हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 11 जून 2026

तापमान
अधिकतम 44 .5 डिग्री
न्यूनतम 19 .8 डिग्री

13 प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के तहत 106 गर्भवती महिलाओं की हुई स्वास्थ्य जांच

14 मानसून से पहले सिस्टम की खामियां उजागर, टैंकरों से निकालना पड़ा पानी

खबर संक्षेप

नहर में मिला दो दिन से लापता युवक का शव

रेवाड़ी। जड़थल से दो दिन पहले लापता हुए एक युवक आसलवास के पास नहर से बरामद हुआ है। पुलिस ने शव को नहर से निकलवाने के बाद सामान्य अस्पताल से पोस्टमार्टम करा दिया। जड़थल निवासी 21 वर्षीय मोनू गत 8 जून को अचानक घर से लापता हो गया था। उसे घर नहीं लौटने पर परिजनों ने काफी तलाश की, लेकिन उसका कोई पता नहीं चला। परिजनों ने उसकी गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई थी। बुधवार को आसलवास के नजदीक एक होटल से कुछ दूरी नहर में शव पड़ा दिखाई देख इसकी सूचना पुलिस को दी गई। सूचना मिलने के बाद कसोला थाना पुलिस ने मौके पर जाकर शव को नहर से बाहर निकलवाया। आसपास के गांवों में सूचना देते हुए शव की पहचान कराने के प्रयास शुरू किए। इसी दौरान मोनू के परिजनों ने शव की शिनाख्त कर दी। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद परिजनों को सौंप दिया। नहर में डूबने के कारणों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

दहेज उत्पीड़न के मामलों में दो काबू

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामलें में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। महिला थाना पुलिस ने एक विवाहिता की शिकायत पर दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। दोनों पक्षों के बीच बात सिरे नहीं चढ़ने पर पुलिस ने 7 अप्रैल को केस केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने यूपी के दिबियापुर निवासी रूपिंद्र को गिरफ्तार किया है। सिटी पुलिस ने विवाहिता की शिकायत पर 3 तून को दर्ज मामले में जींद के उचाना कलां निवासी सतपाल को गिरफ्तार किया है।

मारपीट मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने कारोली में मारपीट करने और धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। मारपीट में घायल व्यक्ति के बयान पर पुलिस ने 8 जून को कई आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। आपसी कहासुनी के बाद मारपीट की गई थी। इस मामले में पुलिस ने कारोली निवासी पारस और हिमांशु को गिरफ्तार किया है। एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर लिया गया था। मामले की तफ्तीश में शामिल करने के बाद दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

हादसों का आरोपी वाहन चालक काबू

धारूहेड़ा। पुलिस ने सड़क हादसे को अंजाम देने के बाद फरार हुए वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने 23 मई को दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर हुए हादसे के बाद घायल के बयान पर चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस हादसे में कई लोग घायल हो गए थे। मामले की जांच करते हुए पुलिस ने यूपी के जेठमवई निवासी चालक अर्जुन सिंह को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को मामले की तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट मामलों के दो पुलिस गिरफ्त में

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। कारोली में हुए आपसी झगड़े के बाद कोसली थाना पुलिस ने घायल के बयान पर 8 जून को केस दर्ज किया था। इस मामले में कारोली निवासी रजत को गिरफ्तार किया गया है। सिटी पुलिस ने बास सिताबराय निवासी आजाद को 23 मई को दर्ज किए गए मामले में गिरफ्तार किया है। उस पर मारपीट करने और धमकी देने का आरोप है। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

पेट्रोलियम पदार्थों के दाम बढ़ने का भी असर, डीसी का रेट रिवाइज्ड करने का दावा

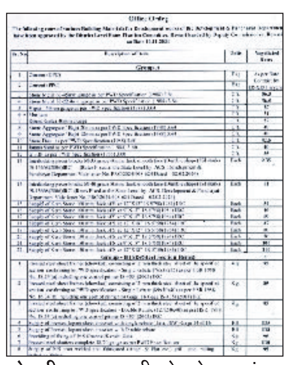
गुणवत्ता को लेकर कोई गारंटी नहीं

निर्माण सामग्री के दाम आसमान पर, प्रभावित हो रहे विकास कार्य

नरेन्द्र वत्स ▸▸| रेवाड़ी

महंगाई की मार पंचायती राज संस्थाओं के विकासकार्यों पर खूब पड़ रही है। विकासकार्यों के लिए उपयोग होने वाली सामग्री के रेट डीसी की ओर से तय किए जाते हैं। डीसी अभिषेक मीणा का दावा है कि इस साल रेट रिवाइज्ड किए जा चुके हैं, जबकि विकास एवं पंचायत विभाग के अधिकारी डीसी के दावों को गलत बता रहे हैं। पंचायती राज संस्थाओं के प्रतिनिधि विभाग को सामग्री के नए रेट निर्धारित करने के लिए पत्र लिख रहे हैं, परंतु अभी तक ऐसा नहीं किया गया है। सामग्री के दाम बढ़ने व सरकारी रेट पुराने होने के कारण विकासकार्यों की गुणवत्ता को लेकर भी सवाल खड़े होने शुरू हो गए हैं। विकास एवं पंचायत विभाग के कार्यकारी अभियंता की अनुशंसा पर डीसी हर साल पंचायतों के विकासकार्यों में उपयोग होने वाली सामग्री के रेट करते हैं। विभाग के अधिकारियों का दावा है कि अंतिम बार 21 नवंबर 2024 को रिवाइज्ड रेट निर्धारित किए गए थे, जबकि डीसी दावा कर रहे हैं कि इस साल के रेट रिवाइज्ड हो चुके हैं। ब्लॉक समिति चेयरमैन से लेकर जिला परिषद के सदस्य और सरपंच तक विभाग से निर्माण सामग्री की संशोधित दरें निर्धारित करने के लिए विभाग को पत्र लिख चुके हैं। अभी तक निर्माण कार्यों के लिए इस्तेमाल होने वाली सामग्री के रेट अभी तक नहीं बढ़ाए गए हैं। महंगाई बढ़ने के कारण निर्माण सामग्री के रेट भी बढ़ चुके हैं। ऐसे में पंचायतों के ठेके लेने वाले ठेकेदारों के पास निर्माण की गुणवत्ता से समझौता करने के अलावा कोई चारा नहीं है। निर्माण की लागत बढ़ने के कारण सामग्री की गुणवत्ता में कमी करते हुए ठेकेदार काम चला रहे हैं, जिससे निर्माण के ज्यादा दिन चलने की संभावना भी क्षीण हो जाती है। सीमेंट जैसे मैटेरियल की कमी निर्माण की गुणवत्ता को कम देती है, जिससे ऐसे निर्माण जल्द ही बिखर जाते हैं। डीसी की ओर से इंटों के दाम प्रति हजार 6950 रुपये प्रति हजार निर्धारित किए हुए हैं। इस पर 6 प्रतिशत जीएसटी का अतिरिक्त भुगतान करना होता है। इस समय भट्टों पर इंटों के दाम 7500 रुपये से 8000 रुपये प्रति हजार तक लिए जा रहे हैं। भट्टा मालिक सरकारी रेट पर अच्छी गुणवत्ता की इंट बेचने को तैयार नहीं होते, जिस कारण अच्छी गुणवत्ता की इंटों की कमी विकासकार्यों की राह में बाधा साबित हो रही है। पंचायतों से लेकर भवन व निर्माण सामग्री के लिए रोड़ी, पत्थर, क्रेशर, डस्ट की आपूर्ति राजस्थान के खनन क्षेत्रों से होती हैं। प्रदेश सरकार की ओर से बाहर से खनन सामग्री लाने वाले वाहनों पर 80 रुपये प्रति टन के हिसाब से इंटर स्टेट ट्रांजिट पास शुल्क लगभग तीन साल पहले लगाया था। इस शुल्क के बाद इन सामग्रियों के दाम सप्लायरों ने बढ़ा दिए थे। डीजल के दाम बढ़ने के बाद यह सामग्री और महंगी की जा चुकी है।

अलग खबर



रेवाड़ी। प्रशासन की ओर से 21 नवंबर 2024 को जारी किए गए नए रेट, पंचायती विकासकार्यों में इस्तेमाल होने वाली सामग्री।

सामग्री के साथ समझौते की मजबूरी

पंचायतों के ठेके लेने के बाद कार्य करा रहे ठेकेदारों के लिए उच्च गुणवत्ता की सामग्री का इस्तेमाल घाटे का सौदा साबित हो रहा है। जिन ठेकेदारों ने काफी समय पहले ठेके लिए थे, उन्हें महंगाई बढ़ने के बाद सामग्री महंगे दामों पर मिल रही है। ऐसे में ठेकेदार बड़ा नुकसान झेलने की स्थिति में नहीं हैं। उनके लिए सामग्री व उसकी गुणवत्ता में कमी लाना मजबूरी बन गया है, जो विकासकार्यों की गुणवत्ता से सीधे तौर पर समझौता है।

टाइलों के रेट पूरे स्टेट में हुए थे एक

पंचायती राज संस्थाओं के अधीन होने वाले विकासकार्यों में सर्वाधिक इस्तेमाल सीमेंट की टाइलों का होता है। इन टाइलों को बनाने में भी सीमेंट कंकरीट का इस्तेमाल किया जाता है। सीमेंट कंकरीट महंगा होने से टाइलों के दाम बढ़ चुके हैं, लेकिन पूरे प्रदेश में 80 एमएम की टाइल के रेट 12.50 रुपये और 60 एमएम की टाइल के रेट 10.30 रुपये प्रति टाइल हैं। यह रेट प्रदेश सरकार सरकारी की ओर से पूरे प्रदेश में समान रूप से लागू हैं।

इस साल के रेट किए जा चुके रिवाज

निर्माण सामग्री के रेट हर साल रिवाइज होते हैं। कौन कहता है कि इस साल रेट रिवाइज नहीं हुए। रेट रिवाइज किए जा चुके हैं। अब अगले साल ही नए रेट लागू किए जाएंगे। अगर कोई यह कह रहा कि रेट रिवाइज नहीं किए गए हैं, तो वह गलत कह रहा है।

-अभिषेक मीणा, डीसी।

रेट बढ़वाने के लिए मिल चुके काफी पत्र

महंगाई बढ़ने का असर सीधे तौर पर निर्माण सामग्री पर पड़ा है। पंचायत प्रतिनिधियों की ओर से संसोधित रेट लागू करने के लिए पत्र भेजे गए हैं। सामग्री के नए रेट तय करने के लिए प्रकिया चल रही है। वर्ष 2024 के बाद से रिवाइज्ड रेट लागू नहीं किए गए हैं, लेकिन अब जल्द नए रेट जारी करने पर विचार किया जा रहा है।

-नरेंद्र गुलिया, एक्सईएन, पंचायती राज।

रहस्मय ढंग से ढलान से चला ट्रैक्टर, दबकर चालक की मौत

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

मंगलवार की रात बिठवाना में ढलान पर खड़ा एक ट्रैक्टर अपने आप चलना शुरू हो गया। गियर में होने के कारण ट्रैक्टर स्टार्ट हो गया। ट्रैक्टर रोकने के प्रयास में उसके चालक की नीचे दबकर मौत हो गई। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया।

बिठवाना निवासी 50 वर्षीय ओमप्रकाश पर ट्रैक्टर पर लगे टैंकर से पानी की सप्लाई का कार्य करता था। गांव में पंचायत घर के निर्माण कार्य के लिए पानी का टैंकर लेकर ओमप्रकाश वहां गया था। उसने टैंकर सहित ट्रैक्टर को एक ओर खड़ा कर दिया। ट्रैक्टर ढलान में होने के कारण कुछ देर बाद चलना शुरू हो गया। इसके बाद गियर में होने के कारण अचानक स्टार्ट हो गया। ओमप्रकाश ने दौड़कर ट्रैक्टर को रोकने के लिए उस पर चढ़ने का प्रयास किया। इसी दौरान पैर फिसलने के बाद वह ट्रैक्टर के टायर के नीचे दब गया। वहां मौजूद लोगों ने तुरंत उसे उठाकर अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

श्रद्धालु आज परमा एकादशी पर करेंगे भगवान विष्णु की पूजा

- ज्योतिषाचार्य दलीप शास्त्री ने कहा कि पुरुषोत्तम मास भगवान विष्णु को समर्पित होता है

