

खबर संक्षेप

दहेज उत्पीड़न मामले में पति गिरफ्तार

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज की मांग पर एक विवाहिता को प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में आरोपी पति को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एक गांव निवासी विवाहिता की शिकायत के बाद दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। बार-बार दोनों पक्षों के बीच बातचीत कराने के बाद भी समझौता नहीं हुआ, तो पुलिस ने असुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ 1 अगस्त को केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में दिल्ली के नई बस्ती बांकेरन निवासी निखिल को गिरफ्तार किया है।

मारपीट मामलों में तीन आरोपी काबू रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में तीन लोगों को गिरफ्तार किया है। रोहड़ाई थाना पुलिस ने चांदनवास में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी के देने के आरोप में 17 जुलाई को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने चांदनवास निवासी मनीष को उसकी स्कापियो गाड़ी सहित को गिरफ्तार किया है। कोसली थाना पुलिस ने 20 जुलाई को दर्ज मामले में बच्चा निवासी संदीप व सेक्टर-6 धारूहेड़ा थाना पुलिस ने लंगड़ावास निवासी मितेश को गिरफ्तार किया है।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार धारूहेड़ा। पुलिस ने दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर हुए सड़क हादसे के बाद दर्ज मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। नेशनल हाइवे पर हुए हादसे के बाद पुलिस ने एक वाहन चालक के खिलाफ 13 अगस्त को केस दर्ज किया था। हादसे में एक वाहन युवक गंभीर रूप से घायल हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए थे। पुलिस ने महेंद्रगढ़ के सुरहती निवासी कृष्ण पंचाल को गिरफ्तार किया है। आरोपी कर्ण कुंज कॉलोनी सेक्टर-6 धारूहेड़ा में रह रहा है।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी चढ़ा हथिये रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने नाबालिग से दुष्कर्म करने और मारपीट के बाद धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर शहर के एक मोहल्ला निवासी युवक यश के खिलाफ 17 अगस्त को केस दर्ज किया था। पीड़िता का मेडिकल परीक्षण कराने के बाद कोर्ट में बयान दर्ज कराए गए थे। पुलिस ने मामले की जांच के बाद आरोपी यश को गिरफ्तार कर लिया।

रास्ता रोककर मारपीट में दंपति गिरफ्तार रेवाड़ी। थाना रामपुर पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दंपति को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पिछड़वास में मारपीट करने और धमकी देने के आरोप में पीड़ित पक्ष के बयान पर 29 जुलाई को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित पक्ष की ओर से रास्ता रोककर मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए गए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में जयवीर और उसकी पत्नी सविता को गिरफ्तार किया है।

अवैध शराब के साथ धरा गया आरोपी धारूहेड़ा। पुलिस ने सोहना रोड पर अवैध शराब बेचने के आरोपी को शराब सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि सोहना रोड निवासी मंजीत अवैध रूप से शराब बेचता है। पुलिस ने मौके पर जाकर छापेमारी की। आरोपी ने भागने का प्रयास किया, परंतु पुलिस ने उसे वहीं दबोच लिया। उसके कब्जे से अवैध शराब के 16 पक्के बरामद हुए। आरोपी के खिलाफ एक्ससाइज एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है।

सरकार पर सफाई कर्मियों को पक्का करने सहित अन्य मांगें लागू नहीं करने का आरोप

शहरी निकाय कर्मी चौदह दिन से हड़ताल पर डंपिंग यार्ड सहित सड़कों पर लगे गंदगी के ढेर

हरिभूमि न्यूज़►►रेवाड़ी

शहरी स्थानीय निकाय विभाग और सफाई कर्मचारियों के बीच विवाद बढ़ता जा रहा है। नगर पालिका कर्मचारी संघ के आह्वान पर सफाई कर्मचारी पिछले 14 दिन से अपनी मांगों को लेकर हड़ताल पर बैठे हैं, जिससे शहर की सफाई व्यवस्था चरमरा रही है। करीब 200 कच्चे कर्मचारी हड़ताल पर हैं, जबकि 80 के करीब पक्के कर्मचारी शहर की सफाई व्यवस्था नहीं संभाल पा रहे हैं। पक्के कर्मचारियों में आधे कर्मचारी सरकारी कोठियों पर लगे हुए हैं। वहीं सर्व कर्मचारी संघ, फायर ब्रिगेड कर्मचारी सहित अनेक संगठन सफाई कर्मचारियों को समर्थन दिए हुए हैं। 22 सूत्रीय मांगों को लेकर 14 दिन से धरना दे रहे कर्मचारियों ने हड़ताल 21 अगस्त तक बढ़ा दी है।

शहर में कचरा उठान एजेंसी पड़ी सुस्त



रेवाड़ी। राव तुलाराम पार्क के पास डंपिंग यार्ड का सड़क पर फैला कचरा। फोटो : हरिभूमि

बुजुर्ग से मारपीट कर नकदी छीनने वाले दो दोषियों को दस-दस साल की कैद

■ दोनों पर 35-35 हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई

हरिभूमि न्यूज़►►रेवाड़ी

अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश सौरभ कुमार की अदालत ने गांव बच्चा में एक बुजुर्ग व्यक्ति के साथ लाठी-डंडों से मारपीट करने, नकदी छीनने तथा जान से मारने की धमकी देने के मामले में सुनवाई करते हुए दो दोषियों को 10-10 साल के कारावास की सजा सुनाई है। अदालत ने दोनों दोषियों पर जुर्माना भी लगाया है। गांव बच्चा निवासी रामकुमार ने थाना कोसली पुलिस को दी अपनी शिकायत में बताया था कि 10 फरवरी 2021 की रात लगभग 10 बजे उनके पिता रमेश

कुमार गांव में ही कान्हाराम के यहां शादी के कार्यक्रम में रात्रि भोज करने के बाद घर लौट रहे थे। जब वे अपने घर से करीब 50 गज की दूरी पर थे, तभी पीछे से एक बाइक पर दो युवक गांव बच्चा निवासी दीपक उर्फ कसाब और तेजवीर उर्फ तानुल उर्फ वीरू आ गए। दोनों ने उसके पिता रमेश कुमार का रास्ता रोककर लाठी-डंडों से उनके साथ बुरी तरह मारपीट की। शोर सुनकर रास्ते से गुजर रहे रणवीर और धर्मवीर ने बीच-बचाव कर उसके

पिता को बचाया। आरोपियों ने उनकी जेब से एक हजार रुपए नकद और उनका पहचान पत्र छीन लिया तथा जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए। गंभीर रूप से घायल उसके पिता रमेश कुमार को इलाज के लिए अस्पताल ले जाया गया। पुलिस ने 12 फरवरी 2021 को थाना कोसली में भारतीय दंड संहिता की विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त दोनों आरोपी गांव बच्चा निवासी दीपक उर्फ कसाब और तेजवीर उर्फ तानुल उर्फ वीरू को गिरफ्तार कर लिया था। मामले की सुनवाई करते हुए अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश सौरभ कुमार की अदालत ने दोनों आरोपियों को दोषी करार देते हुए दस-दस साल कैद और 35-35 हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई है।

गांव में दो साल पहले लगी थी स्ट्रीट लाइटें खराब हो चुकी लाइटों की सुध नहीं

हरिभूमि न्यूज़►►रेवाड़ी

लगभग दो साल पहले गांव निमोट में लगाई गई स्ट्रीट लाइटों में से कई पिछले दो माह से बंद पड़ी होने के कारण ग्रामीणों को रात के समय भारी परेशानी का सामना पड़ रहा है। ग्रामीणों का कहना है कि गांव की आधी से ज्यादा स्ट्रीट लाइटें खराब हैं, जिसके चलते गलियों और रास्तों पर अंधेरा छाया रहता है। सजन सिंह, विजय कुमार, अनिल, सोनू और दिनेश आदि ग्रामीणों ने बताया कि स्ट्रीट लाइटों की खराबी को लेकर सरपंच को कई बार शिकायत की जा चुकी है, लेकिन समस्या का समाधान नहीं हुआ। ग्रामीणों ने लाइटों की मरम्मत का

वारदातों की बनी रहती है आशंका



ग्रामीणों ने बताया कि गांव में पहले भी मकानों में चोरी के साथ-साथ पशु चोरी तक की वारदात हो चुकी है। स्ट्रीट लाइटें लगने के बाद इन वारदातों पर लगाम लगी थी। अब गलियों में अंधेरा छाने से वारदातों की आशंका फिर बन गई है। ग्रामीणों ने प्रशासन से गांव की खराब स्ट्रीट लाइटों की तत्काल मरम्मत करने की मांग की है, ताकि रात के समय गलियों में अंधेरा नहीं छाया रहे।

