हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 2 जुलाई 2026

तापमान
अधिकतम 36 .0 डिग्री
न्यूनतम 28 .8 डिग्री

11 जिले के 23 परीक्षा केंद्रों पर दो दिन होगी एचटेट परीक्षा 14282 अभ्यर्थी होंगे शामिल

12 हैड कांस्टेबल पद के लिए चयन प्रक्रिया संपन्न, 226 पुरुष व महिला सिपाहियों ने दिखाई दक्षता

खबर संक्षेप

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

धारूहेड़ा। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर सड़क हादसे के बाद गत 21 मार्च को केस दर्ज किया था। हादसे में एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया था। पुलिस ने घायल के बयान पर केस दर्ज करने के बाद गाड़ी चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने राजस्थान के बिजाई निवासी हरकेश को गिरफ्तार कर लिया। उसकी गाड़ी को भी कब्जे में लिया गया है।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गत वर्ष जनवरी माह में विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। कई बार पुलिस थाने में दोनों पक्षों के बीच बातचीत हुई, लेकिन उनमें सुलहनामा नहीं हुआ। इसके बाद पुलिस ने गत 18 मई को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने सिरसा के पंचगामा निवासी अभिषेक को गिरफ्तार करने के बाद पुलिस बेली पर छोड़ दिया।

मारपीट मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मारपीट में घायल व्यक्ति के बयान पर गत 3 मई को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में यूपी के कानपुर जिले के सिकंदरा निवासी रामजी को गिरफ्तार कर लिया।

मदार-रेवाड़ी अनारक्षित रेलसेवा का संचालन शुरू

रेवाड़ी। उत्तर पश्चिम रेलवे की ओर से अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए बुधवार से मदार-रेवाड़ी-मदार अनारक्षित एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा का संचालन शुरू किया गया है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि गाड़ी संख्या 09639 मदार-रेवाड़ी अनारक्षित स्पेशल रेलसेवा 31 जुलाई तक मदार से प्रतिदिन अलसुबह 4:30 बजे रवाना होकर सुबह 10:30 बजे रेवाड़ी पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09640 रेवाड़ी-मदार अनारक्षित स्पेशल रेलसेवा 31 जुलाई तक रेवाड़ी से प्रतिदिन शाम 3:30 बजे रवाना होकर रात्रि 10:35 बजे मदार पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में किशनगढ़, नरेना, फुलेरा, रेनवाल, बधाल, रींगस, श्रीमाधोपुर, कांवट, भगेगा, नीम का थाना, मावंडा, डाबला, निजामपुर, नारनौल, अटेली व कुंड स्टेशनों पर ठहराव करेगी। रेलसेवा में 7 साधारण श्रेणी व 2 गार्ड डिब्बों सहित कुल 9 डिब्बे होंगे।

सामान लाने गया दुकानदार ग्राहक सामान लेकर फरार

धारूहेड़ा। भगत सिंह चौक पर एक बिजली की दुकान पर सामान लेने के लिए आया ग्राहक दुकानदार के गोदाम में जाते ही हजारों रुपये का सामान लेकर फरार हो गया। पुलिस ने दुकानदार की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। माजरा श्योराज निवासी सत्यप्रकाश ने पुलिस शिकायत में बताया कि भगत सिंह चौक के पास उसकी बिजली के सामान की दुकान है। दोपहर 12 बजे दुकान पर एक व्यक्ति उसके पास आया। उसने दो कंपनियों की विभिन्न साइज की बिजली केबलों के बंडल मांगे। कुछ बंडल निकालकर उसने काउंटर पर रख दिए। बाकी बंडल लाने के लिए वह गोदाम चला गया। वापस आया तो ग्राहक बनकर आया व्यक्ति नहीं मिला।

कचरा कलेक्शन ठेकेदार की ओर से 117 कर्मचारियों को नहीं दिया गया वेतन

शहर के कचरा कलेक्शन पर फिर लगे ब्रेक, तीन महीने से वेतन नहीं मिलने पर कर्मचारियों ने शुरू की हड़ताल

सीएसआई कार्यालय में खड़े हुए वाहन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर में डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन के नए टेंडर होने के बाद शुरू हुए कार्य को अभी चार महीने ही हुए है। कचरा कलेक्शन गाड़ियों पर कार्यरत कर्मचारियों ने 3 महीने से वेतन नहीं मिलने से फिर से हड़ताल शुरू की दी है। वेतन नहीं मिलने से परेशान कर्मचारी इससे पहले दो बार हड़ताल कर चुके है, लेकिन नगर परिषद अधिकारियों के आश्वासन के बाद कर्मचारियों ने काम शुरू कर दिया था, लेकिन आश्वासन के 15 दिन बाद भी कर्मचारियों को कचरा कलेक्शन का ठेका लेने वाली फर्म की ओर से वेतन नहीं दिया गया, जिससे परेशान कर्मचारियों ने बुधवार को धरना-प्रदर्शन किया और सीएसआई कार्यालय में गाड़ियां खड़ी करके हड़ताल शुरू कर दी है। कचरा कलेक्शन कर्मचारियों की हड़ताल से आगामी दिनों में शहर की सफाई व्यवस्था बिगड़ सकती है।

रेवाड़ी। कर्मचारियों की हड़ताल के कारण सीएसआई कार्यालय में खड़े कचरा वाहन। फोटो : हरिभूमि

वेतन नहीं मिलने से 117 कर्मचारी प्रभावित

कर्मचारियों की हड़ताल शुरू होते ही शहर में डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन व्यवस्था ठप हो गई है। बुधवार को एक भी वार्ड में कचरा कलेक्शन गाड़ियां नहीं पहुंची। शहर के डंपिंग यार्डों से भी कचरे का उठान नहीं हो सकता। कचरा कलेक्शन ठेकेदार की ओर से पिछले 3 महीने से 117 के करीब कर्मचारियों को वेतन नहीं दिया गया है। डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन कर्मचारी संघ के प्रधान राकेश कुमार ने बताया कि वेतन की मांग को लेकर वे डीएमसी, ईओ व नप चेयरपर्सन सहित अभी अधिकारियों से मिल चुके है। अधिकारी सिर्फ आश्वासन देकर बार-बार काम पर बुला लेते है, लेकिन वेतन नहीं मिल पा रहा है। अब स्कूल भी खुल चुके है। बच्चों की फीस जमा करानी है। वेतन नहीं मिलने से घर चलाना मुश्किल हो रहा है। अब जब तक वेतन नहीं मिलेगा तब तक हड़ताल जारी रहेगी।

ठेकेदार के पास गाड़ियों की अभी भी कमी

नगर परिषद की ओर से श्री श्याम एसोसिएट्स फर्म को 5 वर्षों के लिए करीब 23.5 करोड़ का ठेका देने के बाद 9 फरवरी को फर्म ने कचरा कलेक्शन का कार्य शुरू किया था, वही फर्म को शहर का कचरा रामसिंह पुरा डंपिंग यार्ड में पहुंचाने के लिए अलग से 10 वर्ष के लिए 12 करोड़ से अधिक का ठेका दिया गया था। 4 महीने बीतने के बाद भी फर्म की ओर से अभी तक जरूरत के हिसाब से गाड़ियां नहीं लगाई है। ठेकेदार के पास कचरा कलेक्शन के लिए फिलहाल 36 डीजल के टैंपों, 13 इलेक्ट्रिकल व्हीकल, 12 ट्रैक्टर व एक जेसीबी है, जबकि नगर परिषद ने एक डंपर व एक लोडर दिया हुआ है। कचरा कलेक्शन की प्रत्येक गाड़ी पर फर्म ने एक ड्राइवर व एक हेल्पर रखा हुआ है, जिनको 3 महीने से वेतन नहीं मिला है। कर्मचारियों का आरोप है कि उन्हें समय पर वेतन नहीं दिया जा रहा है। वेतन में देरी के कारण परिवार का पालन-पोषण करना मुश्किल हो गया है।

जल्द होगा समाधान

कचरा कलेक्शन फर्म और उसके कर्मचारियों के बीच वेतन को लेकर विवाद चल रहा है। कर्मचारियों के वेतन को लेकर इश्यू चल रहा था। जल्द ही कर्मचारियों की समस्या का समाधान करा दिया जाएगा ताकि शहर की कचरा कलेक्शन व्यवस्था बाधित न हो।

-अरुण नांदल, ईओ, नगर परिषद रेवाड़ी।

रेवाड़ी। वेतन नहीं मिलने पर बुधवार को सीएसआई कार्यालय के पास हड़ताल पर बैठक कर्मचारी।

अवैध हथियार सप्लाई का आरोपी चढ़ा सीआईए के हत्थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

■ इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

सीआईए धारूहेड़ा ने अवैध हथियार उपलब्ध कराने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 23 मई को पुलिस को सूचना मिली थी कि सचिन उर्फ चीनू निवासी गांव जाटूवास के पास अवैध हथियार है। वह नारनौल बाइपास फ्लाईओवर के नीचे नजदीक खड़ा हुआ है। सूचना पर पुलिस ने तुरंत रेडिंग पार्टी तैयार करके बताए हुए स्थान पर आरोपी सचिन उर्फ चीनू निवासी को गिरफ्तार कर लिया था। उसके कब्जे से 1 अवैध पिस्टल, 2 मैगजीन व 2 जिंदा रौंद बरामद हुए थे। पूछताछ में आरोपी सचिन उर्फ चीनू ने बताया था कि उसे गांव भांडोर निवासी संदीप ने पिस्टल उपलब्ध कराया था। सीआईए धारुहेडा ने संदीप को भी गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद 6 दिन के रिमांड पर लिया है।

रेवाड़ी। सीआईए की गिरफ्त में आरोपी।

परिजन करना चाह रहे अरेंज मैरिज, घर से फरार हो गई युवती

रेवाड़ी। दूसरी जाति के युवक से प्यार करने वाली मॉडल टाउन थाना क्षेत्र की एक युवती रिश्ते की बात शुरू होने के बाद घर से फरार हो गई। पिता की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद युवती का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस ने शिकायत में युवती के पिता ने बताया कि वह अपनी बेटी का रिश्ता तय करने के लिए बातचीत कर रहा था। इसी दौरान उसकी बेटी ने बताया कि वह एक लड़के से शादी करना चाहती है। वह लड़का दूसरी जाति का होने के कारण उसने ऐसा करने से मना कर दिया। उसने अपनी बेटी को समझाया, तो वह मान भी गई। मंगलवार को उसकी बेटी अचानक घर से लापता हो गई। काफी तलाश करने के बाद भी उसका कोई पता नहीं चला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद युवती का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। परिजनों को इस बात का अंदेशा है कि जिस युवक से वह शादी करना चाहती है, शायद वही उसे बहला-फुसलाकर भगाकर ले गया है।

पुलिस बल की मौजूदगी में हटाया गया अवैध कब्जा

जेसीबी मशीन से कब्जे हटवाकर रास्ता साफ करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पंचायत विकास विभाग की टीम ने बुधवार को गांव खोल में पुलिस बल की मौजूदगी में अवैध कब्जा हटवाया गया। आम रास्ते पर काफी समय से कब्जा किया हुआ था, जिसे हटवाने के लिए ग्रामीणों ने प्रशासन से लेकर तक सीएम विंडो तक पर शिकायत की हुई थी। बुधवार सुबह बीडीपीओ संदीप शर्मा को ड्यूटी मजिस्ट्रेट के रूप में साथ लेकर पंचायत विभाग की टीम जेसीबी मशीन लेकर गांव पहुंच गई थी। खोल थाने से पुलिस बल बुलाया गया था। ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूद में जेसीबी मशीन से कब्जे हटवाकर रास्ता साफ कर दिया गया। बताया जा रहा है कि कब्जा खाली कराने के लिए काफी समय से प्रयास किए जा रहे थे। मामला कोर्ट में भी चल रहा था। फैसला पंचायत के पक्ष में आने के बाद कब्जा हटाने के आदेश दिए गए थे। गांव के आम रास्ते से कब्जा हटने के बाद ग्रामीणों को काफी राहत मिली है।

