हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 16 जुलाई 2026

तापमान
अधिकतम 37 .5 डिग्री
न्यूनतम 23 .5 डिग्री

12 मिड-डे-मील में सभी आवश्यक पोषक तत्व ...

12 जिले में 43 छात्रों ने दिया सुपर-100 लेवल-1...

खबर संक्षेप

अवैध रूप से शराब बेचने वाला आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने अवैध रूप से शराब बेचने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान गांव ढालियावास निवासी धर्मबीर उर्फ मोटा के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 100 पव्वे देशी शराब बरामद की है। गत 14 जुलाई को पुलिस को सूचना मिली कि धर्मबीर उर्फ मोटा पोसवाल चौक के नजदीक वाटर बुस्टिंग स्टेशन के पास अवैध रूप से शराब बेच रहा है। सूचना पर पुलिस ने आरोपी को अवैध शराब सहित काबू कर लिया। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया है। इस मामले में पुलिस प्रशासन की ओर से लगातार त्वरित रूप से कार्रवाई कर रही है।

कोसली के मल्लुपुरा से व्यक्ति लापता

कोसली। कोसली गांव से एक व्यक्ति घर से बिना किसी को कुछ बताए लापता हो गया। लापता व्यक्ति के बेटे कोसली गांव के मोहल्ला मल्लुपुरा निवासी सोमबीर ने पुलिस को शिकायत में बताया कि उसके पिता अतर सिंह मंगलवार दोपहर 12 बजे से घर से लापता है। उन्होंने अपने स्तर पर उनकी तलाश की, लेकिन उनका कोई पता नहीं चल पाया। पुलिस ने गुमशुदगी का मामला दर्ज कर लिया है।

शहर के 80% खंभों के निचले हिस्से में लगे जंक्शन बाक्स खुले हुए

प्रशासन को हादसे का इंतजार, मौत को दावत दे रहे स्ट्रीट लाइटों के नंगे तार

मंगलवार शाम महेन्द्रगढ रोड पर बारिश के बाद बिजली के पोल में करंट आने से मरी गाय, तारों पर टेपिंग भी ठीक से नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

स्ट्रीट लाइटों के खंभों से बाहर लटकते या खुले नंगे तार अक्सर जानलेवा हादसों का कारण बनते हैं। बारिश और जलभराव के दौरान इन खंभों में करंट उतरने का जोखिम कई गुना बढ़ जाता है, जिससे राहगीरों और बच्चों सहित पशुओं की सुरक्षा को गंभीर खतरा पैदा होता है। शहर की सड़कों पर डिवाइडरों पर लगे 80 प्रतिशत बिजली के खंबों के निचले हिस्से में लगे जंक्शन बाक्स खुले पड़े है। इन बाक्स के कनेक्शन तार बाहर निकले हुए है, जिन पर सही ढंग से टेपिंग तक नहीं की हुई है। लोगों के इन तारों के सम्पर्क में आने से कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। स्थानीय निकाय और बिजली निगम की लापरवाही के चलते स्ट्रीट लाइटों के खंबों के जंक्शन बॉक्स खुले रह जाते हैं या उनके ढक्कन टूटे होते हैं। इसके अलावा घटिया रखरखाव और खराब टेपिंग के कारण बिजली के तार बाहर निकल आते हैं, जोकि राह चलते लोगों या बच्चों के संपर्क में आ सकते हैं।

रेवाड़ी। सरकुलर रोड के डिवाइडर पर खुले पड़े बिजली के तार। *फोटो : हरिभूमि*

पोल के पास से गुजरना मौत को दावत देना

खंभों के बेस में बने कट आउट बॉक्स खुले होने से सीधे नंगे तार दिखाई देते हैं। बारिश के मौसम में जलभराव वाले इलाकों में पोल के पास से गुजरना मौत को दावत देने जैसा होता है। शहरों में स्ट्रीट लाइट की नीचे बने जंक्शन बाक्स के खुले तारों को लेकर लोगों की ओर से चिंता जताई जाती रही है। कई खंभों पर तो खुले में कनेक्शन किए हुए है और इसमें विद्युत कनेक्शन की सभी तारें नंगी पड़ी हैं।

बरसात में करंट लगने से गाय की मौत

मंगलवार शाम को आई बरसात से महेन्द्रगढ़ रोड स्थित फौजी कैंटीन के पास खुले तारों के कारण बिजली के पोल में करंट दौड़ गया, जिससे पास से गुजर रही गाय की करंट की चपेट में आने से मौत हो गई। गनीमत ये रही कि रोड से गुजर रहे लोगों की जान बच गई, क्योंकि इस मार्ग से आवागमन जारी रहता है। गोरक्षा दल के सदस्यों ने गाय का अंतिम संस्कार किया। गाय की करंट से मौत को लेकर घटना स्थल पर लोगों की काफी देर तक बिजली कर्मियों से नोंक-झोंक भी हुई। पिछले महीने मोहल्ला गोल चक्कर के पास भी ट्रांसफार्म के खुले तारों से करंट आने से एक गाय की मौत हो गई थी। प्रति वर्ष बारिश के मौसम में दर्जन भर गोवंशों की करंट की चपेट में आने से मौत

शहर की सभी मार्गो पर खतरा, हादसों को न्यौता

शहर के बावल रोड, मिनी बाईपास, सरकुलर रोड, सचिवालय रोड, पुराना हाउसिंग बोर्ड रोड, ब्रास मार्केट, अनाजमंडी, गढ़ी बोलनी रोड, नारनौल रोड, महेन्द्रगढ़ रोड व दिल्ली रोड सहित मौहल्लों व कॉलोनियों में अधिकतर स्ट्रीट लाइटों के खंबों के जंक्शन बाक्स खुले पड़े है और तार बाहर निकलकर हादसों को न्योता दे रहे है। शहर निवासी एडवोकेट अश्वनी तिवारी, मनीष सहगल, दीपेश भार्गव व सुरेन्द्र वशिष्ठ ने बिजली निगम व नगर परिषद प्रशासन से अपील की है कि कर्मचारी बिजली के पोल पर लगाए गए तार के किसी भी जोड़ को नंगा न छोड़ें। क्योंकि इन नंगी तारों की वजह से बरसात होने पर शहर में अंधेरा छा जाता है, वहीं नंगे तार हादसों का कारण भी बनते है। प्रशासन को चाहिए कि खंबों पर तारों को जोड़ने के बाद अच्छी तरह टेपिंग करके जंक्शन बाक्स को बंद कर दें ताकि बरसात होने के कारण स्पार्किंग न हो और न ही किसी शहरवासी की जान के लिए खतरा बने।

जीएलएस अग्निकांड में फायर सेफ्टी ऑफिसर काबू

- अदालत में पेश कर आरोपी को एक दिन के रिमांड पर लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

बावल थाना पुलिस ने औद्योगिक क्षेत्र बावल स्थित जीएलएस प्राइवेट लिमिटेड कंपनी में बीते मई माह में हुए भीषण अग्निकांड के मामले में संलिप्त मुख्य आरोपी और कंपनी के फायर सेफ्टी ऑफिसर को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान लाल चन्द्र मौर्य निवासी गांव प्रतापपुर जिला आजमगढ़ उत्तर प्रदेश हाल आबाद मोहल्ला भक्ति नगर के रूप में हुई है। आरोपी को अदालत में पेश कर पूछताछ के लिए एक दिन के रिमांड पर लिया गया है।

कंपनी के एजीएम गांव चांदनवास निवासी विक्रम यादव ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि 19 मई को सुबह करीब 11 बजे जब कंपनी के प्रोडक्शन फ्लोर पर लगभग 50-60 कर्मचारी काम कर रहे थे, तभी वहां लगे एक रिएक्टर में अचानक जोरदार धमाका हुआ और भीषण आग लग गई। कंपनी में इंक और रेजिन केमिकल बनने के कारण आग ने तुरंत विकराल रूप धारण कर लिया। इस दर्दनाक आगजनी में वह तथा कंपनी के 5-6 अन्य कर्मचारी भी गंभीर रूप से घायल हो गए थे। कंपनी के प्रोडक्शन फ्लोर पर पहले भी कई छोटी-मोटी घटनाएं हो चुकी थीं, जिसके बारे में कर्मचारियों की ओर से कंपनी के मालिकों, एचआर हेड और फायर सेफ्टी ऑफिसर को बार-बार अवगत कराया गया था। कंपनी का इमरजेंसी गेट बेहद छोटा है, जिसके कारण भगदड़ के दौरान कर्मचारी समय पर बाहर नहीं निकल सकें। कंपनी परिसर में आपातकाल के लिए कोई एंबुलेंस सुविधा भी उपलब्ध नहीं थी। हादसे के बाद घायल कर्मचारियों को उनके साथियों की ओर से निजी गाड़ियों में अस्पतालों में भर्ती कराना पड़ा। यदि फायर सेफ्टी ऑफिसर और प्रबंधन ने सुरक्षा मानकों को ताक पर न रखकर इन कमियों को समय पर दूर किया होता, तो इस दर्दनाक हादसे को टाला जा सकता था।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में फायर सेफ्टी ऑफिसर लाल चन्द्र मौर्य।

हादसे में 4 की हुई थी मौत

इस दर्दनाक आगजनी हादसे से मलबे में दबने के कारण दो कर्मचारियों धर्मेंद्र व शकिन्द्र के शव बरामद हुए थे, जबकि दो अन्य कर्मचारियों हरिबाबू व प्रवेश ने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया था। जांच के बाद पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक आरोपी फायर सेफ्टी ऑफिसर लाल चन्द्र मौर्य को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए एक दिन के रिमांड पर लिया है।

विधायक ने सीएम से की ब्लास्ट की उच्च स्तरीय जांच की मांग

- हादसे में पूर्व सैनिक सत्यबीर और उनकी बेटी तन्नू की हो चुकी है मृत्यु

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से शहर के हंस नगर में गत 5 जुलाई को हुए दर्दनाक गैस ब्लास्ट मामले को लेकर मुलाकात की। विधायक ने हादसे में जान गंवाने वाले लोगों के परिजनों को उचित मुआवजा देने, गंभीर रूप से घायलों का सरकारी खर्च पर उपचार कराने, पीड़ति परिवारों को हरसंभव सहायता उपलब्ध कराने तथा मामले की उच्च स्तरीय जांच कराने जाने की मांग रखी। विधायक ने मुख्यमंत्री को बताया कि हादसे में पूर्व सैनिक सत्यबीर सिंह चौहान व उनकी बेटी तन्नू की मृत्यु हो चुकी है, जबकि एक दो वर्षीय बच्ची खुशी सहित मधु व फौजी जयभगवान गंभीर रूप से झुलसे हुए हैं, जिनका उपचार चल रहा है। उन्होंने कहा कि इस कठिन समय में सरकार पीड़ति परिवारों के साथ मजबूती से साथ खड़ी है। पीड़तिों की जो भी संभव मदद दिलाई जाएगी। विधायक ने मुख्यमंत्री से इस पूरे मामले की निष्पक्ष जांच कराने की भी मांग की, ताकि हादसे के वास्तविक कारणों का पता लगाया जा सकें और भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकी जा सकें। विधायक ने सीएम के समक्ष जनहित एवं विकास कार्यों एवं मांगों से संबंधित मुद्दे भी रखे। मुख्यमंत्री ने पीड़ति परिवार की हर संभव मदद करने का आश्वासन दिया।

रेवाड़ी। मुख्यमंत्री से मिलते हुए विधायक लक्ष्मण यादव। *फोटो : हरिभूमि*

पीड़ित परिवार ने निष्पक्ष जांच पर उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन

हंस नगर में गत 5 जुलाई को हुए ब्लास्ट में पिता और पुत्री की दुखद मृत्यु के बाद भाजपा जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली, वार्ड पार्षद देवेंद्र शर्मा तथा पीड़ति परिवार के सदस्यों ने डीसी अभिषेक मीणा से मुलाकात की और घटना को लेकर अपनी मांगें उनके समक्ष रखीं। इस मौके पर डा. पोपली ने कहा कि इस दुखद घटना की निष्पक्ष एवं समयबद्ध जांच कराई जाए तथा जांच में जिस किसी की भी लापरवाही सामने आए, उसके विरुद्ध कड़ी से कड़ी कानूनी कार्रवाई की जाए ताकि भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति न हो सकें। उन्होंने पीड़ति परिवार को सरकार की ओर से हरसंभव आर्थिक एवं अन्य आवश्यक सहायता उपलब्ध कराने का आग्रह करते हुए कहा कि इस कठिन समय में प्रशासन और सरकार को परिवार के साथ पूरी संवेदनशीलता के साथ खड़ा होना चाहिए। उन्होंने हंस नगर के निवासियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए कॉलोनी में सभी आवश्यक सुरक्षा मानकों की जांच, संभावित जोखिमों का आकलन तथा भविष्य में ऐसी दुर्घटनाओं की रोकथाम के लिए प्रभावी और सुरक्षा संबंधी कदम उठाने की भी मांग की। उपायुक्त ने सभी मांगों को सुनकर मामले की निष्पक्ष जांच कराने का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि यदि किसी भी स्तर पर लापरवाही सामने आती है तो दोषियों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी।

