तापमान
अधिकतम 39.0 डिग्री
न्यूनतम 19.0 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 16 अप्रैल 2026

रेवाड़ी-सांपला रोड पर बुलडोजर चला विकसित... 12

नप रेवाड़ी व नपा धारूहेड़ा के चुनाव 10 मई को 12

खबर संक्षेप

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने सड़क हादसे के बाद दर्ज किए गए मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। शहर में हुए हादसे के बाद पुलिस ने घायल के बयान पर 31 मार्च को केस दर्ज किया था। हादसे को अंजाम देने के बाद बोलेरो गाड़ी चालक मौके से फरार हो गया था। बोलेरो की टक्कर से बाइक चालक घायल हो गया था। पुलिस ने इस मामले में जांच के बाद राजस्थान के साचौद निवासी सत्यवीर को गिरफ्तार कर लिया। हादसे में शामिल बोलेरो गाड़ी को भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न मामले में एक आरोपी काबू

धारूहेड़ा। पुलिस ने विवाहिता को दहेज की मांग पर प्रताड़ित करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना क्षेत्र के एक गांव निवासी महिला देवी की शिकायत पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। बातचीत सिरे नहीं चढ़ने के कारण पुलिस ने उसके ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ दहेज उत्पीड़न का केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में दिल्ली के नजफगढ़ निवासी सुरेंद्र कुमार को गिरफ्तार कर लिया। तफ्तीश में शामिल करने के बाद आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट मामलों में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने के मामलों में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। सदर थाना पुलिस ने गोकलपुर में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में गत दिवस विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने गोकलपुर निवासी आशा देवी और बिट्टू को गिरफ्तार कर लिया। खोल थाना पुलिस ने 1 अप्रैल को दर्ज मामले में गोठड़ा निवासी राजेश देवी को गिरफ्तार किया है। घायल के बयान पर पुलिस ने केस दर्ज किया था। बाद में तीनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

धारूहेड़ा। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद दर्ज किए गए मामलों में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर हुए हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। पुलिस ने हादसे के बाद 17 जनवरी को चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में यूपी के सिंहपुर निवासी वाहन चालक उमेश कुमार को गिरफ्तार कर लिया। कोसली थाना पुलिस ने 7 अप्रैल को हुए हादसे के बाद दर्ज मामले में लाला निवासी जोगध्यान को गिरफ्तार किया है। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

उपायुक्त ने बैठक कर अधिकारियों को दिए उठान प्रकिया में सुधार करने के निर्देश

मंडियों से सड़क तक लगे गेहूं और सरसों के ढेर धीमा उठान किसानों के लिए बना बड़ी परेशानी

एमएसपी से भाव ज्यादा होने के कारण सरसों की खरीद आढ़तियों की ओर से प्राइवेट की जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी/बावल/कोसली

रेवाड़ी। रेवाड़ी मंडी में सरसों की ढेरियों व कट्टों से फुल फड़। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। रेवाड़ी मंडी में सरसों की ढेरियों व कट्टों से फुल फड़। फोटो : हरिभूमि

जिले की रेवाड़ी, बावल व कोसली अनाजमंडियों में रबी सीजन के तहत सरसों व गेहूं की खरीद प्रक्रिया तेजी से चल रही है। जिले की मंड़यिों में अब तक 32107 मीट्रिक टन गेहूं की आवक और 17239.80 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद हो चुकी है। रेवाड़ी अनाजमंडी में अभी तक 2.25 लाख क्विंटल से अधिक सरसों की आवक हो चुकी है। एमएसपी से भाव ज्यादा होने के कारण सरसों की खरीद आढ़तियों की ओर से प्राइवेट की जा रही है। अनाजमंडी में चारों तरफ सरसों व गेहूं की ढेरियां लगी हुई है। खरीदी गई फसल का उठान कार्य धीमा होने के कारण अनाजमंडी में फड़ पर जगह नहीं है। किसानों की ओर से सड़क पर फसल डाली जा रही है। कोसली अनाजमंडी में गेहूं और रेवाड़ी अनाजमंडी में सरसों की आवक ज्यादा है। डीसी अभिषेक मीणा ने एर्जेंसियों को अनाजमंडियों से सरसों व गेहूं खरीद की लिफ्टिंग प्रक्रिया तेज करने के निर्देश भी दिए है। रेवाड़ी अनाजमंडी में तीनों फड़ों से लेकर सड़क तक सरसों ज्यादा नजर आ रही है वहीं कोसली अनाजमंडी में गेहूं के अंबार लगे हुए है। रेवाड़ी मंडी में सरसों व कोसली में गेहूं का उठान काफी कमजोर है। उठान प्रक्रिया धीमी रहने के कारण मंडी में जगह की कमी पड़ रही है। मंडी में फसल लेकर आने वाले किसानों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। किसान अपनी फसल सड़क पर डालने के लि एमजबूर हो रहे हैं जिससे आने जाने वाले लोगों को को भी परेशनी हो रही।

मंडियों में गेहूं व सरसों खरीद की स्थिति

जिले की मंड़यिों में अब तक 32107 मीट्रिक टन गेहूं की आवक हो चुकी है, जबकि 17239.80 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद हो चुकी है। इसमें से 9627.55 मीट्रिक टन गेहूं की लिफ्टिंग हो चुकी है। रेवाड़ी अनाजमंडी में अब तक हैफेड व वेयरहाउस की ओर से 22902 क्विंटल गेहूं की खरीद की जा चुकी है। वेयरहाउस ने अब तक 467 किसानों से 18882 क्विंटल गेहूं खरीदा गया है, जिसमें 7500 क्विंटल सरसों का उठान हो चुका है। वहीं हैफेड की ओर से 6020 क्विंटल गेहूं की 2585 रुपये एमएसपी पर खरीद की जा चुकी है।बावल मंडी में वेयरहाउस की ओर से 7079 क्विंटल गेहं खरीदा जा चुका है। इसके अलावा रेवाड़ी अनाजमंडी में अब तक 2.25 लाख क्विंटल के करीब सरसों की प्राइवेट खरीद हो चुकी है। सरसों 6000 से 6800 रुपये क्विंटल के हिसाब से खरीदी जा रही है।

कोसली में 2 लाख क्विंटल से अधिक गेहूं खरीद

कोसली अनाज मंडी में बुधवार को गेहूं की आवक कम रही। बुधवार को 2515 क्विंटल गेंहू के 102 गेट पास जारी किए गए। मार्केट कमेटी के सचिव विकास कुमार ने बताया कि मंडी में अब तक 286234 क्विंटल गेंहू की आवक हो चुकी है तथा 6081 गेट पास जारी किए जा चुके हैं। वेयरहाउस के खरीद अधिकारी जगदीश बांगड़ ने बताया कि कोसली मंडी में बुधवार शाम तक 209663 क्विंटल गेंहू की खरीद हो चुकी है। शाम तक 22450 क्विंटल गेंहू की खरीद की गई। मंडी से 92783 क्विंटल गेहूं का उठान हो चुका है। उठान के अतिरिक्त मंडी में लगभग दो लाख क्विंटल गेंहू अभी भी खुले में पड़ा हुआ है। कोसली मंडी में अब तक 9806 क्विंटल सरसों की ही आवक हुई है।

गेहूं उठान कार्य में तेजी लाएं अधिकारी: डीसी

रेवाड़ी। रबी फसल की खरीद और उठान कार्य को लेकर बैठक लेते हुए डीसी अभिषेक मीणा।

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने अनाज मंडियों में रबी फसल की चल रही खरीद प्रक्रिया और उठान सहित अन्य व्यवस्थाओं को लेकर बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने अधिकारियों को मंडियों में गेहूं उठान के कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिए। इससे पहले मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव अरुण गुप्ता ने प्रदेश के सभी उपायुक्त और अन्य अधिकारियों को वीसी के माध्यम से आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस मौके पर डीसी ने कहा कि मंडियों में गेहूं के उठान कार्य में किसी भी तरह की ढिलाई न बरती जाए। खरीद प्रक्रिया में पारदर्शिता और समयबद्धता का पूरा ध्यान रखा जाए।

वार्डों में भी कमल खिलाने की पूरी तैयारी पार्टी का सिंबल पर चुनाव लड़ाने का फैसला

- भाजपा कोर कमेटी की मीटिंग में लिया गया फैसला, चेयरमैन प्रत्याशी का फैसला 20 तक

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। रेवाड़ी। भाजपा कार्यालय में बैठक करते पदाधिकारी।

नगर परिषद चुनावों में वार्ड पार्षद इस बार भी भाजपा के सिंबल कमल पर चुनाव लड़ सकेंगे। कोर कमेटी की मीटिंग में बुधवार को सह प्रभारी सुरेंद्र पूनिया ने वार्ड पार्षदों के सिंबल के चुनाव लड़ने पर तस्वीर साफ कर दी है। इस मीटिंग के साथ ही पार्टी में चुनावी गतिविधियों ने जोर पकड़ना शुरू कर दिया है।

नगर परिषद के पिछले चुनावों में भी भाजपा ने वार्डों में अपने प्रत्याशी मैदान में उतारे थे। कांग्रेस ने चेयरमैन पद पर ही सिंबल पर चुनाव लड़ा था। उसने वार्ड पार्षदों को सिंबल पर मैदान में नहीं उतारा था। बड़ी संख्या में निर्दलीय प्रत्याशी भी पार्षद बने थे, जिन्होंने भाजपा का दामन थाम लिया था। बहुमत के चलते वाइस चेयरमैन के चुनाव में भी भाजपा को कोई परेशानी नहीं हुई थी। इस बार अभी तक वार्ड पार्षदों के सिंबल पर चुनाव लड़ने को लेकर तस्वीर साफ नहीं थी। बुधवार को चुनाव सह प्रभारी सुरेंद्र पूनिया की अध्यक्षता में हुई कोर गुरप की बैठक में पार्टी पदाधिकारियों के साथ चर्चा भी की गई। बैठक में जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली के साथ-साथ कई पार्टी पदाधिकारी भी मौजूद रहे। पार्टी कार्यालय में हुई इस इंटरनल मीटिंग में चुनाव जीतने की रणनीति पर मंथन किया गया।