रेवाड़ी। गांव खोल में अतिक्रमण हटाते हुए टीम। फोटो : हरिभूमि

नागरिक अस्पताल के अतिरिक्त ब्लॉक व 12 अमृत सरोवरों के नवीनीकरण का हुआ उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को नारायणगढ़ से 114 करोड़ रुपये की स्वास्थ्य विभाग की सात परियोजनाओं तथा प्रदेश में 223 करोड़ रुपये की लागत से बनाए गए 325 अमृत सरोवरों का उद्घाटन किया। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री आरती सिंह राव भी समारोह में मौजूद रहीं। रेवाड़ी के लघु सचिवालय सभागार में कार्यक्रम का वीसी के जरिए सीधा प्रसारण किया गया, जिसमें बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली, नगर परिषद चेयरमैन विनीता पीपल व एडीसी राहुल मोदी सहित अनेक पंचायत प्रतिनिधि व अधिकारी मौजूद थे। विधायक डा. कृष्ण कुमार ने रेवाड़ी जिले की परियोजनाओं का लोकार्पण किया। इनमें नागरिक अस्पताल के अतिरिक्त ब्लॉक में 68 लाख रुपये से कराया गया नवीनीकरण, गांव जाटूवास का अमृत सरोवर, गांव भटेड़ा का अमृत सरोवर, नया गांव, गुमीना, राजपुरा इस्तमुरार, बाबा सूरदास तालाब कंवाली, नवदीप वाटर वर्क्स कंवाली, शाहपुर, कुमरोधा, जाडरा का बाबा सुखदास तालाब, देहलावास व गांव कोसली का अमृत सरोवर शामिल है।

रेवाड़ी। परियोजनाओं का लोकार्पण करते विधायक।

ये मौजूद रहे

कार्यक्रम में भाजपा के जिला महामंत्री कुलदीप चौहान, जिला महामंत्री हिमांशु पालीवाल, पंचायत समिति के चेयरमैन रविंद्र यादव, नाहड़ ब्लॉक समिति के चेयरमैन दुष्यंत सिंह, जिला परिषद के डिप्टी सीईओ अंकित चौहान, सीएमओ डा. नरेंद्र दहिया, पीएमओ डा. सुरेंद्र यादव, बीडीपीओ अनिल कुमार, बीडीपीओ युधिष्ठिर, परियोजना अधिकारी अर्जुन गुप्ता व कोसली के सरपंच रामकिशन जांगड़ा मौजूद थे।

रात्रि ठहराव कार्यक्रम में अवैध कब्जे, बिजली आपूर्ति व नालों की सफाई न होने की सुनवाई

डीसी अभिषेक मीणा व एसपी हेमेंद्र मीणा ने अधिकारियों के साथ सुनीं आमजन की शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला प्रशासन की ओर से गांव बेरली कलां में मंगलवार को रात्रि ठहराव जनसंवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। डीसी अभिषेक मीणा व एसपी हेमेंद्र मीणा ने विभागीय अधिकारियों के साथ ग्रामीणों की शिकायतें सुनीं। इस मौके पर डीसी ने कहा कि ग्रामीणों की हर समस्या का निवारण करना सरकार व प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। डीसी ने गांव के विद्यालय परिसर में लगी विभागीय प्रदर्शनी का अवलोकन किया तथा कर्मचारियों को आमजन को योजनाओं की अधिक से अधिक जानकारी देने के साथ पंजीकरण कराने के निर्देश दिए। जनसंवाद कार्यक्रम के दौरान गांव में अवैध कब्जों की शिकायत पर डीसी ने बीडीपीओ को स्पेशल ड्राइव चलाकर कब्जे हटवाने के निर्देश दिए। बिजली आपूर्ति से संबंधित शिकायतों पर डीएचबीवीएन के अधिकारियों को निवारण कराने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि गांव में निर्बाध रूप से बिजली आपूर्ति सुनिश्चि की जाए। इसके अलावा ग्रामीणों ने बस स्टैंड व आसपास के नालों की सफाई नहीं होने व रास्ते में पशु बांधने और रैंप बनाने की शिकायत दी।

कार्यक्रम में बेरली कलां के साथ-साथ आसपास के ग्रामीण भी शिकायत लेकर पहुंचे। जिनकी शिकायतें सुनते हुए उचित कार्रवाई का आश्वासन दिया गया। इस मौके पर परिवार पहचान पत्र में संशोधन, पेंशन, पुलिस सहित अन्य विभाग से संबंधित शिकायतें भी आई।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में लोगों की शिकायतें सुनते डीसी, एसपी व अन्य अधिकारी, विभागों की प्रदर्शनी का अवलोकन करते अधिकारी।

ये मौजूद रहे

इस अवसर एडीसी राहुल मोदी, एसडीएम सुरेश कुमार, बीडीपीओ कविता, ब्लॉक समिति चेयरपर्सन सरोज, मंडल अध्यक्ष सविता व सरपंच बिन्नू यादव सहित अन्य अधिकारी व गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

मौसम शाम को बूंदाबांदी के बाद मौसम का मिजाज बदला, आज से मौसम में बड़ा बदलाव आने की संभावना

पारा साढ़े तीन डिग्री तक लुढ़का, भारी गर्मी से नहीं मिली राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

आसमान में दिन भर बादल छाए रहने के कारण पारा लगभग साढ़े तीन डिग्री तक गिर गया, लेकिन उमस भरी गर्मी से लोगों को राहत नहीं मिली। दोपहर बाद तक उमस पसीना छुड़ाती रही। शाम के समय कई इलाकों में बूंदाबांदी शुरू होने के बाद मौसम के तेवर नरम पड़ने शुरू हो गए। 2 जुलाई से लगभग एक सप्ताह तक मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल सकता है। मानसून का जल्द आगाज होने के आसार बन गए हैं। बुधवार को सुबह से ही आसमान में आंशिक बादल छाए रहे। बीच में कुछ समय के लिए सूर्यदेव के दर्शन हुए, तो तपिश के कारण वातावरण में उमस पैदा हो गई। उमस दोपहर तक इस कदर बढ़ी कि कूलरों की हवा भी बेअसर बनी रही। अधिकतम तापमान 3.4 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 36.0 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। न्यूनतम तापमान 0.3 डिग्री की वृद्धि के साथ 28.8 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। हवा में नमी का स्तर बढ़कर 60 प्रतिशत तक हो गया। गर्म हवाओं और नमी ने मिलकर उमस इस कदर पैदा की कि शाम तक लोगों के पसीने नहीं सूख पाए। शाम के समय बादल गहराने के बाद कई इलाकों में बौछारें गिरने से मौसम सुहाना हो गया। इसके बाद भारी गर्मी से कुछ हद तक राहत मिल गई।

रेवाड़ी। एक किसान के खेत में खड़ी कपास की फसल। फोटो : हरिभूमि

आज से झमाझम बारिश के आस

मौसम विभाग के अनुसार बुधवार की रात या वीरवार सुबह से ही रुक-रुककर बारिश का सिलसिला शुरू हो सकता है, जो आने वाले कई दिनों तक चल सकता है। इस दौरान मध्यम से भारी बारिश हो सकती है। बारिश का अलर्ट भी जारी किया गया है। अच्छी बारिश से दिन और रात के तापमान में गिरावट आएगी, जिससे भारी गर्मी से राहत मिल सकेगी।

फसलों को मिलेगा फायदा

खेतों में किसानों की अगेती बाजरा और कपास की फसल खड़ी है। बारिश नहीं होने के कारण किसानों के लिए इन फसलों को बचाना मुश्किल बना हुआ है। नलकूपों की सिंचाई से दोनों फसलों को बचाना आसान नहीं है। इस समय अगर अच्छी बारिश होती है, तो किसानों को सिंचाई से छुटकारा मिल सकेगा। बाजरे की बिजाई भी बारिश के बाद हो सकेगी, इसलिए किसान बारिश का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

आईजीयू में स्नातकोत्तर कोर्सों के लिए आवेदन की तिथि 6 तक बढ़ाई

मीरपुर। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय की ओर से शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए विश्वविद्यालय शिक्षण विभागों में संचालित विभिन्न स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए आवेदन करने की अंतिम तिथि बढ़ाकर 6 जुलाई कर दी गई है। इच्छुक अभ्यर्थी विश्वविद्यालय शैक्षणिक विभागों के स्नातकोतर पाठ्यक्रम एलएलबी, एलएलएम, एमकॉम, एमए (हिंदी, इंग्लिश, संस्कृत, इतिहास, योगा, अर्थशास्त्र, राजनीति विज्ञान, एमएससी (गणित, भौतिकी, रसायन विज्ञान, जीव प्राणी विज्ञान, वनस्पति विज्ञान, जैव एवं प्रौद्योगिकी विज्ञान, भूगोल, पर्यावरण विज्ञान, साइकोलॉजी) कैटरिंग टेक्नोलॉजी के कोर्सों के लिए सोमवार तक आवेदन कर सकते हैं।

उमस भरी गर्मी में हैवी वर्कआउट करने से डिहाइड्रेशन की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए आपको वर्कआउट करने से पहले लिक्विड डाइट जरूर लेना चाहिए। इससे आपकी बॉडी में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहेगा।

प्री-वर्कआउट ड्रिंक्स बॉडी रहेगी हाइड्रेटेड

सजेशन

ललिता गोयल

शरीर को फिट रहने के लिए कुछ लोग जिम में हैवी वर्कआउट जरूर करते हैं, लेकिन इस दौरान अगर वे खाली पेट रहते हैं, शरीर के लिए सही नहीं होता है। इसके कारण वे कमजोरी महसूस कर सकते हैं और उनका ब्लड प्रेशर भी लो हो सकता है। हाइड्रेशन लेवल कम होने पर वे बेहोश भी हो सकते हैं। इससे बचने के लिए जिम में वर्कआउट करने से पहले कुछ नेचुरल प्री-वर्कआउट ड्रिंक्स पीना फायदेमंद होता है, जो वर्कआउट के दौरान एनर्जी लेवल बढ़ाने में मदद करते हैं। लेकिन अगर आपको कोई स्वास्थ्य समस्या रहती है तो एक्सपर्ट की सलाह पर ही इनका सेवन करें।

नीबू पानी: नीबू पानी में विटामिन-सी मौजूद होता है, जो बॉडी में इलेक्ट्रोलाइट लेवल बढ़ाने में मदद करता है। नीबू पानी में थोड़ा-सा शहद और चुटकी भर नमक मिला लेने से यह एक बेहतरीन प्री-वर्कआउट ड्रिंक बन जाता है, जो शरीर को डिटॉक्स और हाइड्रेट करता है और वर्कआउट के लिए जरूरी एनर्जी भी देता है।

नारियल पानी: बॉडी में एनर्जी लेवल नेचुरली बढ़ाने के लिए नारियल पानी सबसे अच्छा माना जाता है, इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की उच्च मात्रा, सोडियम और मैग्नीशियम होता है, साथ ही इसमें मौजूद नेचुरल शुगर शरीर में एनर्जी के लेवल को मेंटेन रखती है। इलेक्ट्रोलाइट्स का यह नेचुरल सोर्स शरीर में हाइड्रेशन और एनर्जी को बनाए रखता है, जिससे वर्कआउट करने में आसानी होती है।

गोंद कतीरा ड्रिंक: इस मौसम में बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिए गोंद कतीरा को भी प्री-वर्कआउट ड्रिंक के रूप में लिया जा सकता है। यह पानी ज्यादा सोखता है इसलिए इसके सेवन से बॉडी हाइड्रेट रहती है, कूलिंग इफेक्ट मिलता है। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट से बॉडी में एनर्जी मेंटेन रहती है और इसमें मौजूद फाइबर डाइजेशन ठीक रखने में भी मदद करता है। पानी में चिया सीड्स, नीबू और गोंद कतीरा डालकर हेल्दी ड्रिंक बनाया जा सकता है।

सत्तू शरबत: प्रोटीन इनटेक बढ़ाने के लिए सत्तू का शरबत एक बेहतरीन प्री-वर्कआउट ड्रिंक ऑप्शन है। इसके सेवन से बॉडी हाइड्रेटेड रहती है और वर्कआउट के बाद कमजोरी महसूस नहीं होती है।

बेल का शरबत: उमस भरी गर्मी के लिए बेल का शरबत एक सुपरड्रिंक है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ डिहाइड्रेशन से बचाता है। बेल के शरबत में मौजूद नेचुरल शुगर तुरंत एनर्जी देती है और वर्कआउट से पहले इसे पीने से डाइजेशन भी सही रहता है।

ग्रीन टी: ग्रीन टी एक बेहद हेल्दी और लो कैलोरी प्री-वर्कआउट ड्रिंक है। ग्रीन टी, कैफीन और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा

सोर्स होती है, जो वर्कआउट के दौरान एनर्जी बढ़ाने और फोकस करने में मदद करती है।

तरबूज का जूस: तरबूज का जूस प्री-वर्कआउट के लिए एक टेस्टी और हेल्दी ऑप्शन है। तरबूज में 90 प्रतिशत से अधिक पानी होता है और इसका जूस पीने से शरीर तुरंत हाइड्रेट हो जाता है और इसमें मौजूद लाइकोपीन, विटामिन ए और सी शरीर को एनर्जी देते हैं। *