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

अधिकमास यानि कि पुरुषोत्तम मास में आने वाली परमा एकादशी का हिंदू धर्म में विशेष महत्व माना गया है। वीरवार को श्रद्धालुओं की ओर से परमा एकादशी का व्रत रखकर विधि-विधान से भगवान विष्णु की पूजा-अर्चना की जाएगी। ज्योतिषाचार्य दलीप शास्त्री ने कहा कि पुरुषोत्तम मास भगवान विष्णु को समर्पित होता है और इस माह में पड़ने वाली परमा एकादशी का पुण्यफल अत्यंत श्रेष्ठ माना गया है। मान्यता है कि इस दिन श्रद्धा और विधि-विधान से व्रत, पूजन, जप एवं दान करने से भगवान विष्णु की विशेष कृपा प्राप्त होती है तथा जीवन के कष्टों का निवारण होता है। उनका कहना है कि अधिकमास को सनातन धर्म में आध्यात्मिक साधना, भक्ति और आत्मशुद्धि का विशेष काल माना गया है। इस माह में किए गए धार्मिक कार्य, जप-तप, दान-पुण्य और भगवान विष्णु की आराधना का फल कई गुना बढ़ जाता है। परमा एकादशी का व्रत रखने से पापों का क्षय, मनोकामनाओं की पूर्ति तथा मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त होता है। उन्होंने कहा कि परमा एकादशी तिथि का प्रारंभ बुधवार को रात्रि 12 बजकर 58 मिनट से होगा, जिसका समापन वीरवार की रात्रि 10 बजकर 37 मिनट पर होगा। उदया तिथि के अनुसार परमा एकादशी का व्रत 11 जून को रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि परमा एकादशी के दिन ब्रह्म मुहूर्त में उठकर स्नान कर स्वच्छ एवं पीले वस्त्र धारण करें।

कुलपति ने आईजीयू में परीक्षा केंद्रों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▸▸| मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी ने विश्वविद्यालय परिसर के राव तुलाराम शिक्षण खंड में संचालित विभिन्न परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण कर परीक्षा व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान कुलपति ने परीक्षा कक्षों का भ्रमण किया तथा परीक्षार्थियों की उपस्थिति, बैठने की व्यवस्था, प्रश्नपत्र वितरण, कक्ष निरीक्षण एवं अन्य व्यवस्थाओं का अवलोकन किया। उन्होंने परीक्षा केंद्रों पर तैनात केंद्राधीक्षकों एवं कक्ष निरीक्षकों से परीक्षा संचालन संबंधी जानकारी ली और परीक्षा की शुचिता एवं पारदर्शिता बनाए रखने के निर्देश दिए। प्रो. मिगलानी ने कहा कि विवि निष्पक्ष, पारदर्शी एवं नकलमुक्त परीक्षा प्रणाली के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने परीक्षा कार्य में लगे अधिकारियों एवं कर्मचारियों से पूरी जिम्मेदारी एवं सतर्कता के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करने का आह्वान किया।कुलपति ने परीक्षार्थियों से भी संवाद किया और उन्हें शांतिपूर्ण वातावरण में आत्मविश्वास के साथ परीक्षा देने के लिए प्रेरित किया।कुलपति ने कहा कि ऐसे निरीक्षण भविष्य में भी जारी रहेंगे ताकि परीक्षा प्रणाली की विश्वसनीयता एवं गुणवत्ता को और अधिक सुदृढ़ किया जा सके। कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह एवं परीक्षा नियंत्रक डा. विपुल यादव भी मौजूद थे।

रेवाड़ी। परीक्षा कक्ष का निरीक्षण करते कुलपति। फोटो : हरिभूमि

- परीक्षार्थियों की उपस्थिति, बैठने की व्यवस्था, प्रश्नपत्र वितरण, कक्ष निरीक्षण एवं अन्य व्यवस्थाओं का अवलोकन किया

सीजेएम ने सब डिविजनल लीगल सर्विस कमेटी कोसली का किया दौरा

कोसली। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनु सोलखे ने बुधवार को सब डिविजनल लीगल सर्विस कमेटी कोसली का दौरा किया। इस मौके पर उन्होंने फ्रंट ऑफिस का निरीक्षण किया एवं रजिस्टर भी जांचें। सीजेएम डा. सोलखे ने अशोक कुमार अध्यक्ष सब डिविजनल लीगल सर्विस कमेटी कोसली से मुलाकात की तथा पैनल अधिवक्ताओं व पैरा लीगल वॉलेंटियर्स के साथ मीटिंग भी की। उन्होंने समस्याओं की जानकारी लेकर उचित दिशा निर्देश दिए। इस मौके पर सीजेएम ने कोर्ट परिसर कोसली में पौधरोपण भी किया।

रेवाड़ी। कोसली कोर्ट परिसर में पौधरोपण करते हुए सीजेएम। फोटो : हरिभूमि

पुलिस ने गत वर्ष युवक के अपहरण व हत्या के मामले में मुख्य आरोपी को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

शहर थाना पुलिस ने एक इनामी वांछित मुख्य आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता प्राप्त की है। पुलिस ने गत वर्ष दिन-दहाड़े एक युवक का अपहरण कर लाठी-डंडों से पीट-पीटकर बेरहमी से हत्या करने के मामले में 5 हजार रुपये के इनामी और वांछित मुख्य आरोपी मोहल्ला सराय बलभद्र निवासी मन्नु सैनी उर्फ यश को काबू किया है। पुलिस इस हत्याकांड में शामिल 10 आरोपियों को पहले ही जेल की सलाखों के पीछे भेज चुकी है। गोकल गेट चौकी इंचार्ज एएसआई नरेश कुमार ने बताया कि गांव भटेडा निवासी शिकायतकर्ता नितेश उर्फ चोटी गत वर्ष 15 अक्टूबर को अपने साथी अंकित उर्फ चमन, मोहित, यश, विजय, प्रवीण और कुलदीप पंडित के साथ बाजार गया था। मोहल्ला नई बस्ती के पास आरोपी मन्नु सैनी उर्फ यश अपनी पल्सर बाइक के साथ रास्ता रोककर खड़ा हो गया और उनके साथी अंकित उर्फ चमन की बाइक रुकवाकर गाली-गलौज व दादागिरी करने लगा। इस विवाद के बाद, जब पीड़ित पक्ष अपने साथियों को छोड़ने झज्जर फ्लाईओवर की तरफबढ़ा, तो आरोपियों ने एक सुनियोजित साजिश के तहत हमला कर दिया। झज्जर फ्लाईओवर पर एक बोलेरो गाड़ी ने अंकित उर्फ चमन जान से मारने की नीयत से की बाइक को टक्कर मारकर गिरा दिया। बोलेरो में सवार आरोपियों ने अंकित का जबरन अपहरण किया और उसे गोकलगढ़ की तरफ ले गए। करीब एक घंटे तक लाठी-डंडों से बर्बरतापूर्वक पीटने के बाद, सभी आरोपी अंकित को अधमरी हालत में आईटीआई के सामने फेंककर फरार हो गए।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी मन्नु सैनी। फोटो : हरिभूमि

- आरोपी पर पहले से 12 संगीन मामले दर्ज, पुलिस ने मामले में अब तक 11 आरोपी दबोचे

इलाज के दौरान मौत

गंभीर हालत में अंकित को पहले ट्रामा सेंटर और फिर गुरुग्राम अस्पताल के लिए रेफर किया गया, जहां इलाज के दौरान उसने दम तोड़ दिया। पुलिस ने हत्या व अपहरण सहित विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया था। सीआईए ने गत 10 जनवरी की रात को जीतपुरा-मीरपुर कच्चे रास्ते पर एक मुठभेड़ के दौरान एक 5 हजार के इनामी बदमाश हर्ष उर्फ तोतला सहित नीरज उर्फ अज्जू और विकास उर्फ मोटा को गिरफ्तार किया था। एक अन्य मुख्य आरोपी अनुज उर्फ डॉक्टर को सोनीपत पुलिस ने मुठभेड़ के बाद काबू किया था। मामले में संलिप्त अन्य आरोपी रविन्द्र कुमार उर्फ मंगीया, शिवम सैनी, गजेन्द्र उर्फ चिंटू, सोनिया, महमपाल उर्फ लालू और तरुण उर्फ तन्नु को पुलिस पहले ही सलाखों के पीछे भेज चुकी है। पुलिस ने बुधवार को इस पूरे मामले के मुख्य आरोपी मन्नु सैनी उर्फ यश को भी दबोच लिया है। गोकल गेट चौकी इंचार्ज एएसआई नरेश कुमार ने बताया कि आरोपी मन्नु सैनी उर्फ यश एक शातिर और आदतन अपराधी है। इसके खिलाफ पहले भी थाना शहर रेवाड़ी, मॉडल टाउन, रामपुरा व राजस्थान के थाना बहरोड़ में हत्या, हत्या के प्रयास, मारपीट, लूट, डैकेती, दुष्कर्म व आर्म्स एक्ट के 12 मामले दर्ज है। पुलिस की ओर से आरोपी मन्नु सैनी को अदालत में पेश कर रिमांड पर लिया जाएगा।

जिले में अभी सभी फसलों में कीट और अन्य रोगों का प्रकोप आर्थिक हानि स्तर से कम

फसलों में कीट व अन्य रोगों के प्रकोप का किया सर्वेक्षण

- फसल के बिजाई के 45 दिनों के बाद 2 फेरोमोन ट्रैप प्रति एकड़ लगाए तथा रोजाना निगरानी करे

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

भारत सरकार के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय एवं राज्य कृषि विभाग की संयुक्त टीम ने बुधवार को जाटूवास सहित अनेक गांवों में कपास एवं अन्य फसलों में कीट एवं अन्य रोगों के प्रकोप का संयुक्त सर्वेक्षण किया। राज्य कृषि विभाग से डा. मनोज कुमार वर्मा एवं डा. अजीत सिंह बीएओ तथा केंद्रीय कृषि विभाग के रीजनल सेंट्रल इंटीग्रेटेड पेस्ट मैनेजमेंट सेंटर फरीदाबाद से राम कुमार शर्मा वनस्पति संरक्षण अधिकारी व रूबी वैज्ञानिक सहायक फरीदाबाद ने पाया कि जिले में अभी सभी फसलों में कीट और अन्य रोगों का प्रकोप आर्थिक हानि स्तर से कम है। उन्होंने किसानों को लगातार फसल की निगरानी करने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि फसल के 60 दिन के हो जाने पर 5 प्रतिशत एनएसकेई का छिड़काव करें। फूल अवस्था में 10 प्रतिशत नुकसान की स्थिति तथा टिंडे विकास की अवस्था में 20 टिंडों में कम से कम 2 टिंडों में गुलाबी सुंडी का बाहरी सुराख हो तो वह आर्थिक हानि स्तर का माना जाएगा। फसल के बिजाई के 45 दिनों के बाद 2 फेरोमोन ट्रैप प्रति एकड़ लगाए तथा रोजाना निगरानी करे। उन्होंने कहा कि कीटों की संख्या 8 कीट प्रति ट्रैप लगातार 3 दिन तक आने पर ही कीट को आर्थिक हानि स्तर का माना जाता है। ऐसे स्थिति होने पर किसानों को सेंट्रल इनसेक्टिसाइड बोर्ड एवं रजिस्ट्रेशन कमेटी की ओर से अनुशंसित कीटनाशकों का अनुशंसित मात्रा का छिड़काव करना चाहिए।

रेवाड़ी। फसलों का सर्वेक्षण करते हुए विभाग की टीम। फोटो : हरिभूमि

दो बाइकों की टक्कर में व्यक्ति घायल

कोसली। गुड़ियानी गांव के पास सड़क दुघर्टना में बाइक सवार व्यक्ति घायल हो गया। पंकज निवासी फरुखनगर ने अज्ञात मोटरसाइकिल चालक पर दुर्घटना कर घायल करने के आरोप में कोसली थाने में केस दर्ज कराया है। पंकज ने पुलिस को बताया कि वह 2 जून को मोटरसाइकिल पर अपनी पत्नी को लेने के लिए कोसली से गुड़ियानी गांव की ओर आ रहा था कि हनुमान मन्दिर के पास एक अज्ञात मोटरसाइकिल चालक ने लापरवाही से रॉन्ग साईड से एसकी मोटरसाइकिल को सामने से टक्कर मार दी, जिससे उसे काफी चोट आई। लोगों ने उसे कोसली सरकारी अस्पताल में पहुंचाया। पुलिस ने अज्ञात मोटरसाइकिल चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

स्पेशलः मेंस हेल्थ वीक (15-21 जून)

वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, बढ़ता तनाव, अनियमित-अस्वस्थ खान-पान, शारीरिक गतिविधियों की कमी, धूम्रपान, शराब का सेवन और नींद की खराब आदतों से हर उम्र के पुरुष बीमार हो रहे हैं। इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, मानसिक स्वास्थ्य, नींद संबंधी विकार, हार्मोनल असंतुलन और हड्डियों से जुड़ी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। इनसे बचने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं, जानिए।

रेग्युलर कराएं चेकअप-बरतें प्रिकॉशन
हर उम्र में आप रहेंगे हेल्दी

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

हमारे समाज में आमतौर पर माना जाता है कि पुरुष आसानी से बीमार नहीं पड़ते। यह सोच उनके स्वास्थ्य के लिए रिस्की हो जाती है, क्योंकि कई पुरुष अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के शुरुआती संकेतों को नजरअंदाज करते हैं। आईसीएमआर की रिपोर्ट के हिसाब से भारत में तकरीबन 46 प्रतिशत पुरुष किसी न किसी बीमारी से पीड़ित हैं। डब्लयूएचओ के अनुसार केवल बुजुर्ग ही नहीं, युवा और कम उम्र के पुरुष भी स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त हो रहे हैं। इसलिए सजग रहना जरूरी है। अब जानते हैं कि किन समस्याओं का सामना पुरुष ज्यादा करते हैं?