जिताऊ उम्मीदवार ही मैदान में उतारेंगे

पूनिया ने कहा कि चेयरमैन पद के लिए जिताऊ उम्मीदवार को ही मैदान में उतारा जाएगा। अभी तक इस पद के लिए 14 आवेदन मिले हैं। कार्यकर्ता अभी भी टिकट के लिए आवेदन कर सकते हैं। पार्षद के लिए लगभग सवा सौ आवेदन आ चुके हैं। अधिकांश वार्डों में टिकट के दावेदार दो या इससे अधिक हैं। उन्होंने कहा कि चेयरमैन का नाम फाइनल होने के बाद पार्टी के सभी पदाधिकारी और नेता उसकी जीत सुनिश्चित करने की दिशा में कार्य करेंगे।

स्कॉर्पियो की टक्कर से बाइक चालक की मौत

रेवाड़ी। बुधवार सायं पटौदी रोड पर तेज रफ्तार स्कॉर्पियो गाड़ी की टक्कर से एक बाइक सवार युवक की मौत हो गई। बाइक को टक्कर मारने के बाद स्कॉर्पियो ने एक स्कूटी को भी टक्कर मार दी। इसके इसके बाद चालक वाहन सहित फरार होने में कामयाब हो गया। शव को सामान्य अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया गया है। पटौदी रोड नहर के पास शाम के समय एक स्कॉर्पियो गाड़ी ने पहले बाइक और बाद में एक स्कूटी को टक्कर मार दी। बाइक चालक सड़क पर गिरने से मौके पर ही मौत हो गई। स्कूटी चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे के बाद आसपास के लोग मौके पर पहुंच गए। सूचना मिलने के बाद सदर थाना पुलिस भी पहुंच गई। घायल को लोगों ने तुरंत अस्पताल भिजवाया। बाद में बाइक चालक के शव को भी अस्पताल में रखवा दिया गया। बुधवार सायं पटौदी रोड पर तेज रफ्तार स्कॉर्पियो गाड़ी की टक्कर से एक बाइक सवार युवक की मौत हो गई।पुलिस बाइक के पंजीकरण नंबरों के आधार पर मृतक की पहचान के प्रयास कर रही थी।

मिल में मिला युवक का लहूलुहान शव, पेट पर नुकीली वस्तु से वार के निशान, जांच जारी

- मिल के कमरे में मिला खून से लथपथ शव, पुलिस व सीआईए कर रही मौत की जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रेवाड़ी। मिल में लगे सीसीटीवी की फुटेज चैक करती पुलि

दिल्ली रोड पर बुधवार सुबह एक ऑयल मिल के अंदर कमरे में श्रमिक का खून से सना शव मिलने से सनसनी फैल गई। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। डीएसपी सुरेंद्र श्योराण और सीआईए की टीमों ने भी मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी। मृतक के पेट में नुकीली वस्तु के निशान पाए गए हैं। पुलिस हत्या और आत्महत्या दोनों पहलुओं को ध्यान में रखते हुए जांच कर रही है।

राजस्थान के कोटपुतली निवासी 35 वर्षीय सुंदरलाल अपनी बुआ के बेटे के साथ काम की तलाश में दिल्ली रोड पर एक ऑयल मिल आया था। उसकी बुआ का बेटा इसी मिल में कार्य करता है। मंगलवार की रात दोनों ने साथ बैठकर खाना खाया था। इसके बाद बुआ का बेटा उसे कमरे पर छोड़कर चला गया। सुबह जब वह कमरे पर आया तो दरवाजा अंदर से बंद था। आवाज लगाने पर भी दरवाजा नहीं खोला गया, तो उसने धक्का देकर दरवाजा खोल दिया। कमरे के अंदर सुंदरलाल का शव खून से लथपथ पड़ा हुआ था। सूचना मिलने के बाद मॉडल टाउन थाना प्रभारी रतनलाल व डीएसपी सुरेंद्र श्योराण मौके पर पहुंच गए। तीनों सीआईए की टीमें भी हत्या की आशंका के चलते जांच के लिए पहुंच गईं।

सीसीटीवी फुटेज के बल पर जांच

पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों के हवाले कर दिया। पुलिस हत्या से इनकार नहीं कर रही, लेकिन दरवाजा अंदर से बंद होने के कारण आत्महत्या की आशंका भी जताई जा रही है। डीएसपी सुरेंद्र श्योराण ने बताया कि मौत के वास्तविक कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही चल पाएगा। अभी सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है, ताकि रात के समय का घटनाक्रम देखा जा सके।

फंदे पर लटकर विवाहिता ने दी जान, तीन पर केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶। बावल

किशनपुर गांव में मंगलवार की रात एक विवाहिता की संदिग्ध हालत में फांसी लगाने से मौत हो गई। मृतका के भाई ने पति सहित ससुराल पक्ष के अन्य लोगों पर उसकी बहन को मारकर फांसी पर लटकाने का आरोप लगाया है। पुलिस ने पति सहित तीन आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

किशनपुर निवासी राकेश की पत्नी नीतू की रात को संदिग्ध हालत में मौत हो गई। उसका शव घर के कमरे में फांसी के फंदे पर लटका मिला। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने शव को कब्जे में ले लिया। सीन ऑफ क्राइम टीम को मौके पर बुलाकर जांच शुरू की। बाद में शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल ले जाया गया। मृतका के मायके पक्ष के लोग भी सूचना मिलने के बाद भाई का आरो है कि उसने सोमवार की रात ही फोन पर बताया था कि उसके साथ पति, जेठ व जेठानी मारपीट कर रहे हैं। दहेज में 5 लाख रुपये नहीं लाने पर उसे जान से मारने की धमकी दी जा रही है। पुलिस ने उसके बयान पर तीनों आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

लड़की होने के बाद बना रहे थे दबाव

मनोज ने पुलिस बयान में बताया कि उसकी बहन की शादी लगभग 3 साल पहले की गई थी। शादी के बाद उसकी बहन ने एक बच्ची को जन्म दिया। उसका जीजा राकेश कुछ दिन पहले उनका ट्रैक्टर भी ले गया था। इसके बावजूद राकेश की भाभी पांच लाख रुपये की मांग पर अड़ी हुई थी। नीतू ने 14 अप्रैल की रात फोन पर बताया था कि उसके साथ मारपीट की जा रही है। इसके बाद उसने बुधवार को ही किशनपुर आने की बात कही थी। इससे पहले ही उसकी बहन को मारकर फंदे पर लटका दिया।

सियासत के तीर — टिकट को लेकर कैप्टन अजय और चिरंजीव भी सक्रिय, सैलजा के हस्तक्षेप की आशंका बढ़ी रही नेताओं की एकजुटता

नगर परिषद चुनाव को लेकर कांग्रेस में गुटबाजी बढ़ी, एक खेमे को मात देने के लिए दूसरा एकजुट

एक दशक से भी ज्यादा समय के बाद संगठन के दम पर निकाय चुनावों में मैदान में उतरने जा रही कांग्रेस

नरेन्द्र वत्स ▶▶। रेवाड़ी

कैप्टन अजय यादव।

चिरंजीव राव।

एक दशक से भी ज्यादा समय के बाद संगठन के दम पर निकाय चुनावों में मैदान में उतरने जा रही कांग्रेस निकाय चुनावों में इस बार हर हाल में खाता खोलने के लिए आतुर नजर आ रही है। प्रदेशाध्यक्ष बनने के बाद राव नरेंद्र सिंह के लिए यह छोटे चुनाव भी बड़ी 'परीक्षा' से कम नहीं हैं। पार्टी की वरिष्ठ नेत्री कुमारी सैलजा की सिफारिश से अपनी पत्नी को टिकट दिलाने के प्रति आश्वस्त नजर आ रहे एक जूनियर नेता ने स्थानीय सीनियर नेताओं को भी एक तरह से नजरअंदाज कर दिया है। प्रदेशाध्यक्ष ने नगर परिषद और धारूहेड़ा नपा चेयरमैन के लिए टिकट की कमान एक तरह से पूर्व मंत्री कैप्टन अजय सिंह यादव को ही सौंप दी है, जिससे 'बाहरी' हस्तक्षेप की गुंजाइश कम ही नजर आ रही है। कांग्रेस में टिकट की जंग चुनावों की घोषणा के बाद तेज हो गई है। दशकों तक शहर में पूर्व मंत्री कैप्टन अजय सिंह यादव का दबदबा रहा है। वर्ष 2019 के विधानसभा चुनावों में उनके बेटे चिरंजीव राव भी कड़ी चुनौती के बीच सीट निकालने में कामयाब हो गए थे। उसके बाद पिता और पुत्र दोनों लोकसभा से लेकर विधानसभा चुनाव तक में मात खा चुके हैं। एक दशक बाद कांग्रेस ने प्रदेश में संगठन खड़ा करने की प्रक्रिया शुरू हुई, तो पार्टी ने ओबीसी कार्ड खेलते हुए वरिष्ठ नेता राव नरेंद्र सिंह को प्रदेश कांग्रेस की कमान संभाल दी। सबसे पहले राव की ताजपोशी का विरोध करने के लिए कैप्टन अजय सिंह यादव ही सामने आए थे। हालांकि बाद में उन्होंने इसे हाईकमान का फैसला करार देते हुए पार्टी हित में कार्य करने की बात कही थी, परंतु अभी तक उनकी राव के साथ पटरी नहीं बैठ पाई है। कैप्टन और उनके बेटे चिरंजीव राव दोनों के लिए नगर परिषद चुनाव महत्वपूर्ण माना जा रहा है। उनके लिए सबसे पहले अपने समर्थित चेहरे को टिकट दिलाना और बाद में टिकट को जीत में बदलवाना भविष्य की राजनीति के लिए अत्यंत जरूरी है। चेयरमैन पद के लिए अपनी पत्नी की टिकट की दावेदारी को मजबूती से पेश कर रहे एक निवर्तमान पार्षद कुमारी सैलजा के दम पर टिकट हासिल करने का प्रयास कर रहे हैं। टिकट की कमान पूरी तरह कैप्टन के हाथों में होने के बावजूद अगर कुमारी सैलजा का सिक्का चलता है, तो यह उनके लिए बड़े झटके से कम नहीं होगा। सूत्रों के अनुसार कैप्टन ने अपनी पसंद की महिला नेत्री को टिकट दिलाने की पूरी तैयारी कर ली है। वह टिकट के लिए बनाई गई कमेटी के प्रभारी भी हैं, इसलिए टिकट का फैसल भी उनकी मर्जी से ही होने की पूरी संभावना है।