(जिम इंस्ट्रक्टर राहुल चौहान से बातचीत पर आधारित)

वैसे तो कोई भी दवा बिना डॉक्टर की सलाह के नहीं लेनी चाहिए। लेकिन कफ सिरप को लेकर और सावधानी बरतने की जरूरत होती है। खासतौर पर बच्चों को कफ सिरप का सेवन डॉक्टर के निर्देशानुसार ही कराना चाहिए। कफ सिरप कब हार्मफुल हो सकता है, इसका सेवन करते समय किन बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए, यहां डिटेल में बताया जा रहा है।

डॉक्टर की सलाह के बिना ना करें कफ सिरप का सेवन

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. लोकेश महाजन
वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ
मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल, फरीदाबाद

हाल ही में भारत सरकार ने ड्रग्स रूल्स 1945 में संशोधन करते हुए ड्रग्स रूल्स 2026 लागू किया है। जिसके तहत देश भर में अब किसी भी मेडिकल स्टोर पर सिरप आधारित दवाओं (विशेषकर कफ सिरप) की ओवर-द-काउंटर बिक्री को निषेध किया गया है। यानी डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन के बिना कोई भी सिरप दवाई नहीं मिलेगी। केंद्र सरकार ने यह फैसला मूलतया नकली या कहें मिलावटी कफ सिरप पीने से होने वाली मौतों के आधार पर लिया है। लोगों की जान बचाने और दवाओं के सुरक्षित इस्तेमाल के लिए सरकार द्वारा उठाया गया यह कदम सराहनीय है।

दूषित सिरप से बच्चों की मौतें

पिछले कुछ वर्षों में भारत और अन्य देशों में ऐसे कई मामले सामने आए, जिनमें कुछ कफ सिरप में डाइएथिलीन ग्लाइकॉल और इथाइलीन ग्लाइकॉल जैसे जहरीले रसायन पाए गए। इनसे बच्चों में किडनी फेल होने और मृत्यु तक की कुछ घटनाएं सामने आईं। ऐसे में हम सभी अगर जरूरी सावधानियां बरतें तो दवाओं से होने वाले नुकसान से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

गाइडलाइन का क्या है उद्देश्य

लोगों की स्वास्थ्य सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए ही सरकार ने सभी सिरपों पर प्रतिबंध नहीं लगाया है, केवल उनकी बिक्री को डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन से जोड़ दिया है ताकि उनका सुरक्षित उपयोग हो सके। सरकार की हाल में दी गई नई गाइडलाइन के पीछे पांच बड़े उद्देश्य बताए जा रहे हैं।

- दूषित सिरप से होने वाली मौतों की रोकथाम।
- बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित हो।
- सेल्फ-मेडिकेशन या मेडिकल स्टोर जाकर स्वयं दवा लेने की आदत कम करना।
- सिरप के दुरुपयोग को रोकना और नशे की समस्या पर नियंत्रण करना।
- दवाओं की गुणवत्ता तथा उसके सही वितरण व्यवस्था पर कड़ी निगरानी रखना।

कफ सिरप तब होता है हार्मफुल

विशेषज्ञ मानते हैं कि शरीर की खांसी एक प्राकृतिक रक्षा प्रणाली भी है। इसलिए बार-बार कफ सिरप पीना, खुराक बढ़ा देना या कई कफ सिरप एक साथ लेना नुकसानदायक हो सकता है। सिरप अलग-अलग तरह के कंसंट्रेशन और डोज के साथ आते हैं। इन्हें लंबे समय तक, गलत तरीके से (जैसे-छोटे-बड़े सबको एक समान), ज्यादा मात्रा में या डॉक्टर की सलाह के बिना लिया जाए, तो कई साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। यहां तक कि व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। हाल के वर्षों में जिन सिरपों ने सबसे अधिक चिंता पैदा की, उनमें डाइएथिलीन ग्लाइकॉल, एथिलीन ग्लाइकॉल जैसे विषैले घटक पाए गए हैं। जिनसे किडनी-लिवर फेलियर, ब्लड प्रेशर-हार्ट रेट बढ़ना, मस्तिष्क को नुकसान, दौरे पड़ना, मृत्यु तक हो सकती है। कुछ कफ सिरप में कोडीन नामक दवा होती है। यह खांसी को दबाने में मदद करती है, लेकिन अधिक मात्रा में लेने पर नशे जैसी स्थिति पैदा कर सकती है। अत्यधिक नींद और सुस्ती आ सकती है। सांस

लेने की गति धीमी हो सकती है। व्यक्ति को इसकी लत लग सकती है।

डेक्स्ट्रोमेथॉर्फन नामक रासायनिक घटक भी कई कफ सिरप में पाया जाता है। इसे अधिक मात्रा में लेने पर चक्कर आना, कंफ्यूजन होना, व्यवहार में बदलाव जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा क्लोरफेनिरामाइन, डाइफेनहाइड्रामाइन एंटीहिस्टामिन जैसी दवाएं एलर्जी और खांसी के उपचार में दी जाती हैं। इनसे अधिक नींद, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, कंफ्यूजन जैसी स्थिति पैदा कर सकती हैं। स्वाद बढ़ाने के लिए कई सिरपों में काफी मात्रा में चीनी मिलाई जाती है। इससे मधुमेह रोगियों को परेशानी हो सकती है। बच्चों में दांतों की समस्याएं बढ़ सकती हैं।

किन्हें है ज्यादा खतरा

डॉक्टर की सलाह के बिना कफ सिरप लेने के दुष्प्रभावों का जोखिम मूलतया कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों पर अधिक होता है जैसे छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, अस्थमा रोगी, किडनी, लिवर या गंभीर बीमारियों से ग्रसित व्यक्ति। इसलिए ऐसे लोग पूरी सावधानी बरतें।

इन बातों का रखें विशेष ध्यान

कफ सिरप का सेवन करने से पहले कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें।

- खांसी के कारण का पता लगाएं। किसी भी सिरप को सुरक्षित या सामान्य मानकर बार-बार न लें। खांसी शरीर का एक संकेत है, बीमारी नहीं। इसलिए केवल खांसी दबाने के बजाय उसके कारण का पता लगाकर उपचार कराना अधिक महत्वपूर्ण है।

- यदि आप पहले से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, किडनी, लिवर या हृदय रोग की दवाएं ले रहे हैं, तो डॉक्टर को इसकी जानकारी दें। कुछ सिरप अन्य दवाओं के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं।
- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई कफ सिरप न लें। खांसी-जुकाम या गले की खराश होने पर हर बार सिरप लेना जरूरी नहीं होता। खांसी कई बार एलर्जी, अस्थमा, टीबी, निमोनिया, एसिडिटी या किसी अन्य बीमारी का लक्षण भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच कराए बार-बार स्वयं दवा लेने से बचें।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी सिरप नहीं लेना चाहिए।
- बुजुर्गों में किडनी और लिवर की कार्यक्षमता कम हो सकती है। इसलिए दवा का प्रभाव अधिक हो सकता है। उन्हें डॉक्टर द्वारा निर्धारित की गई मात्रा में ही किसी भी तरह के सिरप का सेवन करना चाहिए।
- सिरप ही नहीं कोई भी दवा खरीदते समय उसकी एक्सपायरी डेट, बैच नंबर और निर्माता कंपनी की जानकारी अवश्य जांचें। एक्सपायर सिरप का उपयोग न करें। बोतल की सील टूटी हुई न हो और पैकिंग सही अवस्था में हो। यदि सिरप का रंग, गंध या स्वाद असामान्य लगे। तो उसका उपयोग न करें।
- निर्धारित मात्रा से अधिक किसी दवा का सेवन कभी न करें। कुछ लोग यह सोचकर अधिक मात्रा में सिरप पी लेते हैं कि जल्दी आराम मिलेगा। ऐसा करना खतरनाक हो सकता है और दुष्प्रभावों का जोखिम बढ़ा सकता है।
- बच्चों को विशेष सावधानी से दवा दें। बच्चों के लिए दवा की मात्रा उम्र और वजन के अनुसार तय होती है। कभी भी बड़े लोगों वाली दवा बच्चों को न दें और न ही अनुमान से खुराक तय करें।
- कोई भी सिरप पिलाने के लिए मापने वाले सही चम्मच या कप का ही उपयोग करें। कई लोग घर के सामान्य चम्मच से सिरप पी लेते हैं। इससे दवा की मात्रा कम या अधिक हो सकती है। हमेशा दवा के साथ मिलने वाले मापने वाले कप, ड्रॉपर या माप वाले चम्मच का ही उपयोग करें।
- किसी दूसरे व्यक्ति के लिए लिखी गई दवा स्वयं न लें और इसी तरह अपनी दवा किसी अन्य को रोगी को न दें। एक जैसी खांसी होने पर भी कारण अलग-अलग हो सकते हैं।
- यदि सिरप लेने के बाद अत्यधिक नींद, चक्कर, सांस लेने में कठिनाई, त्वचा पर चकत्ते, सूजन या अन्य असामान्य लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

खतरनाक है सेल्फ मेडिकेशन

कई लोग खांसी-जुकाम या बुखार होने पर बिना डॉक्टर से सलाह लिए सीधे मेडिकल स्टोर से सिरप खरीद लेते हैं। कई बार बीमारी का सही कारण जाने बिना दवा लेने से समस्या बढ़ सकती है। वास्तव में सेल्फ मेडिकेशन बहुत खतरनाक हो सकता है, इसलिए इससे बचा जाना जरूरी है। कुछ सिरप में ऐसे घटक होते हैं, जो अधिक मात्रा में लेने पर नशे जैसी स्थिति पैदा कर सकते हैं। इसलिए इनके दुरुपयोग और लत की आशंका भी रहती है।

हमारे शरीर की कोशिकाओं में उपस्थित जीन में हमारे वर्तमान और भावी स्वास्थ्य की पिक्चर कोड के रूप में मौजूद रहती है। आने वाले समय में जीन मैपिंग और एडिटिंग के जरिए अनेक बीमारियों का पूर्वानुमान लगाकर उसको पनपने से भी रोका जा सकेगा।

जीन तय करते हैं कैसा होगा स्वास्थ्य

हेल्थ अवेयरनेस

शिखर चंद जैन

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने आज उस रहस्यमयी चाबी को खोज लिया है, जो हमारे स्वास्थ्य और आयु के छिपे रहस्यों के राज खोल सकती है। ये चाबी और कुछ नहीं हमारे 'जीन' हैं। हमारी जीन कुंडली में हमारे जीवन का इतिहास, वर्तमान और भविष्य लिखा है। विज्ञान की भाषा में इसे 'जेनेटिक ब्लूप्रिंट' कहा जाता है, जो न केवल हमारी शारीरिक बनावट तय करता है, बल्कि यह भी निर्धारित करता है कि हम कितने साल जिएंगे और किन बीमारियों के प्रति संवेदनशील होंगे।

क्या है जेनेटिक कुंडली: चिकित्सा विज्ञान में जीनोम सीक्वेंसिंग के जरिए व्यक्ति की सेहत की सटीक 'कुंडली' तैयार की जा सकती है। हमारे शरीर में बड़ी संख्या में जीन होते हैं। ये जीन डीएनए के बने होते हैं, जो प्रोटीन बनाने के निर्देश देते हैं। ये प्रोटीन ही तय करते हैं कि हमारी मांसपेशियां कितनी मजबूत होंगी, हमारा मेटाबॉलिज्म कैसा होगा और हमारा इम्यून सिस्टम कितना प्रभावी होगा।

जीन से आयु का निर्धारण: वैज्ञानिकों का मानना है कि मनुष्य की औसत आयु का लगभग 20 से 30 प्रतिशत हिस्सा उसके आनुवंशिक गुणों पर निर्भर करता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो लोग 100 वर्ष से अधिक जीवित रहते हैं, उनमें अक्सर 'फॉक्सो-3' नामक जीन का एक विशेष प्रकार पाया जाता है। इसे 'दीर्घायु जीन' भी कहा जाता है। यह जीन कोशिकाओं की मरम्मत करने और इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। साथ ही हमारे क्रोमोसोम के सिरों पर 'टेलोमेयर्स' नामक सुरक्षा कवच होते हैं। टेलोमेयर्स का सीधा संबंध इस बात से है कि