हृदय रोगः पुरुषों में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण यही है। भारत में हृदय रोग से होने वाली 70 प्रतिशत से अधिक मौतें

70 वर्ष की आयु से पहले होती हैं। उच्च रक्तचाप, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, धूम्रपान, शराब, तनाव और शारीरिक निष्क्रियता इसके प्रमुख कारण हैं। सीने में दर्द या भारीपन, बाईं बांह में दर्द, सांस फूलना, अत्यधिक पसीना आना, चक्कर आना और अनियमित धड़कन हृदय रोग के मुख्य लक्षणों में शामिल हैं।

डायबिटीजः साइलेंट किलर कहलाने वाली डायबिटीज धीरे-धीरे व्यक्ति के हृदय, गुर्दे, आंखें और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचाती है। भारत में लगभग 25 करोड़ लोग प्रभावित हैं, जिनमें महिलाओं के बनिस्पत पुरुषों की संख्या ज्यादा है। बार-बार प्यास और पेशाब, अचानक वजन कम होना, थकान, घाव देर से भरना और हाथ-पैरों में सुन्नपन इसके लक्षण हैं।

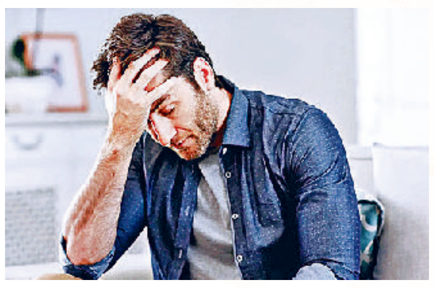
मानसिक स्वास्थ्यः अवसाद, चिंता, तनाव और आत्महत्या की प्रवृत्ति पुरुषों में गंभीर चिंता का विषय है। सीडीसी के अनुसार पुरुषों में आत्महत्या दर महिलाओं से 4 गुना अधिक है। लगातार उदासी, चिड़चिड़ापन, नींद की समस्या, काम में रुचि न रहना और अत्यधिक शराब पीना इसके संकेत हो सकते हैं।

फेफड़ों की बीमारियांः सीओपीडी और फेफड़ों का कैंसर, पुरुषों में कॉमन हैं, खासकर धूम्रपान करने वालों में। लगातार खांसी, खांसी में खून, सांस फूलना और सीने में दर्द इसके लक्षण हैं।

प्रोस्टेट-टेस्टिकल कैंसरः प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होने वाला दूसरा बड़ा कैंसर है। खास लक्षण न होने के कारण इसकी पहचान अकसर प्रारंभिक अवस्था में नहीं हो पाती। अकसर कोई लक्षण नहीं दिखता। पेशाब करने में कठिनाई, बार-बार पेशाब आना, पेशाब में खून और पेड़ू में दर्द इसके संकेत हैं।

टेस्टिकल कैंसर, युवा पुरुषों में अधिक देखा जाता है। अंडकोष में गांठ, सूजन, भारीपन या दर्द होना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

ओबेसिटीः यह मूलतया आधुनिक सिटिंग वर्ककल्चर के बढ़ते ट्रेंड, सेडेंटरी लाइफस्टाइल और खान-पान की गलत आदतों की देन है। ट्रंकल ओबेसिटी यानी पेट की चर्बी, हृदय रोग, मधुमेह और जोड़ों की समस्याओं का प्रमुख कारण है। जरूरी है पुरुष अपना बीएमआई इंडेक्स 18.5-24.9 के बीच और कमर की चौड़ाई 90 सेमी. से कम रखें।



जोड़ों की समस्याएंः बढ़ती उम्र में हार्मोन की कमी से पुरुषों की भी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोपीनिया और आर्थराइटिस जैसी समस्याएं होती हैं। यही नहीं घंटों कंप्यूटर वर्क करने और गलत पॉश्चर के कारण युवाओं में भी पीठ दर्द, सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं।

हार्मोन की कमी और एंड्रोपॉजः विशेषकर टेस्टोस्टेरोन की कमी से कुछ समस्याएं हो सकती हैं। टेस्टोस्टेरोन केवल यौन हार्मोन नहीं, यह मांसपेशियां, हड्डियां, मनोदशा, ऊर्जा और हृदय स्वास्थ्य भी प्रभावित करता है। यह 20-25 वर्ष की उम्र में चरम पर होता है और बाद में हर साल 1-2 प्रतिशत घटता है। 60 वर्ष की आयु के बाद टेस्टोस्टेरोन हार्मोन तकरीबन खत्म हो जाता है यानी पुरुषों में एंड्रोपॉज या मेल मेनोपॉज होता है। लगातार थकान, चिड़चिड़ापन, वजन बढ़ना, मांसपेशियों में कमजोरी, नींद की समस्या, यौन इच्छा में कमी एंड्रोपॉज समस्या के लक्षण हैं।

इंफर्टिलिटीः इरेक्टाइल डिस-फंक्शन, यौन इच्छा में कमी, शीघ्रपतन, शुक्राणुओं की संख्या और गुणवत्ता कम होना और इंफर्टिलिटी आज तेजी से बढ़ रही समस्याएं हैं। लाखों पुरुष इससे प्रभावित हैं, लेकिन संकोचवश इसे छुपाते रहते हैं। यह केवल यौन समस्या नहीं, बल्कि हृदय रोग, मधुमेह या हार्मोन असंतुलन का शुरुआती संकेत भी हो सकता है। धूम्रपान, शराब, मोटापा, तनाव और टेस्टोस्टेरोन की कमी इसके प्रमुख कारण हैं।

सार्कोपीनिया या मसल-लॉसः उम्र के साथ मांसपेशियों का कम होना एक गंभीर समस्या है। 30 वर्ष के बाद हर दशक में मांसपेशियों का मास 3.5 प्रतिशत कम होता जाता है। 60 साल की उम्र के बाद कमजोरी, संतुलन बिगड़ने और गिरने का खतरा बढ़ जाता है।

अल्जाइमर और डिमेंशियाः पुरुषों में बढ़ती उम्र के साथ दिखाई देने वाले गंभीर मस्तिष्क संबंधी विकार हैं, जो याददाश्त, सोचने-समझने की क्षमता और दैनिक कार्य करने की योग्यता को प्रभावित करते हैं। शुरुआती लक्षणों में हाल की बातें भूलना, बार-बार एक ही प्रश्न पूछना, निर्णय लेने में कठिनाई, रास्ता भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना और व्यवहार या मनोदशा में बदलाव शामिल हैं। बढ़ती उम्र, आनुवंशिकता, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान, शारीरिक निष्क्रियता, सामाजिक अकेलापन और खराब नींद इसके प्रमुख रिस्क फैक्टर्स हैं।

जरूरी है रेग्युलर हेल्थ चेकअपः आमतौर पर पुरुष डॉक्टर के पास तभी जाते हैं, जब तक बीमारी के लक्षण स्पष्ट रूप

से दिखाई देने लगते हैं। जिसकी वजह से वे गंभीर बीमारियों की गिरफ्त में आ जाते हैं और कई मामलों में समय से पहले ही मौत हो जाती है। विशेषज्ञों का मानना है कि अधिकांश बीमारियों को समय पर जांच और सही आदतों से रोका जा सकता है।

20 से 30 वर्ष आयु के पुरुषः इस उम्र में शरीर सामान्यतः स्वस्थ रहता है, लेकिन धूम्रपान, शराब, जंक फूड, अनियमित नींद और मानसिक तनाव सबसे बड़े खतरे हैं, जो आगे कई बीमारियों की जड़ बनते हैं। पूरी एहतियात बरतनी जरूरी है। इसके लिए टेस्टिकल का स्व-परीक्षण जरूरी है। साल में एक बार ब्लड प्रेशर, सीबीसी ब्लड काउंट, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य और विटामिन-डी। हर दो-तीन साल में-ब्लड शुगर, विटमिन डी, नेत्र परीक्षण। हर पांच साल में लिपिड प्रोफाइल चेक कराएं।

30 से 40 वर्ष उम्र के पुरुषः काम का दबाव, पारिवारिक जिम्मेदारियां और बैठकर काम करने की आदत स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगती हैं। लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियां उभरने लगती हैं। इसलिए ये टेस्ट जरूर करवाएं। हर 6 महीने में ब्लडप्रेशर। साल में एक बार, ब्लड शुगर (एचबीएएलसी), लिपिड प्रोफाइल, केएफटीए, एलएफटी, विटामिन बी-12, विटामिन-डी, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य। हर 2 साल में थाइरॉयड, पेट का अल्ट्रासाउंड करवाना भी जरूरी है।

40 से 50 वर्ष उम्र के पुरुषः इस उम्र में वार्षिक पूर्ण स्वास्थ्य जांच अनिवार्य है। हर तीन महीने में ब्लड प्रेशर। हर 6 महीने में ब्लड शुगर और लिपिड प्रोफाइल। हर साल पीएसए (प्रोस्टेट ग्लैंड), टेस्टोस्टेरोन टेस्ट, ट्रेडमिल टेस्ट (हृदय की कार्यक्षमता), कोलोनोस्कोपी (पेट की जांच), स्पाइरोमेट्री, एक्स-रे या सिटी स्कैन (फेफड़ों), आई टेस्ट।

50 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुषः हृदय, पेट, प्रोस्टेट, हड्डियों और मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए। हर साल पीएसए टेस्ट, आई साइट और ईयर चेकअप। हर दो साल डेक्सा स्कैन (बोन डेंसिटी), इकोकार्डियोग्राफी या एंजियोग्राफी। हर दस साल में क्लोनोस्कोपी टेस्ट। *

(सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली के सीनियर फिजिशियन, डॉ. मोहसिन वली और पूर्व अध्यक्ष-एंडोक्राइन सोसाइटी ऑफ इंडिया, डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

अपनाएं ये गुड हैबिट्स

लंबी उम्र और बेहतर स्वास्थ्य उम्र का रहस्य हेल्दी लाइफस्टाइल में छिपा है। कुछ अच्छी आदतें कम उम्र में अपनाकर आप स्वस्थ, सक्रिय जीवन जी सकते हैं।

हेल्दी लाइफस्टाइलः बिजी रुटीन होने के बावजूद पुरुषों को हेल्दी रुटीन अपनाना चाहिए। नियत समय पर उठना, सोना, खाना जरूरी है।

नियमित व्यायामः वजन नियंत्रित रखें, नियमित व्यायाम करें 20-30 वर्ष की आयु में प्रतिदिन लगभग 45 मिनट व्यायाम की आदत डालें। 30-40 वर्ष में रेग्युलर स्ट्रैंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज और 40 वर्ष के बाद योग, तैराकी तथा पैदल चलना जैसी एक्टिविटीज करना फायदेमंद है।