राव नरेंद्र के निशाने पर पार्टी की जीत

कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह के लिए इन चुनावों में पार्टी प्रत्याशियों की जीत सर्वोपरि बन चुकी है। इसके लिए वह एक ओर जहां 'बेदाग' छवि के प्रत्याशियों को मैदान में उतारने का प्रयास करेंगे, तो दूसरी ओर पार्टी के वरिष्ठ नेताओं की पसंद का भी पूरा ध्यान रखने का प्रयास करेंगे। नगर परिषद के चेयरमैन पद के लिए वह कैप्टन की पसंद को ही प्राथमिकता दे सकते हैं, ताकि इन चुनावों में पार्टी प्रत्याशी भाजपा को सीधी टक्कर देने की स्थिति में आ सके।

दो पूर्व मंत्रियों के बीच हुई मंत्रणा

नगर परिषद चुनावों को लेकर बुधवार को ही कांग्रेस के दो पूर्व मंत्रियों के बीच गहन मंत्रणा की बात सामने आई है। सूत्रों के अनुसार दोनों पूर्व मंत्री एकजुट होकर 'शहर की सरकार' कांग्रेस के नाम करने के लिए मिलकर कार्य करने की रणनीति को अंतिम रूप दे रहे हैं। दोनों अपनी पसंदीदा किसी साफ छवि की महिला को टिकट दिलाकर चुनाव मैदान में उतारने पर सहमत हो चुके हैं। ऐसे में 'बाहरी' नेता की टिकट के मामले में दखलअंदाजी का रिस्क शायद ही कांग्रेस उठा पाए।

आरोपों का सामना कर चुके दावेदार

सूत्रों के अनुसार कुमारी सैलजा के खास समर्थक माने जाने वाले टिकट के दावेदार जमीन पर कब्जे के मामले में सुर्खियों में रह चुके हैं। पत्नी को चुनाव लड़ाने के लिए कांग्रेस की टिकट 'जेब' रखकर चल रहे इस जूनियर नेता ने स्थानीय सीनियर नेताओं से भी दूरी बना ली है। चर्चा यहां तक होने लगी है कि जिन लोगों की नजर बेशकीमती जमीनों पर लगातार बनी रहती है, अगर नप की कमान उनके हाथों में आती है तो शहर में अवैध कब्जों की मुहिम तेज हो जाएगी।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

स्पेशलः वर्ल्ड लिवर-डे, 19 अप्रैल

यकृत (लिवर या जिगर) हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है। शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का माध्यम भी यही है। ऐसे में अगर इसकी प्रॉपर केयर न की जाए तो कई सीरियस हेल्थ इश्यूज हो सकते हैं। अनहेल्दी लिवर के क्या लक्षण होते हैं, इनसे कैसी समस्याएं हो सकती हैं और लिवर को कैसे हेल्दी रख सकते हैं, इन सभी के बारे में विस्तार से बता रहे हैं।

लिवर हेल्थ न करें इग्नोर हो सकती हैं गंभीर प्रॉब्लम्स

आज के दौर में अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और खासकर गलत खान-पान के कारण अनेक लोगों के लिवर पर बुरा असर पड़ रहा है। यही कारण है कि इन दिनों हर आयु वर्ग के लोगों में लिवर से संबंधित समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। ऐसे में लिवर हेल्थ को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है।

अनहेल्दी लिवर के लक्षण

हालांकि कुछ लोगों के लिवर में खराबी से संबंधित लक्षण देर से सामने आते हैं। लेकिन अगर आप यहां बताए जा रहे लक्षणों में से कुछ को महसूस करते हैं और आपको लंबे समय तक समस्या हो रही है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लेने में देर न करें।

- समय पर या अच्छी तरह दिन में दोनों वक्त भूख न लगना या धीरे-धीरे इसका आकार कम होते जाना।
- पेट में कुछ अंतराल पर या फिर लगातार दर्द होना।
- कुछ अंतराल पर या लगातार पेट में सूजन होना।
- बिना किसी वजह के शरीर का वजन कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- कई दिनों तक बुखार का बना रहना।
- बिना अधिक परिश्रम किए थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉन्डिस) के लक्षण सामने आना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- हमेशा जी मिचलाते रहना।
- अकसर दस्त की समस्या होना।

लिवर से संबंधित मेन प्रॉब्लम्स

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है। लिवर कैंसर के ये प्रमुख कारण हो सकते हैं। हेपेटाइटिस-बी और हेपेटाइटिस-सी। फैटी लिवर डिजीज और एल्कोहलिक लिवर डिजीज।

ऐसे करें बचावः अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस-बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस-सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है।

अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

लाइलाज नहीं है लिवर कैंसरः सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए भी इलाज किया जा सकता है।

लिवर सिरोसिस

लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है। खून की वॉमिट होना, आंत में रक्त स्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का असामान्य बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'असामान्य होना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

इन पर करें अमलः लिवर सिरोसिस से ग्रस्त होने पर शराब का सेवन (अगर करते हैं) तुरंत छोड़ देना चाहिए। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है, जिसके कारण मरीज की जीवन अवधि बढ़ सकती है।

फैटी लिवर

अगर लिवर में अत्यधिक वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लिवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है।

फैटी लिवर के प्रकारः यह दो प्रकार का हो सकता है- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज।

प्रमुख लक्षणः दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

कारणः नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अस्वास्थ्यकर खान-पान, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण होता है। जो लोग जंक फूड्स व अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है।

इन दिनों युवा वर्ग में भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं, जिसका एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

इन्हें है ज्यादा रिस्कः नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या होने का रिस्क उन्हें ज्यादा होता है-

- जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है।
- मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है।
- मधुमेह से ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए।
- जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाना चाहिए।

बचाव के उपायः एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम में सबसे पहले शराब छोड़ना जरूरी है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं। फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10 प्रतिशत तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते, समस्या बनी रहती है तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

लिवर को ऐसे रखें स्वस्थ

मोटापा आपके लिवर हेल्थ के लिए हानिकारक है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

लिपिड प्रोफाइल जांचः समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

शराब से दूरीः हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर बुरा असर डालते हैं।

ब्लड शुगर करें नियंत्रितः जो लोग डायबिटिक हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है।

हेल्दी लाइफस्टाइलः इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें।

जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है।

हेपेटाइटिस की समस्या

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस, वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस-ए, हेपेटाइटिस-बी, हेपेटाइटिस-सी, हेपेटाइटिस-डी और हेपेटाइटिस-ई।

हेपेटाइटिस ए और ईः इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1 प्रतिशत मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इनसे ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस-ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध हैं। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस-ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस-बीः इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस-सीः इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

हेपेटाइटिस-डीः जिन लोगों को हेपेटाइटिस-बी का संकमण होता है, वही हेपेटाइटिस-डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है।

इन बातों पर भी दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर के लिए नुकसानदेह है।
- ट्रांस फैट्स से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

अवेयरनेस
डॉ. मोनिका शर्मा

अपनी आवाज का रखें ध्यान

विचारों की अभिव्यक्ति से लेकर मनोभावों को जताने तक आवाज जरूरी है। बावजूद इसके आवाज की केयर को लेकर सजगता बहुत कम लोगों में होती है। इस बारे में मेडिकल सलाह लेने को लेकर ज्यादातर सोचा ही नहीं जाता है। हर साल 16 अप्रैल को मनाया जाने वाला **वर्ल्ड वॉयस डे**, ना केवल आवाज के महत्व को समझने बल्कि उचित देखभाल के लिए सजग करने से भी जुड़ा है। इस खास दिन पर पूरी दुनिया में वॉयस रिलेटेड परेशानियों के ट्रीटमेंट और प्रिवेंशन के तरीकों पर चर्चा होती है।

बोलते समय रखें ध्यानः आमतौर पर हम औपचारिक मीटिंग या मेलजोल में ही आवाज के पिच का ध्यान रखते हैं। आम जिंदगी में तीखे या तेज स्वर में बोलने के तरीके पर ध्यान ही नहीं दिया जाता। जबकि आवाज की सुरक्षा के लिए बहुत तेज बोलने से परहेज करना सबसे जरूरी है। साथ ही बहुत लंबे समय तक बोलने से भी बचना चाहिए। अगर बोलना जरूरी ही हो तो बीच में पानी पीते रहें। गले को हाइड्रेट रखने से आवाज को नुकसान नहीं पहुंचता। वोकल कॉर्ड्स को स्वस्थ रखने के लिए गले को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है।

स्पेशलिस्ट की लें हेल्पः किसी भी तरह का वॉयस डिसऑर्डर आम जिंदगी में कम्युनिकेशन और दूसरी एक्टिविटीज को गहराई से प्रभावित करता है। बचपन से ही किसी को बोलने या उसकी आवाज में परेशानी है तो स्पीच लैंगवेज स्पेशलिस्ट की भी हेल्प ली जा सकती है। ये वॉयस डिसऑर्डर्स का कारण बनने वाले फैक्टर्स को समझने और हेल्दी वॉयस बनाए रखने के तरीकों के स्पेशलिस्ट होते हैं।

ऐसे रखें वॉयस का खयालः धूम्रपान, शराब का सेवन और ऊंचे स्वर में बोलना आवाज को नुकसान पहुंचाने वाली आदतें हैं। तंबाकू के धुएं से वोकल कॉर्ड्स में जलन और सूजन की समस्या होती है। निकोटीन और दूसरे केमिकल्स मुंह, नाक, गले और लंग्स की सेहत बिगाड़ते हैं। आवाज अच्छी रखने के लिए ऑर्गंस के इस पूरे सिस्टम का स्वस्थ रहना जरूरी है। ध्यान रहे कि मसालेदार खाने, कोल्ड ड्रिंक्स एवं कैफीन युक्त पेय यानी चाय-कॉफी के अधिक सेवन से भी वॉयस हेल्थ पर दुष्प्रभाव पड़ता है। हाल के वर्षों में बढ़ते प्रदूषण से भी आवाज को नुकसान पहुंच रहा है। वक्त रहते ध्यान ना देने और नुकसान पहुंचाने वाली आदतों को जारी रखने से आवाज अचानक बंद हो जाने की स्थिति भी बन जाती है। बढ़ते पॉल्यूशन के बीच नियमित स्टीम लेना भी वॉयस हेल्थ सही रखने में मदद करता है। इस तरह आपकी आवाज अच्छी बनी रहेगी। *

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

कुछ खाने-पीने में जब गले में हो दर्द

मेरी उम्र 34 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक हो सकती है?