एआई इमेज

आपका शरीर कितनी तेजी से 'बूढ़ा' हो रहा है। इसकी प्रक्रिया कुछ इस तरह काम करती है, हमारा शरीर लगातार पुरानी कोशिकाओं को हटाकर नई कोशिकाएं बनाता रहता है। जब भी एक कोशिका दो भागों में बंटती है, तो उसके टेलोमेयर्स थोड़े छोटे हो जाते हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, टेलोमेयर्स इतने छोटे हो जाते हैं कि कोशिकाएं अब और विभाजित नहीं हो पातीं। यहीं से बुढ़ापा शुरू होता है। अंग कमजोर होने लगते हैं और इम्यून सिस्टम थक जाता है। जिनके टेलोमेयर्स धीरे-धीरे छोटे होते हैं या लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं, वे लोग आमतौर पर ज्यादा समय तक जवान और स्वस्थ रहते हैं।

मिलते हैं बीमारियों के पूर्व संकेत: जेनेटिक मैपिंग का सबसे बड़ा लाभ बीमारियों के जोखिम को पहले से पता लगाना होता है।

क्योर से प्रिवेंशन तक: आने वाले 10-20 वर्षों में, स्वास्थ्य देखभाल का केंद्र अस्पताल नहीं, बल्कि हमारा अपना डेटा होगा। जीन एडिटिंग तकनीक के जरिए भविष्य में दोषपूर्ण जीन को गर्भ में ही ठीक करना संभव हो सकता है। हम एक ऐसे युग की ओर बढ़ रहे हैं, जहां बीमारी होने का इंतजार नहीं किया जाएगा, बल्कि उसे होने से पहले ही रोक दिया जाएगा।

कैंसर की पहचान: 'बीआरसीए-1 और बीआरसीए-2' जैसे जीन में म्यूटेशन स्तन और डिंबग्रंथि के कैंसर के उच्च जोखिम का संकेत देते हैं।

हृदय रोग और मधुमेह: यदि किसी के जीन में कोलेस्ट्रॉल प्रबंधन की क्षमता कम है, तो उसे कम उम्र में ही दिल के दौरे का खतरा हो सकता है, भले ही वह बाहर से फिट दिखे।

अल्जाइमर और पार्किंसंस: मस्तिष्क से जुड़ी इन जटिल बीमारियों के संकेतों को भी जेनेटिक टेस्टिंग के जरिए दशकों पहले पहचाना जा सकता है।

पर्सनलाइज्ड मेडिसिन: मौजूदा दौर में चिकित्सा पद्धति 'ट्रायल और एरर' पर आधारित है, यानी एक ही दवा सबको दी जाती है लेकिन फार्माकोजेनोमिक्स ने इसे बदल दिया है। जीन यह तय करते हैं कि आपका शरीर किसी दवा को कैसे प्रोसेस करेगा। कुछ लोगों पर एक विशेष दवा बहुत अच्छा असर करती है, जबकि दूसरों पर उसका कोई प्रभाव नहीं होता या साइड इफेक्ट हो जाते हैं। जेनेटिक प्रोफाइलिंग से डॉक्टर अब यह जान सकते हैं कि आपके लिए कौन-सी दवा और कितनी डोज सही रहेगी।

एपिजेनेटिक्स: सटीक सुझाव का वैज्ञानिक आधार एपिजेनेटिक्स वह विज्ञान है जो बताता है कि हमारे पर्यावरण और आदतों के कारण जीन कैसे 'ऑन' या 'ऑफ' होते हैं। मान लीजिए आपके जीन में टाइप-2 मधुमेह का जोखिम लिखा है। लेकिन यदि आप सही खान-पान और नियमित व्यायाम अपनाते हैं, तो आप उस 'खराब जीन' को सुप्त रख सकते हैं। अत्यधिक तनाव और खराब पर्यावरण हमारे अच्छे जीन को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

कैसे होता है जेनेटिक टेस्ट: जेनेटिक टेस्ट चार चरणों में पूरा होता है। पहले लार या खून का एक छोटा नमूना लिया जाता है। फिर लैब में कोशिकाओं से डीएनए को अलग किया जाता है। इसके बाद मशीनों के जरिए डीएनए के कोड्स को पढ़ा जाता है। अंत में विशेषज्ञ आपके डेटा की तुलना 'नॉर्मल डेटा' से करते हैं और बताते हैं कि आपके जीन में कहां गड़बड़ी या जोखिम है। जेनेटिक रिपोर्ट को कभी भी अंतिम फैसला न मानें। यह केवल 'जोखिम' बताती है। रिपोर्ट आने के बाद हमेशा एक योग्य जेनेटिक काउंसलर या डॉक्टर से सलाह लें। *

तब देर से आएगा बुढ़ापा

टेलोमेयर्स जब देर से यानी धीमी गति से कमजोर-छोटे होते हैं तो बुढ़ापा भी देर से आता है। वैज्ञानिकों के अनुसार, कुछ आदतें टेलोमेयर्स को तेजी से घिसने (छोटा होने) पर मजबूर करती हैं, जबकि कुछ आदतें उन्हें सुरक्षित रखती हैं। अत्यधिक मानसिक तनाव, सिगरेट और शराब का सेवन, बहुत ज्यादा चीनी और जंक फूड का सेवन, प्रदूषणयुक्त माहौल में रहने और सुस्त जीवनशैली से बचें। अनुशासित जीवनशैली अपनाएं और पौष्टिक भोजन करें।

वैसे तो विभिन्न योगासनों को डेली करने से अनेक फायदे मिलते हैं। लेकिन अगर आपके पास अधिक समय नहीं है तो लोंगेविटी और रिकवरी योगा से भी आप निरोगी तन-मन के साथ लंबा जीवन जी सकते हैं।

निरोगी तन-लंबी उम्र का नया मंत्र लोंगेविटी और रिकवरी योगा

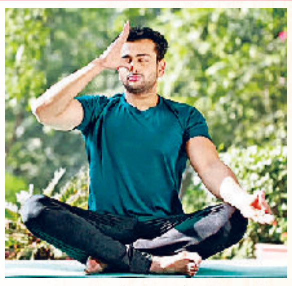
योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

हालांकि आज के दौर में लोगों में अपनी हेल्थ को लेकर सजगता बढ़ी है लेकिन देखने में आता है कि जिम वर्कआउट और अच्छी डाइट लेने के बावजूद लोग बहुत जल्दी थक जाते हैं। नींद अच्छी नहीं आती है और छोटी उम्र में ही कई तरह की बीमारियों के चक्रव्यूह में फंस रहे हैं। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कि लोंगेविटी और रिकवरी योगा के जरिए आप कैसे निरोगी तन-मन के साथ दीर्घायु पा सकते हैं?

क्या है लोंगेविटी योगा: लोंगेविटी का सीधा अर्थ लंबी उम्र से है। लेकिन यह लंबी उम्र केवल सालों की बढ़ती संख्या नहीं है बल्कि ऊर्जावान और रोगमुक्त जीवन ही लोंगेविटी है। इसलिए आजकल लोग स्वस्थ, ऊर्जावान और रोगमुक्त जीवन बिताने के लिए लोंगेविटी योगा पर फोकस कर रहे हैं। क्योंकि इसे करने से शरीर की हर प्रणाली-मांसपेशियां, हृदय, मस्तिष्क और हार्मोन लंबे समय तक संतुलित रहते हैं। लोंगेविटी योगा में कुछ अलग-अलग आसनों और प्राणायाम को शामिल किया जाता है। इससे शरीर का लचीलापन बढ़ता है, जोड़ों और हड्डियों को मजबूती मिलती है, ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनता है और हार्मोनल संतुलन को बनाए रखता है।

शामिल यौगिक क्रियाएं: लोंगेविटी योगा में कुछ आसन और प्राणायाम शामिल होते हैं। जैसे-ताड़ासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का नियमित रूप से अभ्यास करना ही लोंगेविटी योगा कहलाता है। ये तीनों योगासन और अनुलोम-विलोम शरीर को न केवल स्वस्थ बल्कि पूरी तरह से सक्रिय रखते हैं। इस कारण जो भी व्यक्ति इन योगासनों को करता है, बढ़ती उम्र की जटिलताओं का आसानी से सामना कर लेता है।



अनुलोम-विलोम

त्रिकोणासन

क्या है रिकवरी योगा: रिकवरी योगा कोई अलग से योगासन नहीं होता बल्कि उन सभी योगासनों को रिकवरी योगा कहा जाता है, जिन्हें करने से शरीर और मन ठीक रहता है। शरीर में ऊर्जा होने का एहसास होता है और थकान से मुक्ति मिलती है। रिकवरी योगा विशेषकर उन लोगों के लिए बहुत उपयोगी है, जो मानसिक तनाव से ज्यादातर समय परेशान रहते हैं, किसी बड़ी बीमारी या शॉक के कारण उबर नहीं पा रहे हैं। रिकवरी योगा ऐसे धीमी गति वाले आसन हैं, जो गहरी सांस लेने और नियमित रूप से ध्यान करने से संबंधित होते हैं। रिकवरी योगा के लिए शशांकासन, विपरीतकर्णी आसन, शवासन और योग निद्रा जैसे अभ्यास शामिल हैं।

शवासन

मेंटल हेल्थ में कारगर: एंजाइटी, डिप्रेशन आज बिल्कुल आम बीमारियां बन चुकी हैं। रिकवरी योगा खासकर मेडिटेशन और योग निद्रा इन समस्याओं से छुटकारा दिलाने में कारगर हैं। दरअसल ये योगा थकान और शरीर दर्द को कम करते हैं। लंबे समय तक काम करने की क्षमता को बढ़ाते हैं।

इसलिए बढ़ रही पॉपुलैरिटी: हाल के सालों में इनका चलन तेजी से बढ़ने की वजह है तेज रफ्तार जीवनशैली और उसके नतीजे में बढ़ता तनाव। आज की जीवनशैली खासतौर पर डिजिटल दुनिया, लोगों को लगातार व्यस्त रखकर न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी थका देता है। थकान की इस स्थिति को मैनेज करने के लिए और तनाव प्रबंधन के लिए यह कारगर है। पहले जो जीवनशैली संबंधी परेशानियां 45 या 50 की उम्र के बाद से परेशान करती थीं, आज ये परेशानियां कम उम्र में ही हमें दबोच ले रही हैं। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट प्रॉब्लम जैसी बीमारियां 30-40 साल की उम्र वालों में भी खूब फैल रही है। लोंगेविटी और रिकवरी योगा इन्हीं समस्याओं को दूर करने का महत्वपूर्ण हिस्सा है। *

खबर संक्षेप

एसबीआई का 71वां स्थापना दिवस मनाया

कोसली। भारतीय स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की शाखा में बुधवार को बैंक का 71वां स्थापना दिवस मनाया गया। इस अवसर पर शाखा के वरिष्ठ प्रबंधक दिनेश यादव ने केक काटकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि बैंक के लिए ग्राहक प्रथम है। इस अवसर पर मोनू, सत्यवीर, प्रशांत, पूजा, साक्षी, सुनीता, मुकेश, कुलवंत, सत्यप्रकाश व कुलदीप सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

लिपिकों को मिली तीन अतिरिक्त वेतन वृद्धि

रेवाड़ी। हरियाणा सरकार के वित्त विभाग की ओर से क्लेरिकल एसोसिएशन वेलफेयर सोसायटी हरियाणा के अनुमोदन पर लिपिक वर्ग को अतिरिक्त वेतन वृद्धि देकर बड़ी राहत दी गई है। क्लेरिकल एसोसिएशन हरियाणा ने इसका श्रेय सीएडब्ल्यूएस के पदाधिकारियों व सदस्यों को दिया है। एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने कहा कि यह सफलता भारतीय मजदूर संघ के निरंतर मार्गदर्शन, सहयोग और प्रदेश के हजारों लिपिक कर्मचारियों की एकजुटता का परिणाम है। सीएडब्ल्यूएस ने भारतीय मजदूर संघ एवं हरियाणा सरकार का आभार व्यक्त किया है, जिन्होंने लिपिक वर्ग की मांग पर गंभीरता से विचार कर कर्मचारी हितैषी फैसला लिया।