कार्य देख रहे ठेकेदार के कर्मचारियों से भी कई बार संपर्क करने का प्रयास किया, लेकिन वह फोन तक नहीं उठा रहे हैं। स्ट्रीट लाइटें बंद होने से रात के समय राहगीरों को रास्ता

रेवाड़ी। एक खेत में बढ़ रही कपास की फसल। फोटो : हरिभूमि

बढ़ा दिया है। कूलरों की हवा से भी अच्छी बारिश के बिना उमस भरी लोगों को राहत नहीं मिल पा रही है। उमस भरी गर्मी से राहत मिलना संभव नहीं है।

रेवाड़ी। सेक्टर-4 बाइपास पर लगा गंदगी का ढेर। फोटो : हरिभूमि

दुर्गंध व गंदगी से लोग परेशान सफाई कर्मचारियों की हड़ताल के कारण शहर की आधे से ज्यादा आबादी कचरे की दुर्गंध और गंदगी के बीच जीने को मजबूर है। शहर में डोर-टू-डोर कूड़ा उठाने वाले कुछ कर्मचारी भी मांगों को लेकर सफाई कर्मचारियों के साथ बैठे हुए हैं। हालांकि कुछ डोर-टू-डोर कर्मचारी कचरा उठा रहे हैं, लेकिन कई बाड़ों में गाड़ियां नहीं पहुंच पा रही हैं। डोर-टू-डोर कर्मचारी समय पर वेतन नहीं मिलने पर पहले भी हड़ताल कर चुके हैं। एसोसिएशन के प्रधान राकेश ने बताया कि कचरा कलेक्शन का ठेका लेने वाली एजेंसी उमको आश्वासन देने के बाद भी समय पर वेतन नहीं दे रही है। ख़ाते में किश्तों में पैसे डाले जा रहे हैं, जिससे घर चलना मुश्किल हो रहा है।

नालियां भी हो चुकी गंदगी से सरोबार शहर के बाइपास, गोल चक्कर, सरकुलर रोड, ट्रामा सेंटर के पास, भाड़ावास रोड व पुराना कोर्ट रोड सहित बाड़ों में कई जगह गंदगी के ढेर लगे हुए हैं। वहीं बाड़ों की नालियां गंदगी से सरोबार हो चुकी हैं। सफाई कर्मचारियों की हड़ताल के कारण पार्श्व क्वाटर्स अप पर स्टेटस लगाकर लोगों से गंदगी न फैलाने की अपील भी कर रहे हैं। सफाई कर्मियों की कमी के कारण जगह-जगह गंदगी का अंबार लग गया है। कचरे में पूरे दिन गोवंश का जमावड़ा लगा रहता है।

आईजीयू की शोधार्थी ज्योति का एचपीएससी में सहायक प्रोफेसर पद पर हुआ चयन

रेवाड़ी। ज्योति उहिनवाल कुलपति व शिक्षकों के साथ।

कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने दी बधाई कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने शोधार्थी और प्रबंध विभाग को बधाई देते हुए कहा कि विद्यार्थियों की ऐसी उपलब्धियां विश्वविद्यालय की समृद्ध शैक्षणिक संस्कृति का प्रमाण हैं। अधिष्ठाता शैक्षणिक मामले प्रो. सुनील कुमार ने चयनित छात्रा के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रबंधन विभागाध्यक्ष प्रो. रितु बजाज ने बताया कि ज्योति अत्यंत मेहनती और अनुशासित रही हैं। वे वर्तमान में विभाग से पीएचडी कर रही हैं और इससे पूर्व पीजीटी कॉमर्स पद पर भी चयनित हो चुकी हैं। शोधार्थी ज्योति ने अपनी इस उपलब्धि का श्रेय कुलपति के कुशल नेतृत्व, प्रबंधन विभाग के शिक्षकों के मार्गदर्शन, अपने माता-पिता और शोध निर्देशक डा. जसवंत सिंह को दिया है।

सीजेएम डा. सोलखे ने जिला जेल का किया निरीक्षण

रेवाड़ी। जिला जेल का निरीक्षण करते हुए सीजेएम। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे की ओर से बुधवार को जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया गया। इस दौरान उन्होंने जिला जेल का औचक निरीक्षण भी किया। उन्होंने जेल में सफाई का जायजा लिया तथा जेल में चलाए जा रहे क्लिनिक में रजिस्टर भी जांचें। डा. सोलखे ने जिला जेल के मुलाकाती एरिया में स्थापित हेल्प डेस्क का भी निरीक्षण किया। उन्होंने बताया कि कोई भी सजायाफता कैदी अपनी अपील फाइल करना चाहते हैं तो उसका विवरण भी रजिस्टर में रहे तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण को सूचना भिजवाए तथा जेल अधिकारियों को उचित दिशा निर्देश दिए।

चोरी के मामले में तीन आरोपी वारंट पर

रेवाड़ी। रोहड़ाई थाना पुलिस ने चोरी के एक मामले में तीन आरोपियों को पृष्ठताछ के लिए कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। पुलिस ने महेंद्रगढ़ के बसई निवासी राजू बंजारा, जयपुर के जयसिंहपुरा खोर निवासी गोपी व यूपी के बरथौली निवासी मोहम्मद सलमान को चोरी के मामले में गिरफ्तार करने के बाद जेल भेज दिया था। रोहड़ाई थाना पुलिस ने गत 12 जुलाई को हुई चोरी के बाद दर्ज मामले में तीनों आरोपियों को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। तीनों आरोपियों से चोरी के बारे में पृष्ठताछ की जा रही है।



हेल्थ वेस्टडॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

वीकनेस दूर करने के लिए रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट

मेरी उम्र 31 वर्ष है। कुछ दिन पहले मुझे डेंगु हुआ था। अभी भी काफी वीकनेस महसूस होती है। कृपया बताएं इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए ?

—प्रेशा, महासमुंद डेंगु जैसी बीमारियों में कुछ लोगों को लंबे समय तक इस तरह की परेशानी होती है। इसके लिए आप सबसे पहले अपनी डाइट पर ध्यान दें। साथ में अधिक श्रम वाले काम ना करें। बेहतर होगा कि जितना ज्यादा आराम कर सकते हैं, उतना करें। इससे आपको रिकवरी जल्दी होगी। डॉक्टर से संपर्क कर आप मल्टीविटामिन की दवा जरूर ले सकते हैं। मेरी उम्र 54 वर्ष है। मौसम में ठंडा-गर्म होने पर मेरे जोड़ों, खासकर घुटनों में बहुत दर्द होता है। उठने-बैठने या चलने-फिरने पर यह दर्द और भी बढ़ जाता है। इससे राहत के लिए क्या करना चाहिए ?

—गिरिश, रोहतक घुटनों में दर्द के कई कारण हो सकते हैं, उसमें से एक उम्र भी है, क्योंकि आपको उम्र अधिक है। इसका इलाज स्थाई रूप में नियमित एक्सरसाइज ही है। दवा से आपको कुछ समय के लिए राहत मिल सकती है। इसके अलावा आपको कैल्शियम, विटामिन डी की जांच जरूर कर लेनी चाहिए। ज्यादा परेशानी होने पर आप डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं। मेरी उम्र 37 वर्ष है। मैं यह जानना चाहता हूं कि क्या फैमिली हिस्ट्री होने पर डायबिटीज होने के चांस ज्यादा होते हैं ? प्लीज बताएं किस तरह की सावधानी बरतकर इससे बचा जा सकता है ?

—प्रवीण, बिलासपुर हां यह बात सही है कि फैमिली हिस्ट्री होने वाले को अधिक सावधानी बरतने की जरूरत होती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि यह बीमारी आपको जरूर होगी। आपको खान-पान पर खास सावधानी बरतनी होगी। इसके अलावा फिजिकल वर्क जरूर करें। सुबह-शाम वॉक करें। साथ ही आप हर 6 महीने में एक बार शुगर की जांच जरूर कराते रहें। इससे आपको शुगर से बचने में मदद मिल सकती है। मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरी हाइट पांच फीट पांच इंच है और वेट 101 किलो है। 6 महीने से जिम जा रहा हूं, प्रॉपर डाइट लेता हूं, लेकिन वेट कम नहीं हो रहा। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए ?