संतुलित आहारः पोषक तत्वों से भरपूर और संतुलित आहार लें। फाइबर, प्रोटीन और कैल्शियम युक्त आहार का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें। आहार में मौसमी और ताजे फल, हरी सब्जियां, दालें, साबुत अनाज और मेवे खाएं। नमक, चीनी और जंक फूड कम करें। यथासंभव ऑइली फूड खासकर ट्रांस फैट से परहेज करें। पर्याप्त पानी पिएं और विटामिन-डी के लिए प्रतिदिन 15-20 मिनट धूप लें।

स्ट्रेस करें कंट्रोलः तनाव को दबाने की बजाय परिवार, मित्रों या विशेषज्ञ से अपने दिल की बात साझा करें। मजबूत सामाजिक संबंध भी लंबी आयु और बेहतर स्वास्थ्य से जुड़े हुए हैं। ध्यान, योग और प्राणायाम मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं। इनसे मस्तिष्क में एंडोर्फिन और सेरोटोनिन बनते हैं जो प्राकृतिक अवसाद विरोधी हार्मोन हैं।

स्क्रीन टाइम करें सीमितः लंबे समय तक लैपटॉप, स्मार्टफोन की स्क्रीन देखने से नींद खराब होती है, आंखें कमजोर होती हैं और पीठ दर्द होता है। रात को सोने से एक घंटे पहले मोबाइल बंद करें।

लें भरपूर नींदः रोज 7-8 घंटे की नींद लें क्योंकि नींद शरीर ऊर्जा और ताजगी देती है। कम नींद से कोर्टिसोल बढ़ता है, जो हृदय रोग और मधुमेह का कारण बनता है। रात को एक ही समय पर सोने की आदत बचपन से ही बनाएं। धूम्रपान और शराब से पूरी तरह परहेज करें। स्वास्थ्य संबंधी किसी भी तरह की समस्या होने पर बिना कोई देर किए निःसंकोच डॉक्टर को कंसल्ट करें।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

हीट वेव से बचाने में कारगर हैं फ्रूट्स-हर्ब्स

हालांकि कई दक्षिणी राज्यों में मानसून ने दस्तक दे दी है लेकिन उत्तर से लेकर मध्य और पश्चिम भारत में अभी भी हीट वेव्स चल रही हैं। इस वजह से लोग डिहाइड्रेशन, चक्कर आने, थकान और लू से पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में गर्मी से राहत दिलाने, हीट वेव से बचाने के लिए कुछ फ्रूट्स और हर्ब्स का सेवन बहुत कारगर हो सकता है। बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, पुदीना, धनिया और खस से बने पेय शरीर को ठंडक पहुंचाने के लिए बहुत कारगर हैं।

बनाए रखते हैं हाइड्रेशनः आयुर्वेद के अनुसार ग्रीष्म ऋतु में शरीर में द्रवों की कमी होने लगती है और पित्त का प्रभाव बढ़ जाता है। इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों और जड़ी-बूटियों का सेवन लाभदायक होता है, जो शरीर को शीतलता प्रदान करें और हमारी ऊर्जा को भी बरकरार रखें। यही कारण है कि इन दिनों बेल, सौंफ, पुदीना, खस, आंवला, धनिया और गुलकंद जैसी चीजों का उपयोग करना फायदेमंद होता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इनकी सबसे बड़ी ताकत है, इनमें मौजूद प्राकृतिक तत्व, जो शरीर को हाइड्रेट रखने, हमारे शरीर के पाचनतंत्र को संतुलित करने और गर्मी से होने वाली बेचैनी को कम करने में सहायक होते हैं।

पुदीना-बेल-आंवलाः पुदीना शरीर को ताजगी देता है और गर्मी के कारण होने वाली थकान तथा भूख की कमी होने वाली समस्याओं को कम करने में मदद करता है। ग्रामीण क्षेत्रों में सदियों से गर्मी और लू से बचने के लिए बेल का शर्बत पिया जाता रहा है। फाइबर और खनिज से भरपूर बेल में शरीर को गर्मी से लड़ने के लिए अनेक तत्व होते हैं, जो हमारे पाचनतंत्र से लेकर शरीर की ऊर्जा तक को महफूज रखते हैं। गर्मी से लड़ने में कारगर औषधीय फल आंवला भी है। बढ़ती गर्मी और बदलते मौसम के बीच संक्रमणों से बचाव के लिए भी यह बेहद उपयोगी है।

बरतें ये सावधानीः यह समझना जरूरी है कि ये फल और हर्ब्स, हीट वेव का इलाज नहीं करते केवल उससे बचाव में सहायक होते हैं। इसलिए किसी व्यक्ति को तेज बुखार, बेहोशी, अत्यधिक कमजोरी या हीट स्ट्रोक के लक्षण दिखाई दें तो उसे केवल घरेलू उपायों पर निर्भर रखना खतरनाक हो सकता है। ऐसी स्थिति में तुरंत चिकित्सीय सहायता लेना जरूरी है। *

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

गर्मी की वजह से जब होने लगें घमौरियां

मेरी उम्र 28 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे शरीर पर घमौरियां निकल रही हैं। चेहरे, गले पर भी लाल-लाल दाने निकल आए हैं। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सोहम, रोहतक

हाल में मौसम में काफी उतार-चढ़ाव हुआ है। तापमान कम और ज्यादा हुआ है। सामान्य तौर पर इस तरह बारिश में होता है। अधिक पसीना आने की वजह से घमौरियां होती हैं और तब इस तरह की परेशानी शुरू हो जाती है। इससे राहत के लिए जब भी बाहर से घर लौटें तो पसीने को तुरंत साफ कपड़े से पोछें और स्किन को ड्राय करें। आप घमौरी वाला पावडर भी लगा सकते हैं और संभव हो तो धूप में कम निकलें, जिससे पसीना कम आएगा।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। कुछ हफ्ते पहले अचानक मेरे सिर में दाहिनी तरफ तेज दर्द हुआ। तब पेन-किलर लेने पर यह दर्द ठीक हो गया था। उसके बाद से बीच-बीच में उसी जगह दर्द होता रहता है। कृपया बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है?

-अविनाश, रायपुर

सबसे पहले आप अपनी आंखों की जांच करवाएं। कई बार आंख कमजोर होने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर आपकी आई साइट ठीक है तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट न कराएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द और चुभन जैसा फील होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-प्रशांत, जांजगीर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टॉन्सिल की प्रॉब्लम है, जिस वजह से चुभन महसूस हो रही है। बेहतर होगा कि एक बार आप ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वे जांच करके पता लगाएंगे, उसके बाद ट्रीटमेंट किया जाएगा। इस दौरान आप ठंडा पानी या कोई भी फ्रिज में रखी ठंडी चीज बिल्कुल न खाएं न पिएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे दाहिने पैर में सूजन दिख रही है। दर्द भी होता है। कृपया कोई उपचार बताएं।

-मुकेश, कांकेर

क्या आपके पैर में कभी चोट लगी थी? क्योंकि इस तरह की समस्या कई बार चोट लगने से होती है। अगर ऐसा है तो आपको एक्स-रे करवा लेना चाहिए, जिससे कारण पता चलेगा। फिलहाल आप पैर में सिंकाई कर सकते हैं और वजन उठाने का काम ना करें। तेज वॉकिंग या रनिंग भी बिल्कुल न करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर के नाखूनों का रंग बिल्कुल सफेद दिखने लगा है। वे रूखे भी दिखते हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दिवाकर, बिलासपुर

इस समस्या को सुनकर लग रहा है कि आपको कैल्शियम की कमी है। इस वजह से नाखून सफेद पड़ने लगते हैं। आपको कैल्शियम की दवा लेनी होगी। बेहतर होगा कि डॉक्टर से संपर्क कर आप पहले कैल्शियम की जांच कराएं और डॉक्टर जो दवा प्रिसक्राइब करें, उसे रेग्युलर लें। दवा आपको लंबे समय तक लेनी पड़ेगी। इसमें लापरवाही न बरतें।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मुझे लंच और डिनर के साथ सलाद खाना बहुत पसंद है। क्या खाना खाने के पहले सलाद खाना ज्यादा फायदेमंद होता है?

-रचित, दुर्ग

खाने के साथ आपको जरूर सलाद खाना चाहिए। अगर आप खाने से पहले सलाद खा लेते हैं तो इससे आप खाना कम खाएंगे और पेट में फाइबर ज्यादा पहुंचेगा। डाइजेशन सिस्टम के लिए ठीक रहेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तृप्ति अग्रवाल

जनरल फिजिशियन

आजकल ज्यादातर लोग देर रात में ही डिनर करते हैं। इससे कई हेल्थ प्रॉब्लम्स बढ़ती हैं। अगर आप डिनर टाइम में थोड़ा चेंज करें तो इतने फायदे होंगे कि आप हैरान रह जाएंगे। डिनर जल्दी करने के फायदों के बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सही टाइम पर करें डिनर
आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

पुराने जमाने में हमारे बड़े-बुजुर्ग रात को सोने से पहले जल्दी खाना खाते थे, लेकिन आजकल की भाग-दौड़ भरी बिजी लाइफस्टाइल में डिनर का समय फिक्स नहीं है। देर रात भोजन करना आम बात हो गई है। ज्यादातर लोग 9 बजे के बाद या उससे भी देर से डिनर करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर इस आदत में थोड़ा-सा बदलाव कर लिया जाए यानी शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करना शुरू कर दिया जाए तो यह सेहत के लिए कितना अधिक फायदेमंद हो सकता है? आइए जानते हैं कि जल्दी डिनर करने से हेल्थ को कितने फायदे मिलते हैं?

पाचन तंत्र में सुधारः शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से डाइजेस्टिव एंजाइम्स एक्टिव रहते हैं और खाना आसानी से पच जाता है, जिससे शरीर को सोने से पहले खाना पचाने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है और एसिडिटी, गैस और पेट फूलने की समस्या दूर होती है।

गहरी और अच्छी नींदः जिन लोगों को अकसर रात में सोने के लिए मशक्कत करनी पड़ती है, तो जल्दी डिनर करने से आपकी यह मेहनत बच सकती है, क्योंकि सोने से 2-3 घंटे पहले डिनर कर लेने से सोने और खाने के बीच गैप हो जाता है, जिससे शरीर रिलैक्स मोड में आ जाता है और अनिद्रा की समस्या दूर होती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

वजन कंट्रोलः देर रात खाना खाने से कैलोरी फैट के रूप में जमा होने लगती है, जबकि जल्दी डिनर करने से शरीर को रात भर फास्टिंग में रहने का समय मिलता है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार होता है और मेटाबॉलिक रेट बेहतर होता है और वजन मैनेज करने में मदद मिलती है।

हार्मोनल बैलेंसः शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से मेलाटोनिन और कोर्टिसोल जैसे हार्मोंस बैलेंस रहते हैं। यह शरीर की सर्केडियन रिदम को बनाए रखने में मदद करता है, जिससे एनर्जी लेवल और मूड पर सकारात्मक असर पड़ता है।

ब्लड शुगर लेवल कंट्रोलः जल्दी डिनर करने से रात भर ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर रखने में मदद मिलती है। यह खासतौर से डायबिटीज के मरीजों या प्री-डायबिटिक स्थिति वाले लोगों के लिए फायदेमंद है। देर रात खाना खाने से सुबह उठने पर ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है।

हार्ट हेल्थ बेटरः नियमित रूप से जल्दी डिनर करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल और ब्लड प्रेशर पर पॉजिटिव असर देखा गया है। यह दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मददगार साबित हो सकता है।

नहीं होती ब्लोटिंगः रात को देर से डिनर करने की वजह से अकसर सुबह ब्लोटिंग की समस्या होती है। जबकि शाम 6-8 बजे तक डिनर करने से सुबह ब्लोटिंग की समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

हार्ट हेल्थ में होता है सुधारः हार्ट को हेल्दी रखने के उपायों में लिए जल्दी डिनर करना एक महत्वपूर्ण उपाय है। जल्दी खाने से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है, जिससे दिल की सेहत दुरुस्त होती है।

स्किन के लिए फायदेमंदः जल्दी खाना खाने से रात भर पाचन संबंधी बोझ कम होने से डिटॉक्स साइकिल बेहतर होती है। जिससे कुछ दिनों में, चेहरा कम डल दिखने लगता है और चेहरे पर ग्लो आता है। *