पुलिस का एक्शनः 3 माह में 24834 काटे चालान

नारनौल। पुलिस अधीक्षक दीपक के कड़े निर्देशों के तहत पिछले तीन माह में पुलिस ने यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त अभियान चलाया है। यातयात नियमों की पालना कराने और यातायात व्यवस्था को सुचारू रूप से चलाने के उद्देश्य से की गई इस कार्रवाई के तहत पुलिस ने तीन महीने में कुल 24,834 चालान किए हैं। पिछले तीन माह के आंकड़ों का विश्लेषण करें तो सबसे ज्यादा लापरवाही दोपहिया वाहन चालकों में देखी गई, बिना हेलमेट गाड़ी चलाने वाले 3,138 लोगों के खिलाफ कार्रवाई की गई। सीट बेल्ट न लगाकर वाहन चलाने पर भी पुलिस ने 108 वाहनों का चालान किया। तेज रफ्तार (ओवर स्पीडिंग) में 976 वाहनों के चालान किए। वहीं शार्टकट के चक्कर में गलत दिशा में वाहन चलाकर दूसरों की जान खतरे में डालने वाले 358 चालकों के भी चालान काटे गए। इसके अतिरिक्त सुरक्षा और अपराध नियंत्रण के मद्देनजर शराब पीकर वाहनों चलाने को लेकर 33 चालान किए गए।

जाहरवीर गोगा जी मंदिर में होगा जागरण व भंडारा

मंडी अटेली। खंड सिंहमा स्थित जाहरवीर गोगा जी मंदिर में 11वें जागरण एवं भंडारे का आयोजन श्रद्धा और उत्साह के साथ किया जा रहा है। इस धार्मिक आयोजन को लेकर क्षेत्र में खासा उत्साह देखा जा रहा है। भगत संदीप यादव ने बताया कि 21 जुलाई की रात्रि नौ बजे बाबा का भव्य जागरण आयोजित होगा। इस जागरण में प्रसिद्ध भजन गायक गोरी शर्मा, अन्नु सोनी महेंद्रगढ़, रवि गोविंद पुरिया और संदीप निराला बाबा के भजनों का गुणगान कर श्रद्धालुओं को भावविभोर करेंगे। 22 जुलाई को हवन यज्ञ के उपरांत दाल-बाटी चूरमे का भंडारा आयोजित होगा।

नागरिक बीएलओ के पास जल्द जमा करें फार्म

नांगल चौधरी। निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम उदय सिंह ने 71-नांगल चौधरी विधानसभा क्षेत्र के तहत आने वाले विभिन्न बूथों का औचक निरीक्षण किया। इस विशेष फील्ड दौरे के दौरान उन्होंने बूथ स्तर के अधिकारियों (बीएलओ) द्वारा किए जा रहे कार्यों की प्रगति की बारीकी से जांच की और उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि कोई भी योग्य मतदाता पंजीकरण से वंचित नहीं रहना चाहिए और हर घर का भौतिक सत्यापन पूरी निष्पक्षता से किया जाए। एसडीएम उदय सिंह ने आम जनता और मतदाताओं से विशेष अपील की कि वे अपने गणना प्रपत्र में सभी आवश्यक और सही सूचनाएं भरकर जल्द से जल्द अपने क्षेत्र के बीएलओ को सौंपे।

डीसी ने एचटेट के सफल संचालन के लिए अधिकारियों को दिए दिशा-निर्देश

जिले के 23 परीक्षा केंद्रों पर दो दिन होगा एचटेट, 14282 परीक्षार्थी बैठेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। एचटेट को लेकर अधिकारियों की बैठक लेते डीसी अभिषेक मीणा।

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से आगामी 4 जुलाई व 5 जुलाई को हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा (एचटेट) का आयोजन किया जाएगा, जिसके लिए जिले में 23 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। डीसी अभिषेक मीणा ने बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में एचटेट परीक्षा की तैयारियों को लेकर अधिकारियों व सेंटर सुपरिटेंडेंट के साथ बैठक कर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। इससे पहले मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने वीसी के माध्यम से प्रदेश के सभी उपायुक्तों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। डीसी मीणा ने कहा कि एचटेट को नकल रहित व सुव्यवस्थित संचालन कराना सेंटर सुपरटेंडेंट की जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा एचटेट परीक्षा को शांतिपूर्ण व निष्पक्ष कराया जाए।

डीसी ने कहा कि परीक्षार्थी समय से पहले परीक्षा केंद्र पर पहुंचे ताकि मेटल डिटेक्टर से तलाशी, बायोमेट्रिक डेटा कैप्चरिंग और अन्य औपचारिकताएं समय से पहले पूरी हो सकें। परीक्षा शुरू होने से एक घंटा पहले प्रवेश बंद कर दिया जाएगा। ओएमआर शीट पर उत्तर देने के लिए केवल काले बॉल पॉइंट पेन का प्रयोग करें। परीक्षार्थी रंगीन प्रवेश पत्र, काला बॉल पॉइंट पेन, पंजीकरण के समय अपलोड की गई रंगीन फोटो को प्रवेश पत्र में राजपत्रित अधिकारी द्वारा सत्यापित कराना अनिवार्य है। रंगीन प्रवेश पत्र के बिना अभ्यर्थी को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जाएगी। उम्मीदवारों को परीक्षा केंद्र के अंदर किसी भी प्रकार का आभूषण जैसे अंगूठी, झुमके, चेन/हार, पेंडेंट, बैज और ब्रोच आदि, कोई भी धातु की वस्तु, कैमरा, घड़ी, कैलकुलेटर, मोबाइल फोन, पेजर, ब्लूटूथ, कार फोन, पर्स, लॉग टेबल, हेल्थ बैंड, बिल्ट-इन कैलकुलेटर सहित या बिना इलेक्ट्रॉनिक गैजेट, ज्यामिति/प्लास्टिक पाउच और खाली या मुद्रित कागज, लिखित चिट आदि वस्तुएं परीक्षा केन्द्र में ले जाने की अनुमति नहीं होगी। महिला उम्मीदवार मंगलसूत्र, बिंदी और सिंदूर पहन सकती हैं, सिख उम्मीदवारों को धार्मिक प्रतीक पहनने की अनुमति होगी। बैठक में एसपी हेमेंद्र मीणा, एसडीएम सुरेश कुमार, एसडीएम बावल संजीव कुमार, सीटीएम जितेंद्र कुमार, हरियाणा शिक्षा बोर्ड से अधीक्षक रमेश कुमार यादव, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया व उप-सिविल सर्जन डा. भंवर सहित सेंटर सुपरिटेंडेंट मौजूद थे।

जिले में स्थापित किए गए 23 परीक्षा केंद्रों पर दोनों दिनों में तीन सत्रों के दौरान 14 हजार 282 अभ्यर्थी एचटेट परीक्षा देंगे। पहले दिन 4 जुलाई को पीजीटी की शाम के सत्र में परीक्षा होगी, जिसमें 4 हजार 455 अभ्यार्थी शामिल होंगे। इसी प्रकार 5 जुलाई को सुबह के सत्र टीजीटी की परीक्षा में 7 हजार 287 और शाम के सत्र में पीआरटी की परीक्षा में 2 हजार 540 अभ्यार्थी शामिल होंगे। उन्होंने बताया कि लेवल-3 पीजीटी की परीक्षा शनिवार को शाम 3 बजे से 5:30 बजे तक संचालित होगी। लेवल-2 टीजीटी की परीक्षा रविवार को प्रातः 10 बजे से 12:30 बजे तक शाम को 3 बजे से 5:30 बजे तक लेवल-1 पीआरटी की परीक्षा संचालित होगी।

परीक्षा केंद्रों के आसपास लागू होगी धारा 163

एचटेट परीक्षा के दौरान जिले के सभी परीक्षा केंद्रों के आसपास 200 मीटर के दायरे में धारा 163 लागू रहेगी। परीक्षा के 200 मीटर दायरे में किसी प्रकार का हथियार ले जाने की अनुमति नहीं होगी। परीक्षार्थी के अलावा किसी बाहरी तत्व को सेंटर के समीप खड़ा होने की अनुमति नहीं होगी तथा 4 व 5 जुलाई को सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक परीक्षा केंद्रों के आसपास फोटोस्टेट की दुकानें बंद रहेगी साथ ही मोबाइल फोन, लैपटॉप, वाई-फाई और दूसरे पर्सनल हॉटस्पॉट का संचालन नहीं होगा।

रेवाड़ी। धारूहेड़ा स्थित कार्यालय व नगर पालिका धारूहेड़ा में शपथ को लेकर लिखा गया पत्र। फोटो : हरिभूमि

चुनाव के डेढ़ माह बाद भी शपथ नहीं, नपा के कार्य हो रहे प्रभावित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मई माह में हुए धारूहेड़ा नगर पालिका के चुनावों को लगभग डेढ़ माह का समय बीत चुका है, लेकिन शपथ नहीं दिलाए जाने के कारण जनप्रतिनिधि विकासकार्य नहीं करा पा रहे हैं।

एसडीएम की ओर से 29 जून को पत्र जारी करते हुए 1 जुलाई को चेयरमैन व 18 पार्षदों को शपथ दिलाने की बात कही थी, परंतु सीएम के आगमन के बाद शपथ दिलाने का कार्यक्रम टाल दिया गया। इन चुनावों में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के खास समर्थक अजय जांगड़ा चेयरमैन बने थे। चुनावों के बाद नगर पालिका का पिछला कार्यकाल पूरा नहीं होने के कारण अधिसूचना भी देरी से जारी हुई थी।

चुनाव आयोग की ओर से 16 जून को अधिसूचना जारी करते हुए विजेता चेयरमैन और पार्षदों को सर्टिफिकेट जारी किए थे। नगर पालिका के साथ ही शहर की नगर परिषद के चुनाव भी हुए थे। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की मौजूदगी में चेयरमैन और पार्षदों को शपथ दिलाई गई थी।

सीएम आगमन के बाद टला कार्यक्रम

सीएम नायब सिंह सैनी के कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने शिरकत नहीं की थी। बावल के विधायक तक इस कार्यक्रम में नहीं पहुंच पाए थे। कार्यक्रम के बाद राजनीतिक घटनाक्रम कुछ इस तरह से बदला कि एसडीएम ने शपथ ग्रहण समारोह अगले आदेश तक टालने का पत्र जारी कर दिया। चुनाव के 44 दिन बाद भी निर्वाचित प्रतिनिधि शपथ से वंचित बने हुए हैं।

सीएम ने वीसी के जरिए किया 114 करोड़ की स्वास्थ्य परियोजनाओं का शुभारंभ

- 4.15 करोड़ की लागत से तैयार हुए जिले के 5 अमृत सरोवर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। जिले के अमृत सरोवरों का उद्घाटन करते विधायक ओमप्रकाश यादव व कंवर सिंह यादव। फोटो : हरिभूमि

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को नारायणगढ़ की नई अनाज मंडी से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए जिला महेंद्रगढ़ के पांच अमृत सरोवरों सहित प्रदेश की 114 करोड़ की सात परियोजनाओं का शुभारंभ किया। इस मौके पर स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव भी मौजूद रही। स्वस्थ हरियाणा, समृद्ध हरियाणा अभियान के तहत आयोजित इस कार्यक्रम में स्थानीय स्तर पर पंचायत भवन में विधायक ओमप्रकाश यादव तथा महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव ने इन परियोजनाओं का शुभारंभ किया। इस मौके पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का संबोधन एलइडी के जरिए सुना गया।

इस अवसर पर विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि केंद्र व राज्य सरकार लगातार देश तथा प्रदेश में मजबूत ढांचागत सुविधा उपलब्ध करवाने को प्रतिबद्ध है। महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि ये अमृत सरोवर गांवों के प्रमुख आकर्षण के केंद्र बन रहे हैं। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में चल रही हरियाणा सरकार का लक्ष्य है कि सभी गांव के जोहड़ों का कायाकल्प हो, ताकि लोगों को साफ व स्वच्छ वातावरण मिले। सीएम ने जिले की जिन पांच अमृत सरोवरों का वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए उद्घाटन किया।

महेंद्रगढ़। निरीक्षण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

गणना प्रपत्र जमा नहीं कराने पर कट सकते हैं नाम

महेंद्रगढ़। जिला निर्वाचक अधिकारी एवं उपायुक्त अनुपमा अंजली के दिशा-निर्देशों तथा निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं उपमंडल अधिकारी नागरिक योगेश सैनी के नेतृत्व में महेंद्रगढ़ विधानसभा क्षेत्र में चल रहे विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान को सफल बनाने के लिए प्रशासनिक अधिकारियों की टीम द्वारा विभिन्न गांवों का व्यापक निरीक्षण किया गया। इस दौरान नायब तहसीलदार बिजेंद्र शर्मा, राजेश शर्मा झाड़ली, दीपक कुमार शर्मा एवं हरीश रोहिल्ला सहित अन्य अधिकारियों ने पालड़ी पनिहार, पाली, भगड़ाना, खातोद, आकोदा, बसई, मालड़ा, माजरा तथा अन्य गांवों का दौरा किया। उपमंडल अधिकारी एवं निर्वाचक पंजीयन अधिकारी योगेश सैनी ने कहा कि निर्वाचन आयोग द्वारा चलाया जा रहा विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान लोकतंत्र को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि वे निर्धारित समयावधि में अपने गणना प्रपत्र अवश्य भरकर जमा करवाए। नायब तहसीलदार बिजेंद्र शर्मा ने कहा कि यदि निर्धारित समय में गणना प्रपत्र जमा नहीं किए जाते हैं, तो ऐसे मतदाताओं के नाम मतदाता सूची से हटने की संभावना बनी रहेगी।