—एक पाठक, ईमेल से निश्चित ही आपका वजन ज्यादा है। पर जैसा

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

योगोपचार

प्रियंका सिंह, योगा ट्रेनर

आजकल की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में खुद के लिए पॉस या कहे शांत माहौल नहीं मिल पाता है। जब आपका मन अशांत हो या तनावग्रस्त हो तो किसी भी काम में मन नहीं लगता है। ऐसे में अगर आप भी चाहते हैं कि मेंटली पीसफुल और स्ट्रेस फ्री रहें तो आपको भ्रामरी प्राणायाम का रोजाना अभ्यास करना होगा।

मिलेंगे कई फायदे: भ्रामरी प्राणायाम करने से आप काफी हद तक रिलैक्स फील करेंगे। आपको बता दें भ्रामरी प्राणायाम नसों को शांत करता है। दरअसल, इसे करने के दौरान धीरे-धीरे गति से सांस लेने से शरीर की तनाव प्रतिक्रिया कम होती है। इससे मन और शरीर का तनाव कम होता है। भ्रामरी प्राणायाम करने से आपका ध्यान कम भटकता और अपने काम पर फोकस

रोज करें भ्रामरी प्राणायाम रहें हमेशा स्ट्रेस फ्री



अच्छी तरह कर पाएंगे। कभी-कभी हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में ज्यादा स्ट्रेस लेने से हमारी रात की नींद भी खराब होती है,

अवेयरनेस

डॉ. जवाहरलाल नानकुखानी सीनियर डर्मेटोलॉजिस्ट कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

सोरायसिस त्वचा से जुड़ी समस्या है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें त्वचा की कोशिकाएं बहुत तेजी से बढ़ने लगती हैं और सतह पर जमा होकर पपड़ीदार चकते बनाती हैं। किसी भी आयुवर्ग के लोग सोरायसिस से प्रभावित हो सकते हैं। सोरायसिस संक्रामक या दूत की बीमारी नहीं है। हालांकि सोरायसिस के कुछ मरीजों को आगे चलकर सोरायटिक अर्थराइटिस भी हो सकता है, जिससे जोड़ों में दर्द, अकड़न और सूजन होती है। अगर सोरायसिस वाले किसी व्यक्ति को जोड़ों की ऐसी समस्याएं दिखने लगें तो ठीक नहीं हो रही हैं, तो जल्द से जल्द डॉक्टर से जांच करवाना बेहतर है।

बीमारी के कारण: सोरायसिस मुख्य रूप से इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी (ऑटोइम्यून समस्या), आनुवंशिकी (जींस) और पर्यावरण से जुड़े कारकों के कारण होता है। इसमें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता, गलती से स्वस्थ त्वचा कोशिकाओं पर हमला कर देती है। इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी के कारण हमारी श्वेत रक्त कोशिकाएं (टी-सेल्स) त्वचा कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने लगती हैं। सोरायसिस में त्वचा कोशिकाओं का विकास तेजी से होता है। इसके अलावा

सोरायसिस स्किन से जुड़ी बीमारी है। हालांकि यह संक्रामक और घातक नहीं है लेकिन इसकी वजह से पेशे को कई तरह की तकलीफें हो सकती हैं। सोरायसिस अवेयरनेस मंथ (अगस्त) के अवसर पर आपको बता रहे हैं, इससे जुड़ी यूजफुल जानकारियां।

सोरायसिस को कर सकते हैं कंट्रोल



वंशानुगत कारण भी सोरायसिस के कारण हो सकते हैं। यदि माता-पिता या परिवार में किसी को यह बीमारी है, तो बच्चों में इसके होने का खतरा बढ़ जाता है।

प्रमुख लक्षण: सोरायसिस के लक्षण हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं। सोरायसिस में प्लाक (त्वचा पर बनने वाले मोटे, उभरे हुए लाल धब्बे और उन पर जमी सफेद पपड़ी) मृत त्वचा कोशिकाओं (डेड स्किन सेल्स) के बहुत तेजी से जमा होने के कारण बनते हैं। शुरुआत में छोटे-छोटे दाने होते हैं। ये दाने बढ़ते हैं और इनके ऊपर पपड़ी बन जाती है। पपड़ी की ऊपरी परत झड़ सकती है, लेकिन

डॉक्टर्स एडवाइस

हाल के दिनों में मौसम में बदलाव, बारिश और बदलते तापमान के दौरान फ्लू के मामले बढ़ गए हैं। इन्हीं में से एक प्रकार है स्वाइन फ्लू, जिसे एच1एन1 फ्लू भी कहा जाता है। यह इन्फ्लुएंजा वायरस से होने वाला सांस की बीमारी का एक प्रकार है। इसमें शुरुआत में सामान्य सर्दी-जुकाम जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं, इसलिए कई लोग इसे मामूली समस्या समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। बुखार, खांसी, गले में खराश, नाक बहना, सिरदर्द, शरीर में दर्द और थकान इसके सामान्य लक्षण हो सकते हैं। लेकिन कुछ लोगों में यह संक्रमण गंभीर रूप भी ले सकता है, खासकर छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और पहले से किसी बीमारी से जूझ रहे लोगों में। इसलिए लक्षणों को समझना और समय पर सावधानी बरतना जरूरी है।

क्या है स्वाइन फ्लू

रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर में कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, डॉ. आमिर नदीम के अनुसार, स्वाइन फ्लू मुख्य रूप से एच1एन1 इन्फ्लुएंजा वायरस से होने वाला संक्रमण है, जो श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है। यह संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने या बात करने के दौरान निकलने वाली सांस या लार की बूंदों यानी ड्रॉपलेट्स के संपर्क में आने से फैल सकता है। संक्रमित व्यक्ति के बहुत करीब रहने या उसके द्वारा छुई गई चीजों को छूने के बाद बिना हाथ साफ किए चेहरे, नाक या मुंह को छूने से भी संक्रमण का खतरा हो सकता है। यह जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति में संक्रमण के लक्षण एक जैसे हों। कुछ लोगों में हल्के लक्षण होते हैं और वे कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं, जबकि कुछ मामलों में संक्रमण फेफड़ों तक पहुंचकर निमानिया जैसी गंभीर समस्या पैदा कर सकता है।

स्वाइन फ्लू के प्रमुख लक्षण

स्वाइन फ्लू के लक्षण कई बार सामान्य फ्लू जैसे ही होते हैं। इसमें अचानक बुखार आना, खांसी, गले में खराश, नाक बहना या बंद होना, सिरदर्द, शरीर में दर्द और बहुत ज्यादा थकान महसूस होना शामिल है। कुछ लोगों को ठंड लगना, आंखों में पानी आना या आंखों में दर्द जैसी परेशानी भी हो सकती है। बच्चों में चिड़चिड़ापन, भूख कम लगना या उल्टी-दस्त जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। अगर बुखार और खांसी लगातार बनी रहे, सांस लेने में परेशानी होने लगे या व्यक्ति की हालत तेजी से बिगड़ने लगे तो इसे सामान्य वायरल मानकर घर पर इलाज नहीं करना चाहिए। ऐसे लक्षणों में डॉक्टर से जांच और सलाह लेना जरूरी है।

कैसे फैलता है स्वाइन फ्लू

स्वाइन फ्लू संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक आसानी से फैल सकता है। जब संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है तो वायरस वाली छोटी बूंदें

मानसून शुरू होने से लेकर मिड अगस्त तक दिल्ली समेत महाराष्ट्र, केरल, कर्नाटक, तमिलनाडु जैसे कुछ राज्यों में स्वाइन फ्लू के लगभग डेढ़ हजार मामले सामने आ चुके हैं। ऐसे में इसे नॉर्मल सर्दी-जुकाम समझकर इग्नोर नहीं करना चाहिए। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर्स बता रहे हैं स्वाइन फ्लू होने के कारणों, लक्षणों, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

नॉर्मल सर्दी-जुकाम समझकर न करें स्वाइन फ्लू को इग्नोर



आस-पास की हवा में फैल सकती हैं। इन्हें सांस के साथ अंदर लेने पर संक्रमण हो सकता है। इसके अलावा संक्रमित व्यक्ति के हाथ या इस्तेमाल की हुई वस्तुओं के संपर्क में आने के बाद बिना हाथ धोए आंख, नाक या मुंह छूने से भी वायरस शरीर में पहुंच सकता है। भीड़भाड़ वाली जगहों, बंद कमरों और संक्रमित व्यक्ति के बेहद करीब रहने पर संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए फ्लू के लक्षण होने पर दूसरों से थोड़ी दूरी बनाए रखना और खांसते या छींकते समय मुंह-नाक ढँकना जरूरी है।