भारत-अमेरिका ट्रेड डील के विरोध में भाकियू चढ़ूनी का मोटरसाइकिल मार्च, ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

भारतीय किसान यूनियन चढ़ूनी की ओर से भारत-अमेरिका ट्रेड डील के विरोध में मोटरसाइकिल मार्च निकालकर रोष जताया और लघु सचिवालय पहुंचकर सरकार के नाम सीटीएम जितेन्द्र कुमार को ज्ञापन सौंपा इससे पहले मोटरसाइकिल का काफिला किसान भवन से होते हुए अग्रसेन चौक, बड़ा तालाब व बावल चौक से होते हुए लघु सचिवालय पहुंचा। इस मौके पर यूनियन के प्रधान समय सिंह ने कहा कि भारत-अमेरिका ट्रेड डील किसान, मजदूर व डेयरी पालकों के लिए डेथ वारंट है। उन्होंने कहा कि अमेरिका से जो भी सामान आएगा उस पर टैक्स भी नहीं है और भारत से जो सामन जाएगा उस पर टैक्स लगेगा। मुद्दे को लेकर 21 जुलाई को दिल्ली में किसान घाट के पर महापंचायत होगी।

कोर्ट परिसर में लोक अदालत 18 जुलाई को एनआई एक्ट के मामलों का होगा निस्तारण

रेवाड़ी। राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण और राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से 18 जुलाई को जिला कोर्ट परिसर सहित बावल व कोसली न्यायिक परिसर में नेगोशिएबल इंस्ट्रूमेंट्स एक्ट (सेक्शन 138 एनआई एक्ट) केसों से संबंधित विशेष लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। अदालत में लंबित चेक बाउंस से जुड़े मामलों का समाधान किया जाएगा। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी सह सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे ने बताया कि स्पेशल लोक अदालत का उद्देश्य लंबित चेक बाउंस से जुड़े मामलों का आपसी सहमति और समझौते के आधार पर अंतिम समाधान करना है। उन्होंने बताया कि लोक अदालत के माध्यम से पक्षकार बिना लंबी कानूनी प्रक्रिया के अपने विवाद का शांतिपूर्ण समाधान कर सकते हैं। इससे समय और धन दोनों की बचत होती है।

सीजेएम डा. रेनु सोलखे।

जिमखाना क्लब में 17 जुलाई को पीएम के जींद कार्यक्रम का होगा लाइव प्रसारण

रेवाड़ी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आगामी 17 जुलाई को जींद से देश की पहली हाइड्रो ट्रेन का लोकार्पण करेंगे। इसके साथ-साथ विभिन्न योजनाओं और परियोजनाओं का उद्घाटन व शिलान्यास भी करेंगे। जींद में आयोजित होने वाले कार्यक्रम का लाइव प्रसारण वर्चुअल माध्यम से सेक्टर-4 स्थित जिमखाना क्लब में किया जाएगा। एडीसी राहुल मोदी ने बुधवार को वर्चुअल कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एडीसी ने बताया कि कार्यक्रम से पहले जागरूकता रैली आयोजित की जाएगी। रैली का उद्देश्य स्वच्छ एवं हरित परिवहन, पर्यावरण संरक्षण तथा हाइड्रोजन जैसी स्वच्छ ऊर्जा आधारित तकनीकों के प्रति आमजन को जागरूक करना है। उन्होंने सभी संबंधित विभागों को जागरूकता रैली व जिला स्तरीय कार्यक्रम के सफल संचालन के लिए आपसी समन्वय के साथ कार्य करने के निर्देश दिए।

जलभराव से बढ़ा मच्छर जनित बीमारियों का खतरा, स्वास्थ्य विभाग भी हुआ अलर्ट

रेवाड़ी। मानसून और उमस भरी गर्मी के बीच नमी होने व जलभराव से जिले में मच्छर जनित बीमारियों का खतरा बढ़ गया है। जिले में अब तक डेंगू के 3 और मलेरिया के 5 पॉजिटिव मरीज मिल चुके है। स्वास्थ्य विभाग की ओर से मच्छत जनित बीमारियों की रोकथाम के लिए ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। स्वास्थ्य विभाग की टीमें अभी तक डेंगू का लार्वा पाए जाने के बाद 376 लोगों को नोटिस दे चुकी हैं। विभाग की टीमें जलभराव वाले सभी क्षेत्रों में सक्रिय रूप से जांच कर रही हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में पंचायतों तथा शहरी क्षेत्रों में नगर परिषद को भी आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए हैं। मंगलवार शाम को आई तेज बरसात के बाद हुए जलभराव को लेकर स्वास्थ्य विभाग की ओर से बुधवार को विशेष अभियान चलाया गया। स्वास्थ विभाग के कर्मचारियों ने नागरिक अस्पताल, ट्रामा सेंटर व आसपास के इलाके में एकत्रित बरसात के पानी में टेमीपास की दवाई डाली। इस कार्य में सीनियर मलेरिया इंस्पेक्टर राजेन्द्र सिंह, दिनेश यादव व प्रवीण कुमार सहित अनेक कर्मचारियों ने सहयोग दिया।

नपा ने की कागजों में सफाई, हकीकत में गंदगी से लबालब भरे बरसाती नाले

- पिछले दिनों बिना सफाई के पास होने जा रहा था 12 लाख का बिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ धारूहेड़ा

औद्योगिक कस्बा धारूहेड़ा में नगर पालिका की कार्यशैली जिला उपायुक्त के बारिश से पहले नालों की सफाई कराने आदेशों को ठेंगा दिखा रही हैं। कस्बे के नंदरामपुर बास रोड व सोहना रोड के गंदगी से लबालब भरे नालों से इसका अंदाजा लगाया जा सकता है कि कस्बे के नालों की लंबे समय से सफाई तक नहीं की गई है। नालों अवरुद्ध होने के कारण दूषित पानी आगे नहीं बढ़ पा रहा है। मंगलवार शाम को आई बरसात से कस्बे में पानी की निकासी नहीं हो पाई, जिससे लोगों को परेशानी उठानी पड़ी। नगर पालिका की ओर से कागजों में ही नालों की सफाई कर दी गई है, जबकि धरातल पर कुछ नजर नहीं आ रहा है। लोगों का आरोप है कि पिछले दिनों भी बिना नाला साफ किए 12 लाख रुपये का बिल पास होने जा रहा था, लेकिन एक रिटायर्ड अधिकारी की ओर से इसकी गोपनीयता को उजागर करने के बाद पेमेंट रोक दी गई। बरसात आने पर ओवरफ्लों हो रहे नालों का पानी सड़कों पर जमा हो रहा है।

रेवाड़ी। धारूहेड़ा कस्बे में गंदगी से लबालब बरसाती नाला। *फोटो : हरिभूमि*

एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल
कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी
NABH मान्यता प्राप्त
हर 3 में से 2 कैंसर मरीजों को रेडियोथेरेपी की आवश्यकता होती है।
रेडियोथेरेपी क्यों?
• शुरुआती स्टेज के कई कैंसर रेडियोथेरेपी द्वारा जड़ से ठीक हो जाते हैं
• सर्जरी के बाद रेडियोथेरेपी कैंसर के वापस आने की रिस्क कम करती है
• कैंसर के दर्द और ब्लीडिंग में रेडियोथेरेपी से अच्छा फायदा होता है

दूसरी राय के लिए एंड्रोमेडा आएं। इससे जान बच सकती है।
एंड्रोमेडा कैंसर हॉस्पिटल क्यों?
• आपके घर के नज़दीक • कम यात्रा
• विश्वस्तरीय कैंसर उपचार • कम खर्च
अत्याधुनिक तकनीक: Varian TrueBeam
सब-मिलीमीटर सटीकता | रैपिडआर्क® उपचार (2 मिनट से भी कम समय में) | IMRT | IGRT | SBRT
आधुनिक तकनीक द्वारा रेडियोथेरेपी के साइड इफेक्ट्स बहुत कम हो जाते हैं
विश्वस्तरीय रेडियोथेरेपी + विश्वस्तरीय मशीन + दिल्ली की तुलना में लगभग आधी दरों पर*
*दूसरी वर्षगांठ पर विशेष ऑफर

पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS, (CRPF, CAPF, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)
9138111625
सुशांत सिटी, कुंडली, रसोई गाँव के पास, सोनीपत

मेरे लिए फिटनेस का मतलब है हेल्दी-एक्टिव-एनर्जेटिक रहना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'हस्तिनापुर के वीर' में गुरु द्रोणाचार्य की भूमिका जितेन लालवानी निभा रहे हैं। शो में उनकी बॉडी बहुत फिट और टोंड दिख रही है। इसे मेंटेन करने के लिए वे किस तरह का डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस फंडा

जितेन लालवानी

मेरे लिए फिटनेस का मतलब सिर्फ मसल्स बनाना नहीं है, बल्कि हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक रहना है, ताकि मैं स्क्रीन पर ही नहीं अपनी निजी जिंदगी में भी अपना बेस्ट दे सकूं।

डाइट प्लान: मैं आमतौर पर एक दिन में 2,000 से कम कैलोरी लेता हूं। हालांकि जब मेरा लक्ष्य मसल्स गेन करना था, तब मैंने अपनी कैलोरी बढ़ाकर लगभग 2,800-3,000 प्रतिदिन कर दी थी। मैं मोस्टली वेजीटेरियन हूं, इसलिए प्रोटीन के लिए मुख्य रूप से पनीर, दाल, सोया चंक्स और अंडों पर निर्भर रहता हूं। मैं दिन में तीन बार भोजन करता हूं और कोशिश करता हूं कि रात का खाना जल्दी खा लूं। अगर रात में 9 बजे से ज्यादा लेट हो जाता है तो मैं आमतौर पर डिनर छोड़ देता हूं।

वर्कआउट रुटीन: मैं सप्ताह में कम से कम 4-5 दिन वर्कआउट करता हूं। मेरा रुटीन इस प्रकार का होता है-

सोमवार को लेग्स स्ट्रेंथनिंग। मंगलवार को चेस्ट, शोल्डर्स और ट्राइसेप्स। बुधवार को बैक और बाइसेप्स। गुरुवार को एब्स और कार्डियो। शुक्रवार को फिर लेग्स स्ट्रेंथनिंग। शनिवार को फुल अपर बॉडी वर्कआउट। जिम के अलावा मैं हर शाम अपने शेड्यूल के अनुसार 5,000 से 10,000 स्टेप्स वॉक भी करता हूं।

मैं हमेशा अपने साथ एक रेजिस्टेंस बैंड भी रखता हूं। अगर किसी दिन जिम जाना संभव नहीं हो पाता, तो मैं अपने मेकअप रूम में ही कुछ सेट्स पुश-अप्स और रेजिस्टेंस बैंड की बेसिक एक्सरसाइज कर लेता हूं, ताकि मेरा वर्कआउट मिस न हो।

मैनेज करता हूं टाइम: अगर मैं सिर्फ एक शो को शूट कर रहा होता हूं, तो फिटनेस के लिए समय निकालना अपेक्षाकृत आसान होता है, क्योंकि आमतौर पर महीने में 15-20 दिन ही शूटिंग करनी होती है। लेकिन जब एक साथ दो शो कर रहा होता हूं, तब टाइम मैनेजमेंट करना थोड़ा चैलेंजिंग हो जाता है। दो शोज को साथ में मैनेज करना मुश्किल जरूर होता है, लेकिन मैं उसे भी पूरी पॉजिटिविटी के साथ निभाता हूं और जो भी जितना भी टाइम मिलता है, उसमें वर्कआउट करता हूं।

मेंटल हेल्थ: मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मैं खुद को हमेशा एक्टिव और बिजी रखने की कोशिश करता हूं। नियमित वर्कआउट करता हूं, वॉक करता हूं और अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूं। साथ ही, मैं हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करता हूं, चाहे वह अभिनय से जुड़ा हो या जीवन से, क्योंकि नई चीजें सीखना मुझे प्रेरित करता है। बेशक हर किसी की जिंदगी में तनाव वाले दिन आते हैं, लेकिन मैंने यह सीख लिया है कि नकारात्मकता को ज्यादा देर तक अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। मैं उन चीजों पर ध्यान देता हूं, जो मेरे नियंत्रण में हैं, हर दिन के लिए आभारी रहता हूं और एक-एक दिन करके आगे बढ़ता हूं। यही संतुलन मुझे मानसिक रूप से मजबूत बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: ऐसे कई लोग हैं, जिनसे मैं इंस्पायर होता हूं। लेकिन अगर मुझे किसी एक का नाम लेना हो, तो मैं अनिल कपूर का नाम लूंगा। जिस तरह उन्होंने वर्षों से अपनी फिटनेस, एनर्जी और डिसिप्लीन को बनाए रखा है, वह वास्तव में इंस्पायरिंग है।

रीडर्स को मैसेज: मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि सीखना और खुद पर काम करना कभी बंद मत कीजिए। सफलता रातों-रात नहीं मिलती, बल्कि हर दिन लगातार मेहनत करने से मिलती है, चाहे उस दिन आपका मन करे या नहीं। अपनी सेहत का भी पूरा ध्यान रखें, क्योंकि वही आपकी सबसे बड़ी पूंजी है। अनुशासित रहें और मेहनत करने से कभी न घबराएं। चुनौतियां जरूर आएंगी, लेकिन अगर आप लगातार प्रयास करते रहेंगे और धैर्य बनाए रखेंगे, तो वही चुनौतियां आपको और मजबूत बनाएंगी। सबसे जरूरी बात, हमेशा विनम्र रहें, कृतज्ञ रहें और इस सफर का आनंद लें। मंजिल महत्वपूर्ण है, लेकिन उससे भी ज्यादा अहम वह इंसान है, जो आप इस सफर के दौरान बनते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

क्या आप भी अकसर करते हैं यूज केमिकल बेस्ड सेल्फ-केयर प्रोडक्ट्स!