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

क्या करें-क्या न करें

- रात का खाना हमेशा हल्का, पौष्टिक और आसानी से पचने वाला होना चाहिए। भारी, तली-भुनी या मसालेदार चीजें खाने से बचना चाहिए।
- खाना खाने के तुरंत बाद न लेटें। डिनर के बाद 15-20 मिनट तक हल्की वॉक जरूर करें। स्क्रीन टी.वी. या मोबाइल देखते हुए खाना खाने से बचें, इससे आप जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं। इसलिए स्वस्थ और सुकून भरी लाइफस्टाइल के लिए रात को जल्दी भोजन करने की आदत अपनाएं।

खबर संक्षेप

कनीनाः कन्या के जन्म पर किया कुआं पूजन

नारनौल। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान को धरातल पर चरितार्थ करते हुए हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय महेन्द्रगढ़ में कार्यरत शिक्षाविद कनीना निवासी डॉ. कविता यादव ने अपनी पोती द्रुवी यादव का जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया और लड़कों के जन्म व जन्मोत्सव पर निभाई जाने वाली तमाम लोकपरम्परा व रीतिरिवाज बहुत ही उत्साह व लोकगीतों की धमक के साथ निभाए। इस अवसर पर विशेष रूप से जिले में बेटियों को बचाने, जन्मोत्सव मनाने व आगे बढ़ाने के लिए कार्य कर रही जिला पीएनडीटी कमेटी सदस्य, लोकसंस्कृति संरक्षण प्रकोष्ठ प्रभारी एवं प्रसिद्ध समाजसेविका डॉ. कृष्णा आर्या मुख्य रूप से उपस्थित रही।

कांग्रेस सहप्रभारी जितेंद्र बघेल का स्वागत

मंडी अटेली। कांग्रेस के सह प्रभारी जितेंद्र बघेल का नेशनल हाईवे 11 नारनौल रेवाड़ी रोड स्थित अटेली बाईपास पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने स्वागत किया। वह दिल्ली से महेंद्रगढ़ में आयोजित एसआईआर बैठक में भाग लेने के लिए जा रहे थे। अटेली पहुंचने की सूचना मिलते ही बड़ी संख्या में कार्यकर्ता बाईपास पर एकत्रित हो गए और उनके काफिले के स्वागत की तैयारी में जुट गए। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता महेंद्र सिंह राता के नेतृत्व में युवा टीम सक्रिय नजर आई।

आर्म्स एक्ट का आरोपी भेजा जेल

बावल। पुलिस ने अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार किए गए आरोपी को रिमांड के बाद कोर्ट में पेश कर दिया। झाबुआ निवासी चरण सिंह को पुलिस ने शराब ठेके के पास देशी पिस्टल के साथ गिरफ्तार किया था। उसे कोर्ट से एक दिन के रिमांड पर लिया गया था। रिमांड के दौरान आरोपी से हथियार सप्लाई के बारे में जानकारी हासिल की गई। उसे बुधवार को कोर्ट में पेश किया गया, जहां से न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेजने के आदेश जारी हुए। उसे एस्कोर्ट गार्द के हवाले कर दिया गया।

नांगल चौधरी में योग प्रशिक्षण शिविर आज से

नांगल चौधरी। उपायुक्त अनुपमा अंजली के मार्गदर्शन में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को भव्य बनाने के लिए 11 से 13 जून तक कोटपूतली रोड स्थित नई अनाज मंडी में तीन दिवसीय खंड स्तरीय योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया जाएगा।

सीएम फ्लाइंग का अनाजमंडी में छापा, स्टॉक से अधिक मिले यूरिया के कट्टे

किसानों ने कम खाद देने का लगाया आरोप, अधिकारियों को दी शिकायत

- सीएम फ्लाइंग और कृषि विभाग की इस कार्रवाई से खाद कारोबारियों में हड़कंप मचा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

बुधवार को सीएम फ्लाइंग और कृषि विभाग की टीम ने बुधवार अनाजमंडी में खाद-बीज भंडार की दुकान पर छापामार कार्रवाई की। कार्रवाई के दौरान टीम को खाद कारोबार से जुड़ी बड़ी अनियमित्ता मिली।

अधिकारियों ने दुकान के स्टॉक, बिलिंग रिकॉर्ड और पीओएस मशीन की जांच की। दुकान में पीओएस रिकॉर्ड के अनुसार स्टॉक से यूरिया के कट्टे अधिक पाए गए। सीएम फ्लाइंग और कृषि विभाग की इस कार्रवाई से खाद कारोबारियों में हड़कंप मच गया।

बुधवार को गुप्त सूचना के आधार पर सीएम फ्लाइंग और कृषि विभाग की टीमनई अनाज मंडी स्थित दुकान नंबर-47 पर पहुंची, जहां जांच के दौरान दुकान में 1660 कट्टे यूरिया के मिले, जबकि पीओएस रिकॉर्ड के अनुसार स्टॉक काफी कम होना चाहिए था। भौतिक सत्यापन में करीब 960 कट्टे यूरिया अतिरिक्त पाए गए। जब अधिकारियों ने अतिरिक्त स्टॉक के बारे में पूछताछ की तो संचालक की ओर से कुछ बिल पेश किए गए, लेकिन उन बिलों में दर्ज खाद पीओएस मशीन के रिकॉर्ड में दिखाई नहीं दिए। इसके बाद टीम ने बिलिंग रिकॉर्ड कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। कार्रवाई के दौरान कई किसान भी मौके पर पहुंचे।

किसानों ने लिखित शिकायत देकर आरोप लगाया कि उन्हें कम खाद दी गई, जबकि रिकॉर्ड में उनके नाम पर ज्यादा कट्टे दर्ज किए गए हैं। कृषि विभाग ने डीएपी और यूरिया के सेंपल लेकर जांच के लिए लैब भेजे हैं। साथ ही फर्टिलाइजर कंट्रोल ऑर्डर 1985 के तहत कार्रवाई की प्रक्रिया शुरू कर दी है। अधिकारियों ने बताया कि जांच पूरी होने के बाद संबंधित विक्रेता के लाइसेंस निलंबन सहित सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

रेवाड़ी। दुकान पर यूरिया के कट्टों की जांच करती टीम एवं यूरिया व डीएपी के सेंपल लेते हुए टीम।

रेवाड़ी। शिविर में एक महिला की जांच करती डा. प्रीति यादव। फोटो : हरिभूमि

106 गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य की हुई जांच

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोसली

नाहड़ के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में बुधवार को प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के 10 वर्ष पूरे होने पर गर्भवती महिलाओं के लिए दो दिन के लिए विशेष स्वास्थ्य जांच एवं परामर्श शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 106 गर्भवती महिलाओं की स्वास्थ्य जांच व परामर्श देकर दवाइयां प्रदान की गई। शिविर के दौरान गर्भवती महिलाओं के रक्तचाप, वजन, हीमोग्लोबिन, रक्त एवं मूत्र जांच सहित अन्य आवश्यक परीक्षण किए गए। इस अवसर पर गायनोलाजिस्ट डा. प्रीति यादव ने कहा कि प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान का मुख्य उद्देश्य गर्भवती महिलाओं को गुणवत्तापूर्ण प्रसव पूर्व सेवाएं उपलब्ध कराना तथा मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी लाना है। उन्होंने गर्भवती महिलाओं से अपील करते हुए कि वे नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच कराएं और सरकार की ओर से संचालित स्वास्थ्य योजनाओं का अधिकतम लाभ उठाएं। शिविर में स्टाफ नर्स बनिता, लैब टेक्नीशियन राहुल, सीनियर नर्सिंग आफिसर जगरोशनी सहित आशा वर्कर्स मौजूद रहीं।

एनएसओ की ओर से योजना निर्माण तथा नीतियों के निर्धारण में किया जा रहा सर्वेक्षण कार्य

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जून माह के दौरान विभिन्न जिलों में एनएसओ की ओर से सर्वेक्षण कराए जा रहे हैं, जिनमें से रेवाड़ी जिले के विभिन्न गांवों में भी सर्वेक्षण का कार्य किया जा रहा है

भारत सरकार के अंतर्गत राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय के क्षेत्र संकार्य प्रभाग की ओर से वर्ष 1950 से परिवारों एवं प्रतिष्ठानों से सूचनाएं एकत्र करने का कार्य किया जा रहा है। जून माह के दौरान विभिन्न जिलों में एनएसओ की ओर से सर्वेक्षण कराए जा रहे हैं, जिनमें से रेवाड़ी जिले के विभिन्न गांवों में भी सर्वेक्षण का कार्य किया जा रहा है। वरिष्ठ सांख्यिकीय अधिकारी राममेहर सिंह ने बताया कि इन सूचनाओं का उपयोग राष्ट्रीय एवं राज्य स्तर पर योजना निर्माण तथा नीतियों के निर्धारण में किया जाता है। इस अवधि के दौरान कार्यालय ने देशव्यापी नमूना सर्वेक्षणों के माध्यम से विभिन्न सामाजिक-आर्थिक मानकों पर एक सुदृढ़ डेटाबेस विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, जिसने केंद्र एवं राज्य सरकार को विकास संबंधी योजनाओं और नीतियों के निर्माण में सहायता प्रदान की है। उन्होंने बताया कि जिले में गैर नियमित क्षेत्र उद्यमों के वार्षिक सर्वेक्षण के लिए गांव भाकली व गोकलगढ़, आवधिक श्रम बल सर्वेक्षण में गांव नंदरामपुर बास व मनेठी, राष्ट्रीय पारिवारिक आय सर्वेक्षण में गांव फतेहपुरी डीना व कोसली, उपभोक्ता मूल्य सूचकांक सर्वेक्षण के लिए पाल्हावास, रेवाड़ी व खरखड़ा तथा राष्ट्रीय पारिवारिक यात्रा सर्वेक्षण के लिए गांव भाकली व भोतवास अहीर शामिल है।

वरिष्ठ सांख्यिकीय अधिकारी ने कहा कि एनएसओ के प्रशिक्षित अधिकारियों द्वारा जानकारी एकत्र की जा रही है। इसके लिए वे ई-सिग्मा सॉफ्टवेयर से युक्त हैंडहेल्ड डिजिटल उपकरणों (टैबलेट) तथा उद्यम सर्वेक्षणों के लिए निर्धारित सुरक्षित वेब पोर्टलों का उपयोग करते हैं। अधिकारी वैज्ञानिक रूप से तैयार की गई नमूना चयन पद्धतियों के आधार पर चयनित परिवारों, उद्यमों, गांवों और शहरी ब्लॉकों का दौरा करते हैं। घरेलू सर्वेक्षणों में जानकारी परिवार के मुखिया या परिवार के किसी जानकार सदस्य से प्राप्त की जाती है, जबकि उद्यम सर्वेक्षणों में आवश्यक जानकारी अधिकृत व्यक्ति या उद्यम के मालिक द्वारा प्रदान की जाती है। राममेहर सिंह ने कहा कि इन सर्वेक्षणों में एकत्र की गई सभी सूचनाएं पूर्णतः गोपनीय रखी जाती हैं। सर्वेक्षण में भाग लेने वाले परिवारों एवं प्रतिष्ठानों की पहचान किसी भी रिपोर्ट या प्रकाशित आंकड़ों में उजागर नहीं की जाती है। एकत्रित आंकड़ों का उपयोग केवल सांख्यिकीय उद्देश्यों के लिए किया जाता है।

ये है मामला

उन्होंने कहा कि थोक मूल्य सूचकांक, क्रेता मूल्य सूचकांक, औद्योगिक उत्पादन सूचकांक तथा निगमित सेवा क्षेत्र उद्यमों के वार्षिक सर्वेक्षण के लिए चयनित इकाइयों को नोटिस भेजे गए हैं तथा समय-समय पर आंकड़ा संकलन के लिए एनएसओ के अधिकारियों द्वारा उनसे संपर्क किया जाता है। इसी प्रकार, कार्यशील सहकारी समितियों के त्वरित सर्वेक्षण अप्रैल-सितंबर के अंतर्गत चयनित सहकारी समितियों से आंकड़े एकत्र करने के लिए एनएसओ के अधिकारियों द्वारा संपर्क किया जाता है। राममेहर सिंह ने सभी नागरिकों-उद्यमों से अनुरोध करते हुए कहा कि वे सर्वेक्षण अधिकारियों को पूरा सहयोग प्रदान करें तथा सही और पूर्ण जानकारी देने के लिए अपना बहुमूल्य समय दें।