कैसे करें बचाव

स्वाइन फ्लू से बचाव और इसके उपचार के बारे में

अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली की सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, डॉ. प्रीतपाल कौर बताती हैं, स्वाइन फ्लू से बचने के लिए सबसे पहले हाथों की साफ-सफाई का ध्यान रखना

चाहिए। बाहर से आने के बाद और खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोना बहुत जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को टिश्यू या कोहनी से ढँके और इस्तेमाल किए हुए टिश्यू को तुरंत कूड़ेदान में डालें। फ्लू जैसे लक्षण होने पर भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और दूसरों से बचें। पर्याप्त नींद, संतुलित भोजन और शरीर में पानी की कमी न होने देना भी जरूरी है। डॉक्टर की सलाह से फ्लू की वैक्सीन भी कुछ लोगों में गंभीर बीमारी के खतरे को कम करने में मदद कर सकती है, खासकर उन लोगों में जिन्हें संक्रमण का जोखिम ज्यादा रहता है।

स्वाइन फ्लू होने पर क्या करें

अगर आपको स्वाइन फ्लू जैसे लक्षण दिखाई दें तो पर्याप्त आराम करें और शरीर में पानी की कमी

सावधानी है जरूरी

स्वाइन फ्लू का मतलब हर बार गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इसके लक्षणों को नजरअंदाज करना नुकसानदायक हो सकता है। सामान्य फ्लू और एच1एन1 के लक्षण कई बार एक जैसे दिखाई देते हैं, इसलिए केवल लक्षणों के आधार पर खुद से बीमारी की पुष्टि करना सही नहीं है। साफ-सफाई रखना, खांसते-छींकते समय सावधानी बरतना, बीमार होने पर दूसरों से दूरी रखना और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से सलाह लेना संक्रमण से बचाव का बेहतर तरीका है। खासकर अगर लक्षण तेजी से बढ़ रहे हों या सांस से जुड़ी परेशानी शुरू हो गई हो तो इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए।



फल खाना फायदेमंद है लेकिन उनको भी खाने का एक सही समय होता है। गलत समय पर खाया गया फल, फायदा पहुंचाने के बजाय पाचन बिगाड़ सकता है। फलों का पूरा लाभ पाने के लिए उन्हें सही समय पर खाना बेहद जरूरी है।

सही समय पर खाएं फ्रूट्स आप रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक

डाइट सजेशन

अंजू बंसल, न्यूट्रिशनिस्ट

यह तो हम सभी जानते हैं कि फल खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है, क्योंकि फलों में भरपूर मात्रा में विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर पाए जाते हैं, जिनसे हमें काफी न्यूट्रिशन मिलता है। फल हमें बीमारियों से बचाते हैं और एनर्जेटिक भी रखते हैं। लेकिन क्या आप यह जानते हैं कि फलों को दिन में किस समय खाना चाहिए और क्या दिन में फल खाने का कोई खास और सही समय होता है? फल, खाना खाने से पहले या बाद में खाने चाहिए? इन सभी के बारे में यहां बता रहे हैं।

सबसे सही टाइम: फलों का सबसे ज्यादा फायदा हासिल करने के लिए खाली पेट फल खाने चाहिए। इससे शरीर को खनिज, विटामिन और दूसरे फायदेमंद न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं और साथ ही शरीर को डिटॉक्स करने, दिन भर एनर्जेटिक रखने और वजन घटाने में भी मदद मिलती है। यह बात कई रिसर्च में भी साबित हुई है कि हाई फ्रक्टोज होने के कारण, फल खाने का सबसे अच्छा समय सुबह का होता है। क्योंकि जब शरीर रात भर आराम करता है तो सुबह उसे एनर्जी देने के लिए प्राकृतिक शर्करा की जरूरत होती है, जो फल तुरंत प्रदान करते हैं। इसलिए फल हमेशा अपनी दिनचर्या को शुरू करने के लिए ऊर्जा की जरूरत से ठीक पहले खाने चाहिए। यह अधिक फायदेमंद होता है।

यह टाइम भी है सही: सुबह के अलावा फल दो मील्स के बीच यानी नाश्ते और दोपहर के खाने के बीच (सुबह 11 बजे के आस-पास) या दोपहर के खाने और रात के खाने के बीच (शाम 4-5 बजे) भी खाए जा सकते हैं। इस समय फल खाने से फल स्नैक के रूप में भूख शांत करते हैं और पाचन तंत्र को फाइबर भी देते हैं।

फल कब ना खाएं: दिन में कुछ समय आपको फल नहीं खाने चाहिए। इस बारे में आपको बता रहे हैं।

- रात को सोने से ठीक पहले न खाएं।
- अगर आप रात को अच्छी नींद चाहते हैं तो रात में सोने से पहले फल नहीं खाने चाहिए क्योंकि सोने से

ठीक पहले फलों में मौजूद नेचुरल शुगर रात के समय ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकती है, जिससे नींद आने में दिक्कत होती है। इसके अलावा रात में हमारा मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है, जिससे फल ठीक से पच नहीं पाते।

ना करें ये गलतियां: फल खाते समय कुछ गलतियों से बचना चाहिए।

- दूध के साथ खट्टे फलों का सेवन न करें। संतरा, मौसंबी जैसे खट्टे फलों को कभी-भी दूध के साथ नहीं खाना चाहिए। इससे पाचन संबंधी समस्याएं और स्किन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।
- खाने के तुरंत बाद या साथ में फल खाने से बचें। कुछ लोग भोजन करने के तुरंत बाद मीठे के तौर पर फल खाते हैं, जो सबसे बड़ी गलती होती है। फल बहुत जल्दी पचते हैं, जबकि भोजन को पचने में 3 से 4 घंटे लगते हैं। ऐसे में जब खाने के साथ या तुरंत बाद फल खाते हैं, तो फल पेट में सड़ने लगते हैं जिससे गैस, एसिडिटी, पेट फूलना और ब्लोटिंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए हमेशा भोजन और फल खाने के बीच कम से कम 1 से 2 घंटे का अंतर जरूर रखना चाहिए।

कुल मिलाकर फलों को हमेशा ताजा, बिना किसी अन्य भोजन के साथ और दिन के समय खाएं। इस नियम को अपनाकर पाचन को दुरुस्त रखने के साथ बीमारियों से दूर रहा जा सकता है। *

प्रस्तुति: ललिता गोयल

खबर संक्षेप

स्कूल में जलभराव को लेकर सौंपा ज्ञापन
रेवाड़ी। भारतीय किसान यूनियन चहूनी के प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को डीसी अभिषेक मीणा को ज्ञापन सौंपकर बोड़िया कमालपुर के राजकीय स्कूल में भरे दूषित पानी की समस्या का स्थाई समाधान कराने की मांग की। इस मौके पर यूनियन के प्रधान समय सिंह ने कहा कि बोड़िया कमालपुर हरियाणा में पहले नंबर पर स्कूल है और उसकी वर्तमान स्थिति दयनीय हो चुकी है। स्कूल के अंदर व आसपास जमा दूषित पानी के कारण शिक्षक व बच्चों को स्कूल के अंदर जाने में परेशानी उठानी पड़ रही है। गांव में खानों के सामने भी पानी जमा है, जिसके कारण बस बच्चों को आधा किलोमीटर दूर उतार देती है, उसके बाद बच्चे पानी से निकलकर स्कूल में जाते हैं।

सफाई कर्मी 22 को विधायक को देंगे ज्ञापन महेन्द्रगढ़। ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा संबंधित एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान पवन कुमार वाल्मीकि ने प्रेस को जारी बयान में कहा कि 22 अगस्त को अपनी लंबित मांगों को लेकर विधायक कंकर सिंह यादव को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। जिला प्रधान पवन कुमार ने बताया कि जिले के सभी ग्रामीण सफाई कर्मचारी प्रातः 10 बजे यादव धर्मशाला में एकत्रित होकर जुलूस के साथ विधायक के कार्यालय पर पहुंचकर ज्ञापन सौंपेंगे। इस दौरान एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सुबैसंह भी उपस्थित रहेंगे।

