक्ता एलपीजी कनेक्शनों का भी इस्तेमाल कर रहे हैं। इसका कारण यह है कि पीएनजी कनेक्शन मुहैया कराने वाली कंपनी आईजीएल का पोर्टल अलग है। एलपीजी कनेक्शन देने वाली आईओसी, बीपीसीएल और एचपीसीएल के पोर्टल अलग-अलग हैं। गैस की किल्लत की आशंका बनने के बाद विभाग सरकार की ओर एसओपी जारी होने का इंतजार कर रहा है।

दुरूपयोग की आशंका भी बढ़ रही

जिन उपभोक्ताओं के पास पीएनजी कनेक्शन हैं, उन्हें लगातार इसकी सप्लाई मिल रही है। इन कनेक्शनों वाले काफी उपभोक्ताओं के पास एलपीजी कनेक्शन भी हैं। ऐसे उपभोक्ता पीएनजी का इस्तेमाम किचन में करने के बाद एलपीजी के सिलेंडर ज्यादा दामों में बेचकर मुनाफा भी कमा सकते हैं, जिस कारण एलपीजी के दुरूपयोग की आशंका बनी हुई है। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग गैस के दोहरे कनेक्शनों पर रोक लगाने के लिए इस समय पूरी एक्सरसाइज करने में लगा हुआ है।

अधिकांश के पास एलपीजी कनेक्शन

पीएनजी कनेक्शन ले चुके उपभोक्ताओं के पास इससे पहले एलपीजी के कनेक्शन भी होने का अनुमान है। पीएनजी कनेक्शन लेने के बाद ऐसे उपभोक्ता सामने नहीं आए हैं, जिन्होंने पीएनजी का इस्तेमाल शुरू करने के बाद एलपीजी कनेक्शन सरेंडर कर दिए हों। अब ऐसे उपभोक्ताओं की पहचान करने के बाद उनसे एलपीजी कनेक्शन सरेंडर कराने की दिशा में तेजी से कार्य किया जा रहा है, ताकि आने वाले समय में गैस की किल्लत की आशंका का कम या खत्म किया जा सके।

गाइडलाइन्स का किया जा रहा इंतजार

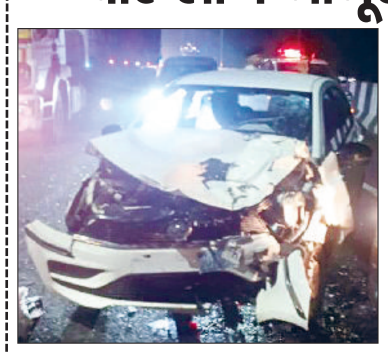
सरकार की गाइडलाइन्स का इंतजार किया जा रहा है। अभी पीएनजी का इस्तेमाल करने वाले उन उपभोक्ताओं का डाटा नहीं मिला है, जो एलपीजी कनेक्शनों का भी इस्तेमाल कर रहे हैं। पोर्टल अलग होने के कारण इसमें दिक्कतें आ रही है, परंतु जल्द ही डाटा तैयार करने की दिशा में प्रयास चल रहे हैं। **-नितिश कुमार सिंगला, डीएफएससी।**

बैंक परिसर में बुजुर्ग की जेब से उड़ाए 50 हजार रुपये

रेवाड़ी। यूनियन बैंक में पैसे निकलवाने के लिए गए एक बुजुर्ग की जेब से 50 हजार रुपये निकाल लिए गए। सीसीटीवी फुटेज में दो महिलाएं नजर आई हैं, जो पुलिस के पहुंचने से पहले बैंक परिसर से फरार हो चुकी थीं। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। पुलिस शिकायत में शहर निवासी देवकीनंदन ने बताया कि वह अपने दामाद के पास अकाउंटेंट लगा हुआ है। दामाद के एक लाख रुपये निकलवाने के लिए बैंक शाखा में गया था। बैंक से एक लाख रुपये निकलवाए थे। पांच सौ के नोटों की दो गड्डियां लेने के बाद उसने एक गड्डी जेब में डाल ली। दूसरी गड्डी के नोट गिनने के बाद जब उसने जेब में हाथ डाला, तो जेब में रखी गड्डी गायब मिली। इसी दौरान देवकीनंदन ने बैंक प्रबंधन को सूचना दी। बैंक कर्मियों ने बैंक का गेट बंद करने के बाद डायल-112 पर सूचना दी। पुलिस की ईआरवी सूचना मिलते ही बैंक परिसर पहुंच गई। संदिग्ध लोगों से पूछताछ करते हुए बैंक परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज चेक की गई। सीसीटीवी फुटेज में बैंक परिसर में बुजुर्ग की नकदी गायब होने से पहले दो महिलाएं नजर आईं, जो चोरी के बाद तुरंत बैंक से निकलती हुई दिखाई दीं। पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज के आधार पर आरोपी महिलाओं का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। बाद में सिटी थाने में चोरी कर केस दर्ज कर लिया गया।

रेवाड़ी। यूनियन बैंक की सरकुलर रोड शाखा।

बाइपास के करीब टकराए तीन वाहन चार लोग मामूली रूप से घायल



हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नारनौल रोड से सहारनवास बाईपास पर मंगलवार की रात तीन वाहन आपस में टकरा गए। इससे वाहनों में सवार चार लोग घायल हो गए। मौके पर पहुंची पुलिस ने घायलों को अस्पताल पहुंचाया। इस दौरान काफी देर तक सड़क पर यातायात बाधित रहा। रात को सहारनवास की ओर जाने वाले रोड पर तीन कार आपस में टकरा गईं। दो कारों में चालक ही थे, जबकि एक कार में चालक के साथ एक अन्य व्यक्ति बैठा हुआ था। आपस में टकराने के बाद तीनों कार बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गईं। वाहनों की रफ्तार कम होने के कारण बड़ा हादसा टल गया। सूचना मिलने के बाद पुलिस का ईआरवी स्टाफ तुरंत मौके पर पहुंच गया। पुलिस ने घायलों को अस्पताल पहुंचाया। वाहन टकराने के बाद सड़क पर यातायात बाधित हो गया। पुलिस ने क्रेन की मदद से तीनों वाहनों को सड़क से हटवाकर यातायात सुचारू कराया। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने हादसे की जांच शुरू कर दी। मामूली चोटें होने के कारण घायलों को प्राथमिक उपचार के बाद छुट्टी दे दी गई।

गुरुग्राम पुलिस के वांटेड की थार खेत में मिली

- गाड़ी के शीशे टूटे हुए और खून के निशान मिले
- गाड़ी को कब्जे में लेकर पुलिस ने शुरू की जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गंगायचा टोल प्लाजा से कुछ दूरी पर खेतों में एक थार गाड़ी लावारिस अवस्था में मिली है। गाड़ी के शीशे टूटे हुए थे और उस पर खून के निशान थे। सदर और रोहड़ाई थाने की पुलिस ने गाड़ी को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। यह गाड़ी गुरूग्राम के एक व्यक्ति के नाम पर रजिस्टर्ड है, जो गुरूग्राम पुलिस का वांटेड बताया जा रहा है।

सुबह के समय खेतों में काम करने वाले लोगों ने एक खेत में थार खड़ी देखी। जब लोग गाड़ी के पास पहुंचे तो उसके शीशे टूटे हुए मिले। गाड़ी पर खून के निशान मिलने के बाद लोगों में सनसनी फैल गई। लोगों की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंच गई। थाना रोहड़ाई और सदर एसएचओ भी मौके पर पहुंच गए। आसपास पूछताछ के बाद पुलिस ने थार को कब्जे में ले लिया। ऐसा लग रहा है कि गाड़ी चालक का कोई पीछा कर रहा था। गाड़ी खेत में खड़े सीमेंट के पोल व तारों को तोड़ती हुई वहां तक पहुंच गई।

रेवाड़ी। खेत में खड़ी थार गाड़ी को कब्जे में लेकर जांच करते पुलिसकर्मी।

आरोपित पर कई केस

गाड़ी की नंबर प्लेट गायब पाने के बाद पुलिस ने उसके इंजन व चेसिस नंबर से मालिक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए। यह नंबर गुरुग्राम के एक गांव निवासी गौरव की गाड़ी के पाए गए हैं। पुलिस के अनुसार गौरव पर गुरूग्राम में आपराधिक मामला दर्ज है। यह भी कयास लगाए जा रहे हैं कि गुरुग्राम पुलिस ही तो उसका पीछा नहीं कर रही थी। डीएसपी सुरेंद्र श्योराण ने बताया कि गाड़ी को कब्जे में लेने के बाद जांच की जा रही है। जांच के बाद ही इस मामले में कुछ बताया जा सकता है।

डिवाइडर कूदकर पुल से गिरा ट्रक, बड़ा हादसा होने से टला

धारूहेड़ा। मंगलवार की रात दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर कापड़ीवास फ्लाईओवर पर एक तेज रफ्तार ट्रक डिवाइडर कूदने के बाद पुल से गिर गया। नीचे कोई वाहन या व्यक्ति नहीं होने के कारण बड़ा हादसा होने से टल गया। चालक ट्रक से कूदकर मौके से फरार हो गया। बाद में काफी देर तक सड़क पर जाम लगा रहा। दिल्ली से जयपुर की ओर से जा रहा एक ट्रक रात को लगभग 12 बजे संतुलन बिगड़ने के बाद फ्लाईओवर पर चढ़ते समय डिवाइडर से टकराकर पुल के नीचे गिर गया। आसपास कोई वाहन या व्यक्ति नहीं होने के कारण बड़ा हादसा होने से टल गया।

चालक तुरंत ट्रक से कूदकर मौके से फरार हो गया। ट्रक एक हिस्सा सर्विस रोड पर गिरने के बाद काफी देर तक यातायात बाधित रहा। यह हिस्सा गुरूग्राम जिले की सीमा में होने के कारण गुरूग्राम पुलिस की ईआरवी मौके पर पहुंच गई।

बुजुर्गों को ठगी का शिकार बनाने वाले भेजे जेल

- आरोपियों से ठगी का सामान भी किया बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सीआईए ने बुजुर्ग महिलाओं को झांसे में देकर ठगी का शिकार बनाने के मामले में गिरफ्तार किए गए दोनों आरोपियों को बुधवार को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया। आरोपियों को गिरफ्तारी के बाद रिमांड पर लिया गया था, जिनकी निशानदेही पर ठगी के दो जोड़ी सोने के कुंडल बरामद किए गए हैं। एक आरोपी पर राजस्थान में भी 12 मामले दर्ज हैं, जबकि दूसरे आरोपी पर महेंद्रगढ़ के 2 मामलों सहित कुल 8 मामले दर्ज हैं। गत 6 फरवरी को सरकुलर रोड पर पीएनबी के पास व 9 फरवरी को सैनी स्कूल के पास ठगों ने दो बुजुर्ग महिलाओं को लॉटरी का झांसा देकर उनके सोने के कुंडल ठग लिए थे। पीएनबी के पास महिला से कुंडल के साथ 6 हजार भी ठगे थे। सिटी थाने में दोनों महिलाओं की शिकायत पर ठगी के केस दर्ज किए गए थे। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने मामले की जांच सीआईए प्रभारी सुमेर सिंह की टीम को सौंपी थी। सीआईए ने इस मामले में राजस्थान के जिला खैरथल तिजारा के मातोर रोड निवासी गोविंद व शहर मोहल्ला गुर्जरवाड़ा निवासी राजकुमार को गिरफ्तार किया था। दोनों कोर्ट में पेश करने के बाद रिमांड पर लिया गया था। पुलिस ने रिमांड के दोनों आरोपियों के कब्जे से ठगी का माल बरामद कर लिया। आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