विकसित भारत-2047 के लक्ष्य की ओर दृढ़ता से आगे बढ़ रहा देश : डॉ. पोपली

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

डा. वंदना पोपली।

- डिजिटल इंडिया अभियान ने देश में तकनीकी क्रांति का मार्ग प्रशस्त किया है
- प्रधानमंत्री आवास योजना के माध्यम से करोड़ों परिवारों को पक्के घर मिले
- आत्मनिर्भर भारत अभियान ने देश को उत्पादन, नवाचार और रोजगार के क्षेत्र में नई दिशा दी है

ााजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में बीते 12 वर्षों का कार्यकाल भारतीय लोकतंत्र के इतिहास में विकास, सुशासन, राष्ट्रीय गौरव और जनकल्याण का स्वर्णिम अध्याय बनकर उभरा है। वर्ष 2014 में सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास के मंत्र के साथ प्रारंभ हुई यह यात्रा आज विकसित भारत-2047 के संकल्प की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रही है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत ने अनेक ऐतिहासिक उपलब्धियां हासिल की हैं, जिन्होंने देश को आत्मनिर्भर, सशक्त और विश्व पटल पर प्रभावशाली राष्ट्र के रूप में स्थापित किया है। जम्मू-कश्मीर से धारा 370 हटाकर राष्ट्रीय एकता को नई मजबूती प्रदान की गई, वहीं सदियों की प्रतीक्षा के बाद अयोध्या में भव्य राम मंदिर का निर्माण संभव हुआ, जिसने देश की सांस्कृतिक चेतना को नई ऊर्जा प्रदान की। जिलाध्यक्ष ने कहा कि डिजिटल इंडिया अभियान ने देश में तकनीकी क्रांति का मार्ग प्रशस्त किया है। आज यूपीआई, डिजिटल भुगतान और ई-गवर्नेंस के क्षेत्र में भारत विश्व के अग्रणी देशों में शामिल हो चुका है। जन धन योजना, आधार और मोबाइल की त्रिशक्ति ने करोड़ों नागरिकों को वित्तीय समावेशन से जोड़ने का कार्य किया है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना के माध्यम से करोड़ों परिवारों को पक्के घर मिले, उज्ज्वला योजना से माताओं और बहनों को धुएं से मुक्ति मिली तथा आयुष्मान भारत योजना ने गरीब परिवारों को स्वास्थ्य सुरक्षा का कवच प्रदान किया। वंदना पोपली ने कहा कि आत्मनिर्भर भारत अभियान ने देश को उत्पादन, नवाचार और रोजगार के क्षेत्र में नई दिशा दी है। मेक इन इंडिया, स्टार्टअप इंडिया, मुद्रा योजना और पीएम विश्वकर्मा जैसी पहलों ने उद्यमिता को नई पहचान दी है। रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता बढ़ाते हुए स्वदेशी रक्षा उत्पादन को अभूतपूर्व गति प्रदान की गई है। उन्होंने कहा कि विदेश नीति के क्षेत्र में भी भारत ने नई ऊंचाइयां हासिल की हैं।

नारनौल। खिलाड़ी श्रद्धा यादव को सम्मानित करते पवन बाछौदिया।

जनसेवा मंडल ने गोल्ड मेडल विजेता श्रद्धा यादव को किया सम्मानित

नारनौल। नई दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में आयोजित राष्ट्रीय ताइक्वांडो चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल जीतकर क्षेत्र, विद्यालय व परिवार का नाम रोशन करने वाली हिंदुस्तान पब्लिक स्कूल अटेली मंडी की छात्रा श्रद्धा यादव के सम्मान में अटेली स्थित गूगा बाबा मंदिर में जनसेवा मंडल की ओर से भव्य स्वागत व सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राष्ट्रीय जनसेवा मंडल के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं प्रसिद्ध समाजसेवी पवन बाछौदिया थे। अध्यक्षता पूर्व चेयरमैन मार्केट कमेटी अटेली कमलेश सैनी ने की। इस अवसर पर राष्ट्रीय जन सेवा मंडल की राष्ट्रीय अध्यक्ष पवन बाछौदिया ने श्रद्धा यादव को सम्मानित करते हुए उनकी इस उपलब्धि की प्रशंसा की तथा उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं प्रदान की। इस मौके पर मुकेश गर्ग, गोविंद सोनी, जगमाल रोहिल्ला, धर्मेंद्र वशिष्ठ प्रधान, राजबीर, नरेश जांगिड़, भगवान दास सैनी, रतन नायक, राजकुमार यादव, दलीप, लीलाराम भगत, उत्सव जांगिड़, ललित सोनी, सुशील सोनी, अशोक गुप्ता, विष्णु सोनी, महेश मस्ताना, श्रद्धा यादव की दादी सुनीता देवी, पड़दादी धूड़ी देवी, चेतन पंडित, जोगेन्द्र शास्त्री, बिल्लू गोयल, पिंकी चौहान आदि उपस्थित रहे।

- कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राष्ट्रीय जनसेवा मंडल के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं प्रसिद्ध समाजसेवी पवन बाछौदिया थे

मुख्यमंत्री स्वामित्व योजना : दुकानों के लंबित कार्यों को पूरा कराने की मांग

रेवाड़ी। निदेशक से मिलते हुए रेवाड़ी के दुकानदार। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

सब्जी मंडी के दुकानदारों के प्रतिनिधिमंडल ने चंडीगढ़ स्थित हरियाणा मंडी भवन में नवनियुक्त निदेशक धर्मेंद्र सिंह से मुलाकात की। प्रतिनिधिमंडल में खोरी मंडल के कोषाध्यक्ष एवं समाजसेवी मनोज गर्ग, सब्जी मंडी के प्रधान रघुवीर यादव, रितेश गुप्ता, कोषाध्यक्ष प्रवीण अग्रवाल, उपाध्यक्ष संजय कुमार व किरोड़ी मल शामिल थे। प्रतिनिधिमंडल ने रेवाड़ी में मुख्यमंत्री स्वामित्व योजना के तहत दुकानों के लंबित कार्यों को जल्द पूरा कराने की मांग रखी। दुकानदारों ने बताया कि योजना के तहत कई दुकानों का कार्य काफी समय से रुका हुआ है, जिससे उन्हें परेशानी हो रही है। निदेशक ने कहा कि मुख्यमंत्री स्वामित्व योजना के तहत दुकानों के कार्य को जानबूझकर रोकने वाले अधिकारी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने आश्वासन दिया कि वे जल्द ही रेवाड़ी का दौरा करेंग और मौके पर ही समाधान कराने का प्रयास करेंगे।

12वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवसः आईटीआई से सुभाष स्टेडियम तक योग मैराथन 15 को

नारनौल। 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आगामी 15 जून को जिला प्रशासन, हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में योग मैराथन का आयोजन किया जाएगा। इसी आयोजन की तैयारियों को अंतिम रूप देने के लिए बुधवार को एसडीएम एवं मैराथन के नोडल अधिकारी अनिरुद्ध यादव ने अपने कार्यालय में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। बैठक के दौरान एसडीएम ने रूट की रूपरेखा साझा करते हुए बताया कि आमजन को योग के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से आयोजित होने वाली यह मैराथन सुबह ठीक 6:30 बजे आईटीआई नारनौल से हरी झंडी दिखाकर रवाना की जाएगी। यह मैराथन महावीर चौक, हीरो होंडा चौक, बाल भवन तथा सैनी धर्म कांटा जैसे मुख्य मार्गों से गुजरते हुए नेताजी सुभाष चंद्र बोस स्टेडियम में जाकर संपन्न होगी। इस बार के योग उत्सव को और प्रभावी बनाने के लिए इसकी मुख्य थीम स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग निर्धारित की गई है। इस दौरान मुख्यमंत्री के योग युक्त नशा मुक्त हरियाणा के संदेश को भी जन जन तक पहुंचाने पर फोकस रहेगा। इस दौड़ में जिले के विभिन्न स्कूलों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों और अन्य शिक्षण संस्थानों के हजारों विद्यार्थी एकजुट होकर भाग लेंगे। युवाओं की भागीदारी को मजबूत करने के लिए एनसीसी, एनएसएस, नेहरू युवा केंद्र, स्काउट और गाइड के कैडेट्स भी इस मुहिम का हिस्सा बनेंगे।

- मैराथन सुबह 6 :30 बजे आईटीआई नारनौल से हरी झंडी दिखाकर रवाना की जाएगी

एसआईआर अभियान में सक्रिय भागीदारी निभाएं वार्ड पार्षद : सुरेश कुमार

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

रेवाड़ी विधानसभा क्षेत्र के निर्वाचक पंजीकरण अधिकारी एवं एसडीएम सुरेश कुमार ने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग की ओर से वर्ष 2026 के लिए विशेष गहन पुनरीक्षण यानि एसआईआर कार्यक्रम लागू किया जा रहा है। अभियान का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि सभी पात्र नागरिकों के नाम मतदाता सूची में शामिल हों तथा किसी भी अपात्र व्यक्ति का नाम सूची में न रहे। एसडीएम बुधवार को नगर परिषद कार्यालय में वार्ड पार्षदों के साथ बैठक कर रहे थे। एसडीएम ने बताया कि पुनरीक्षण अभियान के लिए 1 जुलाई 2026 को अर्हता तिथि निर्धारित की गई है। ऐसे सभी नागरिक जो इस तिथि तक 18 वर्ष की आयु पूर्ण कर लेंगे, वे मतदाता के रूप में अपना नाम दर्ज कराने के पात्र होंगे। उन्होंने कहा कि मतदाता सूची को अधिक सटीक और पारदर्शी बनाने के लिए निर्वाचन आयोग द्वारा चरणबद्ध कार्यक्रम तैयार किया गया है। उन्होंने बताया कि अभियान को सफल बनाने के लिए बीएलओ को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रशिक्षण उपरांत बीएलओ अपने-अपने क्षेत्रों में घर-घर जाकर मतदाताओं का विवरण एकत्र करेंगे। इस दौरान एन्यूमरेशन फॉर्म भरवाने, फोटो एवं अन्य जानकारियों को अद्यतन करने तथा आवश्यक हस्ताक्षर प्राप्त करने की प्रक्रिया पूरी की जाएगी। नए पात्र नागरिकों को पंजीकरण के लिए फॉर्म-6 भी उपलब्ध कराया जाएगा।

रेवाड़ी। पार्षदों की बैठक लेते हुए एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

बैठक सरकारी स्कूलों के सौन्दर्यकरण व सुविधाओं को लेकर हुई बैठक

ग्रीष्मावकाश में अपने स्कूलों में तमाम मूलभूत सुविधाओं को दुरुस्त करें संचालक : डीईओ

- बैठक का संचालन बीईओ खोल अशोक कुमार नांदल ने किया।

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

सरकारी स्कूलों की दशा और दिशा में रचनात्मक बदलाव लाने के लिए माध्यमिक शिक्षा विभाग के दिशा निर्देश पर शिक्षा विभाग की ओर से सरकारी स्कूलों के मुखियाओं को ग्रीष्मावकाश के दौरान स्कूलों में मूलभूत सुविधाओं के अलावा सौंदर्यीकरण पर विशेष कार्य करने के निर्देश दिए गए है। इस कार्य के लिए विभाग की ओर से फंड का भी प्रावधान किया जा रहा है। बुधवार को राजकीय बाल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के सभागार में खंड खोल के स्कूल मुखियाओं की बैठक में डीईओ राजेंद्र शर्मा तथा डीईईओ प्रदीप कुमार दहिया ने जानकारी दी। बैठक का संचालन बीईओ खोल अशोक कुमार नांदल ने किया।

इस मौके पर डीईओ शर्मा ने कहा कि सभी स्कूल मुखिया ग्रीष्मावकाश में अपने स्कूलों में तमाम मूलभूत सुविधाओं को दुरुस्त करें ताकि जुलाई माह से शिक्षा निदेशालय के उच्च अधिकारियों की अगुवाई में होने वाले निरीक्षण में सभी स्कूल निर्धारित मानकों पर खरे उतरें। डीईईओ दहिया ने स्कूल मुखियाओं को ग्रीष्मावकाश में पेयजल प्रबंधन, टॉयलेट्स, मिड-डेमील रसोई, चारदीवारी, स्वच्छता, कक्षा-कक्ष, रंग-रोगन तथा मुख्य द्वार के सौंदर्यकरण कार्यों को अंतिम रूप देने के निर्देश दिए। इस मौके पर विभाग के एसडीओ संदीप राणा ने लिखित रूप में सभी मुखियाओं से विद्यालय की जरूरतों के अनुसार फंड्स की डिमांड भी ली, ताकि तुरंत प्रभाव से संबंधित सिविल वर्क प्रारंभ किया जा सके। बैठक के बाद अन्य खंड के स्कूल मुखियाओं को भी निर्देश दिए गए।