-पुनीत, बिलासपुर

हालांकि इस समय मौसम में उतार-चढ़ाव बहुत हो रहा है। इस वजह से वायरल संक्रमण की समस्या तमाम लोगों में देखी जा रही है। अगर ऐसा हो रहा है तो आपको गर्म पानी में नमक डालकर सुबह-शाम गरारा करना चाहिए। अगर इससे आराम नहीं मिलता तो जरूर आपको एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। फिलहाल आप फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मैं दिन भर में 8-10 ग्लास पानी पी लेता हूं, फिर भी मेरा गला बार-बार सूखता रहता है। ऐसा क्यों होता है? कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-आयुष, रायपुर

यह समस्या आपको पूरे साल रहती है या केवल गर्मियों में रहती है, आपने यह नहीं बताया। क्योंकि कई लोगों को प्यास अधिक लगती है और प्यास लगने पर गला सूखता है। लेकिन गर्मियों में ही यह समस्या देखी जाती है। अगर गर्मियों में ही ऐसा होता है तो चिंता की कोई बात नहीं है। अगर पूरे साल ऐसा लगता है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से बिना किसी कारण के ही मेरा मन हमेशा उदास रहता है। अकसर चिड़चिड़ापन और गुस्सा आता रहता है। क्या ये डिप्रेशन के लक्षण हैं? बताएं, ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-कौशल, हिसार

यह समस्या आपको क्यों हो रही है, सबसे पहले इसका कारण ढूंढ़ना जरूरी है। आप यह देखें कि पिछले कुछ समय में जीवन में ऐसा क्या खास हुआ है? जो भी नई समस्या आई है तो उसका समाधान निकालें। अगर ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे आपको प्रॉपर गाइड करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क करे, अपने मन से कोई भी दवाई ना खाएं।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। रोज सुबह जब मैं सोकर उठता हूं तो कुछ देर तक पीठ और कमर में जकड़न फील होती है। ऐसा क्यों होता है? कृपया मेरी इस समस्या का स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-महेंद्र, ईमेल से

यह समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है, जिनकी मसल्स कमजोर होती हैं। उनको सुबह उठने पर अकड़न रहती है। इससे निजात पाने का स्थाई तरीका यह है कि आप सुबह-शाम कमर की एक्सरसाइज करें। इसके लिए आपको किसी फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। साथ ही दूध और दूध से बने प्रोडक्ट्स का सेवन अधिक से अधिक करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मुझे पिछले कुछ महीनों से लगातार खांसी आ रही है और सांस लेने में भी प्रॉब्लम हो रही है। पहले मैं स्मोक करता था, लेकिन दो साल पहले वो भी छोड़ चुका हूं। फिर ऐसा क्यों हो रहा है? प्लीज मेरी प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-जसवीर, रोहतक

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि जैसा आप बता रहे हैं कि पहले आप स्मोक करते थे। कई बार ऐसे लोगों को लंग्स में दिक्कत हो जाती है। कई बार हार्ट में प्रॉब्लम की वजह से भी ऐसा होता है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

आमतौर पर सूर्य नमस्कार को सर्दी के मौसम में करना अधिक लाभकारी माना जाता है। लेकिन इन दिनों की हल्की गर्मी में भी आप इसका अभ्यास कर सकते हैं। इससे क्या लाभ मिलेंगे और इसे करते समय क्या सावधानियां बरतें, जानिए।

हल्की गर्मियों में भी लाभकारी सूर्य नमस्कार

सर्दियों में ही नहीं हल्की गर्मियों में भी सूर्य नमस्कार, उपयोग की दृष्टि से लाभकारी योगासन माना जाता है। अप्रैल के महीने में कई तरह के संक्रमणों की आशंका रहती है। न तो यह पूरी तरह से तपिश वाली गर्मी का महीना होता है और न ही ठंड होती है। ऐसे में इस समय सर्दियों की जड़ता से निकलकर शरीर गर्मी के लिए अनुकूलित होने की कोशिश करता है। यही वह समय होता है, जब सूर्य नमस्कार के जरिए आप अपने शरीर को न केवल तात्कालिक तौर पर बल्कि समूची गर्मियों के लिए स्वस्थ और अनुकूल बना सकते हैं। यह केवल योगासन नहीं है बल्कि यह 12 योग मुद्राओं का ऐसा समुच्चय है, जिसे करने से शरीर का हर अंग सक्रिय हो जाता है।

इन दिनों इसलिए है फायदेमंदः अप्रैल के महीने में ही हमारा शरीर आगे की तेज गर्मियों के लिए तैयार होता है। ऐसे में यह योगासन, गर्मियों के लिए शरीर को तैयार करने में मददगार साबित होता है। अप्रैल के महीने में तापमान धीरे-धीरे बढ़ता है इसलिए शरीर भी उसके अनुसार ढल जाता है, जबकि आगे के महीनों में तापमान काफी तेजी से बढ़ता है।

मिलते हैं कई लाभः अप्रैल में सूर्य नमस्कार करने से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है और शरीर की हीट टोलरेंस को बढ़ाने में यह आसन मददगार होता है। इसी से शरीर की पसीने की प्रक्रिया भी सक्रिय होती है। इस तरह गर्मियों में होने वाली थकान और डिहाइड्रेशन की समस्या सूर्य नमस्कार के कारण कम हो जाती है, क्योंकि इस मौसम में शरीर को विटामिन डी की काफी ज्यादा जरूरत होती है और अप्रैल माह की सुबह की धूप विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत होती है। इस महीने में नियमित सूर्य नमस्कार आसन करने से शरीर की जैविक घड़ी भी संतुलित रहती है।

होता है फुल बॉडी वर्कआउटः सूर्य नमस्कार अकेला ऐसा आसन है, जिससे फुल बॉडी वर्कआउट का लाभ मिलता है। क्योंकि इस आसन में शामिल 12 अवस्थाएं हमारी मांसपेशियों को खींचती हैं, जोड़ों को मजबूत करती हैं और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाती हैं।

मिलते हैं कई अन्य लाभः इस आसन के जितने प्रत्यक्ष लाभ हैं, उससे कहीं ज्यादा अप्रत्यक्ष लाभ भी हैं, जैसे इसे नियमित करने से हमारा मेटाबॉलिज्म तेज होता है। कैलोरीज तेजी से बर्न होती हैं और पेट की चर्बी घटती है। यही नहीं सूर्य नमस्कार मानसिक संतुलन और तनाव मुक्ति में भी मददगार है। इससे दिमाग शांत रहता है, फोकस बढ़ता है और एंजाइटी कम होती है।

विभिन्न अवस्थाएंः सूर्य नमस्कार में जैसा कि हम जानते हैं 12 अवस्थाएं होती हैं और ये सभी अवस्थाएं अपने आपमें एक योगासन का प्रतिनिधित्व करती हैं। सूर्य नमस्कार में शामिल ये अवस्थाएं हैं- प्रणामासन, हस्तउत्तान आसन, पादहस्तासन, अश्व संचालनासन, दंडासन, अष्टांग नमस्कार, भुजंगासन, पर्वतासन। यही अवस्थाएं दोहराव के साथ भी होती हैं और इन सभी अवस्थाओं से शरीर के हर अंग की स्ट्रेचिंग हो जाती है, ये अच्छी तरह से सक्रिय भी हो जाते हैं।

बरतें कुछ सावधानियांः अप्रैल के महीने में सूर्य नमस्कार करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है।

- इस मौसम में सूर्य नमस्कार के लिए सबसे जरूरी है सही समय का चयन। सुबह 5:30 से 7:30 के बीच यह करने के लिए सबसे अच्छा समय होता है।
- इसे ऐसी जगह करना चाहिए, जहां सूर्य की किरणें सीधे आपके शरीर पर पड़ें।
- सूर्य नमस्कार हमेशा खाली पेट करना चाहिए।
- इन दिनों सूर्य नमस्कार करते समय शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखना चाहिए। क्योंकि अप्रैल में डिहाइड्रेशन जल्दी होता है, इसलिए अभ्यास के बाद पर्याप्त पानी पीना जरूरी है।
- जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो, हृदय रोग हो, कमर या रीढ़ की गंभीर समस्या हो या किसी गर्भवती महिला को सूर्य नमस्कार करना हो तो उससे पहले अपने डॉक्टर या प्रशिक्षित अनुभवी योग गुरु से सलाह ले लेनी चाहिए। *

खबर संक्षेप

युवती से अभद्रता व मारपीट करने पर केस दर्ज

कोसली । क्षेत्र के गांव की एक युवती ने गांव के ही एक युवक पर शराब पीकर अश्लील हरकत, गाली गलोज करने तथा मारपीट करने का आरोप लगाते हुए कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। युवती ने बताया कि गत माह 16 मार्च को रात करीब 9 बजे नशे में धुत्त युवक ने उनके घर आकर उसके साथ अश्लील हरकत व अभद्र भाषा का प्रयोग करते हुए मारपीट की। युवक के साथ उसकी मां तथा ताई भी थी। युवती ने पुलिस को ऑडियो-वीडियो की रिकार्डिंग भी दी है। पुलिस ने मंगलवार को युवती की शिकायत पर आरोपियों के विरुद्ध मामला दर्ज कर लिया है।

जुआ खेलने के दो आरोपी गिरफ्तार

कोसली । बव्वा गांव के खेतों में ताश के रूप में जुआ खेल रहे दो लोगों को पुलिस ने हजारों रुपये की राशि सहित गिरफ्तार किया है। आरोपियों के खिलाफ गैंबलिंग एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि बव्वा गांव के खेतों के पास कुछ लोग सरेआम जुआ खेल रहे हैं। सूचना मिलने के बाद पुलिस तुरंत मौके पर पहुंच गई। पुलिस के पहुंचते ही दो आरोपी मौके से फरार होने में कामयाब हो गए, जबकि बव्वा निवासी मामन और सचिन वहीं पर काबू कर लिए गए। उनके कब्जे से पुलिस ने ताश के पत्ते व जुए के 20500 रुपये बरामद कर लिए। दोनों आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया गया है।