बेरोजगारी के खिलाफ अभियान चलाएगी जेजेपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

नांगल चौधरी। कालबा में सक्रिय युवाओं की टीम गठित करते हलका प्रधान एडवोकेट प्रमोद ताखर। फोटो : हरिभूमि

जननायक जनता पार्टी ने हलके में संगठन को मजबूत करने और युवाओं को सक्रिय भूमिका में लाने के लिए प्रत्येक गांव में 50-50 युवा कार्यकर्ताओं की टीम गठित करने का निर्णय लिया है।

यह टीमें बेरोजगारी, महंगाई, सामाजिक अपराध और सरकारी विभागों में भ्रष्टाचार जैसे मुद्दों को लेकर लोगों के बीच जागरूकता अभियान चलाएंगी। उक्त विचार जजपा के हलका प्रधान एडवोकेट प्रमोद ताखर व प्रदेश सचिव हजारीलाल लंबोरा ने कालबा गांव में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि पार्टी सुप्रीमो के निर्देशानुसार हलके के प्रत्येक गांव में 50-50 सक्रिय युवा कार्यकर्ताओं की टीम बनाई जाएगी। इन टीमों की जिम्मेदारी गांव-गांव जाकर युवाओं को सरकार की नीतियों के प्रति जागरूक करना तथा जनसमस्याओं को संगठन के माध्यम से उठाना होगी। जेजेपी युवाओं को केवल राजनीति से जोड़ने का ही नहीं, बल्कि सामाजिक सरोकारों के प्रति भी जिम्मेदार बनाने का काम करेगी। कहा कि पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के कार्यकाल में नांगल चौधरी को उपमंडल का दर्जा मिला, जिससे क्षेत्र के लोगों को प्रशासनिक सुविधाएं नजदीक उपलब्ध हुईं। इसके अलावा विभिन्न गांवों में डिजिटल लाइब्रेरी स्थापित कर युवाओं को आधुनिक शिक्षा और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए बेहतर संसाधन उपलब्ध कराए गए।

पुराने ट्रकों व बसों को बदलने पर 100% तक टैक्स छूट

नारनौल। हरियाणा सरकार के परिवहन विभाग ने वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने व राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में पुराने व्यावसायिक वाहनों को चरणबद्ध तरीके से हटाने (फेजिंग आउट) के उद्धेश्य से एक विशेष प्रोत्साहन योजना लागू की है। जिला परिवहन अधिकारी-कम-सचिव प्रादेशिक परिवहन प्राधिकरण मनोज कुमार ने इस जनहितैषी योजना को लेकर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत एनसीआर जिलों में ही नए बीएस-6 या उससे भी कड़े मानकों वाले, अथवा इलेक्ट्रिक और सीएनजी संचालित ट्रक व बस खरीदने और पंजीकृत कराने पर शत-प्रतिशत (100 प्रतिशत) मोटर वाहन कर की छूट दी जाएगी।

व्यवस्था दुरुस्त करने में जुटा प्रशासन, अफसरों संग डीसी ने खुद किया मौका मुआयना

बरसात में कहीं जलभराव हुआ तो संबंधित विभाग की होगी जिम्मेदारी

अफसरों को नालों के सफाई कार्य समय से पूरा करवाने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶. रेवाड़ी

रेवाड़ी। शहर में नालों व सीवरेज की सफाई व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुए डीसी अभिषेक मीणा।

डीसी अभिषेक मीणा ने मानसून सीजन में बरसात के कारण पैदा होने वाली जलभराव की स्थिति से निपटने के लिए बुधवार को विभागों के अधिकारियों के साथ शहर के रेलवे रोड, गढ़ी बोलनी रोड, आनंद नगर, दक्ष प्रजापति चौक, मॉडल टाउन व दिल्ली रोड सहित विभिन्न क्षेत्रों का दौरा कर नालों व सीवरेज की सफाई व्यवस्था का जायजा लिया और अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

डीसी ने कहा कि शहर के क्षेत्रों में बॉक्स टाइप नालों की सफाई, हाइड्रोलिक मशीन और बकेट टाइप उपकरणों से तेजी से करें। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि बरसात के दौरान कहीं पर भी जलभराव की स्थिति उत्पन्न नहीं होनी चाहिए, इसके लिए संबंधित विभाग जिम्मेदार होगा। उन्होंने कहा कि मानसून सीजन में बरसात से जलभराव की स्थिति से निपटने के लिए टीम पूरी तरह अलर्ट रहें और फील्ड में जाकर संभावित जलभराव वाले क्षेत्रों का दौरा करें। डीसी ने कहा कि सीवरेज सिस्टम में सफाई और जल निकासी की पूरी व्यवस्था समय रहते पूर्ण हो। उन्होंने कहा कि शहर के सीवरेज, नालों सहित सभी सार्वजनिक क्षेत्रों में साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए। डीसी ने कहा कि जनस्वास्थ्य विभाग, शहरी निकाय व हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण योजनाबद्ध तरीके से कार्य करते हुए शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में जलभराव से निपटने के लिए नियमित मॉनिटरिंग करें। डीसी मीणा ने रेवाड़ी, धारूहेड़ा व बावल शहरी क्षेत्र सहित ग्रामीण क्षेत्रों में जलभराव की स्थिति से निपटने के लिए नगर परिषद, सिंचाई, हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण व जनस्वास्थ्य विभाग के साथ ही लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को जल निकासी के लिए व्यापक प्रबंध करने के सख्त निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि एमसी एरिया में बहुत सी ऐसी जगह है, जहां पर जलभराव की अधिक समस्या है। इन सभी जगहों पर मेनपावर लगाने के साथ-साथ पंप सेट भी लगाए जाएं।

न्यूज डायरी

शॉपिंग कॉम्प्लेक्स में चला अतिक्रमण हटाओ अभियान

महेंद्रगढ़। शहर में बुधवार को नगर पालिका की टीम ने शॉपिंग कॉम्प्लेक्स और उसके आसपास के मुख्य बाजारों में एक बड़ा 'अतिक्रमण हटाओ अभियान' चलाया। करीब डेढ़ घंटे चले अभयान का नेतृत्व सुपरवाइजर अनिल, दारोगा रिंकू, राजेन्द्र ने किया। कार्रवाई के दौरान कई नपा टीम को कुछ दुकानदारों के रोष का भी सामना करना पड़ा। नपा की टीम को अचानक बाजार में देखकर उन दुकानदारों में हड़कंप मच गया, जिन्होंने सड़क और बरामदों को अपनी जागीर समझकर अवैध रूप से सामान फैला रखा था। कर्मचारियों ने बिना कोई ढिलाई बरते, सीमा से बाहर रखे सामान को तुरंत जब्त करना शुरू कर दिया। इस दौरान रेहड़ी-पटरी वाले अपनी रेहड़ियों को समेटकर इधर-उधर गलियों में भागते नजर आए, तो वहीं शॉपिंग कॉम्प्लेक्स के बरामदों पर कब्जा जमाए बैठे बड़े लोगों के बीच भी अफरा-तफरी का माहौल बन गया।

एग्जाम के बदले रुपये वसूलने पर एबीवीपी का प्रदर्शन

नारनौल। प्रेक्टिकल एग्जाम के बदले पैसे वसूलने के सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो प्रकरण को लेकर बुधवार को अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) ने आक्रोश प्रदर्शन किया। संगठन के कार्यकर्ताओं ने पहले निजी कॉलेज परिसर के बाहर विरोध दर्ज कराया और बाद में जिला सचिवालय पहुंचकर जिला प्रशासन के माध्यम से हरियाणा के शिक्षा मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। परिषद ने वायरल वीडियो में लगाए गए आरोपों की उच्च स्तरीय एवं निष्पक्ष जांच कराने तथा दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की। जिला संयोजक कमल रोहिल्ला ने बताया कि पिछले दिनों सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हुई थी, जिसमें कॉलेज प्रशासन पर विद्यार्थियों से प्रैक्टिकल और परीक्षा में कथित रूप से नकल करवाने के नाम पर औसतन तीन हजार रुपये की मांग करने जैसे गंभीर आरोप लगाए गए हैं।

स्टेट हाइवे 24 पर शुरू हुआ पुल निर्माण का कार्य

कनीना। रामपुरी डिस्ट्रीब्यूटरी के लीकेज साइफन को ठीक करने के लिए नहर विभाग की ओर से तीन दिन पूर्व पुल का निर्माण कार्य शुरू कर हदया गया है, लेकिन नहर विभाग एवं जिला प्रशासन ने जिन वैकल्पिक मार्गों को इस्तेमाल करने की सलाह दी थी, वे लिंक रोड होने के चलते परेशानी का सबब बन गए हैं। तीन दिन से उन मार्गों पर सड़क जाम की स्थिति बनी हुई है, वहीं उन्हाणी के ग्रामीण गांव की गलियों से गुजरने वाले वाहनों के आगे पत्थर व टूट पेड डालकर उनसे टोल वसूली की मांग करने लगे हैं। मंगलवार रात्रि के घटित घटना में ग्रामीणों ने न केवल वाहन चालकों से अभद्र व्यवहार किया। बल्कि टोल देने पर वहां से जाने का फरमान किया। घटना की सूचना सिटी थाना, डीएसपी व एसडीएम को दी गई। इसके बाद मौके पर पंहुची पुलिस टीम ने पत्थरों व टूटे पेड़ों को हटाकर यातायात बहाल किया।

सरपंच के बच्चों ने गुल्लक तोड़ दान किए 51 हजार

मंडी अटेली। यादव महासभा अटेली में भूखंड के लिए समाज की ओर से उदार हृदय से सहयोग राशि मिल रही है। महासभा के प्रधान विकास यादव व महासचिव सतीश कुमार डीएसपी सहित अनेक महासभा के सदस्य मौजूद रहे। गांव रामपुरा में यादव महासभा अटेली ने सहयोग राशि के लिए गए ग्रामीणों ने करीब आठ लाख की सहर्ष भेंट की। गांव में कुल 8 लाख रुपये की राशि एकत्रित हुई। गांव के पूर्व सरपंच विक्रम के पिता ने एक लाख 51 हजार भेंट की। वहीं सरपंच के बच्चों आरूषि व मीनाक्षु ने अपने गुल्लक की राशि से 51 हजार रुपये का दान दिया। प्रधान विकास यादव ने बताया कि दीपक पुत्र किशन लाल ने एक लाख, हवलदार राम पुत्र रणजीत ने एक लाख, लाल सिंह गिरदावर पुत्र रामस्वरूप ने 71 हजार, भाजपा महामंत्री राजपाल पुत्र किशन लाल ने 51 हजार, चंदगीराम साहब पुत्र चिरंजीलाल ने 51 हजार, मदनलाल पुत्र हरदयाल ने 51 हजार, श्याम सिंह पुत्र कालूराम ने 51 हजार, राजेंद्र पुत्र देवकरण ने 51 हजार, सूबेदार सुबेसिंह पुत्र जयनारायण ने 31 हजार, घीसाराम पुत्र रामप्रसाद 21 हजार, सोमदत्त पुत्र हरिसिंह ने 11 हजार, लीलाराम पुत्र बधुराम ने 11 हजार, जुगलाल पुत्र बृजलाल ने 11 हजार, राकेश कुमार पुत्र चंदगीराम ने 11 हजार, प्रदीप कुमार पुत्र बिरेंद्र आर्य ने 11 हजार, ईश्वर पंच पुत्र मेहरचंद 11 हजार, नरेश पुत्र सोमदत्त, 51 सौ का दान दिया।

आईजीपी साउथ रेंज ओम प्रकाश नरवाल ने किया निरीक्षण

हेड कांस्टेबल पद के लिए चयन प्रक्रिया संपन्न 226 पुरुष व महिला सिपाहियों ने दिखाई दक्षता