नगर पालिका कर्मियों की हड़ताल जारी
कनीना। नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर सफाई कर्मचारियों की हड़ताल बुधवार को जारी रही। राज्य कार्यकारिणी के आह्वान पर नपा कर्मचारियों ने 21 अगस्त तक हड़ताल को बढ़ा दिया है। उन्होंने अपनी लंबित मांगों को लेकर आवाज बुलंद करते हुए सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि प्रदेश सरकार ने उनकी मांगों पर जल्द सकारात्मक निर्णय नहीं लिया, तो कर्मचारी हड़ताल का आगे बढ़ाने पर मजबूर होंगे। हड़ताल को पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के सदस्यों ने समर्थन दिया। सफाई कर्मचारी यूनियन प्रधान अनिल कुमार के नेतृत्व कर्मचारियों ने विरोध प्रदर्शन भी किया। इस मौके पर नपा कर्मी योगेश कुमार, कुलदीप कुमार, प्रदीप कुमार, रतनलाल, नरेंद्र, पवन, राजेश व कर्मवीर मौजूद थे।

अंसल टाउन के विशाल सीबीआई में बने ग्रेड-ए लोक अभियोजक

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

मूलरूप से गांव खलीलपुर निवासी और वर्तमान में अंसल टाउन में रह रहे विशाल यादव ने अपनी मेहनत से बड़ी उपलब्धि हासिल की है। उनका चयन सीबीआई में ग्रेड-ए लोक अभियोजक के पद पर हुआ है। उन्होंने चयन प्रक्रिया में ऑल इंडिया स्तर पर रैंक-13 हासिल की है। विशाल यादव एडवोकेट गोकुलचंद यादव के पुत्र हैं। उनकी माता वर्षा यादव खाद्य एवं आपूर्ति विभाग में अधिकारी के पद पर सेवानिवृत्त चुकी हैं। विशाल की इस सफलता से परिवार के साथ-साथ गांव खलीलपुर और रेवाड़ी क्षेत्र में खुशी का माहौल है। सीबीआई में नियुक्ति पर रेवाड़ी बार के अधिवक्ताओं ने विशाल को बधाई दी। इस मौके पर एडवोकेट कैलाश यादव, शमशेर

भूगोल मानव, पर्यावरण व आधुनिक तकनीकों को समझने का माध्यम

■ आईजीयू में एमएससी भूगोल का इंटरन कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज़ ►► गीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के भूगोल विभाग की ओर से एमएससी भूगोल के नवागंतुक विद्यार्थियों के लिए इंडक्शन प्रोग्राम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य नवप्रवेशित विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय की शैक्षणिक व्यवस्था, पाठ्यक्रम, शोध गतिविधियों, विभागीय सुविधाओं एवं अवसरों से परिचित कराना और उन्हें स्नातकोत्तर शिक्षा के नए परिवेश के लिए तैयार करना रहा। इस अवसर पर

रेलवे स्टेशन मार्ग पर ऑटो, ई-रिक्शा का जमावड़ा अतिक्रमण से व्यवस्था हो रही बदहाल, यात्री परेशान

दुकानदारों व होटल संचालकों ने सामान रख कर फुटपाथ पर जमा रखा है कब्जा

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

रेलवे स्टेशन से सरकुलर रोड को जोड़ने वाला शहर का अहम मार्ग वर्तमान में अतिक्रमण की गिरफ्त में है, जिससे याताया व्यवस्था बिगड़ रही है। स्टेशन पर यात्रियों को पिक एंड ड्रॉप करने वाले वाहन चालकों को सड़क पर जगह-जगह खड़े ऑटो और ई-रिक्शा के कारण जाम की समस्या से जूझना पड़ पड़ रहा है। बेतरतीब ढंग से खड़े वाहनों से मार्ग सिकुड़ गया है, जिससे वाहन चालकों के साथ पैदल यात्रियों को भी परेशानी झेलनी पड़ रही है। रेलवे स्टेशन मार्ग पर समस्या केवल ऑटो और ई-रिक्शा के जमावड़े तक सीमित नहीं है, बल्कि दुकानदारों और होटल संचालकों की ओर से सड़क व फुटपाथ के बाहर सामान रखने से मार्ग पर अव्यवस्था बिगड़ रही है। दुकानदारों की ओर से सार्वजनिक रास्ते का निजी उपयोग किया जा



रेवाड़ी। रेलवे स्टेशन मार्ग पर बेतरतीब ढंग से खड़े ऑटो व दुकानों के बाहर अतिक्रमण।

फोटो : हरिभूमि

समस्या के स्थायी समाधान की मांग
रेलवे स्टेशन मार्ग की व्यवस्था नगर परिषद, यातायात पुलिस और रेलवे विभाग से जुड़ी है। इसके बावजूद समस्या लगातार बनी हुई है। इसके सामाजिक कार्यकर्ता प्रकाश खरखड़ा ने कहा कि यह समस्या आम नागरिकों की सुरक्षा, पैदल यात्रियों की सुविधा और आपातकालीन वाहनों के निर्बाध आवागमन से जुड़ा गंभीर मुद्दा है। उन्होंने मुख्यमंत्री, रेलमंत्री, शहरी स्थानीय निकाय मंत्री व पुलिस अधिकारियों सहित अन्य विभागों को पत्र भेजकर समस्या के स्थाई समाधान की मांग की है।

रहा है। नगर परिषद की ओर से मार्ग से अतिक्रमण हटाने में कोई कदम

नहीं उठाए जा रहे है वहीं पुलिस भी व्यवस्था बिगाड़ते ऑटो व ई-

रिक्शा चालकों को कंट्रोल करने में नाकाम साबित हो रही है।

विकास कार्यों में तेजी लाने के साथ योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन करें अधिकारी- एडीसी

रेवाड़ी। मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिला परिषद एवं एडीसी राहुल मोदी की अध्यक्षता में बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में जिला परिषद एवं डीआरडी की विभिन्न योजनाओं एवं विकास कार्यों की प्रगति को लेकर समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में विभिन्न विभागीय योजनाओं की प्रगति की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। एडीसी ने अटल लाइवरी की प्रगति, पंचायत भूमि पर निर्मित आलूधुकर मकानों के नियमितकरण के लिए समाधान पोर्टल पर प्रस्तुत मामलों तथा स्वयं सहायता समूहों को डेयरी युनित स्थापित करने के लिए दी गई शामिलत भूमि से संबंधित मामलों की स्थिति की समीक्षा की। एचआरपीएमएस पोर्टल पर प्रस्तुत प्रस्तावों तथा जिला परिषद एवं पंचायत समितियों को प्राप्त राज्य एवं केंद्रीय वित्त आयोग की गांट के उपयोग की भी जानकारी ली गई। एडीसी ने सोएम विंडो एवं जन संवाद से संबंधित मामलों के निस्तारण, स्वच्छ भारत मिशन-ग्रामीण के तहत ओडीएफ गांवों के सत्यापन, प्लास्टिक वेस्ट मैनेजमेंट युनित, ब्लक वेस्ट जनेटोर पंजीकरण तथा ठोस कचरा प्रबंधन की प्रगति रिपोर्ट पर आवश्यक निर्देश दिए। बैठक में चौबी-जी राम जी के तहत प्रगति, पीछारोपण एवं कक्कजैस, झनडोर जिम, महिला चौपाल एस्सी-बीसी चौपाल, ग्राम सचिवालय, योग एवं व्यायामशाला, स्ट्रीट लाइट परियोजनाओं की समीक्षा करते हुए निर्देश दिए।



रेवाड़ी। समीक्षा बैठक लेते मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिला परिषद एवं एडीसी राहुल मोदी।

विद्यार्थियों की सुरक्षा में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं

■ शिक्षण संस्थानों के प्रबंधकों के साथ बैठक में दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

जिला पुलिस विद्यार्थियों की सुरक्षा को लेकर पूरी तरह सतर्क है। बुधवार को शहर थाना परिसर में इंस्पेक्टर सुबे सिंह ने शहर के प्रमुख शिक्षण संस्थानों के प्रबंधकों के साथ बैठक का आयोजन किया। बैठक में जैन सीनियर सैकेंडरी स्कूल, जैन गर्ल्स सीनियर सैकेंडरी स्कूल, सैनी सीनियर सैकेंडरी स्कूल, जीएमएसपीएस घौसा की दाणी, जेआरएम कॉलेज ऑफ एजुकेशन, स्वामी उमा भारती पब्लिक स्कूल व महाराजा अग्रसेन पब्लिक स्कूल के प्रतिनिधि शामिल हुए। एसएचओ सुबे सिंह ने स्कूल