अधिकतर लोग रोजाना कोई न कोई ऐसा सेल्फ केयर प्रोडक्ट यूज करते हैं, जिसमें केमिकल्स होते हैं। ऐसे प्रोडक्ट्स किस तरह से आपके लिए हार्मफुल हो सकते हैं, इनके साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए आप क्या सावधानियां बरत सकते हैं और इनके क्या बेहतर ऑप्शंस हो सकते हैं, आपको जरूर जानना चाहिए।

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

आज के समय में शैंपू, साबुन, फेस वॉश, मॉयश्चराइजर, डिओडरेंट, परफ्यूम, हेयर डाई, शेविंग क्रीम, मेकअप, लिपस्टिक और इंटीमेट हाइजीन उत्पाद दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। पुरुष हों या महिलाएं, लगभग हर व्यक्ति किसी-न-किसी सेल्फ-केयर प्रोडक्ट का उपयोग करता है। लेकिन केमिकल बेस्ड ऐसे उत्पादों का लंबे समय तक, बार-बार या गलत तरीके से उपयोग स्वास्थ्य को प्रभावित भी कर सकता है।

कुछ शोधों से पता चला है कि सेल्फ-केयर उत्पादों के माध्यम से अनेक महिलाएं (करीब 168) और पुरुष (करीब 120) अलग-अलग रसायनों के संपर्क में रोजाना आते हैं। ये रसायन मानव रक्त, बाल, मूत्र और यहां तक कि मां के स्तन के दूध में भी पाए गए हैं। यानी ये केवल त्वचा पर नहीं रहते, वे शरीर के भीतर तक पहुंच जाते हैं और जमा होते रहते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि सेल्फ-केयर उत्पादों का उद्देश्य शरीर को नुकसान पहुंचाना नहीं, बल्कि उसे स्वस्थ, साफ और आरामदायक रखना है। लेकिन ये उत्पाद कितने सुरक्षित हैं. यह उसमें मौजूद विभिन्न घटकों की मात्रा, गुणवत्ता और नियामक मानकों के माध्यम से ही तय नहीं होता। उसके सही ढंग से उपयोग करने और उससे शरीर या त्वचा पर होने वाले नुकसान पर भी निर्भर करता है। इसलिए स्त्री-पुरुष दोनों के लिए जरूरी है कि उत्पादों को समझदारी से चुनें, अनावश्यक रसायनों के संपर्क को कम करें और अपनी त्वचा की वास्तविक जरूरतों को पहचानें।

शैंपू-साबुन-बॉडी वॉश: झाग बनाने के लिए अकसर इनमें सोडियम लॉरिल सल्फेट (एसएलएस) और सोडियम लॉरेथ सल्फेट (एसएलईएस) जैसे पदार्थ मिलाए जाते हैं। संवेदनशील त्वचा वालों में एक्जिमा, रूसी या सूखे बालों वाले लोगों में खुजली, रूखापन, जलन और बालों का खिंचाव बढ़ा सकते हैं। कुछ उत्पादों में पैराबेंस, कृत्रिम रंग और तेज कृत्रिम सुगंध भी होती है, जो एलर्जी या त्वचा पर चकत्ते पैदा कर सकते हैं। ऐसे में सल्फेट मुक्त, कम सुगंध वाले, पीएच संतुलित और डर्मेटोलॉजिकली टेस्टेड उत्पाद बेहतर विकल्प हो सकते हैं। रीठा, शिकाकाई, आंवला, एलोवेरा, ओटमील और ग्लिसरीन जैसे घटकों वाले हल्के उत्पाद भी उपयोगी हो सकते हैं। हालांकि नया उत्पाद लगाने से पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर पैच टेस्ट करना उचित रहता है।

पानी एक यूनिवर्सल सॉल्वेंट है, जो नहाने पर गंदगी को आसानी से हटा देता है। केमिकलयुक्त साबुन के बजाय बेसन और हल्दी का उबटन, मुल्तानी मिट्टी, कच्चा दूध और हल्दी, मूंग दाल पावडर, चंदन पावडर इस्तेमाल कर सकते हैं। ये प्राकृतिक क्लींजर बिना नेचुरल ऑयल निकाले स्किन को साफ करते हैं।

फेस वॉश, क्रीम और मॉयश्चराइजर: चेहरे की त्वचा शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में अधिक नाजुक होती हैं। बहुत अधिक अल्कोहल, तेज सुगंध, कठोर क्लींजर या अनावश्यक स्क्रबिंग वाले फेस वॉश त्वचा की प्राकृतिक सुरक्षा परत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे चेहरा सूखा, लाल, खिंचा हुआ या संवेदनशील महसूस हो सकता है।

फेस वॉश चुनते समय सोप-फ्री, फ्रेगनेंस-फ्री, जेंटल क्लींजर या आयुर्वेदिक क्रीम उपयोगी हो सकते हैं। मॉयश्चराइजर में ग्लिसरीन, सेरामाइड, हायलूरोनिक एसिड, शिया बटर, जोजोबा ऑयल या बादाम तेल जैसे तत्व त्वचा को नमी देने में मदद कर सकते हैं। तैलीय त्वचा वाले व्यक्ति हल्के, नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉयश्चराइजर चुन सकते हैं, जबकि शुष्क त्वचा वालों को अधिक मॉयश्चराइजिंग क्रीम की आवश्यकता हो सकती है।

फेयरनेस-स्किन व्हाइटनिंग क्रीम: त्वचा को गोरा बनाने का दावा करने वाली कुछ नकली उत्पादों में हाइड्रोक्विनोन, कॉर्टिकोस्टेरॉइड और पारा यानी मरकरी जैसे रसायन पाए गए हैं। हाइड्रोक्विनोन त्वचा के मेलानिन पर असर डाल सकता है, जबकि कॉर्टिकोस्टेरॉइड का बिना चिकित्सकीय सलाह लंबे समय तक उपयोग त्वचा को पतला, लाल और संवेदनशील बना सकता है। मरकरी युक्त उत्पाद त्वचा के अलावा किडनी और तंत्रिका तंत्र के लिए भी गंभीर चिंता का विषय हो सकते हैं। ऐसी क्रीमों से तत्काल चमक या गोरेपन का अनुभव हो सकता है, लेकिन लंबे समय में दाग-धब्बे, मुंहासे, त्वचा की कमजोरी, असमान रंगत और सूर्य की रोशनी से अधिक नुकसान जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुरक्षित विकल्प के रूप में नियमित सनस्क्रीन, हल्का मॉयश्चराइजर, विटामिन-सी या नियासिनामाइड युक्त प्रमाणित उत्पाद, एलोवेरा जैल तथा त्वचा विशेषज्ञ की सलाह अधिक उचित है। आयुर्वेदिक या हर्बल बेस्ड क्रीम का यूज करना भी सुरक्षित विकल्प है।

हेयर डाई-हेयर स्प्रे-स्ट्रेटनिंग प्रोडक्ट्स: बालों को रंगने, सीधा करने या लंबे समय तक सेट रखने वाले उत्पादों में मौजूद कुछ रसायन स्वास्थ्य के लिए परेशानी पैदा कर सकते हैं। कुछ हेयर डाई में पैरा-फेनिलीनडायमीन यानी पीपीडी और अमोनिया हो सकते हैं, जिनसे सिर की त्वचा में खुजली, जलन, सूजन या एलर्जी हो सकती है। सुरक्षित विकल्प के रूप में अमोनिया-फ्री और पीपीडी-फ्री हेयर कलर, शुद्ध मेहंदी, नारियल तेल, आर्गन ऑयल, एलोवेरा हेयर मास्क और अलसी का तेल उपयोग किए जाते हैं।

लिपस्टिक-नेल पॉलिश: महिलाओं के द्वारा यूज किए जाने वाले मेकअप उत्पादों जैसे लिपस्टिक और नेल पॉलिश में प्रिजर्वेटिव, कृत्रिम रंग, सुगंध और अन्य रसायन हो सकते हैं। इसलिए लिपस्टिक, काजल, फाउंडेशन और अन्य मेकअप केवल विश्वसनीय ब्रांड वाले ही खरीदने चाहिए। एक्सपायरी डेट के बाद मेकअप का उपयोग नहीं करना चाहिए। नेल पॉलिश में नुकसानदायक तत्व हो सकते हैं। इनमें से कुछ रसायन त्वचा, आंखों और श्वसन तंत्र में जलन पैदा कर सकते हैं। नेल पॉलिश लगाते समय कमरे में हवा का अच्छा आवागमन होना चाहिए और पूरी सतर्कता के साथ इनका उपयोग किया जाना चाहिए।

डिओडरेंट-परफ्यूम-बॉडी स्प्रे: ये शरीर की दुर्गंध कम करने के लिए उपयोग किए जाते हैं, लेकिन इनमें कृत्रिम सुगंध, फ्थैलेट्स और कभी-कभी एल्यूमिनियम सॉल्ट्स जैसे घटक हो सकते हैं। कृत्रिम सुगंध कुछ लोगों में सिरदर्द, माइग्रेन, सांस की तकलीफ, त्वचा की खुजली या एलर्जी को बढ़ा सकती है। संवेदनशील त्वचा वाले लोग एल्यूमिनियम-फ्री या फ्रेगरेंस-फ्री डिओडरेंट इस्तेमाल कर सकते हैं। प्राकृतिक विकल्पों में कम सुगंध वाले मिनरल डिओडरेंट, फिटकरी का पानी, बेकिंग सोडा आधारित उत्पाद या केवल नियमित स्नान और साफ कपड़ों की आदत उपयोगी हो सकती है। नारियल तेल में एक-दो बूंद टी ट्री, लेवेंडर, रोज, जैस्मिन, सेंडल वुड, यूक्लिप्टस ऑयल मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इन सावधानियों से आप हमेशा सुरक्षित रहेंगे। *

(दिल्ली के डर्मेटोलॉजिस्ट, डॉ. गौरव नाकरा और जनरल फिजीशियन, डॉ. जे. रावत से बातचीत पर आधारित)

ऐसे करें सुरक्षित सेल्फ-केयर

- आवश्यकता से अधिक कॉस्मेटिक या रासायनिक उत्पादों का उपयोग न करें।
- सेल्फ-केयर उत्पाद चुनते समय सबसे पहले उसमें मौजूद तत्वों की डिटेल पढ़ें।
- बहुत अधिक सुगंध, चमकीले रंग, इंस्टेंट व्हाइटनिंग, केमिकल-फ्री या शत-प्रतिशत नेचुरल जैसे दावों पर बिना जांचे भरोसा न करें।
- कम केमिकल सामग्री वाले, फ्रेगरेंस-फ्री, प्रमाणित और विश्वसनीय उत्पाद अधिक अच्छे विकल्प हो सकते हैं।
- नए उत्पाद का उपयोग करने से पहले पैच टेस्ट करके जरूर देखें यानी हाथ की स्किन पर हल्का-सा लगाकर देखें। अगर कोई समस्या न हो, तभी वो उत्पाद इस्तेमाल करें।
- एक्सपायरी डेट का ध्यान रखें। क्योंकि इनमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं, जो ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं।
- त्वचा में लगातार जलन, लालपन, खुजली या दाने हों। तो उपयोग बंद कर त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें।

तब ब्रेन रहेगा हेल्दी मेमोरी होगी शार्प

हमारा शरीर मुख्य तौर पर हमारे मस्तिष्क यानी ब्रेन से ही संचालित होता है। इसलिए इसकी सुरक्षा, इसका बेहतर स्वास्थ्य और इसका अच्छे ढंग से कार्य करना बहुत जरूरी है। **वर्ल्ड ब्रेन डे (22 जुलाई)** के अवसर पर यहां बता रहे हैं कि हमारा ब्रेन कैसे हेल्दी और हमारी मेमोरी कैसे शार्प बन सकती है?