रेवाड़ी। ठगी में गिरफ्तार किए गए आरोपी और जानकारी देते हुए डीएसपी।

आरोपियों पर पहले कई मामले दर्ज

डीएसपी सुरेंद्र श्योराण ने पत्रकारों से बताया कि आरोपी अकेले जाने वाले बुजुर्गों को निशाना बनाते थे। आरोपी गोविंद के खिलाफ पहले भी राजस्थान के जिला अलवर व खैरथल तिजारा के अलग-अलग थानों में ठगी के 12 मामले दर्ज हैं। इसी तरह आरोपी राजकुमार के खिलाफ भी जिला महेंद्रगढ़ और राजस्थान के विभिन्न थानों में 6 मामले दर्ज हैं। दोनों आरोपी बहरोड़ और नारनौल में दर्ज दो अन्य मामलों में भी वांछित हैं, जिन्हें वहां की पुलिस प्रोडक्शन वारंट पर लेगी।

ठगी करने वालों से आमजन रहें सतर्क

डीएसपी ने बताया कि कोई अनजान व्यक्ति आपके पास आकर चिकनी-चुपड़ी बातें करता है या बहुत ज्यादा अपनापन दिखाता है, तो तुरंत सतर्क हो जाएं। ऐसे व्यक्तियों की बातों पर भरोसा न करें। विशेषकर हमारे बुजुर्ग लोग ध्यान दें। अनजान आदमी की ओर से दिए जाने वाले लालच से सतर्क रहें। ऐसे लोग सामने आने पर तुरंत पुलिस को सूचना दें, ताकि उन पर समय रहते काबू पाया जा सके।

अभी टला नहीं है मौसम का खतरा, कल फिर मौसम में बदलाव के आसार

दो दिन बारिश के बाद तीसरे दिन राहत, फसलों को हो चुका काफी नुकसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

फसल काटने और निकालने के ऐन मौके पर दो दिन हुई बारिश और ओलावृष्टि ने फसलों को काफी नुकसान पहुंचाया है। डीसी अभिषेक मीणा के आदेश पर फसलों की गिरदावरी के लिए सभी गिरदावरों को फील्ड में उतारा गया है। नुकसान की रिपोर्ट जल्द मिलने की संभावना है। मौसम का खतरा अभी टला नहीं है। अगले दो-तीन दिनों तक मौसम फिर किसानों पर कहर बरपाने का काम कर सकता है। बीते मंगलवार को शाम तक जिले के कई भागों में बारिश और ओलावृष्टि ने फसलों को नुकसान पहुंचाया है। कटाई का कार्य पूरा होने के कारण सरसों की फसल को ज्यादा नुकसान नहीं हुआ है। जिन किसानों की गेहूं की फसल जमीन पर गिर गई है, उनका ज्यादा नुकसान होने के आसार बन गए हैं। बारिश के बाद फसल कटाई का कार्य भी रुक गया था। जमीन पर गिरे गेहूं और बारिश होने पर अंकुरित होकर खराब हो सकते हैं। दाना भी काला पड़ सकता है, मंडियों में इसका पर्याप्त भाव नहीं मिल सकेगा। सरकारी एजेंसियां भी दागी गेहूं खरीदने से मुंह मोड़ लेती हैं, आढ़ती उसका पूरा भाव नहीं दे पाते। ऐसे में किसानों को भारी नुकसान उठाना पड़ता है। खेतों में काटकर रखी हुई सरसों भी बार-बार बारिश होने की स्थिति में अंकुरित होकर खराब हो सकती है। मौसम ने इस बार किसानों को कटाई के समय मुसीबत में डालने का काम कर दिया है। जमीन पर गिरने से गेहूं की कटाई में भी उन्हें परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। किसान जल्द मौसम साफ होने की कामना कर रहे हैं। शाम के समय आसमान में छाए बादलों ने किसानों की धड़कन फिर से बढ़ाने का काम कर दिया।

रेवाड़ी। खेत में गेहूं की कटाई करते हुए किसान। फोटो : हरिभूमि

इस सप्ताह खतरा रहेगा बरकरार

बुधवार को सुबह के समय आसमान साफ रहने से किसानों को राहत मिली। अधिकतम तापमान 2.0 डिग्री की गिरावट के साथ 33.5 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। इससे मौसम का मिजाज ठंडा पड़ गया। न्यूनतम तापमान 2.2 डिग्री की गिरावट के साथ 16.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विभाग के अनुसार बार-बार सक्रिय होने वाले विक्षोभ मौसम को परिवर्तनशील बना रहे हैं। अगले दो-तीन दिनों में एक बार फिर मौसम में बदलाव आ सकता है। तेज हवाओं के साथ बारिश या ओलावृष्टि हो सकती है।

गिरदावरी रिपोर्ट भेजेंगे सरकार को

डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि ओलावृष्टि व बारिश से फसलों को काफी नुकसान हुआ है। उन्होंने नुकसान का आकलन करने के लिए सभी गिरदावरों को सर्वे के लिए फील्ड में उतार दिया है। गिरदावर अपनी रिपोर्ट बुधवार देर शाम तक प्रस्तुत कर देंगे। इसके बाद रिपोर्ट सरकार को भेजी जाएगी। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार ओलावृष्टि प्रभावित किसानों की पूरी मदद करने के लिए कृतसंकल्प है। नुकसान की भरपाई पर सरकार की ओर से ही कोई फैसला लिया जाएगा।

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

जब अच्छी तरह से न लगे भूख

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे भूख नहीं लगती। पेट हमेशा भरा-भरा लगता है। कुछ भी खाने पर वॉमिट जैसी फीलिंग आती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-संजय, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हुआ है, इस वजह से आपका पेट भर-भरा रहता है। भूख भी नहीं लग रही है। इसके लिए सबसे पहले आप यह करें कि खाना हल्का और सुपाच्य शुरू करें। लंच में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को बिल्कुल हल्का खाना खाएं। कोशिश करें कि सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। कुछ दिन ऑयली खाना बिल्कुल बंद कर दें। इस तरह बदलाव करने से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। पिछले एक-डेढ़ महीने से मेरे सिर के पिछले हिस्से में रह-रहकर टीस होती रहती है। कई बार यह दर्द बहुत बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताने का कष्ट करें।

-कौशल, बिलासपुर

क्या आपके सिर में हाल के दिनों में कोई चोट लगी थी? कई बार चोट लगने से ऐसी समस्या शुरू हो जाती है। बेहतर होगा कि आप एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। हो सकता है कि वह सिटी स्कैन जैसी कुछ जांच कराएं, जिससे पता चलेगा कि सिर दर्द की मूल वजह क्या है? फिर जरूरत के अनुसार वे उसका ट्रीटमेंट करेंगे। अपने मन से कोई दवा न लें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। कुछ दिनों से यूरीन पास करने के दौरान बहुत जलन होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया कोई उपचार बताएं?

-किशोर, दुर्ग

कई बार पानी कम पीने पर ऐसी समस्या देखी जाती है। इसलिए आप सबसे पहले पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं। अगर इसके बाद भी आपको इस तरह की समस्या है तो जरूर आपको एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। वह कुछ जांच करवा कर इसका कारण पता लगाएंगे। ध्यान रहे बगैर जांच कराए आप कोई भी दवा ना लें।

मेरी उम्र 24 वर्ष है। मेरी नाक पर ब्लैक हेड्स हो गए हैं, जो दिखने में बहुत भद्दे लगते हैं। कृपया इसे दूर करने का कोई कारगर उपाय बताएं।

-हर्षित, रोहतक

यह समस्या यंगस्टर्स में काफी संख्या में देखी जा रही है। यह ब्लैकहेड्स कैसे हैं, यह जांच करने के बाद ही पता चलेगा। बेहतर होगा कि आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। वह फिजिकल देखकर इसका ट्रीटमेंट बताएंगे।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। मुझे नींद में खर्राटे बहुत आते हैं। कृपया बताएं कि मैं अपनी इस समस्या से कैसे छुटकारा पा सकता हूं?

-हर्षदेव, रायगढ़

कई लोगों को बढ़ती उम्र में इस तरह की समस्या होती है। हालांकि कई बार नाक की हड्डी बढ़ जाने पर भी ऐसी समस्या होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार ईएनटी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। वे जांच कर लेंगे। इसके बाद इसका समाधान बताएंगे। फिलहाल सुबह-शाम आप प्राणायाम शुरू कर दें।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मैं जब भी थोड़ा तेज चलता हूं या सीढ़ियां चढ़ता हूं, तो मेरी सांस फूलने लगती है। कृपया बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है, मुझे क्या करना चाहिए?

-मिहिर, हिसार

आपको बगैर देर किए हुए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि इस उम्र में ऐसी समस्या नहीं होनी चाहिए। इसके दो कारण होते हैं या तो श्वसन तंत्र में कोई समस्या हो या फिर दिल संबंधी। दोनों ही के बारे में डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही पता चल पाएगा। इसलिए आप डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं। * **प्रस्तुतिः रिचा पांडे**

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

स्पेशलः वर्ल्ड हेल्थ डे, 7 अप्रैल

इस साल वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम 'टुगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइंस' है। इस थीम का अर्थ है कि स्वास्थ्य से संबंधित मामलों में एक-दूसरे का साथ दें और विज्ञान पर आधारित उपचार पद्धतियों, शोध और अध्ययनों पर भरोसा करें। यानी परिवार में हम अपने साथ ही बड़े-बुजुर्गों और बच्चों का भी ध्यान रखें। तभी हम सभी फिजिकली-मेंटली हेल्दी रह सकेंगे।

फिजिकल हेल्थ के साथ ही मेंटल हेल्थ का भी रखें ध्यान

अवेयरनेस
विवेक शुक्ला

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने उत्तम स्वास्थ्य के अंतर्गत शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को भी महत्व दिया है। बावजूद इसके, इन दिनों बहुत से लोग उच्च रक्तचाप और दिल से संबंधित बीमारियां, डायबिटीज, पाचन तंत्र और मनोरोगों से ग्रस्त हैं, जिनके प्रति सचेत रहकर हम स्वयं को काफी हद तक स्वस्थ रख सकते हैं।

हार्ट की करें प्रॉपर केयर

'दि वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन' के अनुसार दुनिया भर में विभिन्न रोगों से सर्वाधिक मौतें हाई ब्लड प्रेशर और हृदय रोगों से होती हैं। हृदय रोगों का एक महत्वपूर्ण कारण उच्च रक्त चाप है। कुछ सुझावों पर अमल कर उच्च रक्तचाप और विभिन्न हृदय रोगों से बचाव किया जा सकता है।

तनाव से बचेंः मेडिकल जर्नल 'दि लैसेंट' में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार तनाव दिल की सेहत का सबसे बड़ा शत्रु है। इसलिए तनाव को नियंत्रित करने के लिए जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें। निराशावादी विचारों के बजाय आशावादी बने रहें।

नमक कम से कमः जो लोग उच्च रक्त चाप की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए प्रतिदिन लगभग 3 से 4 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच) ग्रहण करना चाहिए। जहां तक संभव हो, खानपान की चीजों में ऊपर से नमक का छिड़काव न करना बेहतर है।

जंक फूड्स से परहेजः ऐसे खाद्य पदार्थ जो अत्यधिक चिकनाई युक्त हैं या जो वस्तुएं तली हुई हैं, उनसे परहेज करना बेहतर है। जंक फूड्स में अत्यधिक चिकनाई या वसा और नमक प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, इसलिए इनके सेवन से बचें।