प्रसव के दौरान गर्भवती महिला की मौत

रेवाड़ी। प्रसव के लिए एक प्राइवेट अस्पताल में दाखिल कराई गई महिला की मौत हो गई। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसे परिजनों को सौंप दिया। गर्भवती की मौत से परिवार में मातम छा गया। जिले के एक गांव निवासी संजय की 21 वर्षीय पत्नी को गत मंगलवार को एक निजी अस्पताल में दाखिल कराया गया था। डिलीवरी करते समय उसकी पत्नी की तबियत ज्यादा खराब हो गई। बाद में डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

सड़क निर्माण की मांग को लेकर दो मई को सीएम से मुलाकात करेंगे व्यापारी

एक माह से लटका सड़क निर्माण नप की सुस्ती से व्यापारियों में रोष

- ठेकेदार ने सड़क को दोबारा बनाने के लिए तोड़ तो दिया लेकिन अभी तक तैयार नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। रेलवे रोड की एक माह से टूटी पड़ी सड़क।

पिछले लगभग एक माह से शहर के सबसे महत्वपूर्ण सड़क रेलवे रोड़ की सड़क का निर्माण कार्य अधर में लटका हुआ है, जिसकों लेकर व्यापारियों में भारी रोष है। नगर परिषद से ठेका लेने वाले ठेकेदार ने सड़क को नए सिरे से बनाने के लिए तोड़ तो दिया, लेकिन इसके बाद उसकी कोई सुध नहीं ली गई। समस्या को लेकर व्यापारी नगरायुक्त से लेकर जिला उपायुक्त तक गुहार लगा चुके है, लेकिन कोई सफलता नहीं मिली। बुधवार को व्यापारियों ने बैठक कर निर्णय लिया कि समस्या के समाधान के लिए आगामी 2 मई को मुख्यमंत्री से मुलाकात करेंगे। व्यापारियों का कहना है कि रेलवे रोड बाजार का सबसे महत्वपूर्ण रोड़ है। इस सड़क से रेलवे स्टेशन जाने के लिए प्रतिदिन हजारों यात्रियों का आवागमन होता हैं। वहीं बाजार में भी लोगों का आवागमन इसी रोड से होता है। कई वर्षों से इस सड़क की हालत बेहद खराब थी। प्रशासन ने इस सड़क के निर्माण का निर्णय लिया, जिससे यात्रियों व व्यापारियों ने काफी राहत महसूस की। एक माह पूर्व इस सड़क को दोबारा से बनाने के लिए तोड़ दिया गया, लेकिन इसके बाद ठेकेदार ने सड़क को टूटी हुई हालात में ही छोड़ दिया है।

बैठक में निर्णय

दो दिन पूर्व व्यापारियों ने बैठक की थी, जिसमें ठेकेदार को भी बुलाया गया। ठेकेदार ने अगले दिन से ही कार्य शुरू करने का विश्वास दिलाया, लेकिन काम अब तक शुरू नहीं किया गया। अब व्यापारियों ने निर्णय लिया कि आगामी 2 मई को शहर में मुख्यमंत्री नायब सैनी के दौरे के दौरान उनसे सड़क निर्माण की मांग की जाएगी।

टूटी सड़क के कारण व्यापारियों का व्यापार एक माह से ठप्प पड़ा हुआ है तथा दर्जनों लोग गिर जाने से चोटिल भी हो चुके है। व्यापारियों ने उपायुक्त व नगरायुक्त को ज्ञापन भी सौंपा, लेकिन स्थिति ज्यों की त्यों बनी हुई हैं। 15 रेवाड़ी 26 का फोटो कैप्शनः

रेवाड़ी। चोरी के बाद मकान में बिखरा सामान। फोटो : हरिभूमि

तीन मकानों के ताले तोड़े नकदी व गहने ले गए चोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

कस्बे की एक सोसायटी के बंद मकानों के ताले तोड़कर चोर नकदी व जेवरात चोरी कर ले गए। घटना से सोसायटी की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर सवाल खड़े हो रहे हैं। पुलिस ने मौका मुआयना करने के बाद चोरी का केस दर्ज कर लिया। मामले की जांच की जा रही है।

यूपी के हाथरस निवासी मनीष कुमार सोसायटी में अपने परिवार सहित रह रहा है। वह एक कंपनी में कार्यरत है। 12 अप्रैल को वह परिवार के साथ राजस्थान के नीमराना में रह रहे अपने भाई से मिलने के लिए गया था। पड़ोसी ने उसे फोन पर बताया कि उसके फ्लैट का दरवाजा टूटा हुआ है। सूचना मिलने के बाद वह घर लौटा तो सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके मकान से सोने का मंगलसूत्र, चार चांदी के सिक्के व 12 हजार रुपये चोरी कर ले गए। पूछताछ करने पर पता चला कि चोरों ने उड़ीसा गए एक मकान मालिक सहित दो अन्य मकानों में भी चोरी की वारदात को अंजाम दिया। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंच गई। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने सोसायटी में लगे सीसीटीवी कैमरों की मदद से चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

ज्ञानदीप इंटरनेशनल की एकता 95 प्रतिशत अंकों के साथ स्कूल टॉपर

जिया ने 94 प्रतिशत अंक हासिल कर स्कूल में पाया दूसरा स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दूल्हेडा खुर्द स्थित ज्ञानदीप इंटरनेशनल स्कूल के लिए उस समय गर्व का क्षण आया जब कक्षा 10वीं के सीबीएसई के परीक्षा परिणाम घोषित हुए। विद्यालय की प्रतिभाशाली छात्रा एकता, पुत्री जितेंद्र कुमार, ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 95% अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम स्थान हासिल किया।इसी क्रम में जिया, पुत्री वीर सिंह, ने 94% अंकों के साथ द्वितीय स्थान प्राप्त किया, जबकि कनक, पुत्री प्रदीप कुमार, और गोरा पुत्री अनूप सिंह ने 92% अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान हासिल किया। चारों छात्राओं की इस सफलता ने विद्यालय का गौरव और भी बढ़ा दिया।विद्यालय का परीक्षा परिणाम प्रत्येक वर्ष की तरह इस वर्ष भी शत-प्रतिशत (100%) रहा, जो कि अपने आप में एक बड़ी उपलब्धि है। साथ ही, विद्यालय ने पूरे क्षेत्र में टॉप रिजल्ट देकर अपनी उत्कृष्ट शिक्षा व्यवस्था का प्रमाण दिया।छात्राओं की मेहनत, अनुशासन और समर्पण ने यह सिद्ध कर दिया कि निरंतर प्रयास और सही मार्गदर्शन से सफलता निश्चित है। उनकी यह उपलब्धि अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गई है।विद्यालय की संचालिका श्रीमती शशिबाला यादव जी ने सभी सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि"यह उपलब्धि हमारे विद्यालय के उत्कृष्ट शैक्षणिक वातावरण और विद्यार्थियों की मेहनत का परिणाम है।

सीबीएसई बोर्ड परिणाम में राठ इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन

बिदू और जिया का सीबीएसई में उत्कृष्ट प्रदर्शन, 99 % से ज्यादा अंक किए प्राप्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। सीबीएसई बोर्ड बोर्ड परीक्षा में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को ट्रॉफी देकर सम्मान करते शिक्षक। *फोटो : हरिभूमि*

सीबीएसई बोर्ड परिणाम में राठ इंटरनेशनल स्कूल का शानदार प्रदर्शनकेंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (CBSE) के परीक्षा परिणामों में राठ इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट अंक प्राप्त कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया। इस वर्ष छात्रों ने अनुशासन, लगन और प्रतिभा के बल पर उल्लेखनीय सफलता अर्जित की।

इन उत्कृष्ट परिणामों से विद्यालय में हर्ष और उत्साह का वातावरण व्याप्त है। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि ने विद्यालय की शैक्षणिक गुणवत्ता को नई पहचान दी है।

मेधावी विद्यार्थियों की सूची

99.2%जिया -99.2 बिंदू – 99% वानवी – 98%दक्ष 97.8% कनक – 97.6%कनक – 97.6% तमन्ना – 97.2%खुशबू – 97.2%अंसू – 97.2%निकिता – 97.2%यशू – 97%तेजल – 97%टिक्सू – 96.4%साहिल – 95.8%जतिन – 95.6%मानवी – 95.4%सार्थक – 95.2%

चेयरमैन का संबोधनविद्यालय के चेयरमैन श्री बलवान सिंह यादव ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा—₹यह परिणाम हमारे विद्यार्थियों की प्रतिभा और समर्पण का प्रमाण है। हमें विश्वास है कि वे भविष्य में भी नई ऊँचाइयों को प्राप्त करेंगे और देश का नाम रोशन करेंगे एकेडमिक डीन प्रियंका यादव ने कहा कि यह सफलता निरंतर प्रयास, सकारात्मक मार्गदर्शन और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का परिणाम है। इस अवसर पर विद्यालय के कॉर्डिनेटर जितेंद्र, निशा यादव और ज्योति यादव तथा हेडमिस्ट्रेस शिप्रा एवं समस्त शिक्षक और शिक्षिकाओं ने सभी विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ प्रदान कीं। अभिभावकों ने भी प्रसन्नता व्यक्त करते हुए विद्यालय परिवार के प्रति आभार व्यक्त किया।

बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए 21 को मनेगा राष्ट्रीय कृमिमुक्ति दिवस

एडीसी ने ली समीक्षा बैठक, शत-प्रतिशत लक्ष्य हासिल करने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस की तैयारियों की समीक्षा करते एडीसी तरुण कुमार पावरिया। *फोटो : हरिभूमि*

आगामी 21 अप्रैल को जिले में राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस का आयोजन किया जाएगा, जिसके तहत एक से 19 वर्ष तक के बच्चों और किशोरों सहित 20 से 24 वर्ष की महिलाओं को पेट के कीड़े मारने की दवा खिलाई जाएगी। इस अभियान की तैयारियों की समीक्षा के लिए बुधवार को अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पावरिया ने लघु सचिवालय के बैठक कक्ष में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ चर्चा की। इस अवसर पर एडीसी ने स्पष्ट किया कि इस जन स्वास्थ्य अभियान पर मुख्यमंत्री का विशेष ध्यान है और कोई भी पात्र बच्चा दवा से वंचित नहीं रहना चाहिए। अतिरिक्त उपायुक्त ने बताया कि जो बच्चे किसी कारणवश 21 अप्रैल को दवा नहीं खा पाएंगे, उन्हें पांच मई को आयोजित होने वाले विशेष सत्र में यह दवा दी जाएगी। उन्होंने बताया कि मिट्टी से फैलने वाले कीड़ों के संक्रमण से बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में रूकावट आती है, जिससे उनमें कुपोषण और खून की कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कृमि मुक्ति की यह दवा न केवल बच्चों की बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ाती है। आंगनबाड़ी केंद्रों और स्कूलों के साथ साथ शहरों में भी विशेष केंद्र बनाकर यह दवा मुफ्त उपलब्ध कराई जाएगी।