एडवाइस

शिखर चंद जैन

मात्र तीन पौंड वजन का हमारा मस्तिष्क आकार में भले ही बहुत बड़ा नहीं होता, लेकिन यह एक शक्तिशाली अंग है। शरीर के इस छोटे से हिस्से में ही हमारा व्यक्तित्व और सभी यादें समाहित होती हैं। मस्तिष्क ही विचारों, भावनाओं और गतिविधियों का समन्वय करता है। जीवन को सुचारू रूप से चलाने, सफलता व सुकून के लिए इसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है।

न्यूरॉन्स का रोल: मस्तिष्क में अरबों तंत्रिका कोशिकाएं न्यूरॉन्स होती हैं। ये ही शरीर के बाकी हिस्सों को जानकारी भेजती हैं। यदि ये ठीक से काम नहीं करेंगी तो शरीर के अंग और मांसपेशियों में संवेदना कम हो सकती है। सोचने और कार्य करने की क्षमता धीमी हो सकती है।

क्यों जरूरी है बचाव: मस्तिष्क, क्षतिग्रस्त या नष्ट हुए न्यूरॉन्स की जगह नए न्यूरॉन्स नहीं बना पाता है। सिर में चोट लगना, नशीली दवाओं का सेवन, अल्जाइमर और पार्किंसंस जैसी स्वास्थ्य समस्याएं मस्तिष्क कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती हैं या उन्हें नष्ट कर सकती हैं। इसलिए ब्रेन की हिफाजत करना बेहद जरूरी है। साथ ही मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी आदतें विकसित करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने होंगे।

पसीना बहाएं: जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, उनका दिमाग तेज रहने की संभावना अधिक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि संतुलन, लचीलापन, ताकत, ऊर्जा और मनोदशा में सुधार लाने में भी सहायक होती है। शोध से पता चलता है कि व्यायाम करने से अल्जाइमर रोग होने का खतरा कम हो सकता है।

सिर की सुरक्षा जरूरी: मस्तिष्क की चोट किसी व्यक्ति के जीवन पर दीर्घकालिक रूप से गहरा प्रभाव डाल सकती है। मस्तिष्क की चोटें सोचने-समझने की क्षमता, स्मृति, समन्वय, वाणी और भावनाओं को प्रभावित कर सकती हैं। अपने मस्तिष्क की सुरक्षा के लिए, सिर में चोट लगने के जोखिम वाली किसी भी गतिविधि को करते समय हमेशा हेलमेट पहनें। जैसे-साइकिल चलाना, स्कीइंग करना, घुड़सवारी करना या मोटरसाइकिल, स्नोमोबाइल या ऑल-टेरेन वाहन का उपयोग करते समय हेलमेट जरूर पहनें। सिर में चोट लगने के अन्य सामान्य कारणों में कार दुर्घटनाएं भी शामिल हैं। कार में सीट बेल्ट पहनकर सिर पर चोट लगने से बच सकते हैं। गिरने से बचने के लिए, सीढ़ियों पर, ऊबड़-खाबड़ जमीन पर या किसी अपरिचित जगह पर सावधानी से चलें। घर में सीढ़ियों और गलियारों से फालतू सामान हटाकर गिरने से बचाव करें। सीढ़ियों में पर्याप्त रोशनी रखें। सुनिश्चित करें कि सभी कालीन और गलीचे फर्श पर मजबूती से बिछे हों ताकि आप फिसलें नहीं।

पर्याप्त सावधानी बरतें: कुछ स्वास्थ्य समस्याएं हमारी सोचने और याददाश्त संबंधी परेशानियों को बढ़ा सकती हैं। इनसे स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ सकता है, जिससे मस्तिष्क की रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। इनमें से सबसे आम समस्याएं मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप हैं। यदि आपको इनमें से कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।

सामाजिक दायरा बढ़ाएं: सामाजिक मेलजोल अवसाद और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। ये दोनों मानसिक रोग याददाश्त कमजोर होने की समस्या को बढ़ा सकते हैं। सामाजिक अलगाव और अकेलापन सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट और अल्जाइमर रोग के जोखिम से भी जुड़े हुए हैं। इसलिए अपना सामाजिक दायरा बढ़ाएं, लोगों से मेलजोल रखें।

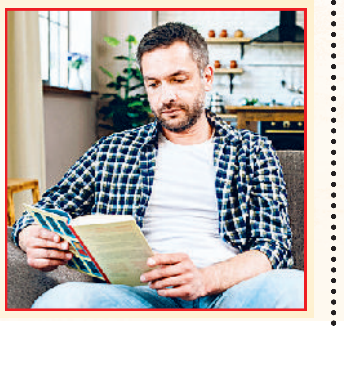
अच्छी नींद लें: रोज अच्छी नींद लेना, ठीक वैसे ही है जैसे फोन को चार्ज करने के लिए प्लग लगाना। अच्छी नींद लेने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता और याददाश्त बेहतर होती है, सतर्कता बढ़ती है और दैनिक कार्यों को करना आसान हो जाता है। आराम करने से तनाव और अवसाद भी कम होता है।

ब्रेन फूड लें: स्वस्थ खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे मानसिक एकाग्रता में सुधार होता है और सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट धीमी होती है। माइंड डाइट यानी मेडिटरेनियन डैश इंटरवेंशन फॉर न्यूरो डिजेनरेटिव डिले एक विशेष खान-पान प्लान है, जो दिमाग की सेहत को सुधारने, याददाश्त तेज करने और अल्जाइमर या डिमेंशिया (मनोभ्रंश) के जोखिम को कम करने के लिए डिजाइन की गई है। यह 'मेडिटेरेनियन' और 'डैश' डाइट का मिश्रण है, जो मुख्य रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों, बेरीज, नट्स और साबुत अनाज को अपने डाइट में शामिल करने पर जोर देती है। *

(अपोलो हॉस्पिटल, कोलकाता के न्यूरोसर्जन डॉ. बिनोद कुमार सिंघानिया से बातचीत पर आधारित)

ब्रेन एक्सरसाइज करें

जिस प्रकार शारीरिक गतिविधि आपके शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखती है, उसी प्रकार दिमाग को सक्रिय रखने वाली गतिविधियां आपके मस्तिष्क को भी चुस्त-दुरुस्त रखती हैं। ये गतिविधियां मस्तिष्क की कार्यक्षमता और स्मृति को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती हैं। इसके लिए क्रॉसवर्ड पहेलियां हल करें, अलग-अलग विषय पढ़ें, खेल खेलें या कोई वाद्य यंत्र बजाना सीखें। साथ ही कोई नया शौक अपनाएं या किसी स्थानीय विद्यालय या सामुदायिक समूह में स्वयंसेवा करें।



मानसून में खाएं ये फाइबर फूड्स परफेक्ट रहेगा आपका डाइजेशन

बारिश के मौसम में कई लोग डाइजेस्टिव प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। इससे बचने के लिए फाइबर्स का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इस मानसून आपको अपनी डाइट में कौन-कौन से फाइबर फूड्स शामिल करने चाहिए, जानिए।

डाइट एडवाइस

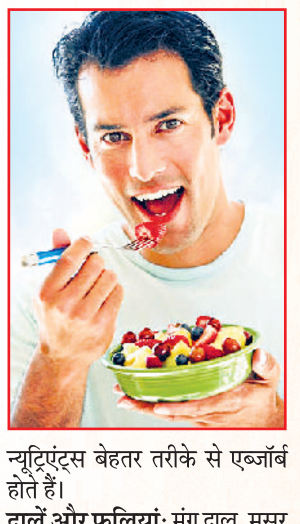
ललिता गोयल

बारिश के मौसम में हवा में नमी बढ़ने के कारण बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपने लगते हैं, जिससे डाइजेशन थोड़ा स्लो और सेंसिटिव हो जाता है। यही वजह है कि इन दिनों गैस, एसिडिटी, ब्लोटिंग (पेट फूलना), कब्ज और पेट में इंफेक्शन जैसी परेशानियां काफी बढ़ जाती हैं। ऐसे में डाइजेशन को हेल्दी रखने का सबसे बेहतरीन तरीका होता है, आहार में फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना। फाइबर न केवल हमारे पाचन को सुचारू बनाता है, बल्कि यह पेट के अच्छे बैक्टीरिया को भी बढ़ावा देता है।

मौसमी फल: इस मौसम में बाजार में बिकने वाले कटे फल खाने से बचना चाहिए, लेकिन घर पर ताजे फलों को डाइट में शामिल करना चाहिए। सेब, नाशपाती और अनार जैसे फल फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। नाशपाती में विशेष रूप से बहुत अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसमें 'पेक्टिन' नामक घुलनशील फाइबर पाया जाता है, जो आंतों की सेहत को दुरुस्त रखता है।

मक्का या भुट्टा: भुना हुआ भुट्टा सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि फाइबर का भी खजाना होता है। एक कप मक्के के दानों में लगभग 4 ग्राम फाइबर होता है। इसमें मौजूद फाइबर कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है। इसे उबालकर, भूनकर या सलाद के रूप में खाया जा सकता है।

ओट्स और दलिया: सुबह के नाश्ते में ओट्स या गेहूं का दलिया शामिल करना पाचन के लिए वरदान साबित हो सकता है। ओट्स में 'बीटा-ग्लूकन' नामक एक विशेष फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स का बेहतरीन स्रोत होता है, जो पेट को हल्का रखता है। पाचन क्रिया को धीमा और स्थिर रखता है, जिससे न्यूट्रिएंट्स बेहतर तरीके से एब्जॉर्ब होते हैं।



दालें और फलियां: मूंग दाल, मसूर दाल और छोले-राजमा जैसी फलियां फाइबर के साथ-साथ प्रोटीन का भी पावर हाउस होते हैं। मानसून में मूंग की हल्की दाल या उसका सूप पीना पेट के लिए बेहद आरामदायक होता है। यह पचाने में बहुत आसान होती है और आंतों को साफ रखने में मदद करती है।

हरी पत्तेदार सब्जियां: वैसे तो मानसून में हरी पत्तेदार सब्जियों में कीड़े और बैक्टीरिया होने का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन अगर इन्हें अच्छी तरह धोकर और उबालकर पकाया जाए, तो यह फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। इस मौसम में लौकी, तोरई और टिंडा जैसी पानी और फाइबर से भरपूर सब्जियां भी खा सकते हैं, जो पेट के लिए हल्की होती हैं।

डाइजेशन रहेगा सही: फाइबर को पचाने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। पर्याप्त पानी नहीं पीने से फाइबर के कारण कब्ज की समस्या हो सकती है। इसलिए दिनभर में 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं। पानी शरीर से टॉक्सिक सब्सटेंस को बाहर निकालता है, जिससे पाचन तंत्र बेहतर काम करता है। इसके अलावा मानसून में पाचन में सुधार के लिए हर्बल चाय, नीबू पानी और नारियल पानी को भी अपनी डाइट में शामिल करें। हर्बल टी या अदरक वाली चाय पीना बहुत फायदेमंद होता है। इससे इम्यूनिटी बढ़ती है और सर्दी-खांसी से बचाव होता है। अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो पाचन को दुरुस्त रखते हैं। इस दौरान गर्म वेजिटेबल सूप न सिर्फ शरीर को गर्माहट देता है, बल्कि इम्यूनिटी भी बढ़ाता है। हल्के मसालों के साथ बना वेजिटेबल सूप पचने में आसान होता है और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इन दिनों अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स शामिल करें। इसके लिए छाछ या घर का जमा ताजा दही खाएं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम होता है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। साथ ही इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है इनमें मौजूद गुड बैक्टीरिया आंतों के इंफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। *

(डाइटीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

रेलवे ने एक बेहद ठोस और आधुनिक योजना तैयार की

अब मशीनों से चकाचक होगा महेंद्रगढ़ रेलवे स्टेशन, 24 घंटे रहेगी सफाई

दिल्ली की विशेषज्ञ एजेंसी 'फ्रेंड्स डिटेक्टिव सिक्योरिटी सर्विस' को टेंडर अलाट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

भारतीय रेलवे की 'अमृत भारत स्टेशन स्कीम' के तहत बीकानेर मंडल के स्टेशनों की सूरत बदलने की तैयारी पूरी कर ली गई है। यात्रियों को अंतरराष्ट्रीय स्तर की सुविधाएं देने की कड़ी में अब विभाग ने मंडल के छह प्रमुख स्टेशनों पर अगले तीन वर्षों तक साफ-सफाई की एक बेहद ठोस और आधुनिक योजना तैयार की है। इस महा-सफाई अभियान के लिए दिल्ली की विशेषज्ञ एजेंसी 'फ्रेंड्स डिटेक्टिव सिक्योरिटी सर्विस' को टेंडर अलाट कर दिया गया है। यह एजेंसी पूरी तरह तकनीकी और आधुनिक मशीनों का सहारा लेकर स्टेशनों को 'नीट एंड क्लीन' बनाएगी। यह ठेका आगामी जून 2029 तक के लिए दिया गया है। बता दें कि महेंद्रगढ़ में वर्ष 1942 में रेलवे स्टेशन शुरू हुआ था। शुरू में यह मीटरगेज था, जिसे वर्ष 2008 में ब्रॉडगेज में बदला गया। वर्ष 2015 में इसे आदर्श स्टेशन की सूची में शामिल किया गया और वर्ष 2023 में ट्रैक पर इलेक्ट्रिक ट्रेनों का आवागमन शुरू हुआ। वर्ष 2022 में इस स्टेशन को अमृत भारत स्टेशन योजना में शामिल कर यहां लगभग 18 करोड़ रुपये से कायाकल्प का कार्य शुरू हुआ, जो अब अंतिम चरण में है। वर्तमान में यहां महज एक सुपरवाइजर और सात सफाई कर्मचारी ही तैनात थे, जिससे मैनपावर की कमी महसूस होती थी, लेकिन अब नई व्यवस्था के तहत 14 सफाई कर्मी लगाए गए हैं, जो सुविधा प्रबंधक हेमराज शर्मा की देखरेख में कार्य करेंगे।

महेंद्रगढ़। स्टेशन पर मशीनों से साफ सफाई करते कर्मी। फोटो : हरिभूमि

6 स्टेशनों पर मशीनों से होगी हाईटेक सफाई

विशेष योजना के तहत बीकानेर मंडल के छह स्टेशनों महेंद्रगढ़, चरखी दादरी, कोसली, मंडी डबवाली, सिरसा और गोगामेड़ी को शामिल किया गया है। यहां मार्बल फर्श, दीवारों और प्लेटफॉर्म की टाइलों को आधुनिक उपकरणों से चमकाया जाएगा। महेंद्रगढ़ स्टेशन पर सफाई व्यवस्था को हाईटेक करने के लिए सात आधुनिक मशीनें पहुंच चुकी हैं और उन्होंने कार्य शुरू कर दिया है। ये मशीनें स्वचालित तरीके से फर्श की गहरी सफाई, प्रेशर से धुलाई, बारीक मिट्टी उठाना और पोछा लगाने का कार्य करेंगी, जिससे स्टेशन पर दिन-रात चकाचक सफाई रहेगी।

यात्री महासंघ ने जताया आभार

मंडल वाणिज्य प्रबंधक वीरेंद्र जोशी ने बताया कि इस योजना में महेंद्रगढ़ को शामिल करने पर दैनिक रेल यात्री महासंघ व सामाजिक संगठनों ने रेल मंत्रालय का आभार जताया है। महासंघ के अध्यक्ष रामनिवास पाटोदा, रवि, सुधीर, विक्रम, रोहित, सुरेंद्र, संदीप, नथूराम व संतोष आदि ने कहा कि यह विकास सराहनीय है। इसके साथ ही उन्होंने इस रूट पर नई ट्रेनें चलाने, फेरे व समय बदलने और तीर्थ स्थानों के लिए स्पेशल ट्रेनें चलाने की मांग भी उठाई है। अमृत भारत स्टेशन योजना में शामिल महेंद्रगढ़ सहित छह स्टेशनों के टेंडर हो चुके हैं और एजेंसी ने काम शुरू कर दिया है। यात्रियों को अब स्टेशनों पर बेहतर और स्वच्छ माहौल मिलेगा। प्रधानमंत्री के स्वच्छ भारत अभियान की कड़ी में यह एक बड़ा प्रयास है।

24 जुलाई तक बीएलओ घर-घर सत्यापन करेंगे

31 जुलाई तक मतदाता सूची का प्रारूप होगा प्रकाशित : एसडीएम

राजनीतिक दल निभाएं सक्रिय भूमिका : डॉ. जितेन्द्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

भारत निर्वाचन आयोग की ओर से विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान के संशोधित कार्यक्रम को लेकर आयोजित राजनीतिक दलों की बैठक में निर्वाचक पंजीयन अधिकारी 68-अटेली एवं उप-मंडल अधिकारी (ना.) कनीना डॉ. जितेन्द्र सिंह ने मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों से अभियान में सक्रिय सहयोग देने का आह्वान किया है। उन्होंने कहा कि संशोधित कार्यक्रम के अनुसार घर-घर सत्यापन अभियान अब 24 जुलाई तक चलेगा तथा मतदाता सूची के प्रारूप का प्रकाशन 31 जुलाई को किया जाएगा।

इसके साथ ही दावे एवं आपत्तियों तथा अंतिम मतदाता सूची के प्रकाशन की तिथियों में भी संशोधन किया गया है। डॉ. जितेन्द्र सिंह ने कहा कि अभियान का उद्देश्य प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में शामिल कर सूची को शुद्ध, त्रुटिरहित बनाना है। उन्होंने राजनीतिक दलों से अपने बूथ लेवल अभिकर्ताओं (बीएलए-2) को सक्रिय रखते हुए नए मतदाताओं के नाम जोड़ने, त्रुटियों के सुधार, स्थान परिवर्तन तथा अपात्र एवं मृत मतदाताओं के नाम हटाने में सहयोग देने की अपील की।

उन्होंने बताया कि संशोधित कार्यक्रम के अनुसार अब 24 जुलाई तक बीएलओ घर-घर सत्यापन करेंगे तथा 24 जुलाई तक मतदान केंद्रों का युक्तिकरण पूरा होगा। 31 जुलाई को प्रारूप मतदाता सूची प्रकाशित होगी।

31 जुलाई से 30 अगस्त तक दावे एवं आपत्तियां प्राप्त की जाएंगी, उनका निस्तारण 28 सितंबर तक किया जाएगा तथा तीन अक्टूबर को अंतिम मतदाता सूची प्रकाशित होगी।

कनीना। राजनीतिक दलों की बैठक लेते एसडीएम डॉ. जितेन्द्र सिंह। फोटो : हरिभूमि

अभियान को सफल बनाने का आह्वान

डॉ. जितेन्द्र सिंह ने सभी राजनीतिक दलों, बीएलओ, बीएलए-2 एवं संबंधित अधिकारियों से आयोग के संशोधित कार्यक्रम के अनुसार समयबद्ध, पारदर्शी एवं निष्पक्ष ढंग से कार्य करते हुए अभियान को सफल बनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में शामिल होना लोकतंत्र को मजबूत बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। इस मौके पर निर्वाचन कानूनगो पूनम, डब्ल्यूसीडी सुपरवाइजर पूजा खींची, भाजपा बीएलए राजेन्द्र लाम्बा, बसपा से तुषार ताहिल व इनेलो बीएलए कर्णसिंह उपस्थित रहे।

नारनौल। वाटर कूलर का उद्घाटन करती डीसी अनुपमा अंजली। फोटो : हरिभूमि

नर नारायण सेवा समिति के तत्वावधान में हुआ वाटर कूलर सम्मान समारोह

नारनौल। नर नारायण सेवा समिति के तत्वावधान में समाजसेवी अरुण गुप्ता नूनीवाला की ओर से पिता स्वर्गीय महेश चंद नूनीवाला एवं माता स्वर्गीय कृष्णा गुप्ता की स्मृति में दो वाटर कूलर रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर दो पर लगाए गए। इस वाटर कूलर का उद्घाटन बुधवार उपायुक्त अनुपमा अंजली ने किया। उपायुक्त ने विधिवत्त पूजा अर्चना करके इस कार्यक्रम को आगे बढ़ाया। उपायुक्त ने कहा कि इस प्रकार के कार्य जन सेवा को समर्पित है। समाजसेवी अरुण नूनीवाला ने अपने माता-पिता की स्मृति में किया यह नेक कार्य है। यहां प्लेटफार्म नंबर दो पर वाटर कूलर की अति आवश्यकता थी। इस तरह के कार्य से जनमानस को प्रेरणा मिलती है। नर नारायण सेवा समिति के प्रधान रामसिंह मधुर ने कहा कि दान दाताओं की सोच से ही सामाजिक व धार्मिक कार्यों को गति मिलती है। इस मौके पर सुभाष संघी, रमेश चंद गोद बलावा, संदीप नूनीवाला, नरेश चौधरी, अनिल गुप्ता एडवोकेट, बद्री प्रसाद गर्ग, दिनेश बंसल, अनिल बंसल, रामजीलाल मित्तल, तुलसी गोयल, राजेश अग्रवाल काश्मीर, टीटू बंसल, सोनू बंसल, पूर्णचंद सिंघल आदि उपस्थित थे।

डीसी ने सीएमजीजीए कार्यक्रमों को लेकर ली अधिकारियों की बैठक

नारनौल। सरकार के डिजिटल हरियाणा के विजन के अनुरूप जिले के सभी सरकारी विभाग अपने कामकाज ई-ऑफिस के माध्यम से संचालित करें। इसी प्रकार सभी विभागों के अधिकारी व कर्मचारी भी अपनी छुट्टियां एचआरएमएस के माध्यम से ही स्वीकृत करवाएं। यह निर्देश उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बुधवार को लघु सचिवालय में सीएमजीजीए कार्यक्रम को लेकर हुई समीक्षा बैठक में दिए। डीसी ने कहा कि ई-ऑफिस प्रणाली कार्यों में और अधिक तेजी लाने के लिए अहम कड़ी है। इसके माध्यम से रिकॉर्ड सुरक्षित रहता है। उपायुक्त ने ठोस कचरा प्रबंधन के लिए वार्ड समितियों के गठन, स्वास्थ्य विभाग के तहत आयुष्मान और चिरायु कार्ड वितरण में तेजी लाने, पेयजल योजनाओं जैसे अहम मुद्दों पर चर्चा की। उन्होंने राजस्व विभाग के तहत डिजिटल क्रॉप सर्वे व भूमि स्वामित्व मानकीकरण जैसे कार्यों को समय सीमा के भीतर पूरा करने के निर्देश दिए।

नगराधीश ने किया ईवीएम वेयरहाउस का निरीक्षण

सीसीटीवी कैमरों की कार्यप्रणाली को बारीकी से जांचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नगराधीश डॉ. मंगलसेन ने बुधवार को ईवीएम वेयरहाउस का निरीक्षण कर सुरक्षा प्रबंधों और अन्य व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान सीटीएम ने वेयरहाउस परिसर में बिजली, पानी और साफ-सफाई जैसी मूलभूत सुविधाओं की समीक्षा की तथा सीसीटीवी कैमरों की कार्यप्रणाली को बारीकी से जांचा व कंट्रोल रूम का अवलोकन किया। इस दौरान वहां पर मौजूद राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को उन्होंने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग की ओर से जारी संशोधित कार्यक्रम के तहत अब बीएलओ द्वारा घर-घर जाकर गणना प्रपत्र एकत्रित करने की अवधि 24 जुलाई तक बढ़ा दी गई है। इसमें सभी राजनीतिक दलों के बीएलए-2 भी अपना पूरा सहयोग दें। उन्होंने जिला के सभी पात्र मतदाताओं से अपील की है कि वे बिना किसी देरी के अपना गणना प्रपत्र भरकर संबंधित बीएलओ को उपलब्ध कराएं अथवा ऑनलाइन माध्यम से स्वयं भरकर प्रक्रिया पूरी करें। इस मौके पर तहसीलदार (चुनाव) सुरेंद्र सिंह व विभिन्न पार्टियों के जनप्रतिनिधि मौजूद रहे।