धूम्रपान-शराब से बनाएं दूरीः हृदय, धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज) का एक कारण धूम्रपान है। धूम्रपान के कारण फेफड़ों पर ही नहीं बल्कि इनके जरिए हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण कालांतर में हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। शराब का नियमित सेवन दिल की सेहत के अलावा शरीर के अन्य अंगों लिवर और किडनी के लिए भी नुकसानदेह है। इसलिए किसी भी रूप में स्मोकिंग और एल्कोहल सेवन से परहेज करें।

नियमित व्यायाम और योगः एक अध्ययन के अनुसार योगासन, प्राणायाम और ध्यान (मेडिटेशन) से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार आप व्यायाम का चयन कर सकते हैं। टहलना भी एक अच्छा व्यायाम है। जो लोग हाई बीपी और किसी हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें डॉक्टर से परामर्श लेकर व्यायाम शुरू करना चाहिए।

ब्लड प्रेशर चेक करेंः जो लोग हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें हफ्ते में दो बार अपना ब्लड प्रेशर चेक करवाना चाहिए। डॉक्टर के परामर्श से बीपी की दवाएं लेनी चाहिए।

मोटापे से बचेंः अधिक वजन होना हृदय रोग के खतरे को बढ़ाता है। इसलिए वजन नियंत्रण के लिए हर संभव प्रयास करें, व्यायाम करें और डाइटिशियन से मिलकर अपना डाइट चार्ट बनवाएं। अगर घबराहट, जी मिचलाना, चक्कर आए या सीने में दर्द होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए।

पाचन तंत्र रखें सही

अगर आपका हाजमा दुरुस्त नहीं है तो फिर आप कितने भी पौष्टिक पदार्थ ग्रहण करें, वे शरीर में जज्ब नहीं हो पाते। इस स्थिति में कमजोरी महसूस होती है और शरीर की कार्यप्रणाली शिथिल हो जाती है। गैस और एसिडिटी ज्यादा बनना (रीफ्लक्स), दूषित खानपान से पेट में जीवाणुजनित संक्रमण, दस्त और डायरिया, फूड प्वाइजनिंग और हेपिटाइटिस आदि समस्याएं उत्पन्न होने के खतरे बढ़ जाते हैं।

गैस-एसिडिटी से ऐसे बचेंः खाने के बाद दो घंटे तक लेटना नहीं चाहिए। ऐसा करने से गैस और एसिडिटी की समस्या से बचाव होगा। जंक फूड्स से परहेज करें। अत्यधिक चिकनाई युक्त और मिर्च मसालों से भरपूर खाने से परहेज करें। भूख से अधिक खाना न खाएं। छाछ को छोड़कर दूध और इससे निर्मित अन्य उत्पादों के कारण भी पेट में गैस बनती है। अनेक लोगों में फ्रूट जूस से भी गैस बन सकती है, क्योंकि इनमें फ्रक्टोज नामक शुगर अधिक होती हैं, जिसके कारण गैस और एसिडिटी बनने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। इसलिए इससे भी बचें। ये परहेज करने के बाद भी अगर राहत नहीं मिल रही है तो डॉक्टर से परामर्श लें।

पेट में संक्रमणः दूषित व अस्वच्छ खान-पान से पेट में संक्रमण होने के खतरे बढ़ जाते हैं। इस समस्या की रोकथाम के लिए कुछ भी खाने से पहले हाथों को सैनिटाइजर या फिर एंटीसेप्टिक साबुन से धो लें। बाहर का खाना खाने से हर संभव बचाव करें। खाना बनाने और उसके रखरखाव की प्रक्रिया स्वच्छ हो। जो खाद्य पदार्थ अच्छी तरह पके नहीं हैं, उन्हें न खाएं। बाहर के अनपके स्ट्रीट फूड्स से परहेज करें। खुले में काफी देर तक रखा खाना पेट को संक्रमित कर सकता है। इसलिए खुला और बासी खाना खाने से बचें। आपको किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी है तो उसे खाने से भी पेट में संक्रमण हो सकता है। संक्रमण के कारण पेट में तकलीफ हो तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से शीघ्र परामर्श लें।

मानसिक स्वास्थ्य भी है जरूरी

हमारे दिमाग से ही शरीर संचालित होता है। इसलिए इसका हेल्दी होना जरूरी है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को हासिल करने की राह में मनोरोग बाधक हैं, जिनमें डिप्रेशन प्रमुख हैं।

डिप्रेशन से उबरेंः अकसर हम किसी प्रतिकूल कारण से तनावग्रस्त हो जाते हैं और फिर एक अंतराल के बाद सामान्य हो जाते हैं। कुछ समय के लिए तनावग्रस्त होने का मतलब डिप्रेशन नहीं है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन से आशय उस मनोदशा से है, जिसमें व्यक्ति लगातार कई दिनों या लंबी अवधि तक तनावग्रस्त, उदास और नकारात्मक विचारों से स्वयं को घिरा हुआ महसूस करता है।

प्रमुख लक्षण और प्रकारः हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन के मुख्य लक्षणों को माइल्ड, मॉडरेट और सीवियर में विभाजित किया गया है। माइल्ड और मॉडरेट डिप्रेशन में पेशेंट स्वयं को हताश और दुःखी महसूस करता है। किसी कार्य में मन न लगना, लोगों से मिलने-जुलने से कतराना, अपनी पसंदीदा हॉबी में दिलचस्पी लेना बंद कर देना। सेक्स की इच्छा का कम होते जाना, सोने की आदतों में बदलाव, खानपान की आदतों में बदलाव हो सकते हैं। सीवियर डिप्रेशन के पेशेंट सफलता हासिल करने की या किसी कार्य को संपन्न करने की उम्मीद ही छोड़ देते हैं, यह महसूस करना कि हमारी अब कोई मदद नहीं कर सकता है। ऐसी स्थिति में आत्महत्या का विचार उठना। उपरोक्त लक्षणों के प्रकट होने पर शीघ्र ही मनोरोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना आवश्यक है। डिप्रेशन दूर करने के लिए मनोचिकित्सक काउंसलिंग करते हैं। काउंसलिंग के दो प्रकार होते हैं। पहला कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी और दूसरी को वेंटिलेशन थेरेपी कहते हैं। वहीं डिप्रेशन की गंभीर स्थिति वाले मरीजों के इलाज में एंटीडिप्रेसेंट दवाओं का सहारा लिया जाता है और इसके साथ ही मरीज की काउंसलिंग भी की जाती है।

मेंटल हेल्थ रहेगी सहीः अपनी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाएं। योगासन, प्राणायाम करें। मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में स्थान दें। जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण रखें। लोगों से मिलना-जुलना या सामाजिक संबंध बरकरार रखें। किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें। स्वास्थ्यकर आहार ग्रहण करना चाहिए और अपने भोजन में हरी सब्जियों और मौसमी फलों को वरीयता देनी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के संदर्भ में जरूरत पड़ने पर अपने फिजिशियन या फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लेना बेहतर रहता है। *

(कोकिलाबेन हॉस्पिटल, इंदौर के फिजिशियन-कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अर्पित गुप्ता और मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम में सीनियर गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट, डॉ. सुकृत सूद से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस
डॉ. विपुल गुप्ता
कंसल्टेंट फिजिशियन-डायबेटोलॉजिस्ट
नई दिल्ली

हाल के वर्षों में डायबिटीज पेशेंट्स की संख्या में काफी इजाफा हो रहा है। इसकी अनेक वजहें हैं। ब्लड में शुगर लेवल बढ़ने से कई शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल करना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डायबिटीज कंट्रोल के लिए जरूरी बैलेंस्ड डाइट-एक्सरसाइज-मेडिकेशन

मधुमेह (डायबिटीज) एक लॉन्ग पीरियड मेटाबॉलिज्म संबंधी रोग है, जिसमें शरीर में ब्लड शुगर का लेवल बढ़ जाता है। यह समस्या तब होती है, जब शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन हार्मोन नहीं बना पाता या इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता।

डायबिटीज के प्रकारः डायबिटीज के मुख्य प्रकारों में टाइप 1, टाइप 2 और गर्भावधि मधुमेह यानी जेस्टेशनल डायबिटीज शामिल हैं। टाइप 1 डायबिटीज, एक ऑटोइम्यून रोग है, जिसमें पैनक्रिएज ग्लैंड की इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं और मरीज को जीवन भर इंसुलिन लेना पड़ता है। टाइप 2 डायबिटीज, सबसे कॉमन होता है, जो अधिकतर मोटापा, गलत फूड हैबिट और इनएक्टिव लाइफस्टाइल के कारण होता है। जेस्टेशनल डायबिटीज, महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान होता है और डिलीवरी के बाद नॉर्मल हो सकता है। लेकिन यह भविष्य में टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क बढ़ा देता है। इसके अलावा डायबिटीज के कुछ अन्य प्रकार भी होते हैं, जो जेनेटिक कारणों, पैनक्रिएटिक ग्लैंड रिलेटेड डिजीज या कुछ दवाओं के कारण हो सकते हैं।

प्रमुख लक्षणः डायबिटीज के लक्षणों में बार-बार पेशाब आना (पॉलीयूरिया), अत्यधिक प्यास लगना (पॉलीडिप्सिया) और अधिक भूख लगना (पॉलीफेजिया) प्रमुख हैं। इनके अलावा थकान, कमजोरी, धुंधला दिखाई देना, बिना कारण वजन कम होना, घावों का देर से भरना और बार-बार संक्रमण होना भी इसके लक्षण हो सकते हैं। लंबे समय तक डायबिटीज रहने पर हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नता भी महसूस हो सकती है। टाइप 2 डायबिटीज में कई बार कोई स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते हैं और जांच के दौरान ही इसका पता चलता है।

डायग्नोसिसः ब्लड में शुगर लेवल की जांच से डायबिटीज को डायग्नोस किया जाता है। अगर फास्टिंग ब्लड शुगर 100 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। भोजन के बाद शुगर लेवल 140 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। एचबीए 1सी 6.5% या उससे अधिक हो या रैंडम ब्लड शुगर लेवल 200 एमजी/डीएल के साथ अन्य लक्षण मौजूद हों तो डायबिटीज की पुष्टि की जाती है। अगर शुगर लेवल सामान्य से अधिक लेकिन इन मानकों से कम हो तो उसे प्रीडायबिटीज स्टेज कहा जाता है। डायबिटीज डायग्नोस होने पर जल्द से जल्द ट्रीटमेंट शुरू करना बहुत जरूरी है। इससे हार्ट, किडनी, आंखों और नसों से संबंधित जटिलताओं से बचा जा सकता है।

ऐसे करें शुगर लेवल कंट्रोलः डायबिटीज को कंट्रोल करने में डाइट का बहुत इंपॉर्टेंट रोल होता है। डायबिटिक पेशेंट्स को रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट जैसे व्हाइट ब्रेड, मिठाइयों और स्वीट ड्रिंक्स के सेवन से बचना चाहिए। फास्ट फूड, तली-भुनी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए और नमक का सेवन भी सीमित मात्रा में करना चाहिए। इसके बजाय साबुत अनाज जैसे ओट्स, ब्राउन राइस, हरी सब्जियां, दालें और फाइबर युक्त फूड्स का सेवन करना चाहिए। प्रोटीन के लिए दाल, पनीर, मछली आदि ले सकते हैं। हेल्दी फैट के लिए ड्राय फ्रूट्स और सीड्स का सेवन लाभदायक होता है। भोजन कम मात्रा में और कई बार करना चाहिए ताकि ब्लड शुगर का लेवल संतुलित बना रहे। बैलेंस्ड डाइट, रेग्युलर एक्सरसाइज और सही मेडिसिन के माध्यम से डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है और इसके साइड इफेक्ट्स से बचा जा सकता है। *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