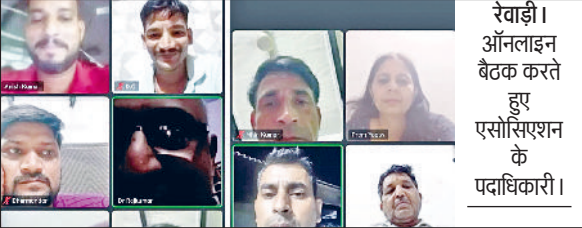
रेवाड़ी। स्कूल प्रतिनिधियों की बैठक लेते इंस्पेक्टर सुबे सिंह।

प्रबंधकों को स्कूल के मुख्य प्रवेश निकास द्वारों पर पर्याप्त सुरक्षा व्यवस्था करने, स्कूल समय के दौरान प्रवेश द्वार पर निगरानी बढ़ाने, अतिरिक्त व्यक्तियों के प्रवेश को रोकने के लिए प्रबंध करने, स्कूल में आने वाले प्रत्येक बाहरी व्यक्ति की पहचान एवं उद्देश्य की जांच करने, आगंतुकों का रिकॉर्ड एंटी रजिस्टर में दर्ज करने, बिना सत्यापन किसी भी व्यक्ति को स्कूल परिसर में प्रवेश न देने, संदिग्ध अथवा अनजान व्यक्ति

जिला स्तरीय योगासन स्पर्धा गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज में १6 व १7 को, पजीकरण शुरू

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

जिला योगाशन एसोसिएशन की ओर से छठी जिला योगासन खेल प्रतियोगिता का आयोजन के लिए मंगलवार को ऑनलाइन बैठक का आयोजन किया गया। बैठक का संचालन एसोसिएशन के सचिव नितिन कुमार ने किया, जबकि अध्यक्षता हरियाणा योगासन खेल संघ के महासचिव व योगासन रेवाड़ी के अध्यक्ष डा. युद्धवीर ने की। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया की छठी जिला स्तरीय योगासन खेल प्रतियोगिता का आयोजन 26 व 27 अगस्त को राजकीय महिला महाविद्यालय के सहयोग से सेक्टर-



18 कॉलेज परिसर में कराया जाएगा। सचिव नितिन कुमार ने बताया कि प्रतियोगिता के 6 आयु वर्गों में 10 वर्ष से 55 वर्ष के बीच के महिला और पुरुष भाग ले सकते हैं, जिसमें सब-जूनियर 10 वर्ष से 14 वर्ष के बीच, जूनियर 14 वर्ष से 18 वर्ष के बीच, सीनियर 18 वर्ष से 28 वर्ष के बीच, सीनियर ए 28 वर्ष से 35 वर्ष के बीच,

दशकों बाद खाली करवाई पंचायती जमीन, रास्ते का निर्माण शुरू

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

बावल खंड के गांव आरामनगर में वर्षों से किए गए रास्ते पर कब्जे को बुधवार को प्रशासन की टीम ने पुलिस बल की मौजूदगी में खाली करा लिया। रास्ता साफ होने के बाद निर्माण कार्य भी शुरू कर दिया गया। पुलिस बल की मौजूदगी के कारण इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। गांव के पंचायती रास्ते पर लंबे समय से एक व्यक्ति ने कब्जा किया हुआ था, जिससे रास्ते का निर्माण नहीं हो पा रहा था। सरपंच जयबीर ने ग्राम सभा की मीटिंग में प्रस्ताव पास कराने के बाद एसडीएम को कब्जा हटवाने की शिकायत दर्ज कराई थी। जमीन की पैमाइश कराने के बाद एसडीएम ने कब्जा हटवाने के आदेश जारी किए थे। बुधवार को बावल के खंड कृषि



रेवाड़ी। अतिक्रमण हटाने पहुंची पुलिस व प्रशासन की टीम।

अधिकारी मनोज कुमार को कब्जा हटाने की कार्रवाई में बतौर ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया था। इसके बाद पुलिस बल के साथ प्रशासन की टीम ने पंचायती जमीन को जैसीभी मशीन से साफ करा दिया। सरपंच जयबीर ने बताया कि वर्षों से इस जमीन पर एक व्यक्ति खेती कर रहा था। पंचायत की शिकायत पर एसडीएम ने कब्जा हटवाने के आदेश जारी किए थे।



रेवाड़ी। प्रतियोगिता की विजेता छात्राओं को सम्मानित करते शिक्षक।

अंतरिक्ष सप्ताह के तहत भाषण स्पर्धा में हेमलता व निबंध लेखन में अनुष्का विजेता

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में भूगोल विभाग व विज्ञान संकाय के तत्वावधान में अंतरिक्ष सप्ताह-2026 का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने किया। अंतरिक्ष सप्ताह के अंतर्गत छात्राओं के लिए अंतरिक्ष विज्ञान से संबंधित भाषा प्रतियोगिता, पोस्टर व पेंटिंग निर्माण एवं निबंध लेखन जैसी विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डा. यशपाल सिंह व भूगोल विभाग व विज्ञान संकाय के प्राध्यापकों ने छात्राओं को अंतरिक्ष अनुसंधान के महत्त्वके बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर डा. राजेश यादव, डा. रीतू चौधरी, डा. जयश्री कुमार, डा. बिरेंद्र सिंह व डा. गायत्री निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई। प्रतियोगिताओं में 59 छात्राओं ने भाग लिया। भाषण प्रतियोगिता में हेमलता प्रथम, वैष्णवी द्वितीय व मुस्कान तृतीय स्थान प्राप्त किया। निबंध लेखन में अनुष्का ने प्रथम, अनु ने द्वितीय और भावना व गीताजर्जी ने तृतीय स्थान हासिल किया। पोस्टर मेकिंग व पेंटिंग प्रतियोगिता में हिमांशु ने प्रथम, प्रिया ने द्वितीय व प्राची तृतीय स्थान पर रही। इस अवसर पर डा. सुचेता रानी, पवन कुमार, संदीप कुमार, रक्षा, निर्मल, अनामिका, प्रीति, अंजना,मंजू, मौसम, निन्दू यादव, पूजम व वंदना मौजूद रही।

आज मनेगा विश्व मच्छर दिवस बीमारियों से बचाव का देंगे संदेश

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

प्रति वर्ष 20 अगस्त को विश्व मच्छर दिवस मनाया जाता है। इस अवसर पर लोगों को मच्छर जनित बीमारियों, विशेषकर डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया और जीका से बचाव के प्रति जागरूक किया जाता है। वर्ष 1897 में ब्रिटिश चिकित्सक सर रोनाल्ड रॉस ने मादा एनाफिलीज मच्छर और मलेरिया के संक्रमण के बीच संबंध की खोज की थी। इसी महत्वपूर्ण खोज की स्मृति में 20 अगस्त को विश्व मच्छर दिवस मनाया जाता है। डिप्टी सीएमओ व मलेरिया नोडल अधिकारी डा.

जोगेन्द्र तंवर ने कहा कि आ म ज न मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए अपने घरों और आसपास पानी जमा न होने दें तथा तीन बातों का विशेष ध्यान रखें। सप्ताह में एक दिन कूलर, गमले, टायर, पानी की टंकियों और अन्य पानी जमा होने वाले स्थानों की जांच कर पानी खाली करें। पूरी बांह के कपड़े पहनें, सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें और

स्वास्थ्य केंद्रों पर होंगे जागरूकता कार्यक्रम

विश्व मच्छर दिवस के अवसर पर स्वास्थ्य एवं सामुदायिक स्तर पर लाखों स्व अभियान, जागरूकता कार्यक्रम और पोस्टर प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी। 21 अगस्त तक आशा कार्यक्रमों और स्वास्थ्यकर्मियों के सहयोग से घर-घर जाकर मच्छरों के प्रजनन स्थलों की पहचान कर लोगों को पानी जमा न होने देने के लिए जागरूक किया जाएगा।

आवश्यकता अनुसार मच्छर निरोधक उपाय अपनाएं। लगातार बुखार रहने पर नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में चिकित्सकीय सलाह लें।

सीआरएम के तहत कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए किसानों का चयन