नारनौल। वेयरहाउस का निरीक्षण करते नगराधीश डॉ. मंगल सेन। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में 10 दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कॉन्क्लेव

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर इनोवेशन एंड इन्क्यूबेशन (सीआईआई) की ओर से विश्वविद्यालय के इन्क्यूबेटेड स्टार्टअप महाराज साइबर सिक्योरिटी प्राइवेट लिमिटेड के तकनीकी सहयोग से आयोजित 10 दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कॉन्क्लेव ऑन आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई), साइबर सुरक्षा, उभरती प्रौद्योगिकियां एवं करियर विकास का मंगलवार को सफल समापन हो गया। पांच से 14 जुलाई तक आयोजित इस कॉन्क्लेव ने शिक्षा, उद्योग, अनुसंधान और सरकारी संस्थानों के बीच सहयोग को नई दिशा प्रदान की। समापन सत्र में मुख्य अतिथि एवं कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने कहा कि आज कृत्रिम बुद्धिमत्ता, साइबर सुरक्षा और उभरती प्रौद्योगिकियां वैश्विक विकास की दिशा तय कर रही हैं। ऐसे समय में विश्वविद्यालयों की भूमिका केवल गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि विद्यार्थियों को भविष्य की तकनीकों, नवाचार, अनुसंधान और उद्योग की आवश्यकताओं के अनुरूप दक्ष बनाना भी हमारी जिम्मेदारी है। कॉन्क्लेव में देश-विदेश से 500 से अधिक विद्यार्थियों, शोधार्थियों, वैज्ञानिकों, शिक्षाविदों, उद्योग विशेषज्ञों, सरकारी अधिकारियों तथा साइबर सुरक्षा पेशेवरों ने सहभागिता की।

- 500 से अधिक प्रतिभागियों ने की सहभागिता

दौंगड़ा अहीर में नर्सिंग कॉलेज की मंजूरी पर ग्रामीणों ने बांटी मिठाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कमंडी अटेली

अटेली क्षेत्र के गांव दौंगड़ा अहीर में राजकीय नर्सिंग कॉलेज की स्थापना को सरकार से मंजूरी मिलने के बाद पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर दौड़ गई है। जैसे ही इस ऐतिहासिक फैसले की जानकारी ग्रामीणों तक पहुंची गांव के मुख्य चौक पर लोगों की भीड़ जुट गई और मिठाइयां बांटकर जश्न मनाया गया।

ग्रामीणों ने हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्होंने चुनाव के बाद किया अपना वादा पूरा कर दिखाया है। ग्रामीणों के अनुसार दौंगड़ा अहीर क्षेत्र का एक प्रमुख केंद्र है, जहां आसपास के कई गांवों के लोग रोजाना आते-जाते हैं। ऐसे में यहां नर्सिंग कॉलेज बनने से मुंडियाखेड़ा, कलवाड़ी, अटाली, भालखी, बेवल, सुंदरह, सिलारपुर, झिगावन, भांडोर सहित करीब 10 से 15 गांवों के युवाओं को सीधा लाभ मिलेगा। विशेष रूप से ग्रामीण बेटियों को अब नर्सिंग की पढ़ाई के लिए दूर-दराज के शहरों में नहीं जाना पड़ेगा, जिससे उनकी पढ़ाई आसान और सुरक्षित हो सकेगी।

ग्रामीणों ने बताया कि विधानसभा चुनाव के बाद गांव के प्रतिनिधिमंडल ने स्वास्थ्य मंत्री से इस कॉलेज की मांग रखी थी। उस समय मंत्री ने इसे प्राथमिकता देने का भरोसा दिया था। अब मंजूरी मिलने से यह स्पष्ट हो गया है कि सरकार ग्रामीण विकास व शिक्षा के विस्तार को लेकर गंभीर है। ग्रामीणों का कहना है कि नर्सिंग कॉलेज बनने से न केवल चिकित्सा शिक्षा को बढ़ावा मिलेगा, बल्कि क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं का ढांचा भी मजबूत होगा। युवाओं को रोजगार के अवसर मिलेंगे और क्षेत्र की आर्थिक स्थिति में भी सुधार आएगा।

मंडी अटेली। नर्सिंग कॉलेज की मंजूरी मिलने पर मिठाई खिलाते ग्रामीण।

हरियाणा सुपर 100 की बढ़ी हुई सीट्स के लिए लेवल-1 प्रवेश परीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार की प्रमुख शैक्षणिक पहल "हरियाणा सुपर 100" के अंतर्गत शैक्षणिक सत्र 2026–28 के लिए बढ़ी हुई सीट्स के लिए लेवल–1 की प्रवेश परीक्षा का आयोजन राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में किया गया। यह परीक्षा जिला स्तर पर आयोजित की गई। यह परीक्षा में सभी सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई। परीक्षा केंद्रों पर यह परीक्षा शांतिपूर्ण एवं सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराई गई। जिला शिक्षा अधिकारी डॉ विश्वेश्वर कौशिक, खंड शिक्षा अधिकारी पवन कुमार, विद्यालय प्राचार्य प्रोमिला यादव एवं जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार ने केंद्र का अवलोकन किया। लेवल–1 में जिले से 48 पंजीकृत विद्यार्थियों में से 42 विद्यार्थियों ने यह परीक्षा दी। परीक्षा में सफल होने वाले विद्यार्थियों को लेवल–2 चयन प्रक्रिया के लिए हरियाणा सुपर 100 कैंपस, कुरुक्षेत्र में आमंत्रित किया जाएगा। इस चरण में विद्यार्थियों को तीन दिनों के विशेष रेजिडेंशियल अकादमिक प्रशिक्षण में रखा जाएगा, जहां उन्हें विषय विशेषज्ञों द्वारा पढ़ाया जाएगा। इसके पश्चात उनका मूल्यांकन परीक्षण आयोजित किया जाएगा, जिसके आधार पर अंतिम चयन किया जाएगा। उल्लेखनीय है कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा हरियाणा सुपर 100 कार्यक्रम की निरंतर सफलता, विद्यार्थियों की उपलब्धियों तथा अभिभावकों से प्राप्त सकारात्मक फीडबैक को ध्यान में रखते हुए इस वर्ष इस योजना के अंतर्गत चयनित विद्यार्थियों की संख्या 400 से बढ़ाकर 500 कर दी गई है। बढ़ाई गई 100 सीट्स के चयन के लिए यह परीक्षा आयोजित की गई थी।

अज्ञात चोरों ने तोताहेड़ी में किसानों के ट्यूबवेलों पर विद्युत उपकरण चुराए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

तोताहेड़ी गांव में अज्ञात चोरों ने एक ही रात में चार किसानों के बोरवेलों को निशाना बनाते हुए तांबे की केबल, फव्वारे और लाइट कंट्रोलर चुराए हैं। पीड़ित किसानों ने पुलिस में शिकायत देकर वारदात को ट्रेस करने की गुहार लगाई है। दूसरी तरफ किसानों में बोरवेलों की सुरक्षा को लेकर भय का माहौल बना हुआ है। पीड़ित किसान अजीत पुत्र देवकरण ने पुलिस को दी शिकायत में मंगलवार की शाम खेत में काम निपटाकर घर लौट गया था।

सुबह खेत पहुंचने पर कुएं से करीब 200 मीटर तांबे की केबल गायब मिली। आसपास जानकारी लेने पर पता चला कि चोरों ने केवल उसके खेत को ही नहीं, बल्कि आसपास के अन्य किसानों के कुओं को भी निशाना बनाया है। राजपाल के कुएं से करीब 60 मीटर तांबे की केबल, तीन फव्वारे और लाइट कंट्रोलर भी चोरी हुए हैं।

किसान रोहित के कुएं से करीब 30 मीटर तथा संदीप के कुएं से 30-35 मीटर तांबे की केबल उखाड़कर फरार हो गए। एक ही रात में कई किसानों के यहां हुई चोरी से क्षेत्र के किसानों में भारी रोष है। ग्रामीणों का कहना है कि खेतों में लगातार बढ़ रही चोरी की घटनाओं से किसानों में असुरक्षा की भावना बढ़ रही है। इस संदर्भ में थाना इंचार्ज पवन कुमार ने बताया कि किसानों की शिकायत पंजीकृत कर ली है। टीम गठित करके अज्ञात आरोपितों की खोजबीन आरंभ कर दी है।

- पीड़ित किसानों ने पुलिस में शिकायत देकर वारदात को ट्रेस करने की गुहार लगाई

नांगल चौधरी। पुलिस थाने में शिकायत लेकर पहुंचे पीड़ित किसान। फोटो : हरिभूमि

500 नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें लगाने का महाभियान शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

नगरवासियों के लिए एक बेहद सकारात्मक और राहत भरी खबर है। जहां नगर पालिका की ओर से शहर में बेहतर प्रकाश व्यवस्था सुनिश्चित करने के उद्देश्य से 500 नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें लगाने का कार्य विधिवत रूप से शुरू कर दिया गया है। इस महत्वपूर्ण कदम से रात के समय अंधेरे में होने वाली आवागमन की परेशानी दूर होगी और रात्रि को पूरा शहर जगमग होगा। नगर पालिका चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा ने बताया कि वर्तमान में शहर के वार्ड नंबर 14 व वार्ड नंबर एक में नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें लगाने का कार्य अत्यंत तेजी से चल रहा है। मुख्य उद्देश्य शहर की सभी प्रमुख सड़कों, गलियों और विभिन्न सार्वजनिक स्थानों पर पर्याप्त रोशनी उपलब्ध कराना है।

सभी वार्डों में लगाई जाएंगी नई एलइडी लाइटें

उन्होंने शहरवासियों को आश्वस्त किया कि वार्ड 14 व एक का कार्य जैसे ही पूरा होगा, उसके तुरंत बाद चरणबद्ध तरीके से शहर के शेष सभी वार्डों में भी ये नई एलइडी लाइटें लगाई जाएंगी। उन्होंने दोहराया कि नगर पालिका नागरिकों को बेहतर और आधुनिक आधारभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध है तथा निरंतर इस दिशा में कार्य कर रही है।

बालाजी तेरे भरोसे मेरा परिवार भजन पर झूमे

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात हरनारायण सैनी, संदीप सैनी अधिवक्ता के निवास स्थान मन्नू नगर में सुंदरकांड पाठ किया गया। सर्वप्रथम आचार्य अश्वनी शर्मा ने बालाजी महाराज की ज्योत प्रज्ज्वलित कराकर गणेश वंदना, हनुमान चालीसा, राम धुन के साथ सुंदरकांड पाठ का भव्य शुभारंभ किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। राजेश सोनी ने रंग बिरंगे फूलों से बालाजी महाराज का दरबार सजाया। मौके पर गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, राजेश सोनी, संजय अग्रवाल, प्रशांत सैनी, मनीष शर्मा, नवीन जैन, शिवशंकर अग्रवाल, सीताराम सर्राफ, चंचल संघी, नवीन बंसल, संजय शर्मा, नरेंद्र गर्ग, राकेश गुप्ता, काशीराम ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया।

अब सीधे प्रशासन की निगरानी में होगा स्कूलों का कायाकल्प

स्कूलों की मॉनिटरिंग के लिए एडीसी बने 'नोडल अधिकारी'

- सरकारी स्कूलों में सुधार लाने के उद्देश्य से शिक्षा विभाग के कामकाज को जिला प्रशासन के साथ जोड़ दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार ने प्रदेश के सरकारी स्कूलों में सुधार लाने के उद्देश्य से एक बड़ा प्रशासनिक फेरबदल करते हुए शिक्षा विभाग के कामकाज को जिला प्रशासन के साथ जोड़ दिया है। स्कूल शिक्षा विभाग के आदेशानुसार अब प्रत्येक जिले के अतिरिक्त उपायुक्त अपने जिले के सरकारी स्कूलों के 'नोडल अधिकारी' होंगे।

मुख्यमंत्री की स्वीकृति के बाद जारी इस आदेश के तहत अब जिले के सभी शिक्षा अधिकारी जैसे कि जिला शिक्षा अधिकारी, जिला प्रारंभिक शिक्षा अधिकारी, जिला परियोजना समन्वयक और ब्लॉक शिक्षा अधिकारी पूरी तरह से एडीसी के नियंत्रण में कार्य करेंगे।