बहुत लाभकारी है नीबू पानी

सजेशन / रेखा देशराज

सुबह खाली पेट नीबू पानी स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। यह एक सस्ता और आसानी से उपलब्ध होने वाला ऐसा ड्रिंक है, जो सादे पानी की तुलना में थोड़ा स्वादिष्ट होता है। जो लोग इसे नहीं पीते, एक बार इसकी शुरुआत करके देखें, तो पाएंगे कि लगातार कई दिन इसका सेवन करने से हमारी पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। त्वचा में नई चमक आती है। हमें दिनभर थकान नहीं लगती और पेट भरा रहता है। इससे आप कई तरह के लाभ पा सकते हैं।

रोग प्रतिरोधकता बढ़ाएः नीबू में मौजूद विटामिन सी, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इससे हमारी प्यास बुझती है और बीमारियों से लड़ने में हमें ताकत मिलती है। लगातार इसका सेवन करने से कोल्ड और फ्लू से बचाव होता है।

दिल की सेहत के लिए है अच्छाः लेमन में मौजूद पोटेशियम और विटामिन सी हमारे रक्त प्रवाह को सही रखते हैं। यह ऑक्सीडेटिव तनाव को घटाता है। कोशिकाओं की मरम्मत करता है, यह हमारी दिल की सेहत को भी मजबूती देता है। इसके बावजूद यह हमारे कार्डियोवेस्कुलर स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

दे भरपूर एनर्जीः नीबू पानी से एक अलग तरह की ऊर्जा मिलती है। नीबू का स्वाद हमारे दिल दिमाग की नसें खोलता है। इसकी महक हमारे मूड को तरोताजा कर देती है। पानी में घुला नीबू प्यास तो बुझाता ही है, पाचनक्रिया भी दुरुस्त करता है, मूड फ्रेश करता है, नींद दूर भगाता है।

त्वचा की चमक बढ़ाएः सुबह के समय खाली पेट पीया गया नीबू पानी हमारे शरीर के पानी की जरूरत को तो पूरा करता ही है, हमारी त्वचा को भी नमी देता है। इसमें मौजूद विटामिन सी इसका सहायक बनता है। *

फिटनेस
संध्या सिंह

वर्कआउट के दौरान वेटेड वेस्ट पहनने के कई फायदे होते हैं। लेकिन ऐसा तभी होता है, जब आप इसे सही तरीके से अपने कंफर्ट और स्ट्रेंथ को ध्यान में रखकर पहनते हैं। इस बारे में यहां डिटेल में दिए जा रहे सजेशंस आपके लिए यूजफुल हो सकते हैं।

एक्सरसाइज रूटीन में वेटेड वेस्ट ऐसे करें यूज

अपने वर्कआउट में 'वेटेड वेस्ट' यानी वजन वाली जैकट का उपयोग करना आपकी वर्कआउट करने की तीव्रता को बढ़ाता है। इसे पहनकर आपको कैलोरी बर्न करने, अपनी स्ट्रेंथ बढ़ाने में काफी मदद मिलती है। लेकिन वेटेड वेस्ट हर किसी के लिए परफेक्ट नहीं होती, क्योंकि इसको पहनने के बाद जरूरी नहीं कि हर कोई इसमें अपने आपको कंफर्टेबल महसूस करे और यह सब पर फिट आए। इसको पहनने के बाद कई लोगों को इससे समस्या होती है। इसलिए इसको पहनकर वर्कआउट करने से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

इनके लिए है यूजफुलः वेटेड वेस्ट उनके लिए ज्यादा फायदेमंद है, जो अपना वजन कम करना चाहते हैं। क्योंकि इसमें वर्कआउट की तीव्रता बढ़ती है और ज्यादा कैलोरी बर्न होती है। यह बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग में ज्यादा प्रतिरोध देती है, जिससे ताकत और स्टेमिना बढ़ता है। हम सब जानते हैं कि हमारी हड्डियां प्रेशर और स्ट्रेच को रिस्पोंड करती हैं। इसलिए वेटेड वेस्ट व्यायाम में हमारी बोन डेंसिटी को बनाए रखती है। और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को भी कम करने में मदद मिल सकती है। यह हमारी पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करती है, क्योंकि शरीर पर जब वर्कआउट के दौरान अधिक भार पड़ता है तो संतुलन बनाए रखने के लिए इसमें प्रेशर का इस्तेमाल होता है। इसलिए कुछ एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग, प्लैंक और पुशअप्स से बोन की ग्रोथ को बढ़ावा मिलता है और बोन डिजेनरेशन की प्रक्रिया धीमी होती है। आपकी हड्डियां तब मजबूत होती हैं, जब आप इनका अधिक इस्तेमाल करते हैं और जब इस्तेमाल नहीं करते, तो हड्डियां कमजोर होती हैं। ठीक वैसे ही जैसे एक्सरसाइज करने के साथ-साथ आपकी मसल्स भी बढ़ती हैं। बोंस में बदलाव इस आधार पर आता है कि आप उन पर कितना प्रेशर या लोड देते हैं।

कैसी हो वेटेड वेस्टः अब सवाल है कि किस क्वालिटी की वेटेड वेस्ट इस्तेमाल में लानी चाहिए? इस बारे में 'टाइम ऑफ स्ट्रेंथ ट्रेनिंगः अंडरस्टैंड द एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी टू ट्रांसफॉर्म योर बॉडी' पुस्तक के लेखक ऑस्टिन करंट के अनुसार अच्छी क्वालिटी की ब्रांडेड ऐसी वेटेड वेस्ट यूज करनी चाहिए, जो कंफर्टेबल और ड्यूरेबल हो। बाजार में बहुत सारे सस्ते विकल्प अलग-अलग टाइप की रेजिस्टेंस के साथ ऑनलाइन उपलब्ध हैं। लेकिन इनको पहनने के बाद आपकी स्किन के लिए सांस लेना मुश्किल हो जाता है। इसलिए इन्हें सेलेक्ट करते समय फिटनेस और कंफर्ट का ध्यान सबसे ज्यादा रखना चाहिए। वही वेटेड वेस्ट खरीदें, जो आपकी शारीरिक रचना और बिल्ड के अनुकूल हो। न वो पहनने में ज्यादा टाइट हो, न ज्यादा ढीली हो, इसके कंधों पर स्ट्रैप और साइड के स्ट्रैप मजबूत होने चाहिए। इसका वजन भी ज्यादा नहीं होना चाहिए। आपके शरीर के वजन का 5 से 10 प्रतिशत पर्याप्त है। जिनका वजन ज्यादा या जिन्हें पीठ दर्द की समस्या है अथवा जिनके घुटनों में पहले कभी चोट लगी हो या कार्डियक या सांस संबंधी बीमारी से पीड़ित हों, उनको वेटेड वेस्ट के इस्तेमाल से दूरी बनाकर रखना चाहिए। जब लोग अपने शरीर के जोड़ों पर ज्यादा वजन डालते हैं, उन्हें इसका फायदा कम नुकसान ज्यादा होता है।

शुरुआत कैसे करेंः वेटेड वेस्ट पहनकर एक्सरसाइज सावधानी से करना चाहिए। पहले शुरुआत घर से करें या कारपेट एरिया या मैट पर उसे पहली बार पहनकर देखें। क्योंकि ऐसी जगह पर गिरने के खतरे कम होते हैं और आप गिर भी जाते हैं तो चोटिल होने से पहले संभल जाते हैं। यदि आप एक्टिव नहीं हैं और इसे पहनकर कभी आप वॉक पर नहीं गए, तो पैदल चलने की शुरुआत बिना वेटेड वेस्ट पहनकर करें। एक सप्ताह तक पहले चलने की प्रैक्टिस करें। एक या दो सप्ताह पैदल चलने के बाद अगर आपको अपने जोड़ों में कोई दर्द महसूस नहीं होता तभी वेटेड वेस्ट पहनने की शुरुआत करें। पहली बार हल्के वेट की वेस्ट पहनें यानी आपके वजन का 5 प्रतिशत वजन वेस्ट का होना चाहिए। *

खबर संक्षेप

आज जनसमस्याएं सुनेंगी स्वास्थ्य मंत्री

मंडी अटेली। प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव दो अप्रैल को अटेली स्थित अपने कार्यालय में क्षेत्र के लोगों की जनसमस्याएं सुनेंगी। ग्रीवेंस कमेटी सदस्य विजय उर्फ सोनू दौंगड़ा अहीर ने बताया कि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव सुबह नौ बजे माजरा गांव में शहीद सिद्धार्थ अमर वाटिका का उद्घाटन करेंगी। साढ़े 10 बजे चेयरमैन संजय गोयल के निवास स्थान पर चाय पर चर्चा कार्यक्रम में भाग लेंगी। इसके बाद 11 बजे अपने अटेली कार्यालय में पहुंचकर जनसमस्याएं सुनेंगी।

सांसद कल सुनेंगे जनसमस्याएं

नारनौल। आमजन की समस्याओं के समाधान के लिए भाजपा की ओर से एक विशेष जनसुनवाई कार्यक्रम का आयोजन तीन अप्रैल को किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि शुक्रवार प्रातः 10 बजे से भाजपा जिला कार्यालय में आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में सांसद धर्मबीर चौधरी व भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव लोगों की समस्याएं सुनेंगे।

चोरी की बाइक सहित युवक गिरफ्तार

नारनौल। सीआईए ने आरोपित को चोरी की मोटरसाइकिल के साथ गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। जिसकी पहचान पुनीत निवासी नारनौल के रूप में हुई है। सीआईए को गुप्त सूचना मिली थी कि आरोपित चोरी की मोटरसाइकिल को बेचने की फिराक में नारनौल आएगा और उसने वाहन की असली पहचान छिपाने के लिए उस पर फर्जी नंबर प्लेट लगाई हुई है।

होटल पर तोड़फोड़ करने का आरोपी काबू

नारनौल। थाना नांगल चौधरी पुलिस ने होटल पर तोड़फोड़ करने के मामले में पांचवें आरोपित सतीश वासी थनवास को उसके गांव क्षेत्र से गिरफ्तार किया है। आरोपित के खिलाफ अन्य और भी मामले दर्ज हैं। इस मामले में चार आरोपितों को पहले गिरफ्तार किया गया था। आरोपितों ने थाना नांगल चौधरी क्षेत्र में होटल पर तोड़फोड़ करने, रंगदारी मांगने व पैसे लूटने की वारदात को अंजाम दिया था।

उनिन्दा स्थित हनुमान मंदिर में भंडारा आज

मंडी अटेली। हनुमान जन्मोत्सव के पावन मौके पर अटेली क्षेत्र के गांव उनिन्दा स्थित हनुमान मंदिर में दो अप्रैल को देसी घी के भंडारे का आयोजन किया जाएगा। धार्मिक कार्यक्रम को लेकर क्षेत्र में उत्साह का माहौल बना हुआ है। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार होंगे।

खत्रीपुर गांव में भंडारा 5 को

मंडी अटेली। गांव खत्रीपुर में पांच अप्रैल को बाबा दाढ़ी वाला का भंडारा आयोजित किया जाएगा। दिनेश बाबूजी ने बताया कि भंडारे का आयोजन सूबेदार कंवल सिंह यादव की ओर से किया जाएगा।