रेवाड़ी। स्कूल मुखियाओं को निर्देश देते डीईओ। फोटो : हरिभूमि

बावल रोड सहित कई सड़कों पर बुधवार को भी खड़ा रहा पानी

मानसून से पहले सिस्टम की खामियां उजागर, टैंकरों से निकालना पड़ा पानी

रेवाड़ी। बावल रोड पर जमा बरसाती पानी व गुजरते वाहन, ब्रास मार्केट में तिकोना पार्क के पास जमा पानी तथा अग्रसेन चौक पर जमा पानी को टैंकर में भरता कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

मानसून से पहले हुई तेज बरसात ने सिस्टम की खामियां उजागर कर दी है। एक बरसात ने सड़कों पर पानी निकासी के प्रशासन का दावे फेल कर दिए है। पिछले दिनों कुछ सड़कों पर किया गया पैचवर्क मंगलवार को आई तेज बरसात से ध्वस्त हो गया। गत दिवस मंगलवार शाम को जिले में हुई तेज बरसात से जगह-जगह जलभराव की स्थिति पैदा हो गई, बुधवार को 12 घंटे बाद भी शहर की कई सड़कों पर बरसात का पानी खड़ा रहा, जिससे लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा। बरसात के कारण कई सड़कों की तो रोड़ियां बिखरने लगी है, वहीं बावल रोड, भाड़ावास रोड व नाईवाली चौक सहित कई स्थानों पर गड्ढे वाहन चालकों के लिए आफत साबित हो गए। मॉडल टाउन में धंसे हुए सीवर भी परेशानी का सबब बने रहे। पिछले दिनों बनाई गई नई सड़कों पर भी पानी की निकासी संभव नहीं हो पाई।

वाहन चालकों को हो रही परेशानी

बरसात आने पर महाराणा प्रताप चौक स्थित नगर परिषद के सीएसआई कार्यालय के पास ही पानी जमा रहा। बरसात के कारण सबसे ज्यादा दयनीय हालत बावल रोड की बनी हुई है। इस मार्ग पर लंबे समय से गड्ढे बने हुए है। नगर परिषद की ओर से जहां कई जगहों से टैंकरों से पानी निकाला गया, वहीं बावल रोड पर शाम तक पानी खड़ा रहा। इस ओर किसी ने ध्यान तक नहीं दिया। जलभराव के कारण वाहन चालकों को गड्ढे युक्त सड़क से निकलने में काफी परेशानी उठानी पड़ी। कई दोपहियां वाहन व ई-रिक्शा तो सड़क पर फंस गए।

जल्द शुरू होगी नालों की सफाई

शहर के बरसाती नालों की सफाई के टेंडर कर दिए गए है। जल्द ही सभी नालों की सफाई का कार्य शुरू किया जाएगा। शहर की सड़कों पर जलभराव की स्थिति से निपटने के पूरे प्रबंध किए जाएंगे। **-विनीता पीपल, नप चेयरपर्सन, नगर परिषद।**

सीवरेज सिस्टम भी काफी जगह ठप पड़ा

मानसून के सीजन में बरसात आने से शहर की सड़कों की और भी ज्यादा दयनीय होने वाली है, क्योंकि शहर के बरसाती नाले गंदगी से लबालब है और सीवरेज सिस्टम भी काफी जगह ठप पड़ा हुआ है। मंगलवार रात को 10 बजे बंद हुई बरसात के बाद बुधवार को 12 घंटे बाद भी शहर की सड़कों पर जलभराव की स्थिति बनी रही। अग्रसेन चौक, नाईवाली चौक, ब्रास मार्केट, अनाजमंडी रोड, बावल रोड, सेक्टर-1 व जिमखाना क्लब के पास सहित कई स्थानों पर जलभराव रहा। शहर की स्थित खराब होने के कारण विभागों को सड़कों से पानी की निकासी करने के लिए टैंकरों का सहारा लेना पड़ा। कर्मचारी सुबह से ही शहर की सड़कों से पंप सेंट से टैंकरों में पानी निकालते नजर आए।

रेवाड़ी। हरियाणा के मेडल विजेता अतिथियों के साथ। फोटो : हरिभूमि

प्रथम विश्व योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप में हरियाणा के खिलाड़ियों ने जीते 17 गोल्ड

- प्रतियोगिता में 79 से अधिक देशों के 587 खिलाड़ियों तकनीकी अधिकारियों एवं प्रतिनिधियों ने सहभागिता की

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

प्रथम विश्व योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप का आयोजन अहमदाबाद गुजरात में किया गया। प्रतियोगिता में 79 से अधिक देशों के 587 खिलाड़ियों, तकनीकी अधिकारियों एवं प्रतिनिधियों ने सहभागिता की। प्रथम विश्व योगासन प्रतियोगिता का शुभारंभ 4 जून को प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन, योगासन के अध्यक्ष स्वामी रामदेव, केंद्रीय युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्री मनसुख मांडविया तथा गुजरात के मुख्यमंत्री की उपस्थिति में हुआ। इस मौके पर योगासन भारत के महासचिव डा. जयदीप आर्य भी मौजूद थे। प्रतियोगिता में हरियाणा प्रदेश से 11 खिलाड़ियों ने भाग लिया, जिनमें 6 पुरुष एवं 5 महिला खिलाड़ी शामिल थे। इसके अतिरिक्त हरियाणा से 3 तकनीकी अधिकारी तथा 4 लाइजन डेवलपमेंट ऑफिसर का चयन हुआ, जिन्होंने प्रतियोगिता के संचालन में सहयोग दिया।

प्रतियोगिता में भारतीय दल ने 114 पदक जीत कर पदक तालिका में प्रथम स्थान प्राप्त किया। भारतीय खिलाड़ियों ने 102 स्वर्ण, 9 रजत एवं 3 कांस्य पदक जीतकर परचम लहराया। हरियाणा के खिलाड़ियों ने 17 स्वर्ण पदक प्राप्त किए।

हरियाणा के मेडल विजेता खिलाड़ी

हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के महासचिव डा. युद्धवीर ने बताया कि प्रतियोगिता में अभिषेक ने गोल्ड (आर्टिस्टिक पेयर), गोल्ड (आर्टिस्टिक ग्रुप), अर्जुन ने गोल्ड (रिदमिक पेयर), गोल्ड (आर्टिस्टिक ग्रुप), सुमित ने गोल्ड (लेग बैलेंस), गोल्ड (ट्रेडिशनल ग्रुप), विकास लाठर ने गोल्ड (स्पाइन इंडिविजुअल), गोल्ड (ट्रेडिशनल ग्रुप), हरि शंकर ने गोल्ड (फॉरवर्ड बेंडिंग) तथा बिरेंद्र ने बैक बेंडिंग में गोल्ड जीता। वहीं लड़कियों में मनीषा ने गोल्ड (आर्टिस्टिक पेयर), गोल्ड (आर्टिस्टिक ग्रुप), मधु वर्मा ने गोल्ड (ट्विस्टिंग बॉडी), देवी ने गोल्ड (रिदमिक पेयर), सृष्टि ने गोल्ड (ट्रेडिशनल ग्रुप), दिव्यांशी ने गोल्ड (ट्रेडिशनल) व ट्रेडिशनल ग्रुप में गोल्ड मेडल जीता। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सैनी, हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन व वर्ल्ड योगासन, योगासन भारत के महासचिव डा. जयदीप आर्य ने सभी खिलाड़ियों को बधाई दी है।

नशे के दुष्प्रभावों, साइबर अपराधों व ट्रैफिक नियमों की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

पुलिस की नशा मुक्ति टीम ने बुधवार को गांव लोधाना व पीथनवास में ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों, साइबर अपराधों व ट्रैफिक नियमों की जानकारी दी। इस अवसर पर इस्पेक्टर रामपाल ने कहा कि नशा न केवल स्वास्थ्य को बर्बाद करता है, बल्कि युवाओं का भविष्य भी अंधकारमय कर देता है। नशा शरीर ही नहीं, बल्कि जीवन और समाज के लिए भी जहर है, इसलिए युवाओं को इससे दूरी बनाकर रखनी चाहिए। उन्होंने ग्रामीणों को साइबर अपराध से बचाव के उपाय भी बताए।

उन्होंने बताया कि आजकल अपराधी फोन कॉल, सोशल मीडिया या अन्य माध्यमों से व्यक्तिगत जानकारी हासिल करने की कोशिश करते हैं। ऐसे में सभी को सतर्क रहना चाहिए और किसी भी अनजान व्यक्ति से अपनी निजी जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए। साइबर ठगी होने पर साइबर राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें।

रेवाड़ी। ग्रामीणों को जानकारी देते हुए पुलिस टीम।

मांगों को लेकर मिड-डे मील कार्यकर्ताओं का प्रदर्शन, सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

रेवाड़ी। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते हुए मिड-डेमील कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

केंद्रीय श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी से संबंधित मिड-डेमील कार्यकर्ता यूनियन की कार्यकर्ताओं ने बुधवार को जिला सचिव मुनेश देवी के नेतृत्व में शहर में अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन किया और जिला उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। डीडीपीओ ने कार्यकर्ताओं का ज्ञापन रिसीव किया। इससे पहले सभी कार्यकर्ताओं ने नेहरू पार्क में सभा का आयोजन किया। इस मौके पर एआईयूटीयूसी के जिला सचिव शेर सिंह मीरपुर ने कहा कि मिड-डेमील कार्यकर्ता बेहद कम मानदेय पर कार्य करने को मजबूर हैं। सरकार उनसे लगातार विभिन्न प्रकार के अतिरिक्त कार्य करा रही है, लेकिन उन्हें न तो कर्मचारी का दर्जा दिया जा रहा है और न ही सम्मानजनक न्यूनतम वेतन मिल रहा है। इससे हजारों महिला कार्यकर्ताओं के सामने आर्थिक संकट खड़ा हो गया है। उन्होंने सरकार से कार्यकर्ताओं को सरकारी कर्मचारी का दर्जा देने, न्यूनतम वेतन 28000 रुपये प्रतिमाह करने और दस महीने की बजाय वर्ष के सभी 12 महीनों का वेतन देने की मांग की।

एआईयूटीयूसी की जिला कोषाध्यक्ष संतोष देवी ने कहा कि स्कूलों में कार्यकर्ताओं से मिड-डेमील के अलावा अन्य गैर-जरूरी कार्यों पर रोक लगाई जाए। सरकार लगातार शिक्षा व्यवस्था और बच्चों के पोषण कार्यक्रम को चलाने वाली महिला कार्यकर्ताओं की अनदेखी कर रही है, जोकि न्यायसंगत नहीं है। किसान नेता रामकुमार निमोठ ने कर्मियों की मांगों का समर्थन किया। यूनियन की सचिव मुनेश देवी ने कहा कि कार्यकर्ताओं को बहुत कम मामूली मानदेय मिलता है और वह भी समय पर नहीं मिलता। अभी भी 2 महीने से वेतन नहीं मिला है। उन्होंने समय पर वेतन देने, 3000 रुपये प्रतिमाह ड्रेस भत्ता देने, सेवानिवृत्ति की आयु 65 वर्ष करने तथा सेवानिवृत्ति पर 5 लाख रुपये की सहायता राशि प्रदान करने की मांग की।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर यूनियन की जिला उपाध्यक्ष बीना देवी, सह सचिव भतेरी देवी, मुकेश, बिरमा, स्नेहलता, सुनीता, रश्मि, बबली, आशा, रंजीता, मनीता, इंद्रावती, कमला, पूजा, सविता, सुषमा, संतोष, बाला, विद्या, सीमा, मंजू, उगन्ता, शर्मिला, संतोष राजबाला व शीला सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रही।