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग की ओर से सीआरएम स्कीम के तहत किसानों को कृषि यंत्रों पर अनुदान उपलब्ध कराने के लिए 12 प्रकार के कृषि यंत्रों के लिए ऑनलाइन आमंत्रित किए गए थे, जिनका डीसी अभिषेक मीणा की अध्यक्षता में जिला स्तरीय कार्यकारिणी कमेटी की ओर से बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में ऑनलाइन ड्रा निकाला गया। ड्रा में सुपर सीडर के लिए 9 किसानों का चयन किया गया तथा अन्य कृषि यंत्रों पर आवेदन किए गए किसान उसी कृषि यंत्र पर अनुदान के लाभ पात्र होंगे। डीसी ने कहा कि चयनित किसान अपने सभी संबंधित दस्तावेज 25 अगस्त तक सहायक कृषि अभियंता कार्यालय में जमा कराएं। यदि किसी



रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा की अध्यक्षता में कृषि यंत्रों का ड्रा निकालते हुए।

चयनित किसान के दस्तावेजों में कमी पाई जाती है तो वह अनुदान के लिए पात्र नहीं होगा। सहायक कृषि अभियंता इंजी. दिनेश शर्मा ने बताया कि विभागीय पोर्टल पर अंतिम तिथि तक सुपर सीडर के लिए 51 सफल आवेदन प्राप्त हुए थे, जिसमें से निर्धारित लक्ष्यों के दस्तावेज 25 अगस्त तक सहायक कृषि अभियंता कार्यालय में जमा कराए। यदि किसी

योजनाओं को घर-घर पहुंचाना भाजयुमो का प्राथमिक दायित्व

युवा वर्तमान की दिशा तय करने वाला कर्णधार: दहिया

हर बूथ पर युवाओं की टोली की होगी तैनाती

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

भारतीय जनता युवा मोर्चा के नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष अक्षित दहिया के रेवाड़ी प्रथम आगमन पर कार्यकर्ताओं ने अभिनंदन किया। कार्यक्रम में भाजपा जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली, युवा मोर्चा के जिला प्रभारी भूपेन्द्र श्योराण, कलस्टर हेड मंजीत व जिला महामंत्री कुलदीप चौहान मौजूद रहे।



रेवाड़ी। युवा मोर्चा प्रदेशाध्यक्ष का स्वागत करते हुए।

फोटो:हरिभूमि

भाजयुमो के कार्यकारी जिला अध्यक्ष डा. सौरभ बाम्बड़ व जिला अध्यक्ष निखिल मांढेया ने मुख्य अतिथि का स्वागत किया। मंच संचालन जिला प्रवक्ता एडवोकेट नितेश अग्रवाल ने किया।

इस मौके पर प्रदेश अध्यक्ष अक्षित दहिया ने कहा युवा शक्ति ही किसी भी संगठन और राष्ट्र की रीढ़ होती है। आज का युवा केवल देश का भविष्य ही नहीं, बल्कि वर्तमान की दिशा तय करने वाला कर्णधार

है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में चल रही जनकल्याणकारी योजनाओं को घर-घर तक पहुंचाना युवा मोर्चा का प्राथमिक दायित्व है। हम प्रत्येक बूथ पर युवाओं की मजबूत टोली तैयार कर संगठन को अजेय बनाएंगे।

इस अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष डा. पोपली ने कहा कि युवाओं के दम पर ही भाजपा आज विश्व का सबसे बड़ा राजनीतिक संगठन बना है। जिले का प्रत्येक कार्यकर्ता पूरी निष्ठा के साथ पार्टी की रीति-नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध है।

डेयरी यूनिट स्थापित करने पर 50 प्रतिशत तक अनुदान का प्रावधान

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

पशुपालन एवं डेयरिंग विभाग की ओर से गांव सहारनवास में 19 अगस्त तक आयोजित तीन दिवसीय दूध प्रतियोगिता में लोकेश यादव की सहिवाल नस्ल की गाय ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल किया। 15 किलोग्राम से ज्यादा दूध देने वाली लोकेश की गाय को विभाग की ओर से 25 हजार रुपये इनाम दिया गया। प्रतियोगिता का आयोजन पशुपालन एवं डेयरिंग विभाग के उपनिदेशक डॉ. विनोद कुमार यादव की देखरेख में किया गया। कार्यक्रम में राजकीय पशु चिकित्सालय सहारनवास के प्रभारी पशु चिकित्सक डॉ. शेखर यादव, राजकीय पशु पॉलीक्लिनिक सहारनवास के ईंचार्ज डॉ. प्रदीप जांगड़ा, वीएलडीए वरुण, पशु परिचर प्रमोद कुमार व सुखबीर सिंह सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।



रेवाड़ी। गाय के साथ पशुपालक।

फोटो : हरिभूमि

योजनाओं के लिए आवेदन करें

डॉ. विनोद कुमार यादव ने बताया कि पशुपालन एवं डेयरी विभाग की विभिन्न योजनाएं सरल पोर्टल पर शुरू हो चुकी हैं। इच्छुक पशुपालक इन योजनाओं के लिए आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि हरियाणा नस्ल एवं सहिवाल गायों तथा मुर्रा मैसों के संरक्षण और बेहतर पालन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभाग द्वारा दूध प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। प्रतियोगिताओं में पात्र पशुपालकों को 15 हजार से 40 हजार रुपये तक की प्रोत्साहन राशि दी जाती है।

पशुपालन की योजनाएं विभाग के पोर्टल पर

उन्होंने बताया कि सामान्य वर्ग के पशुपालकों के लिए 4 और 10 पशुओं की डेयरी यूनिट स्थापित करने की योजनाएं भी पोर्टल पर उपलब्ध हैं। मौलिक सत्यापन के बाद पात्र पशुपालकों को 25 प्रतिशत तक अनुदान दिया जाता है। इसके अलावा 20 और 50 पशुओं की हार्डटेक डेयरी योजना के साथ 100 पशुओं की यूनिट को भी शामिल करने का प्रस्ताव है।

एससी वर्ग के लिए अनुदान का भी प्रावधान

डा. शेखर यादव ने बताया कि अनुसूचित जाति एवं जनजाति वर्ग के पशुपालकों के लिए डेयरी यूनिट स्थापित करने पर 50 प्रतिशत तक अनुदान का प्रावधान है। वहीं मेड़-बकरी पालन को बढ़ावा देने के लिए भी अलग-अलग योजनाओं के तहत अनुदान दिया जा रहा है। पशुपालकों की आय बढ़ाने तथा ग्रामीण परिवारों को अतिरिक्त रोजगार उपलब्ध कराने के लिए बैकयार्ड पोल्ट्री योजना भी सरल पोर्टल पर शुरू की गई है।

बरसात में पशुओं की विशेष देखभाल जरूरी

उप निदेशक डॉ. विनोद कुमार यादव ने पशुपालकों को बरसात के मौसम में पशुओं की विशेष देखभाल करने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि सभी योग्य गोवंश को लाम्पी स्कैन बीमारी से बचाव के टीके लगाए जा रहे हैं। जिन पशुपालकों के पशुओं का टीकाकरण नहीं हुआ है, वे नजदीकी पशु चिकित्सालय या पशु संस्था से संपर्क करें। उन्होंने पशुओं को मक्खी-मच्छरों से बचाने, पशु बांधने के स्थान पर दवा का छिड़काव करने की अपील की।

रेल विभाग के जीएम ने किया स्टेशन व विकास कार्यों का निरीक्षण

ट्रेन इंफ्रास्ट्रक्चर में तेजी से विस्तार, यात्री सुविधा पर विभाग का फोकस : पंकज

31 करोड़ रुपये की लागत से कार्य करवाए जा रहे

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

उत्तर-पश्चिम रेलवे की ओर से न सिर्फ ट्रेन इंफ्रास्ट्रक्चर को आधुनिक बनाते हुए इसमें विस्तार किया जा रहा है, बल्कि यात्रियों को बेहतर सुविधाएं मुहैया कराने पर भी जोर दिया जा रहा है। यह बात नडब्ल्यूआर के महाप्रबंधक पंकज शर्मा ने बुधवार को मीडिया से बातचीत में कही। रेलवे जंक्शन और विकासकार्यों का जायजा लेने के लिए विशेष ट्रेन से सुबह जंक्शन पर पहुंचे शर्मा ने कहा कि इस जंक्शन के विकास और मूलभूत सुविधाओं को विस्तार देने के लिए 31 करोड़ रुपये की लागत से कार्य कराए जा रहे हैं। अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि विकासकार्यों की गुणवत्ता का पूरा ध्यान रखा जाए। इसमें किसी तरह की कोई कमी नहीं आने चाहिए। अधिकारियों को इन विकासकार्यों पर लगातार नजर रखनी होगी। साथ ही उन्हें सभी विकासकार्य तय समय सीमा में पूरे कराने को कहा गया है। उन्होंने कहा कि रेल विभाग की ओर से यात्रियों को बेहतर व सुविधाजनक यात्रा सुनिश्चित कराने के लिए रेल ढांचे में आमूल-चूल परिवर्तन किए जा रहे हैं। छोटे स्टेशनों को भी आधुनिक बनाया जा रहा है। ट्रेनों की गति बढ़ाने व सुरक्षित सफर की दिशा में आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं। नई तकनीक के सहारे हादसों