आज बिजली सप्लाई रहेगी बाधित

नांगल चौधरी। भुंगारका गांव में स्थित पावर हाउस में दो अप्रैल को मेघा मेंटीनेंस होगी। इस दौरान करीब 12 गांवों की बिजली सप्लाई बाधित रहेगी। कनिष्ठ अभियंता कंवल सिंह ने बताया कि सुबह आठ बजे रिपेयर प्रक्रिया शुरू होगी तथा 11 बजे तक कंप्लीट होने का अनुमान है। इस दौरान सिरोही बहाली, भुंगारका, शिमली, नंगली, नेहरूनगर, भोजावास, मूलोदी, आकोली, अकबरपुर आदि गांवों की सप्लाई बाधित रहेगी।

नशा मुक्ति जागरूकता रैली निकाली

नारनौल। हरियाणा राज्य भारत स्काउट एवं गाइड के तत्वाधान में बुधवार को युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से नशा मुक्ति जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। इस रैली का शुभारंभ उपमंडल अधिकारी अनिरुद्ध यादव ने हरी झंडी दिखाकर किया। कार्यक्रम की शुरुआत में स्काउट की गौरवमयी परंपरा के अनुसार उप जिला शिक्षा अधिकारी दिलबाग सिंह व डीओसी कब टेकचंद यादव ने एसडीएम अनिरुद्ध यादव को संस्था का स्कार्फ और वोगल पहनाकर सम्मानित किया।

विधायक डा. कृष्ण कुमार ने खोल क्षेत्र में बारिश से प्रभावित गांवों का किया दौरा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ खोरी

विधायक डॉ. कृष्ण कुमार ने बुधवार को जिला के खोल क्षेत्र में किसानों के खेतों में पहुंचकर हाल ही में हुई बारिश से किसानों की फसलों को हुए नुकसान का जायजा लिया। उन्होंने जिला के गांव धारण, राजगढ़, टांकड़ी, आरामनगर, कनुका, बनीपुर, नचाना और सुलखा आदि गांवों के खेतों में पहुंचकर बरसात व ओलावृष्टि से हुई क्षतिग्रस्त फसलों का निरीक्षण किया और किसानों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं। निरीक्षण के दौरान विधायक ने अधिकारियों को मौके पर बुलाकर स्थिति की जानकारी ली और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि किसानों को किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं होने दी जाएगी और फसल नुकसान का सही आकलन कर उन्हें उचित मुआवजा दिलाया जाएगा। विधायक ने किसानों को भरोसा दिलाया कि सरकार उनके साथ खड़ी है और प्राकृतिक आपदा से हुए नुकसान की भरपाई के लिए हर संभव प्रयास किए जाएंगे। उन्होंने संबंधित विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे जल्द से जल्द सर्वे पूरा करें और रिपोर्ट तैयार कर उच्च अधिकारियों को भेजें, ताकि राहत कार्य में देरी न हो। विधायक डॉ. कृष्ण कुमार ने किसानों को आश्वासन दिया कि किसानों के हितों की रक्षा उनकी प्राथमिकता है और हर प्रभावित किसान तक सहायता पहुंचाने के लिए प्रशासन पूरी तरह सक्रिय रहेगा।

खोरी। खोल क्षेत्र में खराब फसलों का मुआयना करते डे. कृष्ण कुमार। फोटो : हरिभूमि

फसल खरीद प्रक्रिया प्रबंधों की ली जानकारी

विधायक ने बाद में अनाज मंडी बावल में पहुंच कर मंडी में शुरू हुई खरीद प्रक्रिया की जानकारी ली। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि किसानों किसी भी प्रकार की परेशानी न हो। विधायक ने इस अवसर पर किसानों और आढ़तियों से बातचीत करके सुविधाओं की बारीकी से हर पहलू पर जांच कर अधिकारियों और आढ़तियों को दिशा निर्देश भी दिए।

एसडीएम ने दी विधायक को जानकारी

एसडीएम बावल मनोज कुमार ने बताया कि अनाज मंडी बावल में किसानों को किसी प्रकार की परेशानी न हो इसके लिए प्रशासन द्वारा पूरे प्रबंध किए गए है। उन्होंने बताया कि मंडी में सीसीटीवी कैमरे, पीने के पानी व अन्य सभी सुविधाएं की गई है ताकि किसानों को किसी प्रकार की परेशानी न हो। इस अवसर पर नायब तहसीलदार बावल श्याम सुंदर, सचिव मार्केट कमेटी बावल, अनिल रायपुरिया, बिरेंद्र सिंह छिल्लर, मंडल अध्यक्ष रमेश सहित संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।

नए वित्त वर्ष से जिले में लागू हो गए संशोधित कलेक्टर रेट

औद्योगिक कस्बे के कलेक्टर रेट शहर से कम मॉडल टाउन में कमर्शियल प्रॉपर्टी सबसे महंगी

एग्रीकल्चर में जोनियावास में प्रति एकड़ 1 करोड़ 37 लाख से बढ़कर एक करोड़ 51 लाख 25 हजार रुपये हो गए

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार जिले में प्रशासन की ओर से बुधवार को नए कलेक्टर रेट लागू कर दिए। सेक्टरों की तुलना में पुरानी आबादी में प्राप्र्टी के रेट ज्यादा रखे गए हैं। मॉडल टाउन की कमर्शियल साइट्स के रेट बावल आईएमटी की तुलना में काफी अधिक हैं।

नए कलेक्टर रेट के अनुसार शहर के पेठा बाजार, सर्राफा बाजार, पंजाबी बाजार, गोकल गेट, ब्रॉस मार्केट, जीवली बाजार, काठमंडी और मॉडल टाउन में कमर्शियल प्रॉपर्टी के रेट एक लाख रुपए प्रति गज से अधिक हैं। हुडा सेक्टरों में कमर्शियल में सेक्टर-3 और आवासीय में सेक्टर-2 सबसे महंगा है। बावल में आईएमटी होने के बावजूद प्रॉपर्टी के रेट शहर से काफी कम हैं। इसका मुख्य कारण बावल, धारूहेड़ा के अलावा राजस्थान के टपूकड़ा, नीमराना और भिवाड़ी की कंपनियों में काम करने वाले शहर में रहने को ही प्राथमिकता देते हैं। छोटू राम चौक बावल का सबसे महंगा क्षेत्र है। बावल का दूसरा सबसे महंगा क्षेत्र कटला बाजार बना है। एग्रीकल्चर में जोनियावास में प्रति एकड़ 1 करोड़ 37 लाख से बढ़कर एक करोड़ 51 लाख 25 हजार रुपये हो गए हैं। आईएमटी के पास एग्रीकल्चर प्रॉपर्टी के रेट गत वर्ष वाले ही 1 करोड़ 81 लाख 25 रुपये ही हैं।

रेवाड़ी। तहसील कार्यालय का फोटो। फोटो : हरिभूमि

धारूहेड़ा में रेट बावल से अधिक

बावल की बजाय प्रॉपर्टी के रेट धारूहेड़ा में अधिक है। मालपुरा में कृषि भूमि के रेट 2 करोड़ 16 लाख से बढ़कर 3 करोड़ 78 लाख रुपये प्रति एकड़ हो गए हैं। आंकेड़ा में 1 करोड़ 20 लाख 12 हजार से बढ़कर एक करोड़ 38 लाख 83 हजार 800 रुपये, खरकड़ा- खिजूरी और डूंगरवास में 1 करोड़ 45 लाख 20 हजार से व मसानी में एक करोड़ 51 लाख 80 हजार रुपये हो गए हैं। यहां खरकड़ा और 100 फुटा रोड पर कमर्शिल रेट एक लाख 4 हजार 60 रुपये प्रति गज हैं। इसके अलावा भी 11 जगह कॉमर्शिल साइटों के रेट 50 हजार रुपये प्रति गज से अधिक हैं।

शहर में कलेक्टर रेट की स्थिति

शहर के स्थान	पुराने रेट	नए रेट
ब्रास मार्केट व्यावसायिक	128700	128700
कोर्ट रोड व्यवासायिक	90750	90750
गुड़ बाजार व्यावसायिक	91860	91860
सेक्टर-1 व्यावसायिक	34320	34320
सेक्टर-3 व्यावसायिक	93600	93600
सेक्टर-4 व्यावसायिक	72000	72000
इंडस्ट्री एरिया व्यावसायिक	14520	14520
जीवली बाजार व्यावसायिक	105270	105270
काठ मंडी व्यावसायिक	91960	119548
कटला बाजार व्यावसायिक	68970	89661
केवल बाजार व्यावसायिक	93775	93775
मॉडल टाउन व्यावसायिक	101200	126500
नई सब्जी मंडी व्यावसायिक	84700	84700
पुरानी सब्जी मंडी तक व्यावसायिक	68970	68970
पेठा बाजार व्यावसायिक	108900	108900
पंजाबी मार्केट व्यावसायिक	108900	108900
पुरानी अनाज मंडी व्यावसायिक	84700	84700
गोकल गेट तक व्यावसायिक	139150	160022.5
सट्?टा बाजार व्यावसायिक	96140	96140
सरार्फा बाजार व्यावसायिक	114950	114950
धारूहेड़ा चुंगी दिल्ली रोड व्यावसायिक	45980	45980
धारूहेड़ा चुंगी कालका रोड आवासीय	30250	30250
कोनसीवास रोड आवासीय	31625	31625
गढ़ी बोलनी रोड आवासीय	48400	48400
बावल रोड आवासीय	73810	73810
व्यावसायिक	80250	80250
नारनौल रोड दोनों	90750	90750
अंशल आवासीय	26620	26620
नया बाजार/पान बाजार ऑटो मार्केट/डबल फाटक तकिया सराय व्यावसायिक	94380	94380
गोकल गेट दोनों	133100	133100
हाउसिंग बोर्ड आवासीय	24960	32448
नई बस्ती आवासीय	45980	54450
आवसीय	17160	19734

विकास कार्यों की संबंधित अधिकारियों से जानकारी ली

रेवाड़ी। अधिकारियों की बैठक लेते व खरीद का जायजा लेते अशोक कुमार मीणा।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

स्थानीय निकाय विभाग के आयुक्त एवं सचिव एवं जिला रेवाड़ी के लिए नियुक्त किए गए प्रशासनिक सचिव अशोक कुमार मीणा ने जिले में सीएम नायब सिंह सैनी की ओर से घोषित किए गए विकास कार्यों की संबंधित अधिकारियों से जानकारी ली। उन्होंने रेवाड़ी के सेक्टर-12 में बनने वाले नए बस स्टैंड, मुख्य मार्गों के पुनर्निर्माण, रेवाड़ी-दादरी रोड, एम्स कनेक्टिविटी रोड, जाटूसाना में बनाए जा रहे राजकीय कन्या महाविद्यालय, बावल में बनने वाले कोर्ट कॉम्पलेक्स आदि परियोजनाओं के बारे में जानकारी ली। जिला के प्रशासनिक सचिव ने निर्देश दिए कि विकास परियोजनाओं का काम तेजी से निपटाया जाए। विभागीय अधिकारी चंडीगढ़ में उच्चाधिकारियों के संपर्क में रहें और कार्यों को शीघ्र पूरा करवाने का प्रयास करें। इस काम में अधिकारी उपायुक्त अभिषेक मीणा की सहायता ले सकते हैं। जिला की कानून व्यवस्था की समीक्षा करते हुए आयुक्त एवं सचिव ने कहा कि चेन स्नेचिंग, छोटी चोरियों के अपराधियों की धरपकड़ पर पुलिस विशेष ध्यान दे। यही अपराधी भविष्य में बड़े आपराधिक घटनाओं को अंजाम देते हैं। उन्होंने जिला का नशा मुक्त बनाने पर जोर देते हुए डीएसपी डा. रविंद्र सिंह को निर्देश दिए कि दवाइयों की दुकानों और स्कूल, कॉलेजों में बिक रहे नशीले पदार्थों पर निगरानी रखी जाए।