नारनौल। सम्राट चौधरी के सीएम बनने पर लड्डू बांटते हुए। फोटो : हरिभूमि

सम्राट चौधरी के मुख्यमंत्री बनने पर बांटे लड्डू

नारनौल। सैनी समाज के लिए आज का दिन गर्व व हर्ष का विषय रहा। बिहार के मुख्यमंत्री के रूप में सम्राट चौधरी की ओर से शपथ ग्रहण करने की खुशी में सैनी सभा में लड्डू बांटकर उत्सव मनाया गया। कार्यक्रम के दौरान सैनी सभा के उप प्रधान रोहतास सैनी ने कहा कि सम्राट चौधरी को मुख्यमंत्री का दायित्व सौंपना व आज उनका शपथ ग्रहण करना पूरे सैनी समाज के लिए अत्यंत गौरव का क्षण है। इस मौके पर महासचिव निहाल सिंह सैनी, कोषाध्यक्ष बलवंत सैनी, जिला अध्यक्ष महिला मोर्चा भाजपा भारती सैनी, कार्यकारिणी सदस्य कैप्टन हरीश सैनी, अरुण सैनी, रामनरेश सैनी, मदनलाल सैनी, डॉ. राजकुमार सैनी, नरवर सैनी, ईश्वर सैनी, प्रेमचंद सैनी, विजय सैनी आदि रहे।

जनगणना को आधुनिक और तकनीकी रूप देने के उद्देश्य चलाया जागरूकता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए।

देश की आगामी जनगणना को आधुनिक और तकनीकी रूप देने के उद्देश्य से प्रशासन की ओर से आरपीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल खातोद में डिजिटल जनगणना स्व-गणना जागरूकता अभियान के तहत कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें एसडीएम योगेश सैनी बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। कार्यक्रम में छात्रों के साथ साथ क्षेत्र के दर्जनों गांवों को एक राष्ट्र, एक गणना के संकल्प से जोड़ गया। एसडीएम योगेश सैनी ने कहा कि जनगणना केवल व्यक्तियों की गिनती नहीं है, बल्कि यह देश के संसाधनों के सही वितरण और भविष्य की कल्याणकारी योजनाओं का खाका है। इस बार 'पेपर से पिक्सल' यानी डिजिटल स्व-गणना की शुरुआत डेटा में पारदर्शिता और सटीकता सुनिश्चित करेगी। कार्यक्रम के बाद एसडीएम योगेश सैनी ने जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया कि वे अपने परिवार और पड़ोसियों को डिजिटल माध्यम से जानकारी दर्ज करने के लिए प्रोत्साहित करें। कार्यक्रम में ग्रुप सीईओ इंजी मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव, प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने भी विद्यार्थियों को जागरूक किया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर तहसीलदार अजय कुमार, जिला जनगणना समन्वयक अनिकेत यादव, राजेश शर्मा झाड़ली, दीपक शर्मा, दिनेश शर्मा, हरीश रोहिल्ला, विवेक खेरवाल, उप-प्राचार्य दिनेश कुमार, डीन एलएन गौड़, पवन तिवारी, विंग हेड जिलेसिंह, देवेन्द्र पूनिया, अमित कुमार, साक्षी मलिक, अनिता अहलावत, राजकुमार सहित समस्त स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

मौसम का मिजाज आज फिर आंशिक बादल छाने की संभावना, तापमान में कमी के आसार नहीं

अब रात भी होने लगी गर्म, तेजी से चढ़ने लगा पारा, आगे और झुलसाएगी गर्मी

दिन में 16 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलती रहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। गर्मी बढ़ने के साथ दोपहर में खाली नजर आने लगे रोड।

अप्रैल का दूसरा पखवाड़ा शुरू होते ही रात के समय भी ठंड का असर गायब होना शुरू हो गया है। रात का पारा चढ़ने के कारण अब लोगों को गर्मी का सामना करना पड़ रहा है। दिन के तापमान में मामूली गिरावट के बावजूद मौसम की गर्माहट कम नहीं हुई है। वीरवार को आंशिक बादल छाने की संभावना है।

बुधवार को सुबह से ही आसमान साफ बना रहा। अधिकतम तापमान 1.0 डिग्री की गिरावट के साथ 39.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। न्यूनतम तापमान 2.6 डिग्री बढ़कर 19.0 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। दिन में 16 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलती रहीं। हवा में नमी का स्तर कम होकर 22 प्रतिशत तक पर आ गया। पहले पखवाड़े में बार-बार बारिश के कारण मौसम का मिजाज ठंडा बना हुआ था। तापमान सामान्य से काफी कम चल रहा था। अब तापमान सामान्य बनना शुरू हो गया है। गर्मी ने पसीना छुड़ाना शुरू कर दिया है। एसी और पंखे चलने शुरू हो गए हैं। रात के समय गर्मी का असर बढ़ गया है। मच्छरों का प्रकोप बढ़ने से लोगों की रात की नींद हराम होने लगी है। मौसम विभाग के अनुसार कमजोर पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता के चलते 16 अप्रैल से दो-तीन दिन तक आंशिक या घने बादल छा सकते हैं। छिटपुट बूंदाबांदी भी हो सकती है, लेकिन तापमान में गिरावट की कोई संभावना नहीं है। अगले सप्ताह तक तापमान 45 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच सकता है, जिससे गर्मी प्रचंड रूप में आना शुरू कर देगी।

बिजली की खपत में होने लगी वृद्धि

गर्मी के तेवर तल्ख होने के साथ ही एसी और पंखों का इस्तेमाल बढ़ गया है। जल्द ही कूलरों का उपयोग भी शुरू हो जाएगा। गर्म हवाएं अभी से चलनी शुरू हो गई हैं। इससे बिजली का लोड भी बढ़ने लगा है। बिजली की दैनिक खपत बढ़कर 75 लाख यूनिट तक पहुंच गई है। आने वाले दिनों में यह 80 लाख यूनिट के पार पहुंच जाएगी। खपत बढ़ने पर आपूर्ति सामान्य रहने की स्थिति में लोगों को पीक अवर्स में पावर कटों का सामना भी करना पड़ सकता है।

नशे के नेटवर्क को ध्वस्त करने की कड़ी में पुलिस चला रही पिछले दस दिन से अभियान

पुलिस का नशे पर कड़ा प्रहार: विदेशी सप्लायर सहित 11 तस्कर गिरफ्तार

नारनौल। पुलिस की ओर से नशा तस्करों, सप्लायरों व नशे के अवैध कारोबार में संलिप्त अपराधियों के खिलाफ बड़े स्तर पर अभियान चलाया जा रहा है। पिछले 10 दिनों में पुलिस ने नशे के काले कारोबार पर कड़ा प्रहार करते हुए कई अहम गिरफ्तारियां की हैं और नशीला पदार्थ व अन्य सामग्री बरामद की है। नशे के नेटवर्क को ध्वस्त करने की कड़ी में पुलिस ने मादक पदार्थों की तस्करी में संलिप्त आरोपितों को सलाखों के पीछे पहुंचाने का काम किया है। पुलिस ने नशे के खिलाफ कार्रवाई करते हुए चार मामले दर्ज किए हैं, जिनमें 33 ग्राम चिट्टा, 63 ग्राम गांजा व 220 नशीले कैप्सूल बरामद किए गए। नशे के कारोबार में संलिप्त 11 आरोपितों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने कार्रवाई करते हुए दूसरे राज्य के रहने वाले व दूसरे देश के रहने वालों को भी गिरफ्तार किया है, जो नशा तस्करी के कारोबार में संलिप्त थे। सीआईए ने गुप्त सूचना के आधार पर छोटा बड़ा तालाब क्षेत्र में तख्त बावड़ी के पास छापेमारी कर मोहल्ला मिश्रवाड़ा निवासी दिनेश को पकड़ा था। जिसके पास से 19 ग्राम स्मैक चिट्टा, नशीले पदार्थों की बिक्री से कमाए गए 13900 रुपये व एक मोबाइल फोन बरामद हुआ था। जिसके खिलाफ थाना शहर में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर सप्लायरों की तलाश शुरू की गई। सघन जांच व कड़ियों को जोड़ते हुए पुलिस ने 30 मार्च को दूसरे आरोपित हिमांशु निवासी सलामपुरा को गिरफ्तार किया। इसके अगले ही दिनए 31 मार्च को सीआईए टीम ने एक बड़ी कामयाबी हासिल करते हुए इस नेटवर्क के विदेशी सप्लायर ईकेचुकवु निवासी अनम्बरा, साउथ नाइजीरिया को भी गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ के दौरान इस विदेशी नागरिक के कब्जे से 18500 रुपये की नकदी, एक स्कूटी व 32300 रुपये के फुल ऑफ फन लिखे हुए बच्चों के खेलने वाले नकली नोट बरामद किए गए थे।

सूचना

मैं, भोलूराम (Pan No. EAHPB2966M) पुत्र श्री बसन्ता राम निवासी ग्राम शेखपुरा, तहसील बावल, जिला रेवाड़ी, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र दीपक मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। संजय यादव को बधाई देते सरपंच व गणमान्य लोग।

संजय यादव पंच जिला संयोजक नियुक्त

कोसली। कोसली निवासी संजय यादव पंच को भाजपा के जिला आपदा एवं सहयोग विभाग का जिला संयोजक नियुक्त किया गया है। उन्होंने अपनी नियुक्ति पर भाजपा के शीर्ष नेतृत्व, जिलाध्यक्ष वंदना पोपली, विधायक अनिल यादव, जिला महामंत्री हिमांशु पालीवाल व वीर कुमार यादव का आभार व्यक्त किया है। संजय पंच ने कहा कि वह अपनी जिम्मेदारी को ईमानदारी और निष्ठा के साथ निभाने का प्रयास करेंगे। गांव के सरपंच रामकिशन, विजय आजाद, ग्रीवेंस कमेटी मेंबर अनिल भारद्वाज, अशोक पंच, विजय कुमार, विनोद भारद्वाज, प्रेमप्रकाश व बलजीत यादव ने संजय को बधाई दी।