स्वच्छता से लेकर शैक्षणिक गुणवत्ता तक समीक्षा

एडीसी न केवल स्कूलों के भौतिक ढांचे की निगरानी करेंगे, बल्कि विद्यालय परिसर की स्वच्छता, मिड-डे मील की गुणवत्ता और इसमें उपयोग होने वाली कच्ची सामग्री की भी समय-समय पर जांच करेंगे। विभाग द्वारा दिए गए आठ सूत्रीय एजेंडे में स्कूलों में मौजूद डिजिटल बोर्ड, कंप्यूटर और टैबलेट जैसे डिजिटल संसाधनों का उचित रखरखाव और उपयोग सुनिश्चित करना भी शामिल है। इसके अलावा, एडीसी अपने जिलों में शिक्षण की गुणवत्ता, विद्यार्थियों की उपस्थिति और स्कूलों में अनुशासन बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होंगे। वे न केवल शिक्षा विभाग की विभिन्न सरकारी योजनाओं के क्रियान्वयन की समीक्षा करेंगे, बल्कि समय-समय पर सौंपे गए अन्य प्रशासनिक कार्यों का भी निष्पादन करेंगे। प्रभावी सुपरविजन और नियंत्रण के लिए अतिरिक्त उपायुक्त को अपने अधीन जिला स्तर पर विशेष टीमें गठित करने का अधिकार भी दिया गया है।

बुनियादी सुविधाओं पर रहेगा विशेष फोकस

नवनियुक्त नोडल अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे स्कूलों में सिविल कार्यों का निष्पादन सुनिश्चित करें, जिसमें कार्यात्मक शौचालय, स्वच्छ पेयजल, स्कूल की चारदीवारी और जलभराव जैसी समस्याओं का त्वरित समाधान शामिल है। साथ ही किसी भी छात्र को असुरक्षित भवन में न बैठाने के स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं और जर्जर इमारतों को कंडम घोषित करने की प्रक्रिया को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करना होगा।

खबर संक्षेप

सुचारू सेवा के लिए बिजली कर्मचारी हुए सम्मानित

कोसली। डहीना ब्लॉक के चेयरमैन कर्णपाल यादव और ग्राम पंचायत कंवाली की सरपंच शीलवती ने प्रतिकूल मौसम के दौरान विद्युत आपूर्ति को सुचारू रखने के लिए बिजली निगम के लाइन स्टाफ को सम्मानित किया। कार्यक्रम गांव कंवाली के बाबा सुखदास आश्रम में आयोजित किया। चेयरमैन कर्णपाल यादव व सरपंच शीलवती ने कहा कि आंधी-तूफान जैसी विपरीत परिस्थितियों में भी बिजली कर्मचारियों ने पूरी निष्ठा के साथ क्षेत्रवासियों को राहत प्रदान की।

सीहा स्कूल में पौधरोपण अभियान का शुभारंभ

रेवाड़ी। गांव सीहा स्थित सीएम ईईई राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अशोका इको क्लब की देखरेख में पौधरोपण अभियान की शुरूआत की गई। डीएसपी पवन कुमार के मुख्य आतिथ्य में कार्यवाहक खंड शिक्षा अधिकारी संतोष कुमारी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। नांगल जमालपुर के प्राचार्य नरेश कुमार की विशिष्ट अतिथि थे। प्राचार्य सत्यवीर ने अतिथियों का स्वागत किया। प्राध्यापक हरीश कुमार ने बताया कि अभियान के तहत 300 पौधे विद्यार्थियों को घर पर लगाने के लिए वितरित किए जाएंगे।

नशे से दूरी बनाकर रखे देश का युवा : जितेन्द्र

रेवाड़ी। जिला पुलिस के नशा मुक्त जिला बनाने की दिशा में निरंतर प्रयास जारी है। पुलिस की नशा मुक्ति टीम ने बुधवार को डीएन पब्लिक स्कूल गांव बालावास जमापुर व बाउंट्रा लिबरल इंटरनेशनल स्मार्ट स्कूल में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों, साइबर अपराधों व ट्रैफिक नियमों से अवगत कराया। इस मौके पर एएसआई जितेन्द्र कुमार ने कहा कि युवा देश का भविष्य है। इसलिए सभी को नशे जैसी बुरी आदतों से दूरी बनाकर रखनी चाहिए। सभी विद्यार्थी पढ़ाई व खेलों में ध्यान लगाकर देश व क्षेत्र का नाम रोशन करें।

डीसी ने की पीएम पोषण योजना एवं समग्र शिक्षा की समीक्षा

मिड-डे-मील में सभी आवश्यक पोषक तत्व हो शामिल: उपायुक्त

- निपुण भारत मिशन में शामिल किए जाने के लिए छात्रों में बढ़ाए जाए आधारभूत साक्षरता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना एवं समग्र शिक्षा के अंतर्गत संचालित विभिन्न योजनाओं की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। इस मौके पर डीसी ने योजनाओं के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। डीसी अभिषेक ने कहा कि विद्यालयों में विद्यार्थियों को उपलब्ध कराए जाने वाले मिड-डेमील में निर्धारित मानकों के अनुसार सभी आवश्यक पोषक तत्व शामिल किए जाएं। उन्होंने भोजन की गुणवत्ता, स्वच्छता तथा निर्धारित मेन्यू का शत-प्रतिशत पालन करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि साथ ही खाद्यान्न के भंडारण एवं वितरण व्यवस्था की नियमित निगरानी भी की जाए। डीसी ने समग्र शिक्षा के अंतर्गत निपुण भारत मिशन, शिक्षा का अधिकार अधिनियम, विद्यालय भवनों की स्थिति, आधारभूत सुविधाओं, निर्माण एवं मरम्मत कार्यों तथा सकल नामांकन अनुपात की भी समीक्षा की। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि आरटीई के प्रावधानों की प्रभावी पालना की जाए तथा निपुण भारत मिशन के तहत विद्यार्थियों में आधारभूत साक्षरता एवं संख्यात्मक ज्ञान के निर्धारित अधिगम स्तर प्राप्त करने के लिए निरंतर प्रयास किए जाएं। उन्होंने विद्यालय भवनों की स्थिति की समीक्षा करते हुए आवश्यक मरम्मत कार्यों तथा आधारभूत सुविधाओं के सुदृढ़ीकरण में तेजी लाने के निर्देश दिए। साथ ही सकल नामांकन अनुपात में वृद्धि के लिए विशेष प्रयास करते हुए प्रत्येक पात्र बच्चे का विद्यालय में नामांकन सुनिश्चित करने व पुनः जोड़ने के लिए आवश्यक कदम उठाने के निर्देश दिए।

रेवाड़ी। पीएम पोषण योजना व समग्र शिक्षा मिशन के कार्यो की समीक्षा करते हुए डीसी अभिषेक मीणा।

पात्रों तक पहुंचे योजनाओं का लाभ

डीसी ने कहा कि शिक्षा विभाग की सभी योजनाओं का प्रभावी एवं समयबद्ध क्रियान्वयन किया जाए, ताकि योजनाओं का लाभ पात्र विद्यार्थियों तक समय पर पहुंच सकें। बैठक में जिला कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव, समग्र शिक्षा अभियान के जिला परियोजना समन्वयक व खंड शिक्षा अधिकारियों सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

वृक्ष केवल प्रकृति की धरोहर नहीं, बल्कि मानव जीवन के प्राण : मनोज कुमार

- कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय में रोपे 200 पौधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर में बुधवार को प्राचार्य मनोज कुमार के नेतृत्व में इको क्लब की ओर से पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि दयाराम आर्य जिला प्रभारी पतंजलि योग समिति थे। अभियान के अंतर्गत विद्यालय परिसर में 200 पौधे रोपित किए गए तथा उनके नियमित संरक्षण एवं देखभाल की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित की गई। इस मौके पर प्राचार्य ने कहा कि वृक्ष केवल प्रकृति की धरोहर नहीं, बल्कि मानव जीवन के प्राण हैं। बढ़ता प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन हम सभी के लिए गंभीर चुनौती है, जिसका सबसे प्रभावी समाधान अधिकाधिक पौधरोपण और उनका संरक्षण है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि प्रत्येक विद्यार्थी एक पौधे को अपना मित्र मानकर उसकी देखभाल करे, ताकि वह भविष्य में विशाल वृक्ष बनकर समाज को शुद्ध वायु, छाया और जीवन प्रदान कर सकें। मुख्य अतिथि दयाराम आर्य ने कहा कि योग, आयुर्वेद और प्रकृति के पूरक हैं। वृक्षों के बिना स्वस्थ जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती।

रेवाड़ी। बीकानेर स्कूल में पौधारोपण करते शिक्षक व विद्यार्थी।

चोलेवाले हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ 28 को

रेवाड़ी। सोलहराही सेक्टर-1 स्थित हनुमान मंदिर में 28 जुलाई मंगलवार को 36वें सुंदरकांड पाठ, भंडारा व भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा। मंदिर के पुजारी बिजेन्द्र भारद्वाज मेहंदीपुर बालाजी धाम वाले ने बताया कि सुंदरकांड पाठ शाम 5 बजे शुरू होगा तथा 7:30 बजे से भंडारे का प्रसाद वितरित किया जाएगा। कार्यक्रम में भजन गायक गोपाल वर्मा रेवाड़ी और राम सिंह मीणा राजस्थान मनमोहक भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को स्वच्छता की शपथ दिलाते हुए शिक्षक।

20 तक चलेगा स्वच्छता सप्ताह ग्रामीणों को किया जा रहा जागरूक

- ग्राम पंचायतों को स्वच्छ भारत मिशन रूल्स पर देंगे जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

एडीसी एवं जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी राहुल मोदी ने बताया कि ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता व्यवस्था को सुदृढ बनाने, ठोस एवं तरल कचरा प्रबंधन को बढ़ावा देने तथा जन भागीदारी के माध्यम से स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से जिले में 20 जुलाई तक स्वच्छता सप्ताह मनाया जा रहा है। एडीसी ने बताया कि स्वच्छता सप्ताह अभियान स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के तहत चलाया जा रहा है, जिसके तहत जिले की सभी ग्राम पंचायतों में कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे है। उन्होंने बताया कि सप्ताह भर चलने वाले अभियान के दौरान ग्राम पंचायतों में स्वच्छ भारत मिशन रूल्स 2026 के बारे में लोगों को जागरूक किया जाएगा, जिसके अंतर्गत स्वच्छता के लिए चार प्रकार से कचरे का पृथक्करण सूखा, गीला, स्वास्थ्यकर अपशिष्ट व विशेष देखभाल अपशिष्ट कचरे को अलग-अलग करना, प्लास्टिक मुक्त गांव ग्रे वाटर प्रबंधन श्रमदान तथा जन भागीदारी जैसे विषयों पर विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जाएगी। बुधवार को स्वच्छता चौपाल एवं जन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित कर लोगों को जागरूक किया गया। अभियान के तहत 16 जुलाई को स्कूल स्वच्छता एवं युवा सहभागिता कार्यक्रम, 17 को कचरा पृथक्करण करने से समृद्धि, 18 को प्लास्टिक मुक्त गांव एवं स्वच्छ बाजार अभियान, 19 को श्रमदान से स्वच्छता कार्यक्रम और 20 को जन भागीदारी एवं स्वच्छता सम्मान समारोह किया जाएगा।

रेवाड़ी। आंगनबाड़ी केंद्र में महिलाओं को स्वच्छता के प्रति जागरूक करती कार्यकर्ता।

बच्चों के सर्वांगिण विकास के लिए उनका स्वस्थ्य सबसे महत्वपूर्ण : सुधीर यादव

- विवेकानंद स्कूल में तीन दिवसीय नेत्र जांच शिविर संपन्न

रेवाड़ी। लाखनौर स्थित विवेकानंद पब्लिक स्कूल में तीन दिवसीय निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ विद्यालय के निदेशक एडवोकेट सुधीर यादव ने किया। कैंप में वरिष्ठ नेत्र रोग विशेषज्ञ डा. रोहन वर्मा और डा. अनिल शर्मा ने टीम के साथ विद्यार्थियों और शिक्षकों की आधुनिक मशीनों से आंखों की जांच की। डॉक्टरों ने कमजोर नजर वाले बच्चों को चश्मा लगाने और आंखों को स्वस्थ रखने के जरूरी उपाय भी बताए। मोबाइल और कंप्यूटर के बढ़ते इस्तेमाल के इस दौर में आंखों की देखभाल करने की सलाह दी। स्कूल निदेशक नें कहा कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए उनका स्वास्थ्य सबसे महत्वपूर्ण है। समय पर आंखों की जांच होने से बच्चे भविष्य में होने वाली गंभीर समस्याओं से बच सकते हैं।