अनाज मंडी में फसल खरीद का लिया जायजा

प्रशासनिक सचिव ने खरीद एजेंसी के अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसानों को फसल बेचने में किसी प्रकार की परेशानी नहीं होनी चाहिए। किसानों के खातों में फसल का भुगतान निर्धारित समयावधि में करवाया जाए। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा मंडियों में रबी फसल खरीद को लेकर मापदंड निर्धारित किए गए है, जिसके तहत मंडियों में गेट पास फोटो सत्यापन के लिए वाहन की फ्रंट नंबर प्लेट अनिवार्य की गई है। इसके साथ-साथ गेट पास के लिए किसान का बायोमैट्रिक सत्यापन भी आवश्यक होगा।

जनगणना की जानकारी रहेगी गोपनीय

■ हाउस होल्डर से घर और परिवार की स्थिति से संबंधित 31 सवाल पूछे जाएंगे

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

16 अप्रैल से जनगणना का प्रथम फेज शुरू होगा। 20 अप्रैल तक चलने वाले इस फेज में हाउस होल्डर के पास खुद जवाब देने का ऑप्शन होगा। हाउस होल्डर से घर और परिवार की स्थिति से संबंधित 31 सवाल पूछे जाएंगे। ऑनलाइन जवाब देने वालों को घर पर जनगणना के लिए आने वाले एनुमेनेटर को अपना कोड देना होगा। ऐसा नहीं करने पर जनगणना के लिए पूछे जाने वाले सवालों का जवाब एनुमेनेटर को देना होगा। प्रशासन की ओर से नियुक्त किए जाने वाले एनुमेनेटर का अपना कोड होगा। कोड स्कैन कर हाउस होल्डर उनका पता लगा सकेगा। डीसी अभिषेक मीणा ने बुधवार को जिला सचिवालय में पत्रकारों से बातचीत के दौरान यह जानकारी दी।

रेवाड़ी। पत्रकारों से बातचीत करते हुए डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

डीसी ने बताया कि एक मई से 31 मार्च तक प्रथम फेज का दूसरा चरण चलेगा। जिसमें एनुमेनेटर हर घर पर जाकर परिवार की जानकारी जुटाएंगे। इसका दूसरा फेज अगले साल मार्च में शुरू होगा। खुद सवालों का जवाब देने वालों से एनुमेनेटर सवाल पूछने की बजाय कोड लेकर चले जाएंगे। उन्होंने कहा कि किसी के साथ अपनी व्यक्तिगत जानकारी साझा करने से बचने के लिए सभी ऑनलाइन विकल्प चुन सकते हैं।

केंद्र सरकार के पास सुरक्षित रहेगा डाटा

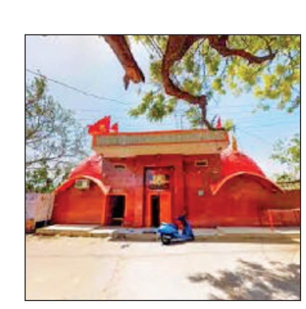
उन्होंने बताया कि ऑनलाइन करने या एनुमेनेटर को दी जाने वाली व्यक्तिगत जानकारी पूरी तरह से सुरक्षित रहेगी। प्रशासन के साथ केंद्र और प्रदेश सरकार उसे नहीं देख पाएगी। यह डाटा केंद्र सरकार के पास सुरक्षित रहेगा। सर्वर पर केवल परिवार के सदस्यों की संख्या और मकान की स्थिति ही देखी जा सकेगी। जनगणना के नाम पर होने वाले फर्जीवाड़े को रोकने के लिए सरकार ने नियुक्त किए गए सभी एनुमेनेटर की ड्रेस पर कोड लगाया जाएगा। जिसे स्कैन कर उसकी जानकारी प्राप्त की जा सकेगी।

हनुमान जन्मोत्सव पर आज लगेंगे भंडारे कई मंदिरों में वितरित किया जाएगा प्रसाद

■ श्रद्धालु आराध्य देव हनुमान जी के लिए उपवास रखेंगे

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

हनुमान जन्मोत्सव का पर्व 2 अप्रैल को धूमधाम से मनाया जाएगा। श्रद्धालु आराध्य देव हनुमान जी के लिए उपवास भी रखेंगे और पूरे विधि-विधान के अनुसार बजरंगबली की पूजा-अर्चना भी करेंगे। पं. रामदत्त शर्मा का कहना है कि धार्मिक ग्रंथों में उल्लेख है कि पवनपुत्र हनुमान को भगवान शिव का 11वां अवतार माना गया है। हनुमान का जन्म चैत्र मास की शुक्ल पूर्णिमा के दिन हुआ।



रेवाड़ी। बड़ा तालाब स्थित हनुमान मंदिर।

श्रद्धालुओं का मंगल करने के लिए प्रभु श्रीराम के भक्त हनुमान जी धरती पर अवतरित हुए। हनुमान जन्मोत्सव के दिन बजरंगबली की पूजा अर्चना करने से हर मनोकामना पूरी होती है। शास्त्रों के अनुसार हनुमानजी बाल ब्रह्मचारी थे। इसलिए उनको जनेऊ भी पहनाया जाता है और इनकी मूर्तियों पर सिंदूर और चांदी का व्रक भी चढ़ाते हैं। कहा जाता है कि श्रीराम की लंबी उम्र के लिए हनुमानजी ने अपने शरीर पर सिंदूर लगा लिया था और इसी कारण उन्हें भक्तों का सिंदूर चढ़ाना बहुत अच्छा लगता है। संध्या के समय दक्षिण मुखी हनुमान मूर्ति के सामने शुद्ध होकर हनुमानजी के चमत्कारी मंत्रों का भी जाप किया जाए तो यह बहुत फलदायी होता है। हनुमान जन्मोत्सव पर हनुमान चालिसा और रामचरित मानस के सुंदरकाण्ड पाठ करना चाहिए।

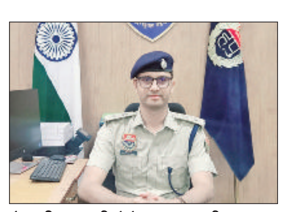
विदेश में पढ़ाई व नौकरी को लेकर युवाओं में बढ़ती रुचि का फायदा उठाकर ठगी कर रहे

अब परीक्षाओं के नाम पर ठगी का खेल

कई मामलों में फर्जी वेबसाइट बनाकर ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन के नाम पर छात्रों से पैसे वसूले जाते हैं

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

साइबर ठगों ने युवाओं को प्रतियोगी परीक्षाओं में गारंटी से पास कराने का झांसा का देकर ठगी का शिकार बनाने का नया तरीका शुरू हुआ है। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने युवाओं को ऐसे ठगों से सावधान रहने की सलाह दी है। एसपी ने बताया कि इस समय साइबर ठग आईईएलटीएस, टीओईपीटीई व टीओईएफएल के लिए कम फीस में एडमिशन दिलाने व बिना परीक्षा दिए सर्टिफिकेट का झांसा सोशल मीडिया पर दे रहे हैं। व्हाट्स एप, टेलीग्राम, फेसबुक व अन्य सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर ऐसे विज्ञापन देकर युवाओं को जाल में फंसाने की साजिश की जा रही है। विदेश में पढ़ाई व नौकरी को लेकर युवाओं में बढ़ती रूचि का फायदा उठाकर साइबर अपराधी फर्जी एजेंट, कॉल सेंटर व नकली वेबसाइटों के माध्यम से ठगी की वारदातों को अंजाम दे रहे हैं। उन्होंने बताया कि जैसे ही कोई व्यक्ति इनके झांसे में आकर पैसे ट्रांसफर करता है या अपनी निजी जानकारी साझा करता है, ठग उससे संपर्क तोड़ देते हैं या उसके साथ और बड़ी ठगी कर लेते हैं। उन्होंने बताया कि कई मामलों में फर्जी वेबसाइट बनाकर ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन के नाम पर छात्रों से पैसे वसूल जाते हैं। साथ ही कुछ मामलों में संदिग्ध लिंक या एप डाउनलोड करवाकर मोबाइल का एक्सेस हासिल कर बैंकिंग जानकारी भी चोरी की जाती है।



रेवाड़ी। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा।

दावा करने वालों से रहें सावधान

■ अनजान कॉल या मैसेज के माध्यम से संपर्क, कम समय में रिजल्ट दिलाने का दावा, बहुत कम फीस में विदेश भेजने का झांसा, फर्जी वेबसाइट या लिंक, जल्दी पैसे ट्रांसफर करने का दबाव आदि से सतर्क रहे।

आमजन के लिए जरूरी सावधानियां

■ अधिकृत व विश्वसनीय संस्थानों के माध्यम से परीक्षा के लिए आवेदन करें।
■ किसी भी अनजान एजेंट या व्यक्ति को पैसे ट्रांसफर नहीं करें।
■ गारंटी से पास या पेपर लीक जैसे दावों से सतर्क रहें।
■ किसी भी संदिग्ध लिंक या एप को डाउनलोड करने से बचें।
■ अपनी व्यक्तिगत व बैंकिंग जानकारी किसी के साथ साझा न करें।
■ आधिकारिक वेबसाइट को छोड़ रजिस्ट्रेशन करने से पहले सत्यापन करें। सोशल मीडिया पर दिखने वाले विज्ञापनों पर तुरंत भरोसा नहीं करें।
■ शिकार होने पर तुरंत डायल-1930 पर शिकायत दर्ज कराएं।

सरकार का सुरक्षा संकल्प, बेटियों को गर्भाशय कैंसर से बचाएगा एचपीवी टीका

नारनौल। हरियाणा सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग की ओर से प्रदेश की बेटियों को गर्भाशय के कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से सुरक्षित रखने के लिए एक विशेष मुहिम चलाई जा रही है। सभी अभिभावक अपनी पात्र किशोरियों को यह टीका जरूर लगवाएं। उपयुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि जिले में 28 फरवरी से राष्ट्रीय मानवीय पैपिलोमा विषाणु एचपीवी टीकाकरण अभियान का सफल आगाज हो चुका है।

उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत अब तक जिले की लगभग 278 किशोरियों को यह सुरक्षा टीका लगाया जा चुका है। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि यह विषाणु एक सामान्य संक्रमण है, जो महिलाओं के प्रजनन तंत्र को प्रभावित करता है और यही आगे चलकर गर्भाशय के निचले भाग के कैंसर का मुख्य कारण बनता है। वर्तमान में विश्व के 160 देश अपनी किशोरियों को इस बीमारी से बचाने के लिए इस टीके का उपयोग कर रहे हैं। जिले में यह टीकाकरण सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर चिकित्सा अधिकारियों की सीधी निगरानी में किया जा रहा है, ताकि सुरक्षा और गुणवत्ता सुनिश्चित की जा सके। मुख्य चिकित्सा अधिकारी ने आमजन व विशेषकर अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि सरकार के सुरक्षा का संकल्प को मजबूत करें और अपनी 14 से 15 साल तक की बेटियों को इस अभियान में शामिल करें।

सूचना

मैं, प्रकाश शर्मा सुपुत्र श्री दानी राम निवासी मौहल्ला तिवाडी चौक, नजदीक सब्जी मण्डी, बावल बयान करता हूं कि मेरा पुत्र विजय कुमार व मेरी पुत्रवधु लक्ष्मीबाई उर्फ राजबाला व पोती दिशा शर्मा-आनिया शर्मा - काव्या शर्मा मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

फोटो मोडिफिकेशन से पैसे कमाने का लालच, ठगों ने महिला को बनाया निशाना

रेवाड़ी। साइबर ठगों ने फोटो मोडिफाई करने के बदले मोटा पैसा कमाने का लालच देकर एक महिला को 2.23 लाख रुपये की ठगी का शिकार बना दिया। साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