रेवाड़ी। सुरेहली में नामांकन अभियान चलाते हुए शिक्षक।

दाखिला बढ़ाने को शिक्षकों ने चलाया अभियान

कोसली। राजकीय उच्च विद्यालय सुरेहली के अध्यापकों ने बुधवार को गांव में डोर टू डोर सम्पर्क कर ग्रामीणों से बच्चों का सरकारी विद्यालय में दाखिल कराने व नामांकन बढ़ाने की अपील की। अध्यापकों ने अभिभावकों को विद्यालय के शैक्षणिक रिकार्ड व खेल-कूद प्रतियोगिताओं में उपलब्धियों की जानकारी दी। विद्यालय में बच्चों के पोषण व शारिरीक व मानसिक विकास के लिए मिलने वाली आहार व स्वास्थ्य सुविधाओं की भी जानकारी दी। नामांकन अभियान में विद्यालय मुखिया नरेन्द्र सिंह व स्टाफ सदस्य, सरपंच सुमन बाई व गांव के गणमान्य लोग मौजूद थे।

नागरिक अस्पताल की ओपीडी का समय बदला

रेवाड़ी। बढ़ती गर्मी को ध्यान में रखते हुए जिला नागरिक अस्पताल की ओपीडी सेवाओं के समय में 16 अप्रैल से परिवर्तन किया जा रहा है। डीएमएस नागरिक अस्पताल डा. इंदरजीत यादव ने बताया कि अब ओपीडी का समय सुबह 9 बजे से दोपहर 3 बजे के स्थान पर सुबह 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक रहेगा। उन्होंने आमजन से नई समय-सारणी के अनुसार अस्पताल में आकर स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाने का अनुरोध किया है। उन्होंने बताया कि आपातकालीन सेवाएं पहले की भांति जारी रहेंगी।

डीटीपी की कार्रवाई के बावजूद बाज नहीं आ रहे कॉलोनाइजर व डीलर

रेवाड़ी-सांपला रोड पर बुलडोजर चला विकसित हो रही कॉलोनियां की ध्वस्त

डीटीपी की कार्रवाई से प्लॉटिंग करने वाले लोगों में खलबली पुलिसबल की मौजूदगी में एक्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीटीपी विभाग की टीम ने बुधवार को धारूहेड़ा क्षेत्र की राजस्व सीमा में अवैध निर्माणों पर तोड़फोड़ की कार्रवाई की। डीटीपी की कार्रवाई से प्लॉटिंग करने वाले लोगों में खलबली मची हुई है। पुलिसबल की मौजूदगी में डीटीपी की कार्रवाई का कहीं विरोध नहीं हुआ। डीटीपी की लगातार कार्रवाई के बाद भी कॉलोनाइजर व डीलर नई कॉलोनियां विकसित करने में लगे हुए हैं। डीटीपी के निर्देश पर बुधवार को पुलिसबल व ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ टीम रेवाड़ी-सांपली रोड पर पहुंची। जहां डीटीपी की टीम ने करीब 3 एकड़ जमीन पर विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी का ध्वस्त कर दिया। टीम ने 7 डीपीपी, 2 चारदिवारी, कच्चे रोड नेटवर्क को समतल कर दिया। पुलिस बल की मौजूदगी के चलते डीटीपी की इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। डीसी अभिषेक मीणा भी डीटीपी विभाग को अवैध कॉलोनियों पर कार्रवाई करने के निर्देश दे रहे है।

रेवाड़ी। सांपली में अवैध कॉलोनी का निर्माण तोड़ती जेसीबी।

अवैध कॉलोनियों में प्लॉट न खरीदें

डीटीपी मंदीप सिहाग ने कहा कि विभाग की ओर से ऐसे लोगों के खिलाफ कार्रवाई लगातार जारी रहेगी, जिन्होंने अनियमित कॉलोनियों में निर्माण किए हैं। डीटीपी ने कहा कि लोगों को बार-बार यह बताया जाता है कि वह प्लॉट खरीदने से पहले उनके कार्यालय में आकर पूछताछ जरूर करें। लोग प्रॉपर्टी डीलरों में चंगुल में फंसकर अवैध कॉलोनियों में प्लॉट खरीदते हैं। जब वह निर्माण शुरू करते हैं, तो विभाग की ओर से उन्हें गिराने की कार्रवाई की जाती है। इससे प्लॉट खरीदकर निर्माण करने वाले लोगों को दोहरा नुकसान उठाना पड़ता है।

डीटीपी मंदीप सिहाग।

नशा मुक्ति और समाजिक जागरूकता अभियान चलाया

नशे के दुष्प्रभाव और साइबर अपराधों से बचने ने उपाय बताए

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को शपथ दिलाती पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस की ओर से नशा मुक्ति और समाजिक जागरूकता की दिशा में निरंतर प्रयास किए जा रहे है। निरीक्षक रामपाल के नेतृत्व में गठित नशा मुक्ति टीम ने बुधवार को गवर्नमेंट स्कूल कापड़ीवास व आंकेड़ा में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों की जानकारी दी। नशामुक्ति टीम नशा पीड़ति व्यक्तियों पहचान भी कर रही है तथा उनकी काउंसलिंग कराकर डी एडिक्शन सेंटर में भर्ती करा रही है। नशा मुक्ति टीम ने अब तक 260 लोगों की पहचान की है तथा 77 का इलाज कराया गया है। इस अवसर पर निरीक्षक रामपाल ने कहा कि नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज तीनों का सबसे बड़ा शत्रु है।

यातायात नियम का करें पालन

पुलिस टीम पे विद्यार्थियों को यातायात नियमों का पालन करने की भी हिदायत दी। उन्होंने कहा कि वाहन चलाते समय ट्रैफिक नियमों का पालन करना जरूरी है। हेलमेट, सीट बेल्ट का प्रयोग और यातायात संकेतों का पालन सुरक्षा के लिए अनिवार्य है। पुलिस टीम ने कहा कि यदि कोई भी असामाजिक तत्व, संदिग्ध व्यक्ति या वाहन दिखाई दे या कोई भी आपातकालीन स्थिति हो तो तुरंत डायल 112 पर सूचना दें। इसके अलावा नशा गतिविधियों की सूचना मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 पर करें। उन्होंने विद्यार्थियों ने नशा और साइबर अपराधों से दूर रहने की शपथ भी दिलाई।

राजकीय विद्यालय बीकानेर में स्वास्थ्य जागरूकता गतिविधियों का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

विद्यार्थियों ने एचआईवर एड्स के प्रति जागरूक किया गया

विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर में सप्ताह भर विभिन्न जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया गया। प्राचार्य मनोज कुमार के मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम का संचालन कार्यक्रम प्रभारी जीव विज्ञान प्रवक्ता विक्टोरिया के नेतृत्व में किया गया। कार्यक्रम के अंतगर्त प्रातःकालीन सभाओं में विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण संदेश दिए गए। विद्यार्थियों ने एचआईवर एड्स के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। विद्यालय की सीनियर कक्षाओं में एड्स व टीबी विषय पर जागरूकता व्याख्यान आयोजित किए गए, जिनमें विद्यार्थियों को रोगों की रोकथाम एवं बचाव के उपायों की जानकारी प्रदान की गई। विद्यालय स्तर पर क्विज प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया। विद्यार्थियों को राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन 1097 की भी जानकारी दी गई। इस मौके पर अध्यापक मुकेश कुमार ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन विद्यार्थियों में स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने एवं सकारात्मक जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में एड्स जागरूकता का संदेश देते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

कंप्यूटर साइंस विभाग की कार्यशाला आयोजित

कोसली। कृष्ण नगर स्थित रीजनल सेंटर में बुधवार को कंप्यूटर साइंस विभाग की ओर से कंप्यूटिंग और डेवआप्स पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में यूनिटी स्क्वॉयड से शशि यादव, कोआर्डिनेटर मनीष सैनी और टीम के सदस्यों ने छात्राओं को वर्तमान समय में क्लाउड कंप्यूटिंग की बढ़ती उपयोगिता की जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को नई तकनीकों को सीखने और अपने करियर को सशक्त बनाने के लिए प्रेरित किया। निदेशक डा. यशपाल शर्मा ने कहा कि तकनीकी कौशलों का निरंतर विकास और नई तकनीकों को सीखने की उत्सुकता ही उन्हें आगे बढ़ने में सहायक बनेगी। डा. अनिल यादव ने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम छात्राओं को न केवल ज्ञान प्रदान करते हैं, बल्कि उन्हें उद्योग की वास्तविक आवश्यकताओं और करियर की संभावनाओं से भी अवगत कराते हैं। कार्यशाला में बीएससी, बीकाम और बीए की छात्राओं ने भाग लिया तथा क्लाउड कंप्यूटिंग और डेवआप्स से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां प्राप्त की।

आठवें दिन भी हड़ताल जारी, दमकल कर्मियों ने सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

- विधायक अनिल यादव को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नगर पालिका हरियाणा शाखा अग्निशमन विभाग कर्मचारी यूनियन की हड़ताल बुधवार को आठवें दिन भी जारी रही। हड़ताल की अध्यक्षता अग्निशमन प्रधान नरेंद्र सिंह और मंच संचालन सुरेश ने किया। बुधवार को कर्मचारियों की ओर से मांगों को लेकर कोसली के विधायक अनिल यादव को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा गया। इस मौके पर नगर पालिका जिला प्रधान ईश्वरसिंह बोडवाल, नरेश कुमार यादव और नौरंग लाल कहा मौजूदा सरकार कर्मचारी विरोधी कानून बना रही है, आए दिन सरकारी विभागों का निजीकरण किया जा रहा है। दमकल विभाग के दो कर्मचारी अपने काम को अंजाम देते हुए मौत के आगोश्स में चले गए। यूनियन की ओर से सरकार और विभागीय अध्यक्ष को इसकी जानकारी दे दी गई थी, लेकिन किसी ने सहानुभूति नहीं दिखाई। उन्होंने मृतक कर्मचारियों को शहीद का दर्जा देने एवं उनके आश्रितों को मुआवजा देने की मांग की। तमाम कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने और समान काम-समान वेतन देने की मांग की।