आज शहर में भ्रमण पर निकलेंगे भगवान जगन्नाथ, पुष्प वर्षा से होगा भव्य स्वागत

- रथयात्रा शहर के मुख्य बाजारों से होकर मंदिर में पहुंचेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर के बारा हजारी वृंदावन चौक स्थित प्राचीन भगवान जगन्नाथ मंदिर से 16 जुलाई को भगवान जगन्नाथ की भव्य शोभा यात्रा निकाली जाएगी। यात्रा के दौरान श्रृद्धालुओं की ओर से जगह-जगह पुष्प वर्षा से भगवान जगन्नाथ का स्वागत किया जाएगा रथयात्रा के दौरान मथुरा व खैरथल की शहनाई, दिल्ली व अलवर का ढोल ताशा, पलवल का नगाड़ा, बाबा फतेह सिंह अखाड़े की गतका पार्टी और झांकियां आकर्षण का केंद्र रहेंगी। भगवान जगन्नाथ मंदिर के पुजारी स्वामी टेकचंद गौड़ ने बताया कि मंदिर का जीर्णोद्धार भी कराया गया है। रथयात्रा शहर के मुख्य बाजारों से भ्रमण करते हुए वापस मंदिर पहुंचेगी। रथयात्रा की मुख्य अतिथि एडवोकेट कुमारी रिंकी यादव होंगी। सूरजभान सैनी आमंत्रित अतिथि तथा भाजपा नेता अमित यादव विशिष्ट अतिथि होंगे। मुकेश अग्रवाल भट्टेवाले माल्यार्पण करेंगे तथा हितेश कटारिया मुख्य सारथी की जिम्मेदारी संभालेंगे।

रेवाड़ी। जगन्नाथ में भजन गाते हुए गायक संजय शर्मा।

मनमोहक भजनों पर झूमे श्रद्धालु

भगवान जगन्नाथ मंदिर में मंगलवार रात्रि जागरण का आयोजन किया गया। फूलों से सजे भगवान जगन्नाथ के दरबार में भजन गायकों ने भजनामृत की वर्षा की। पंडित त्रिलोक चंद्र रामायणी ने मंगल पूजन से तथा भजन गायक संजय शर्मा ने गणेश वंदना से जागरण की शुरूआत की। उनका भजन गोबिंद मेरो है, गोपाल मेरो है खासा सराहा गया। मानवी भारद्वाज के झूला झूल रही राधा रानी, झुला रहे नंदलाल पर सभी श्रृद्धालु झूम उठे। मुरारी सोनी ने मेरी आंखों में सूरत श्याम की, मेरे दिल मूरत श्याम की भजन से समां बांधा। वही गायक विजय त्यागी व ललित सैनी ने भजनों से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।

मोबाइल फोन के उपयोग में लाभ और हानि दोनों समाहितः प्रो. सोनी

रेवाड़ी। वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को बाल भारती आदर्श स्कूल डिजिटल जागरूकता कार्यक्रम स्मार्टफोन का विद्यार्थी जीवन में विवेक पूर्वक उपयोग का आयोजन किया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि शिक्षाविद प्रोफेसर सी एल सोनी व युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में मोबाइल अपना एक अलग स्थान बना चुका है। समाज का प्रत्येक व्यक्ति आज मोबाइल के बिना अपने को अपाहिज सा महसूस करने लगा है। मोबाइल ने एक और व्यक्ति को राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय जगत की सभी ज्ञानवर्धक जानकारी से जोड़ दिया है तो दूसरी ओर गुमराह करने वाले एप्स से भी जोड़ दिया है। इन एप्स का आज के युवाओं पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ रहा है। मोबाइल ने फेसबुक, व्हाट्सएप, ट्विटर एप्स द्वारा युवा वर्ग का समय बर्बाद करना शुरू कर दिया है। मोबाइल के उपयोग में लाभ और हानि दोनों समाहित हैं, इसलिए युवाओं को मोबाइल का विवेक पूर्वक उपयोग करने की जरूरत है। प्राचार्या योगिता शर्मा ने कहा कि स्कूल में विद्यार्थियों के लिए मोबाइल पूरी तरह से प्रतिबंधित है।

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

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

जिले में 43 छात्रों ने दिया सुपर-100 लेवल-1 परीक्षा का स्क्रीनिंग टेस्ट

- 17 जुलाई को घोषित होगा लेवल-1 परीक्षा का परीणाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा सरकार की महत्वाकांक्षी योजना सुपर-100 के तहत लेवल-1 के लिए स्क्रीनिंग टेस्ट का आयोजन राजकीय बाल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में किया गया। जिले के एक परीक्षा केंद्र में 43 परीक्षार्थियों ने परीक्षा दी। परीक्षा शांतिपूर्ण एवं नकल रहित वातावरण में सम्पन्न हुई। हरियाणा सुपर-100 योजना प्रदेश के मेधावी विद्यार्थियों को जेईई-नीट जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए निःशुल्क कोचिंग, आवासीय सुविधा एवं अध्ययन सामग्री उपलब्ध कराने के उद्देश्य से चलाई जा रही है। शिक्षा विभाग के अधिकारियों ने बताया कि इस वर्ष योजना में 100 अतिरिक्त सीटें बढ़ाई गई है, जिससे जरूरतमंद मेधावी विद्यार्थियों को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने का बेहतर अवसर प्राप्त होगा। लेवल-1 का परिणाम 17 जुलाई को घोषित होगा, जिसमें सफल विद्यार्थी 19 जुलाई को लेवल-2 की परीक्षा देंगे। 23 को इस परीक्षा का परिणाम घोषित होगा। परीक्षा आयोजन में भूपेंद्र, विकास, जितेन्द्र दखोरा, राजेश ,अशोक बेरवाल ने सहयोग दिया।

रेवाड़ी। राजकीय बाल विद्यालय में परीक्ष देते हुए विद्यार्थी।

एसआईआर में 86% मतदाताओं के फार्म डिजिटाइज्ड, 31 को जारी होगी ड्राफ्ट सूची

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा।

- 31 जुलाई से 30 अगस्त तक जिले में प्राप्त की जाएगी दावे और आपत्तियां

भारत निर्वाचन आयोग ने हरियाणा में चल रहे विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम की समय-सीमा में संशोधन किया है। संशोधित कार्यक्रम के अनुसार अब बीएलओ की ओर से मतदाताओं के सत्यापन व गणना प्रपत्र प्राप्त करने का कार्य 24 जुलाई तक किया जाएगा। इसके साथ ही 24 जुलाई तक मतदान केंद्रों के री-अरेंजमेंट कार्य को भी पूरा करना होगा, जबकि ड्राफ्ट सूची का प्रकाशन 31 जुलाई को होगा। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि संशोधित कार्यक्रम के अनुसार 31 जुलाई से 30 अगस्त तक दावे एवं आपत्तियां प्राप्त की जाएगी व इनका समाधान 28 सितंबर तक किया जाएगा। अंतिम नामावली यानी फाइनल वोटर लिस्ट 3 अक्टूबर को प्रकाशित की जाएगी। डीसी ने बताया कि जिले में 14 जुलाई तक 739338 मतदाताओं में से 638113 यानि 86.31 प्रतिशत मतदाताओं के फार्म डिजिटाइज्ड किए जा चुके है तथा 101225 मतदाताओं के फार्म एनक्लैक्टेबल मार्क किए गए है। उन्होंने बताया कि 72-बावल (अजा) के 230037 मतदाताओं में से 203970 (88.67 प्रतिशत) मतदाताओं के फार्म डिजिटलाइज्ड, 73-कोसली के कुल 248951 मतदाताओं में से 228281 (91.70 प्रतिशत) तथा 74-रेवाड़ी के कुल 260350 मतदाताओं में से 205862 (79.07 प्रतिशत) मतदाताओं के गणना प्रपत्र डिजिटलाइज्ड किए जा चुके है। डीसी ने कहा कि जिन मतदाताओं ने फार्म जमा नहीं कराएं है वे 24 जुलाई तक अपने गणना प्रपत्र बीएलओ को जमा कराएं या ऑनलाइन जमा करें।

अन्यथा उनका नाम 31 जुलाई को प्रकाशित होने वाली प्रारंभिक मतदाता सूची में शामिल नहीं होगा। उन्होंने कहा कि विशेष गहन पुनरीक्षण का उद्देश्य प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में सुनियिचत करना तथा मतदाता सूची को अद्यतन एवं त्रुटिरहित बनाना है, इसलिए सभी मतदाता इस अभियान में सक्रिय सहयोग करें।

हैकर नकली सिम के जरिए कर सकते हैं डेटा एक्सेस

सिम क्लोनिंग के जरिए खाली हो रहे बैंक खाते : मीणा

साइबर ठगी का शिकार होने पर आमजन हेल्पलाइन नंबर 1930 पर करें शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने आमजन को सिम क्लोनिंग से जुड़े साइबर अपराधों से सतर्कता बरतने की हिदायत दी है। एसपी ने बताया कि वर्तमान समय में साइबर अपराधी नई-नई तकनीकों का इस्तेमाल कर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं, जिनमें सिम क्लोनिंग एक गंभीर खतरा बनकर सामने आया है। एसपी ने बताया कि सिम क्लोनिंग के तहत हैकर विशेष सॉफ्टवेयर या डिवाइस के माध्यम से मोबाइल सिम के आईएमएसआई और केआई नंबर को कॉपी कर लेते हैं। इसके बाद उसी नंबर की एक नकली सिम तैयार कर ली जाती है। जैसे ही नकली सिम एक्टिवेट होती है, असली मोबाइल सिम का नेटवर्क बंद हो जाता है। व्यक्ति को इसका तुरंत पता भी नहीं चलता है। उन्होंने बताया कि इसके बाद साइबर अपराधी पीड़ति के मोबाइल नंबर पर आने वाले ओटीपी, बैंक मैसेज और अन्य महत्वपूर्ण सूचनाओं को एक्सेस कर लेते हैं। हैकर बैंक अकाउंट में लॉग-इन कर ओटीपी के जरिए पैसे अपने खातों में ट्रांसफर कर लेते हैं, जिससे भारी आर्थिक नुकसान हो सकता है।

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा।

वर्तमान समय में अपराधी नई तकनीकों से लोगों को बना रहे ठगी का शिकार

सिम क्लोनिंग से बचने के लिए सावधानियां

किसी भी अनजान लिंक, कॉल या मैसेज पर अपनी व्यक्तिगत जानकारी साझा न करें। मोबाइल नंबर को आधार, बैंक या अन्य सेवाओं से जोड़ते समय सावधानी बरतें। सिम से संबंधित किसी भी समस्या पर तुरंत अपने मोबाइल ऑपरेटर से संपर्क करें। बैंकिंग सेवाओं के लिए मजबूत पासवर्ड व टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन का उपयोग करें। मोबाइल में संदिग्ध ऐप्स इंस्टॉल करने से बचें। ओटीपी, पिन या पासवर्ड किसी के साथ साझा न करें।

इन संकेतों को देखकर हो जाए सतर्क

मोबाइल नेटवर्क का अचानक बंद हो जाना, बिना कारण कॉल-मैसेज आना बंद होना, बैंक अकाउंट से अनजान ट्रांजेक्शन होना, सिम का नो-सर्विस या इमरलेंसी कॉल ओनली दिखाना जैसे संकेत आए तो हो सतर्क रहे। एसपी ने कहा कि यदि किसी व्यक्ति को इस प्रकार की साइबर गतिविधि का संदेह हो या वह इसका शिकार हो जाए, तो तुरंत हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें।

उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि मोबाइल में अचानक नेटवर्क बंद हो जाए, कॉल-मैसेज आना बंद हो जाए या सिम नो-सर्विस दिखाने लगे, तो इसे हल्के में न लें, यह सिम क्लोनिंग का संकेत हो सकता है।

बाल भारती स्कूल में चलाया पौधरोपण अभियान

रेवाड़ी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आगामी 17 जुलाई को जींद आगमन और देश को हाइड्रो ट्रेन की सौगात देने के उपलक्ष्य में पूरे प्रदेश में उत्साह का माहौल है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डा. अर्चना गुप्ता के आह्वान पर बुधवार को बाल भारती स्कूल फिदेडी में विशेष स्वच्छता व पौधारोपण अभियान चलाया गया। मौके पर विद्यालय परिसर को स्वच्छ और सुंदर बनाया गया। स्कूल की संचालिका मोनिका शर्मा ने विद्यार्थियों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया। इस मौके पर विद्यार्थियों ने अनेक पौधे रोपित किए। कार्यक्रम में भाजपा की वरिष्ठ नेत्री डा. कविता गुप्ता व महिला मोर्चा की महामंत्री हेमलता यादव सहित विद्यालय के शिक्षक, भाजपा कार्यकर्ता और विद्यार्थी उपस्थित थे।