सफल उम्मीदवारों को दी जाएगी कानूनी धाराओं और आधुनिक अनुसंधान की विशेष ट्रेनिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस विभाग में कार्यकुशलता, सुदृढ़ता और कानून व्यवस्था को और अधिक मजबूत करने के उद्देश्य से बुधवार को पुलिस लाइन में मुख्य सिपाही के पद पर पदोन्नति के लिए शारीरिक और तकनीकी दक्षता परीक्षा का आयोजन किया गया। चयन प्रक्रिया में साउथ रेंज के अंतर्गत आने वाले चार जिलों रेवाड़ी, पलवल, नूंह व महेंद्रगढ़ के 226 पुरुष व महिला सिपाहियों ने भाग लिया। ये जवान पहले ही ऑनलाइन कंप्यूटर टेस्ट पास कर चुके है। चयन प्रक्रिया के दौरान सभी प्रतिभागी जवानों की शारीरिक क्षमता के साथ-साथ उनके व्यावहारिक और तकनीकी कौशल को बारीकी से परखा गया। पुलिस लाइन के मैदान में जवानों के ड्रिल और वेपन हैंडलिंग कौशल का कड़े मानकों के तहत परीक्षण किया गया। हेड कांस्टेबल की चयन प्रक्रिया को पूरी तरह पारदर्शी और निष्पक्ष बनाए रखने के लिए उच्चाधिकारियों की विशेष निगरानी रही। परीक्षा चेयरपर्सन आईजीपी साउथ रेंज ओम प्रकाश नरवाल, एसपी हेमेंद्र कुमार और डीसीपी ट्रैफिक गुरुग्राम प्रतीक गहलोत की देखरेख में संपन्न हुई। इस मौके पर डीएसपी हेडक्वार्टर डा. रविन्द्र सिंह और डीएसपी संजीव बल्हारा भी मौजूद थे। इस अवसर पर आईजीपी साउथ रेंज नरवाल ने कहा कि विभाग में पदोन्नति की यह प्रक्रिया पूरी तरह पारदर्शी है। सभी योग्य उम्मीदवारों में से अंतिम चयन केवल मेरिट के आधार पर ही सुनिश्चित किया जाएगा, ताकि सबसे सक्षम, समर्पित और अनुशासित जवान आगे आकर जिम्मेदारी संभाल सकें।

रेवाड़ी। चयन प्रक्रिया में जवानों को दिशा-निर्देश देते आईजी नरवाल। जवानों की परीक्षा लेते हुए एसपी हेमेंद्र मीणा। फोटो : हरिभूमि

ट्रेनिंग सेंटर में सीखेंगे कानून की धाराएं

मुख्य सिपाही के पद पर चयनित होने के बाद इन जवानों के कंधों पर थानों में आपराधिक मामलों की जांच जैसी बेहद महत्वपूर्ण जिम्मेदारी होगी। जिम्मेदारी को पूरी कुशलता से निभाने के लिए, अंतिम रूप से सफल होने वाले सभी अभ्यर्थियों को विशेष प्रशिक्षण के लिए पुलिस ट्रेनिंग सेंटर भेजा जाएगा। वहां उन्हें कानून की बारीकियों, विभिन्न कानूनी धाराओं और आधुनिक अनुसंधान तकनीकों की पढ़ाई कराई जाएगी।

आईजीपी ने जब्त नशीले पदार्थों का किया निरीक्षण

हेड कांस्टेबल चयन प्रक्रिया के बाद आईजीपी ओम प्रकाश नरवाल ने पुलिस लाइन में एनडीपीएस एक्ट के तहत जब्त किए गए नशीले पदार्थों के रख-रखाव का निरीक्षण भी किया। इस दौरान अन्य पुलिस अधिकारी व कर्मचारी भी मौजूद थे। इस मौके पर आईजी ने नशीले पदार्थों के रिकॉर्ड, मालखाना रजिस्टर और उनकी सुरक्षा व चैकिंग को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। पुलिस विभाग की ओर से समय-समय पर जब्त किए गए नशीले पदार्थों को पूरी कानूनी प्रक्रिया के तहत सेक्टर-37 गुरुग्राम की अधिकृत कंपनी में उच्च अधिकारियों की निगरानी में नष्ट भी किया जा रहा है।

16 को भ्रमण पर निकलेंगे भगवान जगन्नाथ, रथयात्रा की तैयारी शुरू

रथयात्रा से पूर्व प्राचीन जगन्नाथ मंदिर का हुआ जीर्णोद्धार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर का प्राचीन भगवान जगन्नाथ मंदिर जीर्णोद्धार के साथ श्रद्धालुओं के लिए तैयार हो रहा है। 14 जुलाई से 16 जुलाई तक मंदिर में भक्ति रस की धारा बहेगी। रथयात्रा के दौरान मथुरा व खैरथल की शहनाई, दिल्ली व अलवर का ढोल ताशा, पलवल का नगाड़ा, बाबा फतेह सिंह अखाडे की गतका पार्टी और झांकियां आकर्षण का केंद्र रहेंगी। शहर के बाराहजारी क्षेत्र के वृंदावन चौक स्थित भगवान जगन्नाथ मंदिर के पुजारी स्वामी टेकचंद गौड़ ने बताया कि यात्रा से पूर्व सत्संग जागरण के लिए मंदिर का जीर्णोद्धार कराया जा रहा है ताकि अधिक से अधिक श्रद्धालु धार्मिक आयोजनों का आनंद ले सकें। मंदिर परिसर के नीचे के कमरों को हटाकर सभागार का रूप दिया गया है। इसी स्थान पर 14 जुलाई को रात्रि जागरण होगा, जिसमें त्रिलोक चंद्र रामायणी, विजय त्यागी, संजय शर्मा, गोपाल वर्मा, मुरारी सोनी, मानवी भारद्वाज, जगदीश सैनी, ललित सैनी व नितेश शमा भजनों की प्रस्तुति देंगे। 15 जुलाई को श्री लाडली जी महिला मंडल की ओर से सत्संग होगा। 16 जुलाई को मंदिर प्रांगण से रथयात्रा निकाली जाएगी।

रेवाड़ी। मंदिर में सजी भगवान जगन्नाथ, बलराम व सुभद्रा की प्रतिमा।

एपी लाइन पर लगे ट्रांसफार्मर से तेल व क्वाइल चोरी

कोसली। कारौली गांव से बिसोहा गांव की एपी लाइन पर लगे ट्रांसफार्मर से चोर तेल व क्वाइल चोरी कर ले गए। विद्युत निगम के कनिष्ठ अभियंता उमेश कुमार ने पुलिस को दी गई शिकायत में बताया कि लाइनमैन सुरेंद्र कुमार ने 24 जून को सूचना दी की चोर ट्रांसफार्मर से तेल में क्वाइल ले गए तथा टंकी के ढांचे को वहीं गिरा कर चले गए, जिससे निगम को 59729 रुपये की रुपए का नुकसान हुआ है तथा विद्युत आपूर्ति की सप्लाई भी बाधित हुई है। पुलिस ने शिकायत पर अज्ञात के विरुद्ध मामला दर्ज किया है।

एसआईआर कार्य में मतदाताओं की सहायता के लिए 1950 टोल फ्री नंबर की सुविधा

रेवाड़ी। उप जिला निर्वाचन अधिकारी एवं सीटीएम जितेन्द्र कुमार ने बताया कि मतदाता सूचियों के गहन पुनरीक्षण के कार्य में मतदाताओं की सहायता के लिए जिले में टोल फ्री नंबर 1950 की सुविधा की हुई है। जिस पर कोई भी मतदाता गणना प्रपत्र भरने से संबंधित जानकारी प्राप्त कर सकते है। उन्होंने बताया कि इस ट्रोल फ्री नंबर पर अब तक 207 काल प्राप्त हो चुकी है। सीटीएम ने बताया कि इसी प्रकार जिला के तीनों विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों में मतदाता हेल्प लाइन नंबर पर भी संपर्क कर गणना प्रपत्र भरने में सहायता ले सकते है। 72-बावल (अजा) निर्वाचन क्षेत्र के लिए हेल्पलाइन नंबर 01284-260016, 73-कोसली के लिए 01259-275106 तथा 74-रेवाड़ी के लिए 01274-222270 हेल्पलाइन नंबर जारी किया गया है। इसके अलावा तीनों विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों में भी मतदाताओं की सुविधा के लिए हेल्प डेस्क स्थापित की गई है। सीटीएम ने कहा कि कोई भी मतदाता गणना प्रपत्र भरकर जमा कराने के लिए अंतिम तिथि का इंतजार न करे और अपने गणना प्रपत्र में वर्ष 2002 के विवरण व अन्य जानकारी भरकर व अपना नवीनतम रंगीन पासपोर्ट साईज फोटो लगाकर अपने बीएलओ के पास जमा अवश्य कराए। जिन मतदाताओं की ओर से गणना प्रपत्र नहीं भरे जाएंगे उनके नाम मतदाता सूची से हटा दिए जाएंगे। उन्होंने बताया कि जिले में अब तक 50.15 प्रतिशत मतदाताओं के गणना प्रपत्र डिजिटलाइज्ड किए जा चुके है।

सुदर्शन क्रिया का अभ्यास नकारात्मक प्रवृत्तियों को खत्म करने में सहायक

■ सभी को योग, प्राणायाम एवं सुदर्शन क्रिया का अभ्यास करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

आर्ट ऑफ लिविंग संस्था की ओर से आरपीएस इंटरनेशनल स्कूल बीएमजी सिटी में हैप्पीनेस प्रोग्राम में भाग ले चुके प्रतिभागियों एवं शिक्षकों के लिए विशेष फॉलो-अप सत्र का आयोजन किया गया। इस दौरान प्रतिभागियों को नियमित योग, प्राणायाम, सुदर्शन क्रिया एवं ध्यान के अभ्यास के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्था की प्रशिक्षिका उर्मिला भारद्वाज ने किया। उन्होंने सभी को योग, प्राणायाम एवं सुदर्शन क्रिया का अभ्यास कराते हुए नियमित साधना के महत्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर संस्था के वरिष्ठ संकाय सदस्य ब्रह्मप्रकाश भारद्वाज ने कहा कि मनुष्य की पुरानी आदतें, नकारात्मक सोच और व्यवहार के पैटर्न आसानी से नहीं बदलते। वर्षों से बनी ये आदतें व्यक्ति के जीवन को तनावपूर्ण, भावनात्मक रूप से कमजोर तथा संघर्षपूर्ण बना देती हैं। उन्होंने कहा कि सुदर्शन क्रिया, ध्यान एवं नियमित आध्यात्मिक साधना के माध्यम से व्यक्ति धीरे-धीरे अपनी नकारात्मक प्रवृत्तियों से मुक्त होकर अधिक प्रसन्न, संतुलित, सार्थक एवं समाजोपयोगी जीवन जी सकता है। उन्होंने कहा कि शिक्षकों की जिम्मेदारी समाज में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

रेवाड़ी। स्कूल में योग ध्यान करते हुए शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

सेवानिवृत्त हुए केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल के इंस्पेक्टर का गांव में हुआ स्वागत

कोसली। केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल में तैनात कोसली क्षेत्र के नयागांव बहाला निवासी इंस्पेक्टर रोशन लाल 38 वर्ष, दो माह एवं 12 दिन की सेवाएं देने के उपरांत सेवानिवृत्त हो गए। सेवानिवृत्ति के उपरांत गांव पहुंचने पर ग्रामीणों ने उनका स्वागत किया। इंस्पेक्टर रोशन लाल अपनी मां चंदों देवी का आशीर्वाद लिया। रोशन लाल के पिता स्व. चन्द्रभान भी भारतीय रिजर्व पुलिस बल में तैनात थे। गांव के सरपंच प्रतिनिधि साधुराम ने पंचायत सदस्यों के साथ इंस्पेक्टर रोशन लाल का सम्मान किया। इस अवसर पर उनकी पत्नी ओमपति, भाई एवं प्रवक्ता राजपाल यादव, पुत्र नीरज व अरुण सहित पंच रामौतार यादव, सतपाल पहलवान, मास्टर महेन्द्र सिंह, महीपाल पंच, शिक्षक ईश्वर सिंह, धर्म सिंह, मित्र सिंह, रामकिशन एवं बिल्लू चेयरमैन मौजूद थे।