साइबर थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में तेजपुरा निवासी महिला रिंकू माटा ने बताया कि फेसबुक पर उसके पास गत 1 जनवरी को मैसेज आया था। मैसेज में उसे फोटो मोडिफाई करने के बदले मोटा पैसा कमाने का लालच दिया गया था। बाद में उसे एक टेलीग्राम ग्रुप से जोड़ दिया गया। उसने अपने बेटे का फोटो मोडिफाई करने के बाद 100 रुपये बताए हुए खाता नंबरों पर ट्रांसफर कर दिए।

हनुमान जन्मोत्सव पर आज निकाली जाएगी शौर्य यात्रा

रेवाड़ी। 2 अप्रैल को वीर हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष में शहर में विश्व हिन्दू परिषद की ओर से शौर्य यात्रा का आयोजन किया जाएगा।

प्रधान राधेश्याम मित्तल की अधक्षता में हुई बैठक में इस विशाल यात्रा के बारे में विचार विमर्श हुआ। विश्व हिन्दू परिषद और बजरंग दल के संयुक्त सहयोग में आयोजित इस यात्रा को लेकर पुरे शहर में उत्साह का माहोल है। आयोजन के तहत 2 अप्रैल को यह शौर्य यात्रा निकली जाएगी, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालु शामिल होंगे। मुख्य अतिथि चेयरमैन सीए नितिन गोयल एवं विशिष्ट अतिथि एडवोकेट मनीष गुप्ता रहेंगे।

आमजन को तेल का स्टॉक करने की कोई आवश्यकता नहीं

पेट्रोल पंपों की उधार खरीद बंद नकद भुगतान पर मिलेगा तेल

रेवाड़ी। पत्रकारों से बातचीत करते हुए डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

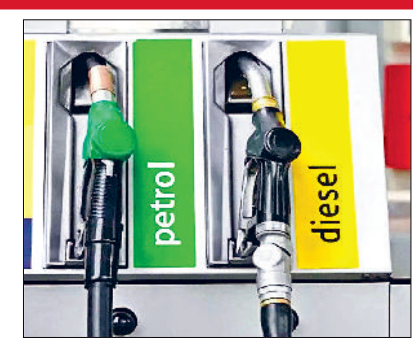
1. अधिकतर पंप मालिक आवश्यकता के अनुसार ही पेट्रोल-डीजल की खरीद कर रहे
2. लोगों को पेट्रोल-डीजल के लिए पैनिक लेने की कोई जरूरत नहीं है
3. जिले में खपत के अनुसार इन तेल डिपो पर पर्याप्त भंडार मौजूद है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

अमेरिका, इजराइल-ईरान युद्ध के चलते अभी पेट्रोलियम कंपनियों के पास पेट्रोल और डीजल का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है। फर्क सिर्फ इतना है कि पेट्रोलियम कंपनियों ने अब पंप मालिकों को उधार देने की बजाय नकद भुगतान पर ही पेट्रोल-डीजल मुहैया कराने का निर्णय लिया है, जिससे नकद भुगतान नहीं करने वाले पंपों पर तेल का अभाव देखने को मिल सकता है। जिले में इस समय पेट्रोल और डीजल की कोई कमी नहीं है, इसलिए पैनिक में आकर लोगों को इसका स्टॉक करने की आवश्यकता नहीं है। युद्ध शुरू होने से पहले तेल कंपनिया पेट्रोल पंप मालिकों को उधार पर भी पेट्रोल-डीजल उपलब्ध करा देती थीं। युद्ध शुरू होने के बाद कच्चे तेल की आपूर्ति बाधित होने के बाद इन कंपनियों को लगा कि पेट्रोल पंप मालिक भविष्य में तेल संकट की आशंका को देखते हुए पेट्रोल-डीजल का अतिरिक्त भंडारण कर सकते हैं। उधार में उपलब्ध होने के कारण अधिक से अधिक स्टॉक के आसार बने हुए थे। अब तेज कंपनियों ने पेट्रोल पंपों को उधार तेल मुहैया कराने की बजाय नकद भुगतान और एडवांस बुकिंग शुरू की है। इससे अधिकतर पंप मालिक आवश्यकता के अनुसार ही पेट्रोल-डीजल की खरीद कर रहे हैं। जो पंप मालिक एडवांस बुकिंग और नकद भुगतान करने में असमर्थ होते हैं, उन्हें सप्लाई नहीं की जाती। इससे कुछ समय के लिए संबंधित पंपों पर पेट्रोल या डीजल खत्म हो जाता है। किसी एक पेट्रोल पंप पर पेट्रोल या डीजल खत्म होने के बाद अफवाहों का बाजार गर्म हो जाता है, जिससे स्टॉक करने के दूसरे पंपों पर ग्राहकों की भीड़ बढ़ने लगती है। अभी लोगों को पेट्रोल-डीजल के लिए पैनिक लेने की कोई जरूरत नहीं है। जिले में पेट्रोलियम पदार्थों का पर्याप्त स्टॉक मौजूद है, जिससे निकट भविष्य में इनकी कमी आने का खतरा नहीं है। डीसी अभिषेक मीणा ने दावा किया कि जिले में निकट भविष्य में एलपीजी से लेकर पेट्रोलियम पदार्थों तक की कमी होने की कोई आशंका नहीं है।

पेट्रोल-डीजल के स्टाक से बचें आमजन

बुधवार को जिला सचिवालय में पत्रकारों से बातचीत में डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि जिले में इंडियन ऑयल, हिंदुस्तान पेट्रोलियम, भारत पेट्रोलियम, नायर कंपनियों के तेल डिपो हैं। जिले में खपत के अनुसार इन तेल डिपो पर पर्याप्त भंडार मौजूद हैं। किसी एक पेट्रोल पंप पर आर्थिक कारणों के चलते कुछ समय के लिए पेट्रोल या डीजल की उपलब्धता बंद हो सकती है, परंतु इसे जिले में पेट्रोलियम पदार्थों की कमी से नहीं जोड़ना चाहिए।



बड़े परिवारों की जरूरतों का रखेंगे ध्यान

डीसी ने बताया कि जिले में दैनिक वितरण के लिए एलपीजी के साढ़े 15 हजार सिलेंडर उपलब्ध रहते हैं। कमर्शियल सिलेंडरों की आपूर्ति जरूर कम की गई है। आमजन को पहले की तरह आवश्यकतानुसार पहले की तरह ही सिलेंडर लेने चाहिएं। एडवांस में सिलेंडर लेकर स्टॉक करने से समस्या बढ़ती है। उन्होंने बताया कि जिन बड़े परिवारों के सिलेंडर बुकिंग की समय सीमा से पहले खत्म हो जाते हैं, उन्हें भी सिलेंडर मुहैया कराने की दिशा में प्रयास किए जा रहे हैं।

स्वदेशी गैस के इस्तेमाल पर दिया जोर

मीणा ने बताया कि इसमें कोई संदेह नहीं है कि युद्ध शुरू होने के बाद एलपीजी की आपूर्ति प्रभावित हुई है। पीएनजी का निर्माण अपने ही देश में होता है, जिस कारण इसकी कोई कमी नहीं है। ऐसे में जिन घरों के पास से पीएनजी लाइन गुजर रही है, उन्हें गैस का कनेक्शन लेना चाहिए। सरकार ने पीएनजी कनेक्शन पर सिक्योरिटी राशि में भी छूट प्रदान कर दी है। अब बिना राशि जमा कराए कनेक्शन लिया जा सकता है।

सरकार उत्पादन से लेकर फसल बिक्री तक किसानों के साथ: नागर

रेवाड़ी। अनाजमंडी में आढ़तियों से बातचीत करते हुए राजेश नागर। फोटो : हरिभूमि

- व्यापारियों की समस्याओं पर तुरंत कार्रवाई, गेहूं खरीद के लिए दूसरी एजेंसी को भी जोड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग मंत्री राजेश नागर ने कहा कि अनाज मंडियों पर फसल की खरीद के दौरान किसानों को कोई परेशानी न हो इसके लिए सम्बंधित अधिकारी पूरी संजीदगी बरतते हुए अपने दायित्व का निर्वहन करें। नागर ने बुधवार को जिले की कोसली, बावल व रेवाड़ी अनाज मंडियों में की गई व्यवस्थाओं, खरीद प्रक्रिया और सुविधाओं का जायजा लिया। मंत्री राजेश नागर ने निरीक्षण के दौरान उन्होंने आढ़तियों और किसानों से बातचीत कर उनकी समस्याएं भी सुनीं और संबंधित अधिकारियों को जल्द समाधान करने के निर्देश दिए।

इस मौके पर मंत्री ने कहा कि हरियाणा सरकार किसानों के हितों को ध्यान में रखते हुए कृषि उत्पादन से लेकर खरीद प्रक्रिया तक हर सम्भव सहयोग कर रही है। वहीं उनकी फसलों की खरीद प्रक्रिया भी पारदर्शी ढंग से करने में सजग है। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा किसानों की फसल का एक-एक दाना खरीदने के लिए व्यवस्था पूर्ण प्रबंध किए गए है। ऐसे में किसान सहभागी बनते हुए खरीद प्रक्रिया में अपना योगदान दें।

सरकारी पोर्टल को किया अपग्रेड

राज्य मंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने खाद्यान्न खरीद प्रक्रिया को और अधिक सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से वर्तमान में संचालित ई-खरीद पोर्टल को अपग्रेड किया है, जिसमें कई नए प्रावधान जोड़े गए हैं। उन्होंने बताया कि रबी खरीद सीजन 2026-27 के दौरान मंडियों और खरीद केंद्रों में किसान द्वारा बिक्री के लिए लाई जाने वाली गेहूं की आवक के समय, संबंधित वाहन का रजिस्ट्रेशन नंबर सहित फोटो कैप्चर किया जाएगा, ताकि प्रक्रिया में पारदर्शिता सुनिश्चित की जा सके।

रेवाड़ी। काला दिवस मनाकर प्रदर्शन करते संगठनों के कार्यकर्ता। फोटो :हरिभूमि

श्रम कोड लागू करने के विरोध में मनाया काला दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

केंद्रीय ट्रेड यूनियन, फेडरेशन व कर्मचारी संगठनों के आह्वान पर बुधवार को पूरे देश में श्रम कोड्स लागू करने के विरोध में केंद्रीय श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी एवं एआईटीयूसी की तरफ से स्थानीय नेताजी सुभाष चंद्र बोस पार्क में सभा की व काला दिवस मनाया। एआईयूटीयूसी के जिला सचिव शेर सिंह मीरपुर एवं एआईटीयूसी के जिला प्रधान सतीश नाहड़ के नेतृत्व में श्रमिक कोड्स के नियमों की प्रतिलिपि जलाई गई। मेहनतकश जनता के आंदोलनों में सक्रिय एवं एआईयूटीयू के राज्य अध्यक्ष का. राजेंद्र सिंह ने संबोधित करते हुए कहा कि 1 अप्रैल देश के श्रमिकों के लिए काला दिवस है।

मौके पर ये मौजूद रहे

एआईयूटीयूसी के जिला अध्यक्ष कामरेड बलराम सुनारिया, उपाध्यक्ष हरिओम सिंह, एआईटीयूसी के सूरजभान नूरपुर, संजीव कुमार धारूहेड़ा, अशोक कुमार गुप्ता, सुरेश कुमार, सुशीला, रेखा, मुकेश कुमार, विजय कुमार, भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन के जिला सचिव भीम सिंह नांगल तेजू, आशा कार्यकर्ता यूनियन की जिला सचिव संतोष यादव, कृष्णा यादव, मीनू, राजबाला, बह्मप्रकाश हांसाका, संतोष, रामबहादुर, किसान नेता अमर सिंह राजपुरा, धर्मपाल आलियावास आदि इस मौके पर मौजूद थे।