रेवाड़ी। विधायक अनिल यादव को ज्ञापन सौंपते हुए कर्मचारी

कार का शीशा तोड़कर सामान से भरे दो बैग ले गए चोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिल्ली रोड बालाजी मार्केट के पास खड़ी एक बोलेरो गाड़ी का शीश तोड़कर चोर उसमें रखे दो बैग चोरी कर ले गए। सीसीटीवी कैमरे में बाइक पर आए दो युवक चोरी की वारदात को अंजाम देते नजर आ रहे हैं। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपियों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

पुलिस शिकायत में बिहारीपुर निवासी सोनू ने बताया कि रिश्तेदार की नई बोलेरो गाड़ी लेकर बालाजी मार्केट में मामा के ऑफिस में आया था। कुछ समय बाद जब वह गाड़ी के पास आया, तो गाड़ी का शीशी टूटा हुआ मिला। चोर गाड़ी के अंदर रखे दो बैग चोरी कर ले गए। बैगों में 28 हजार रुपये, लैपटॉप व अन्य सामान था। उसने इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने जांच शुरू की।

बाइक पर आए थे दो युवक

सीसीटीवी फुटेज चेक करने पर बाइक पर दो युवक गाड़ी के पास आते हुए दिखाई दिए। उनमें से एक बाइक पर बैठा रहा। दूसरे ने गाड़ी का शीशा तोड़कर दोनों बैग चोरी कर लिए। चंद मिनट में ही दोनों चोरी की वारदात को अंजाम देकर फरार हो गए। पुलिस सीसीटीवी फुटेज के आधार पर आरोपियों की पहचान कराने के प्रयास कर रही है।

बाबू बालमुकुंद गुप्त की हवेली 'संरक्षित विरासत' अधिसूचित, परिषद् ने जताया सीएम का आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

प्रदेश सरकार के विरासत एवं पर्यटन विभाग ने रेवाड़ी जिले के गांव गुड़यिानी स्थित बाबू बालमुकुंद गुप्त की पैतृक हवेली को संरक्षित विरासत के रूप में अधिसूचित किया है, जिसके लिए बाबू बालमुकुंद गुप्त पत्रकारिता एवं साहित्य संरक्षण परिषद् ने हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी के अध्यक्ष एवं मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार जताया है।

परिषद् के संस्थापक महासचिव साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया ने कहा कि सन 1865 में गुड़यिानी में जन्मे बाबू बालमुकुंद गुप्त की हवेली साहित्यिक तीर्थ कम नहीं है। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार की ओर से इसे संरक्षित विरासत घोषित किए जाने के बाद परिषद् की चिरलंबित मांगें जैसे हवेली को राष्ट्रीय स्मारक घोषित किए जाने, संग्रहालय बनाने, वाचनानालय, पुस्तकालय खोले जाने तथा हवेली को राष्ट्रीय मानचित्र पर पहचान मिलने का मार्ग प्रशस्त होगा।

रेवाड़ी। गुड़यिानी स्थित बाबू बालमुकुंद गुप्त की हवेली। फोटो : हरिभूमि

तीन दशक का प्रयास सफल

मुख्यमंत्री का जताया आभार परिषद् के संरक्षक अधिवक्ता नरेश चौहान तथा अध्यक्ष ऋषि सिंहल ने बताया कि परिषद् पिछले तीन दशकों से इस हवेली की संरक्षण के लिए प्रयासरत है। बाल मुकुंद गुप्त के वंशजों ने ने मुख्यमंत्री घोषणा अनुसार यहां ई-लाइब्रेरी बनाने के उद्देश्य से इसकी रजिस्ट्री सरकार के नाम भी करा दी थी। अब इसे संरक्षित विरासत घोषित करने पर परिषद की ओर से मुख्यमंत्री से मिलकर उनका आभार व्यक्त किया जाएगा। प्रदेश सरकार की ओर से जारी गई की गई अधिसूचना से क्षेत्र के साहित्यकारों तथा साहित्य प्रेमियों में खुशी की लहर है।

बालमुकुंद गुप्त

सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

- भारतीय नागरिक और भारतीय संस्थान ही आवेदन के पात्र

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा।

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार-2027 के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। पुरस्कार की घोषणा हर साल 23 जनवरी को नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर की जाती है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि व्यक्तियों और संगठनों के अमूल्य योगदान और निस्वार्थ सेवा भाव को पहचानने और सम्मानित करने के लिए सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के नाम से वार्षिक पुरस्कार दिया जाता है। उन्होंने बताया कि केवल भारतीय नागरिक और भारतीय संस्थान ही पुरस्कार के लिए आवेदन करने के पात्र हैं। संस्थानों, स्वैच्छिक संगठनों, कॉर्पोरेट संस्थाओं, शैक्षणिक-अनुसंधान संस्थानों, प्रतिक्रिया-वर्दीधारी बलों या किसी अन्य संस्थान के लिए पुरस्कार के लिए एक संस्था के रूप में आवेदन कर सकते हैं। पुरस्कार के लिए उम्मीदवार ने भारत में आपदा प्रबंधन जैसे रोकथाम, शमन, तैयारी, बचाव, प्रतिक्रिया, राहत, पुनर्वास, अनुसंधान-नवाचार के क्षेत्र में काम किया होना चाहिए। डीसी ने बताया कि आवेदन के साथ आपदा प्रबंधन में किए गए कार्यों का विवरण होना चाहिए।

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 X 8 सें.मी 10X 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

रिटर्निंग और सहायक रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त

नप रेवाड़ी व नपा धारूहेड़ा के चुनाव 10 मई को

21 से 25 तक नामांकन दाखिल कर सकते हैं उम्मीदवार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

राज्य निर्वाचन आयोग हरियाणा की ओर से जारी की गई अधिसूचना के अनुसार नगर परिषद रेवाड़ी के 32 वार्डो और नगर पालिका धारूहेड़ा के 18 वार्डो के आम चुनाव कराए जाने हैं। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि चुनाव नियम 1978 के अंतर्गत 10 मई को चुनाव कराए जाएंगे। डीसी ने बताया कि रेवाड़ी नगर परिषद और धारूहेड़ा नगर पालिका क्षेत्र में आम चुनाव को लेकर आदर्श आचार संहिता लागू हो चुकी है। उन्होंने बताया कि इन चुनाव के तहत चुनाव कार्यक्रम के अनुसार बुधवार को नोटिस जारी कर दिया गया है। उम्मीदवार 21 अप्रैल से 25 अप्रैल के बीच सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक अपने नामांकन पत्र दाखिल कर सकेंगे। नामांकन पत्रों की जांच 27 अप्रैल को की जाएगी और उम्मीदवार 28 अप्रैल को दोपहर 3 बजे तक अपना नाम वापस ले सकते हैं, जिसके तुरंत बाद उम्मीदवारों को चुनाव चिन्ह आवंटित किए जाएंगे। 28 अप्रैल को ही प्रतियोगी उम्मीदवारों और पोलिंग स्टेशनों की लिस्ट चस्पा की जाएगी। उन्होंने बताया कि मतदान 10 मई को सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक होगा, यदि आवश्यकता हुई तो 12 मई को पुनर्मतदान कराया जाएगा। मतों की गणना 13 मई को सुबह 8 बजे से निर्धारित केंद्रों पर शुरू होगी। मतगणना के तुरंत बाद चुनाव का परिणाम घोषित कर दिया जाएगा।

रेवाड़ी। नगर परिषद रेवाड़ी कार्यालय। फोटो : हरिभूमि

अतिरिक्त उपायुक्त राहुल मोदी रिटर्निंग अधिकारी

डीसी ने बताया कि नगर परिषद रेवाड़ी के लिए अतिरिक्त उपायुक्त राहुल मोदी को रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त किया गया है। नगर परिषद में चेयरमैन पद के लिए उम्मीदवार लघु सचिवालय के प्रथम तल पर स्थित कमरा नंबर 202 में अपना नामांकन पत्र जमा कर सकते है। वहीं नगर परिषद के वार्ड नंबर 1 से 11 के पार्षद पद के लिए नया मॉडल टाउन स्थित सेक्टर-1, ईओ एचएसवीपी कार्यालय में नामांकन दर्ज कर सकते है। इसी प्रकार वार्ड नंबर 12 से 22 के पार्षद पद के लिए महाप्रबंधक हरियाणा राज्य परिवहन विभाग के कार्यालय, वार्ड नंबर 23 से 32 के पार्षद पद के लिए लघु सचिवालय स्थित जिला राजस्व अधिकारी कार्यालय के कमरा नंबर 113 में नामांकन दर्ज करा सकते है। डीसी ने बताया कि नगर पालिका धारूहेड़ा के लिए एसडीएम रेवाड़ी सुरेश कुमार को रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त किया गया है। नगर पालिका धारूहेड़ा में चेयरमैन व वार्ड नंबर 1 से 18 के पार्षद पद के उम्मीदवार तहसील कार्यालय धारूहेड़ा में अपना नामांकन दर्ज कर सकते है।

कर्मियों को दी ट्रैफिक नियमों की जानकारी

धारूहेड़ा। ट्रैफिक पुलिस की ओर से बुधवार को धारूहेड़ा स्थित निजी कंपनी में कर्मचारियों को नशे के दुष्प्रभाव, साइबर अपराध एवं यातायात के नियमों प्रति जागरूक किया गया। इस अवसर पर धारूहेड़ा टीएपी इंचार्ज एसआई सुरेश कुमार व उनकी टीम मौजूद रही। पुलिस ने कर्मचारियों को नशे से दूर रहने, नशा तस्करों की धरपकड़ में पुलिस का सहयोग करने, यातायात नियमों का पालन करने, सड़क दुर्घटना में घायलों की हर संभव मदद करने व साइबर अपराध से बचने की हिदायत दी।

पुलिस ने ऑनलाइन धोखाधड़ी, फिशिंग और डिजिटल भुगतान से संबंधित साइबर अपराध के बारे में जानकारी दी तथा साइबर अपराध से बचने के उपाय भी बताए। पुलिस टीम ने यातायात नियमों का पालन करने की आवश्यकता पर भी जोर दिया।