पक्षियों के लिए दाना-पानी का प्रबंध कर दिखाई मानवता

कोसली। भीषण गर्मी के चलते सामाजिक संस्थाएं व जागरूक नागरिक पशु-पक्षियों के लिए सहारा बन रहे हैं। गांव लिलोढ़ निवासी सुनील कुमारी ने पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था की है। उन्होंने अपने घर के आसपास पक्षियों के लिए नियमित रूप से दाना-पानी रखने की पहल की है। सुनील कुमारी ने कहा कि भीषण गर्मी के इस दौर में प्रत्येक व्यक्ति को अपने घर, छत, आंगन या सार्वजनिक स्थानों पर पक्षियों के लिए पानी और दाने की व्यवस्था करनी चाहिए। यह एक छोटा सा प्रयास है, लेकिन इससे अनेक बेजुबान जीवों की जान बचाई जा सकती है। उन्होंने कहा कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति की छोटी-सी संवेदनशीलता इन बेजुबानों के लिए जीवनदायिनी साबित हो सकती है।

भगवान अपने भक्तों पर कृपा करने के लिए पृथ्वी पर अनेकों रूप में अवतरित हुए: आचार्य लखन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

रेवाड़ी। भागवत कथा का वाचन करते लखन महाराज। फोटो : हरिभूमि

गढ़ी बोलनी रोड स्थित बीएमजी सिटी के श्री लक्ष्मी नारायण मंदिर में चल रही श्रीमद् भागवत कथा के तीसरे दिन आचार्य लखन महाराज ने कहा कि जब प्राणी में यह भाव आ जाए कि जो प्राप्त है वही पर्याप्त है, तो वह भगवान की कृपा का पात्र बन जाता है। भगवान के लिए किए जाने वाले कार्य प्राणी को अच्छा लगने लगे, भागवत कथा सुनना अच्छा लगे, तीर्थ स्थान का तीर्थाटन अच्छा लगने लगे, तो यह समझे कि भगवत कृपा हो रही है। उन्होंने कहा कि हमें नित्य ठाकुर जी का भोग लगाना चाहिए, भोग लगाने से प्राप्त भोजन प्रसाद बन जाता है। भगवान भक्तों के लिए पृथ्वी पर अवतरित होते हैं, उन्हें दर्शन देते हैं, अभी तक भागवत कथा में 22 अवतार बताए गए हैं, लेकिन वैसे 24 अवतार में भगवान पृथ्वी पर अवतरित हो चुके हैं। भगवान हमेशा अपने भक्तों पर कृपा करने के लिए पृथ्वी पर अनेकों अनेक रूप में अवतरित हुए हैं। हमें भी चाहिए कि केवल संकट के समय ही नहीं बल्कि हमेशा ही भगवत ध्यान व जप करते रहे। आचार्य लखन ने कहा कि भागवत कथा श्रद्धावान व्यक्ति को ही सुनानी चाहिए, जिसकी कथा में श्रद्धा नहीं है, वह सुनकर भी पुण्य प्राप्त नहीं कर सकता। उन्होंने बताया कि ऐसा भागवत कथा में वर्णन आया है कि महाभारत काल में जो स्वयं श्री कृष्ण के मुख से गीता सार सुनाया गया था, वे उपदेश अर्जुन, धृतराष्ट्र, संजय तथा रथ पर विराजमान हनुमान जी ने सुने थे, लेकिन धृतराष्ट्र अत्यधिक मोह माया में फंसे हुए थे और वे कौरवों के प्रति आसक्त थे, जिस कारण उन्हें कथा में श्रद्धा नहीं हुई और भगवान की वाणी को सुनकर भी स्वीकार नहीं कर पाए और अपना उद्धार नहीं कर पाए। इस मौके पर राधेश्याम गुप्ता, रमेश शर्मा, रमेश, शक्ति यादव, अनिल, महेंद्र गोयल, दीपक, अश्वनी, कैलाश व डा. नरेश सहित इनेक श्रद्धालु मौजूद थे।

विशेष गहन पुनरीक्षण के लिए बीएलओ को दिया प्रशिक्षण

रेवाड़ी। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि केंद्र निर्वाचन आयोग की ओर से 15 जून से विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान शुरू किया जाएगा, इसके लिए जिले के सभी बीएलओ सुपरवाइजर और बूथ लेवल अधिकारियों का प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। प्रशिक्षण उपरांत बीएलओ घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करेंगे। डीसी ने बताया कि विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान का उद्देश्य मतदाता सूचियों को शुद्ध और विश्वसनीय बनाना है। प्रशिक्षण में घर-घर सर्वेक्षण, गणना प्रपत्र वितरण-संकलन, नए मतदाताओं के पंजीकरण और अपात्र और स्थानांतरित मतदाताओं के सत्यापन की प्रक्रिया समझाई गई। साथ ही मतदाता सत्यापन प्रक्रिया तथा मतदाता सूची के अद्यतन संबंधी दिशा-निर्देशों की जानकारी दी गई। डीसी ने बताया कि विशेष गहन पुनरीक्षण कार्य में बीएलओ एवं सुपरवाइजरों की ओर से घर-घर जाकर मृत मतदाताओं के नाम हटाए जाएंगे और दोहरी प्रविष्टियां समाप्त होंगी। स्थानांतरित मतदाताओं के रिकॉर्ड अपडेट होंगे और नए पात्र नाम जोड़े जाएंगे। उन्होंने बताया कि एक जुलाई 2026 तक 18 वर्ष की आयु पूर्ण करने वाले सभी पात्र नागरिक पुनरीक्षण अभियान के तहत मतदाता सूची में अपना नाम दर्ज करा सकेंगे। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र को मजबूत बनाने के लिए प्रत्येक पात्र नागरिक का मतदाता सूची में नाम होना आवश्यक है। जिन नागरिकों का नाम पूर्व सूची में शामिल नहीं है, उन्हें अपने सत्यापित दस्तावेजों के साथ गणना प्रपत्र जमा कराना होगा।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में पूर्ण स्वास्थ्य के बिना जीवन में सफलता पाना असंभव : डा. अजीत

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

रेवाड़ी। छात्राओं को जानकारी देते हुए मुख्य वक्ता।

सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में बुधवार को स्वास्थ्य चेतना व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डा. अजीत सिंह ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। उन्होंने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में पूर्ण स्वास्थ्य के बिना जीवन में सफलता पाना असंभव है। स्वास्थ्य का मतलब केवल बीमारियों से दूर रहना नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक आयामों का एक आदर्श संतुलन है। उन्होंने आधुनिक जीवनशैली पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि आज लोग शारीरिक स्वास्थ्य पर तो थोड़ा ध्यान दे देते हैं, लेकिन मानसिक और भावनात्मक सेहत को नजरअंदाज कर रहे हैं। यही कारण है कि समाज में अवसाद और तनाव तेजी से बढ़ रहा है। उन्होंने आयुर्वेद के सिद्धांतों का हवाला देते हुए दैनिक जीवन में 15 मिनट के ध्यान और डिजिटल डिटॉक्स यानि मोबाइल-स्क्रीन से दूरी बनाने पर जोर दिया। डा. सिंह ने स्वास्थ्य के पांच प्रमुख स्तंभों पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने छात्राओं से आह्वान किया कि वे अपनी जीवनशैली में सुधार करें, जंक फूड से दूरी बनाएं और अपनी दिनचर्या में आयुर्वेद को अपनाएं। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने कहा कि दैनिक योग और आयुर्वेद आधारित संतुलित खान-पान से शरीर और मस्तिष्क दोनों को स्वस्थ रखा जा सकता है, जिससे विपरीत परिस्थितियों में भी चिड़चिड़ेपन व अवसाद से बचकर सकारात्मक रहा जा सकता है। कार्यक्रम का संचालन योग क्लब की संयोजिका डा. शर्मिला ने किया। उन्होंने मुख्य वक्ता सहित सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर डा. यशपाल, डा. नरेंद्र सिंह, डा. हरीश शर्मा, डा. जयश्री, डा. योगेश, डा.पूनम, महिपाल, मनीषा व शिल्पा सहित अन्य स्टाफ सदस्य व छात्राएं उपस्थित रही।

कार्यक्रम | आईजीयू में दो दिवसीय योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन

योग भारतीय संस्कृति की अत्यंत प्राचीन एवं वैज्ञानिक विधा: सिंह

हरिभूमि न्यूज ▸▸ मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में उच्चतर शिक्षा विभाग तथा हरियाणा योग आयोग के तत्वावधान में योग विभाग की ओर से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-के उपलक्ष्य में दो दिवसीय योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम का बुधवार को समापन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चारण एवं दीप प्रज्वलन के साथ हुआ।

कार्यक्रम प्रभारी डा. जयपाल सिंह राजपूत सहायक प्राध्यापक योग विभाग ने कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे विवि के कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह, विशिष्ट अतिथि प्रोफेसर करण सिंह छात्र कल्याण विभाग, वरिष्ठजनों, विद्यार्थियों तथा शैक्षणिक एवं गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों का अभिनंदन किया। कार्यक्रम की संयोजक एवं योग विभागाध्यक्ष डा. श्रुति ने सभी को शुभाकामनाएं दी।

उन्होंने कहा कि योग व्यक्ति को स्वयं से जोड़कर संतुलित एवं स्वस्थ जीवन की ओर अग्रसर करता है। विशिष्ट अतिथि प्रो. करण सिंह ने कहा कि योग भारत की वह अमूल्य धरोहर है, जिसने संपूर्ण विश्व को स्वास्थ्य एवं शांति का संदेश दिया है। प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाने वाला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मानवता को स्वस्थ जीवनशैली एवं उच्च मानवीय मूल्यों की ओर प्रेरित करता है। उन्होंने कहा कि योग केवल एक दिवस का आयोजन नहीं, बल्कि जीवनभर अपनाई जाने वाली अनुशासित जीवन-पद्धति है। योग शिक्षक अमित ने सभी को योग दिवस प्रोटोकॉल के अनुसार विभिन्न योगाभ्यासों एवं प्राणायामों का प्रशिक्षण दिया। कार्यक्रम प्रभारी डा. सिंह राजपूत ने बताया कि इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग' निर्धारित की गई है।

रेवाड़ी। आईजीयू में योगाभ्यास करते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

योग: स्वास्थ्य को बनाए रखने का सर्वोत्तम माध्यम

कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अत्यंत प्राचीन एवं वैज्ञानिक विधा है, जो वर्तमान समय की भाग-दौड़ एवं तनावपूर्ण जीवनशैली में मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का सर्वोत्तम माध्यम है।

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में सहायक कुलसचिव डा. अंशु, योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डा. धर्मबीर यादव, प्रवीण कुमार, अमित व मनोविज्ञान विभाग से डा. सतीश कुमार सहित विवि के विभिन्न विभागों के विद्यार्थी, शोधार्थी एवं कर्मचारी उपस्थित थे।

योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाकर अनेक समस्याओं से बचा जा सकता: शास्त्री

रेवाड़ी। पतंजलि परिवार की ओर से शहीद दशरथ राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पीथड़ावास में चल रहे योग जागरूकता शिविर के चौथे दिन योग एवं प्राणायाम अभ्यास सत्र का आयोजन किया गया। सरपंच प्रतिनिधि राधेश्याम जांगिड़ की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम का संचालन मौलिक मुख्याध्यापक कृष्ण कुमार ने किया। समिति के जिला प्रभारी दयाराम आर्य के मार्गदर्शन में डा. रोहतास आर्य तहसील प्रभारी भारत स्वाभिमान ट्रस्ट पाल्हावास ने योग साधकों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास कराया। इस मौके पर तहसील प्रभारी अनिल शास्त्री ने कहा कि योग स्वस्थ जीवन की आधारशिला है। नियमित योग एवं प्राणायाम से शरीर निरोगी, मन शांत और जीवन सकारात्मक बनता है। योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाकर अनेक शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं से बचा जा सकता है।

रेवाड़ी। पीथड़ावास स्कूल में योगाभ्यास करते ग्रामीण।

सुप्रीम कोर्ट की ओर से समाधान समारोह 21 से 23 अगस्त तक

रेवाड़ी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव डा. रेनू सोलखे ने बताया कि उच्चतम न्यायालय की ओर से 21, 22 और 23 अगस्त को समाधान समारोह का आयोजन किया जाएगा, जिसमें देशभर के विवादों के सौहार्दपूर्ण समाधान और मध्यस्थता के माध्यम से निपटारे किए जाएंगे। डा. सोलखे ने बुधवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यालय में सुप्रीम कोर्ट की ओर से भेजे गए केसों में काउंसलिंग की। दोनों पार्टियों के साथ बातचीत की ताकि उच्चतम न्यायालय के समाधान समारोह में ज्यादा से ज्यादा केसों को सुलझाया जा सकें।