विधायक ने अनाज मंडी में लिया खरीद प्रक्रिया का जायजा

- किसानों की समस्याओं को सुनते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। खरीद प्रक्रिया का जायजा लेते हुए विधायक लक्ष्मण सिंह। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी विधायक लक्ष्मण सिंह यादव बुधवार को शहर की नई अनाज मंडी का निरीक्षण किया तथा एमएसपी पर हो रही सरसों व गेहूं की खरीद व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान विधायक ने किसानों की समस्याओं को सुनते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए। इस मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने कहा कि गेहूं की सरकारी खरीद आज से शुरू हो गई है और सरसों की सरकारी खरीद लगातार जारी है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के कुशल मार्गदर्शन में प्रदेश सरकार किसानों के हितार्थ कार्य करने को लेकर पूरी तरह कृतसंकल्प है। इस अवसर पर मार्केट कमेटी के चेयरमैन अनिल सैनी, वाइस चेयरमैन नवल किशोर गुप्ता, नई अनाज मंडी व्यापार मंडल के प्रधान राधेश्याम मित्तल, व्यापार संघ के प्रधान अशोक यादव आदि मौजूद रहे।

कल्याणकारी योजनाओं के ऑनलाइन होने से लोगों को मिल रहा लाभ: खोला

रेवाड़ी। प्रदेश की अधिकांश जनकल्याणकारी योजनाओं को ऑनलाइन करने की दिशा में किए गए प्रयासों से आम जनता को बड़ी राहत मिल रही है। पात्र लोगों तक योजनाओं का लाभ सुनिश्चित हो सके, इसके लिए राज्य सरकार पूरी तरह वचनबद्ध है। यह बात बुधवार को पीपीपी के स्टेट कोऑर्डिनेटर डॉ. सतीश खोला ने अपने कार्यालय में जनसमस्याएं सुनते हुए कही। उन्होंने कहा कि डिजिटल प्रणाली के माध्यम से योजनाओं को ऑनलाइन करने से पारदर्शिता बढ़ी है और पात्र लाभार्थियों की पहचान आसान हुई है। अब लोगों को बार-बार कार्यालयों के चक्कर नहीं काटने पड़ते, बल्कि वे घर बैठे ही योजनाओं के लिए आवेदन कर सकते हैं। इससे समय और संसाधनों की बचत हो रही है।

एडीसी ने लिए निर्माणधीन नाले की सामग्री के सैंपल

रेवाड़ी। अनाजमंडी से लेकर महाराणा प्रताप चौक तक निर्माणाधीन की सामग्री के सैंपल एडीसी राहुल मोदी की मौजूदगी में लिए गए। सैंपल सील करने के बाद उन्हें जांच के लिए लैब भेजा गया है। इस समय अनाजमंडी से महाराणा प्रताप चौक तक नाले का निर्माण कराया जा रहा है। मंडी में विकायकार्यों पर करोड़ों रुपये की राशि खर्च की जा रही है, जिसमें दीवार निर्माण भी शामिल है। इन कार्यों पर लगभग 250 करोड़ रुपये की राशि खर्च की जा रही है। हाल ही में आई बारिश के कारण निर्माणधीन नाले का एक हिस्सा गिर गया था, जिससे निर्माण सामग्री की गुणवत्ता को लेकर सवाल उठने लगे थे।

नियुक्ति के लिए सौरभ ने जताया आरती का आभार

रेवाड़ी। युवा नेता सौरभ यादव को भाजपा युवा मोर्चा का कार्यकारी अध्यक्ष नियुक्त किए जाने के बाद बुधवार को सौरभ ने अन्य लोगों के साथ मिलकर कैबिनेट मंत्री आरती सिंह राव से उनके रामपुरा निवास पर मुलाकात की। उन्होंने आरती राव और जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली का आभार जताया। रामपुरा के सरपंच नरेश यादव नरू मंडल अध्यक्ष खोरी, खोरी मंडल महामंत्री प्रदीप ठेकेदार, भाजपा जिला सचिव दिनेश यादव टींट, विजय प्रधान, राजपाल यादव, देवेंद्र सरपंच, दिव्यांशु यादव के साथ सौरभ यादव आरती राव के निवास पर पहुंचे। उन्होंने अपनी नियुक्ति पर आरती राव और वंदना पोपली का आभार व्यक्त किया।

शहीद फ्लाइट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ की स्मृति में स्मृति वाटिका का लोकार्पण आज

खोरी। देश की सेवा में सर्वोच्च बलिदान देने वाले वीर सपूत फ्लाइट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव के प्रथम बलिदान दिवस के अवसर पर गुरुवार 2 अप्रैल को प्रातः 09 बजे गांव माजरा में फ्लाईट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव स्मृति वाटिका का भव्य लोकार्पण किया जाएगा। लोकार्पण कार्यक्रम में हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगी। कार्यक्रम की अध्यक्षता बावल के विधायक डॉ. कृष्ण कुमार करेंगे।

कोसली। रावमा विद्यालय में नव प्रवेशी विद्यार्थियों का स्वागत करते अध्यापक।

प्रवेश उत्सव में नए विद्यार्थियों का किया स्वागत

रेवाड़ी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को नवीन शैक्षणिक सत्र का विधिवत शुभारंभ प्रवेश उत्सव के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय में विशेष हवन-यज्ञ का आयोजन हुआ, जिसमें संस्कृत व्याख्याता महेश शास्त्री के मंत्रोच्चारण के बीच प्राचार्य विनोद कुमार यादव एवं समस्त स्टाफ सदस्यों द्वारा आहुतियां डालकर शिक्षा के इस नए सत्र की मंगलकामना की गई। कार्यक्रम के उपरांत सभी शिक्षकों, कर्मचारियों और विद्यार्थियों को प्रसाद वितरित किया गया। बुधवार को बोर्ड परीक्षाओं के समापन का दिन भी था। इस अवसर पर विद्यालय प्रशासन ने एक अनूठी परंपरा निभाते हुए परीक्षा देने आए विद्यार्थियों का मुख्य द्वार पर भव्य अभिनंदन किया। परीक्षा केंद्रों से बाहर निकलते छात्रों का उत्साहवर्धन करने के लिए उन पर पुष्प वर्षा की गई और तिलक लगाकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई।

स्कूल के मेधावी विद्यार्थियों को किया गया सम्मानित

कोसली। रतनथल गांव के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को प्रवेश उत्सव और वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किया गया तथा मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। इस कार्यक्रम में सरपंच सुनीता देवी, एसएमसी प्रधान मनपाल सिंह चौहान, प्रेमपाल सिंह ,हेमंत कुमार, प्रधान सुरेश पंच सहित अभिभावक गण भी उपस्थित रहे। प्रवक्ता अमित कुमार ने कक्षा छह से ग्यारहवीं तक के विद्यार्थियों का परीक्षा परिणाम घोषित किया। कक्षा ग्यारहवीं में सारिका, कक्षा नोवीं में खुशबू तथा कक्षा आठवीं में जाह्नवी प्रथम रही। इस अवसर पर नए प्रवेश पाने वाले विद्यार्थियों का तिलक लगाकर और माला पहनकर स्वागत किया गया। इस अवसर पर प्रवक्ता किरण पाल, संजय मल्हान, नीरू शर्मा, रुचि चौहान, दीपक कुमार, प्रवक्ता राजेंद्र कुमार, रामपाल सिंह, सोहनलाल, मैडम रीना, अश्वनी कुमार, जवाहरलाल, हंसा देवी, विपिन कुमार, महेश कुमार उपस्थित थे।

रेवाड़ी। स्कूल में आयोजित हवन में आहूति डालते अध्यापक। फोटो : हरिभूमि

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

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

मंत्री राजेश नागर ने दिए समस्याओं के समाधान के निर्देश

अनाजमंडी में खरीद व्यवस्थाओं का लिया जायजा

व्यापारियों ने मंडी में फसल खरीद को लेकर आ रही परेशानियों से मंत्री को अवगत करवाया और एक मांग पत्र सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

कोसली। खरीद व्यवस्था का निरीक्षण करते मंत्री राजेश नागर। फोटो : हरिभूमि

खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलों के राज्य मंत्री राजेश नागर ने बुधवार को कोसली अनाज मंडी का निरीक्षण कर मंडी की व्यवस्थाओं, खरीद प्रक्रिया और सुविधाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने व्यापारियों और किसानों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं और संबंधित अधिकारियों को जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। इस दौरान व्यापारियों ने मंडी में फसल खरीद को लेकर आ रही परेशानियों से मंत्री को अवगत कराया और एक मांग पत्र सौंपा। मांग पत्र में बारदाना की कमी और गेहूं की खरीद एक ही एजेंसी द्वारा किए जाने से उत्पन्न दिक्कतों का उल्लेख किया गया। व्यापारियों ने मांग रखी कि गेंहू की खरीद के लिए वेयरहाउस के साथ साथ एक अतिरिक्त खरीद एजेंसी हेफेड को भी शामिल किया जाए। नागर ने मौके पर ही संज्ञान लेते हुए संबंधित विभाग से फोन पर बात की और गेहूं की खरीद के लिए दूसरी एजेंसी को भी शामिल करने के निर्देश दिए जिससे किसानों और व्यापारियों को राहत मिल सके। व्यापारियों ने कापरेटिव सोसायटी की खरीद प्रक्रिया में टैंडर मंडी के आढ़तियों को ही दिए जाने, मंडी के लिए क्षेत्र के नजदीक गोदामों के निर्माण, वापस वाहन ले जाने वाले किसानों के लिए समानांतर तौल कांटों की व्यवस्था कराए जाने, पेयजल आपूर्ति के लिए मंडी में बने वाटर स्टोरेज टैंक का जीर्णोद्धार तथा सिवरेज व्यवस्था के सुधार की भी मांग रखी।

यह रहे मौके पर मौजूद

सरकार की प्राथमिकता घरेलू गैस आपूर्ति की निरंतरता को बनाए रखने की है। इस अवसर पर व्यापार मंडल के प्रधान अजय सिंगला, मार्केट कमेटी के उप चेयरमैन दिनेश गोयल, कपिल यादव, हंस राज सिंघल, प्रमोद गर्ग, जयभगवान बंसल, सुभाष शर्मा, एसडीएम विजय कुमार यादव, डीएसपी विद्यानंद, सचिव विकास कुमार, एसएचओ मनोज कुमार सहित मंडी से संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

हवन व भंडारे में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

रेवाड़ी। शहर के मोहल्ला छीपटवाड़ा स्थित श्रीराम सत्संग भवन में सदगुरु देव श्री शिवचंद इष्टधारी के सानिध्य की ओर से पांच दिवसीय श्री हनुमान जयंती का कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। इस कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालु भाग ले रहे हैं और पूरे इलाके में भक्ति का माहौल बना हुआ है। बुधवार को रामगढ़ रोड स्थित श्री राम वाटिका में हवन और रोट के भोग का आयोजन किया गया। पंडितों द्वारा विधि-विधान से हवन कराया गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने आहुति डालकर भगवान हनुमान से सुख-शांति की कामना की। इसके बाद रोट का भोग लगाया गया और प्रसाद के रूप में लोगों में बांटा गया। इस मौके पर रघुनंदन शर्मा, नितेंद्र, नंदलाल, रामू, पवन शर्मा, रविंद्र सोनी सहित कई लोग मौजूद रहे।