दूषित पानी जमा होने से खेती नहीं कर पा रहे किसान

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन ने सीएम से की समस्या के समाधान की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन एआईकेकेएमएस की ओर से बुधवार को दूषित पानी की समस्या के समाधान के लिए सीटीएम जितेन्द्र कुमार को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा गया तथा केंद्रीय पर्यावरण मंत्री व पर्यावरण मंत्री हरियाणा सरकार को भी ईमेल के माध्यम से शिकायत भेजी गई। इस मौके पर संगठन के जिला प्रधान रामकुमार निमोठ ने कहा कि मसानी बैराज के दूषित पानी के जमा होने से ततारपुर ईस्तमुरार, रोजका, जीतपुरा, मीरपुर, मसानी, तीतरपुर व खलियावास गांवों के किसानों की कई एकड़ कृषि भूमि खराब हो गई है। उन्होंने खेतों से दूषित पानी निकलवाने व खराबे का मुआवजा देने की मांग की। जिला अध्यक्ष ने कहा कि इन गांवों के किसान खेतों में दूषित पानी जमा होने के कारण खेती नहीं कर पा रहे। खेतों की विशेष गिरदावरी कराकर किसानों को 50 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजा दिया जाए। इस अवसर पर कामरेड राजेंद्र सिंह ने कहा कि कई गांवों की कृषि भूमि में लंबे समय से मसानी बैराज का छोड़ा गया दूषित पानी भरा हुआ है, जिससे किसानों की जमीन बेकार हो चुकी है।

रेवाड़ी। दूषित पानी कह समस्या को लेकर ज्ञापन देने जाते संगठन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

कैंसर का खतरा बढ़ रहा

इतना ही नहीं दूषित पानी में आर्सेनिक, कोरिनम, बेंजीन व नाइट्रेस जैसे केमिकल तत्व है, जिनसे कैंसर का खतरा बढ़ रहा है। उन्होंने सरकार से खेतों से बिना देरी किए दूषित व केमिकल युक्त पानी को बाहर निकलवाने और किसानों को खराबे का उचित मुआवजा देने की मांग की। किसान-मजदूर नेता शेरसिंह मीरपुर ने कहा कि अगर सरकार किसानों की मांगों को अनसुना करती है तो गांव-गांव में जन कमेटियां बनाकर आंदोलन शुरू किया जाएगा। इस मौके पर संगठन के उप प्रधान अमरसिंह राजपुरा, ब्लॉक प्रधान करतार सिंह खटावली, जिला कमेटी सदस्य महेन्द्र सिंह चौहान, राजबीर यादव, निरंजन सिंह मांढैया कलां, धर्मपाल आलियावास, गजराज निमोठ, अजय सिंह, गजराज सिंह सुनारिया व हरिओम सिंह उपस्थित थे।

रेवाड़ी। स्थानांतरण पर खोल बीईओ का सम्मान करते स्टाफ सदस्य।

खोल बीईओ का रोहतक स्थानांतरण स्टाफ ने दी भावभीनी विदाई

कुंड। खंड खोल के बीईओ अशोक कुमार नांदल के खोल से रोहतक स्थानांतरण होने पर विदाई समारोह में उनकों उल्लेखनीय सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया। खंड की सबसे वरिष्ठ प्राचार्या संतोष कुमारी की अध्यक्षता में आयोजित समारोह में साहित्यकार एवं प्राचार्य सत्यवीर नाहड़िया मुख्य वक्ता थे। इस मौके पर वरिष्ठ प्राचार्या ने बीईओ नांदल के कार्यकाल को प्रेरक बताया, वहीं मुख्य वक्ता नाहड़िया ने उनके छोटे, किंतु प्रभावी कार्यकाल रचनात्मकता से ओतप्रोत बताया। आयोजन समिति की ओर असिस्टेंट संजय यादव, एबीआरसी अनुराधा चौहान, सुनील प्रधान व दिनेश कुमार ने संस्मरण रखे। बीईओ नांदल ने अपने कार्यकाल के दौरान मिले सहयोग के लिए सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में खोल स्कूल के प्रभारी प्राचार्य राजपाल, बीआरपी बबली, मनोज व मेनका, एबीआरसी विनय, योगेश, क्लर्क रवि कुमार, योगदान, विकास, शीशराम अहरोदिया, डाटा ऑपरेटर अनिल कुमार, अकाउंटेंट दिनेश कुमार, प्रशांत, लक्ष्मण व रवि ने सहयोग दिया। असिस्टेंट पवन कुमार ने सभी का आभार जताया।

ग्रीष्मकालीन अवकाश के बाद खुले स्कूल

बुधवार को मौज-मस्ती में बीता दिन, बच्चों में उत्साह भी देखने को मिला

■ ग्रीष्मकालीन अवकाश के समाप्त होने से एक दिन पहले स्कूलों में सफाई, बिजली व पानी संबंधी व्यवस्था कर ली गई थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

एक माह के ग्रीष्मकालीन अवकाश समाप्त होने के बाद बुधवार को जिले के सरकारी व काफी प्राइवेट स्कूल खुल गए। गर्मी की छुट्टी खत्म होने के बाद एक तरफ जहां स्कूलों में रौनक लौट आई है, वहीं बच्चों में उत्साह भी देखने को मिला, हालांकि पहले दिन स्कूलों काफी कम संख्या में विद्यार्थी पहुंचे। पहले दिन बच्चों का दिन मौज-मस्ती व होमवर्क की जांच कराने में बीता। काफी विद्यार्थी अभी छुट्टियों में घूमने व अपनी रिश्तेदारी में जाने के कारण स्कूल नहीं पहुंच पाए। ग्रीष्मकालीन अवकाश के समाप्त होने से एक दिन पहले सभी सरकारी स्कूलों में सफाई, बिजली व पानी संबंधी व्यवस्था कर ली गई थी। बरसात के मौसम में टपकने वाले स्कूल भवनों की छतों पर भी मरम्मत का कार्य किया गया। पिछले दिनों डीईओ राजेन्द शर्मा की ओर से सभी स्कूलों के मुखियाओं को निर्देश दे दिए गए थे।

रेवाड़ी। बुधवार को स्कूल से छुट्टी के बाद घर जाती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

साथियों के साथ किया होमवर्क का मिलान

स्कूल प्राचार्यो ने कहा कि ग्रीष्मकालीन अवकाश के बाद लंबी छुट्टी के बाद पहला दिन होने के बाद सभी बच्चे स्कूल नहीं आ पाते है, लेकिन दो-चार दिनों में इनकी संख्या पूरी हो जाएगी। बच्चों के लिए पानी की टंकियों की साफ-सफाई कराकर पीने के पानी व्यवस्था कर दी गई है। इसके अलावा शौचालयों की साफ-सफाई भी हो गई है। पहले दिन अपने शिक्षकों व साथियों से मिलकर बच्चे खुश नजर आए। कक्षाओं में बच्चों ने एक दूसरों के अपने होमवर्क का मिलान भी किया। छुट्टी मनाकर आए बच्चों ने बताया कि उन्होंने अवकाश के दिनों में होमवर्क करने के साथ अपने परिवार के साथ काफी इंजाय किया।

रेवाड़ी। ग्रामीणों को जागरूक करते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

ग्रामीणों से नशा से बचने की अपील

रेवाड़ी। जिला पुलिस की नशा मुक्ति टीम ने बुधवार को गांव कमालपुर व मुंडनवास का दौरा कर ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों को लेकर जागरूक किया। इस मौके पर ग्रामीणों को साइबर अपराधों व यातायात के नियमों की भी जानकारी दी गई। इस मौके पर एएसआई जितेन्द्र ने कहा कि नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज तीनों का सबसे बड़ा शत्रु है। युवाओं को नशे जैसी बुरी आदतों से हमेशा दूर रहना चाहिए। उन्होंने ग्रामीणों से युवाओं को नशे बचाने की अपील की। पुलिस टीम ने ग्रामीणों को साइबर अपराधों से भी अवगत कराया। उन्होंने कहा सभी सतर्क रहकर किसी भी अनजान व्यक्ति से अपनी निजी जानकारी साझा न करें तथा ठगी होने पर साइबर राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें। उन्होंने कहा कि वाहन चलाते समय नियमों का पालन करना जरूरी है। हेलमेट, सीट बेल्ट का प्रयोग और यातायात संकेतों का पालन सुरक्षा के लिए अनिवार्य है। नशा मुक्ति टीम ने ग्रामीणों से अपील करते हुए कहा कि यदि कोई भी असामाजिक तत्व, संदिग्ध व्यक्ति या वाहन दिखाई दे या आपातकालीन स्थिति हो तो तुरंत डायल 112 पर सूचना दें।

इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में सुंदरकांड

रेवाड़ी। सेक्टर-1 सोलहराही स्थित प्राचीन इच्छा पूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में मंगलवार रात्रि 35वें सुंदरकांड पाठ, भजन संध्या व भंडारे का आयोजन किया गया। मंदिर के पुजारी पंडित बिजेंद्र भारद्वाज मेहंदीपुर बालाजी धाम वाले ने पूजा-अर्चना कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस मौके पर भजन गायक गोपाल वर्मा व बाबी राजा सोनी ने अनेक मनमोहक भजनों से सभी भक्तों को मंत्रमुग्ध किया। मंदिर के संस्थापक व राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष एडवोकेट भूपेन्द्र सिंह गुप्ता के बताया कि मंदिर में प्रति माह भक्तों के सहयोग से धार्मिक आयोजन किए जाते है। इस मौके भाजपा नेता दीपक मंगला, राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के प्रदेश महासचिव सुरेन्द्र वशिष्ठ, उपाध्यक्ष अंकित लोहिया, प्रधान बिल्लू पोसवाल, चरण सिंह, प्रो. विजय शर्मा, प्रशांत गोयल, लाला अमित सांघी, लक्ष्मण रावत, राजू अनेक श्रृद्धालु मौजूद थे।

डे-केयर कैंसर सेंटर कीमोथेरेपी व लिथोट्रिप्सी शुरू

नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य सेवाओं का निरंतर विस्तार किया जा रहा है। प्रत्यके नागरिक तक बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाने के संकल्प के अनुरूप अस्पताल में अनेक नई एवं अत्याधुनिक चिकित्सा सेवाएं शुरू की गई हैं। गंभीर मरीजों के उपचार को और अधिक सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से अस्पताल में हाई डिपेंडेंसी यूनिट तथा आईसीयू सेवाओं का संचालन शुरू किया गया है। इन सुविधाओं के माध्यम से गंभीर एवं अति गंभीर मरीजों की विशेषज्ञ चिकित्सकों एवं प्रशिक्षित स्टाफ की ओर से निरंतर निगरानी एवं उपचार किया जा रहा है। कैंसर मरीजों को जिले में ही बेहतर उपचार उपलब्ध कराने के लिए नागरिक अस्पताल में डे-केयर कैंसर सेंटर स्थापित किया गया है, जहां कीमोथेरेपी सहित आवश्यक उपचार की सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है।

रेवाड़ी। सर शादीलाल नागरिक अस्पताल रेवाड़ी। फोटो : हरिभूमि

लिथोट्रिप्सी सेवा भी पुनः संचालित

अस्पताल में पहली बार हिप रिप्लेसमेंट एवं नी-रिप्लेसमेंट सर्जरी जैसी उन्नत ऑर्थोपेडिक सेवाएं भी प्रारंभ की गई हैं। इससे आर्थिक रूप से कमजोर एवं जरूरतमंद मरीजों को सरकारी अस्पताल में ही आधुनिक उपचार उपलब्ध हो रहा है। इसके अतिरिक्त अस्पताल में लंबे समय से प्रतीक्षित लिथोट्रिप्सी यानि पथरी सेवा भी पुनः संचालित की गई है, जिससे गुर्दे एवं मूत्र मार्ग की पथरी से पीड़ित मरीजों को आधुनिक एवं प्रभावी उपचार मिल रहा है। गर्भवती महिलाओं एवं गर्भस्थ शिशु की बेहतर निगरानी के लिए सीटीजी (कार्डियोटोकोग्राफी) सेवा भी नियमित रूप से संचालित की जा रही है।

एचपीवी टीकाकरण अभियान चल रहा सुचारू

डा. सुरेंद्र यादव ने बताया कि आयुष्मान भारत योजना के लाभार्थियों तक सुविधाएं पहुंचाने के लिए अस्पताल में 24 घंटे आयुष्मान भारत सहायता एवं सत्यापन काउंटर भी संचालित किया जा रहा है, जिससे पात्र मरीजों को समय पर कैशलेस उपचार उपलब्ध हो रहा है। महिलाओं एवं किशोरियों के स्वास्थ्य संरक्षण की दिशा में भी अस्पताल की ओर से बालिकाओं के लिए निःशुल्क एचपीवी टीकाकरण अभियान चल रहा है।