रेवाड़ी। रेलवे स्टेशन परिसर का निरीक्षण करते जीएम पंकज शर्मा।

फोटो : हरिभूमि

साफ-सुथरा बना रेलवे स्टेशन

अधिकारियों के आगमन की सूचना पहले से ही स्टेशन प्रशासन को थी। यही कारण था कि अधिकारियों के आने से पहले ही स्टेशन की सफाई व्यवस्था को सुचारु बनाया गया था। चारों ओर साफ-सुथरा स्टेशन नजर आ रहा था। यात्रियों की सुरक्षा के लिए व्यापक जीआरपी और आरपीएफ कर्मचारी पहले से ही तैनात किए हुए थे। जीआरपी थाना प्रभारी कृष्ण कुमार व आरपीएफ थाना प्रबंधक विनोद कुमार जांगेड़े भी इस मौके पर मौजूद थे।

की आशंका को टालने की दिशा में ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। उन्होंने अधिकारियों के साथ रेलवे जंक्शन पर चल रहे विकासकार्यों का जायजा भी लिया।

प्रगति रिपोर्ट पर की गई चर्चा

वरिष्ठ वाणिज्य मंडल प्रबंधक गुणेश यादव जयपुर ने बताया कि निरीक्षण के दौरान स्थानीय रेलवे स्टेशन पर यात्री सुविधाओं, स्टेशन परिसर के विकास तथा अमृत भारत स्टेशन योजना के अंतर्गत चल रहे विभिन्न कार्यों की प्रगति को विस्तृत जानकारी ली गई है। अधिकारियों की टीम ने केंद्रीय कु लॉबी, स्ट रिले इंटरलॉकिंग टॉवर, एकीकृत रनिंग रूम तथा उप मंडल चिकित्सालय का भी निरीक्षण किया। अधिकारियों ने कार्यप्रणाली की जानकारी लेते हुए संस्था, परिचालन दक्षता तथा कर्मचारियों की सुविधाओं से जुड़े विषयों की समीक्षा की। इस मौके पर मंडल रेल प्रबंधक रवि जैन सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।



रेलवे स्टेशन परिसर का निरीक्षण करते जीएम पंकज शर्मा।

लोक अदालत में बीस वर्ष पुराने विवाद का मध्यस्थता से हुआ समाधान

■ सर्वोच्च न्यायालय के समाधान समारोह के तहत मिली बड़ी सफलता

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

सर्वोच्च न्यायालय के तत्वावधान में आयोजित विशेष लोक अदालत अभियान समाधान समारोह के अंतर्गत 20 वर्षों से लंबित एक विवाद का रेवाड़ी स्थित एडीआर केंद्र के मध्यस्थता केंद्र में सफलतापूर्वक निपटारा किया गया। लंबे समय से न्यायिक प्रक्रिया में उलझे इस मामले का सौहार्दपूर्ण समाधान होने से दोनों पक्षों को बड़ी राहत मिली है। जिला

बैठकों के पश्चात दोनों पक्षों की सहमति से सुलझाया

रेवाड़ी से संबंधित एक मामला, जो पिछले 20 वर्षों से विभिन्न न्यायिक स्तरों पर लंबित रहने के बाद वर्तमान में सर्वोच्च न्यायालय में विचारधीन था, मध्यस्थता केंद्र में आयोजित कई दौर की बैठकों के पश्चात दोनों पक्षों की सहमति से सुलझा लिया गया। डा. सोलखे ने कहा कि सर्वोच्च न्यायालय का समाधान समारोह न्याय तक आसान पहुंच सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण और जनहितकारी पहल है। यह अभियान न केवल न्यायालयों में लंबित मामलों के बोझ को कम करने में सहायक सिद्ध हो रहा है, बल्कि पक्षकारों को कम समय और कम खर्च में आपसी सहमति के आधार पर विवादों के समाधान का प्रभावी अवसर भी प्रदान कर रहा है। उन्होंने नागरिकों से आह्वान किया कि वे अपने विवादों के समाधान के लिए मध्यस्थता, सुलह एवं लोक अदालत जैसे वैकल्पिक विवाद समाधान तंत्र का अधिकधिक लाभ उठाएं।

विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी डा. रेनु सोलखे ने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय द्वारा देशभर में समाधान समारोह अभियान संचालित किया

जा रहा है, जिसका उद्देश्य वर्षों से लंबित मामलों का आपसी सहमति, संवाद और मध्यस्थता के माध्यम से प्रभावी निस्तारण सुनिश्चित करना है।

रिटायर्ड रेलवे कर्मचारियों ने मांगों को लेकर जीएम को सौंपा ज्ञापन

रेवाड़ी। मंगलवार को उत्तर पश्चिम रेलवे जयपुर के महाप्रबंधक पंकज शर्मा ने पहली बार रेवाड़ी रेलवे जंक्शन का दौरा किया। सेवानिवृत्त एसोसिएशन ऑफ रेलवे जिला शाखा के पदाधिकारियों ने जीएम का स्वागत किया और जोनल अध्यक्ष के के सक्सेना के नेतृत्व में मांगों को लेकर जीएम को ज्ञापन सौंपा। एसोसिएशन के सदस्यों ने उप मंडल रेलवे अस्पताल में पाट टाइम की जगह स्थाई डेंटल सर्जन की नियुक्ति करने, नेत्र विशेषज्ञ की नियुक्ति करने, रेलवे अस्पताल में एंबुलेंस की सुविधा देने, अस्पताल में डिजिटल एक्स-रे मशीन उपलब्ध कराने व निर्माणधीन फुट ओवर ब्रिज को रेलवे कॉलोनी से जोड़ने की मांग की। एसोसिएशन के सदस्यों ने कहा कि रेलवे बोर्ड के 31 जुलाई को जारी आदेश में कहा गया है कि सेवानिवृत्त रेल कर्मचारी, परिवारिक पेंशनर्स तथा कार्यरत दिव्यांग कर्मचारियों को उन की इच्छा अनुसार सेवानिवृत्ति के बाद मिलने वाला मानार्थ पास मैनअल और एचआरएमएस के द्वारा दिया जाए। इस मौके पर पी के जोशी, विष्णु भगवान शर्मा, राम जीवन, प्रेम सिंह नेगी व ईश्वर सिंह सहित अनेक रिटायर्ड कर्मचारी मौजूद थे।

विपक्ष के सांसदों ने अपने तीखे तर्कों से सरकार पर किया प्रहार

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

शहीद रामस्वरूप सीएमईईई राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कंवाली में बुधवार को एससीईआरटी गुरुग्राम के तत्वावधान में जिला स्तरीय युवा संसद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिला प्रशिक्षण संस्थान से डा. सरोज यादव वरिष्ठ प्रवक्ता, डा. नरेंद्र पाल वरिष्ठ प्रवक्ता और डा. सुदेश शर्मा ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई। शर्मा ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई। विद्यालय के प्राचार्य अनिल कुमार ने अतिथियों का स्वागत किया। विद्यालय के 49 विद्यार्थियों ने युवा संसद की कार्यवाही की 50 मिनट की बेहतरीन प्रस्तुति दी, जिसमें स्पीकर की भूमिका पायल, मोहित ने प्रधानमंत्री, गोपाल ने उपाध्यक्ष, नाजुक ने नेता विपक्ष, आंचल ने वित्तमंत्री, खुशी ने



कृषि एवं कल्याण मंत्री, भारती ने खाद्य एवं आपूर्ति मंत्री, प्रतिभा ने पेट्रोलियम मंत्री व किंजल ने कानून मंत्री की भूमिका निभाई। इनके अलावा मनप्रीत, मुस्कान, चंद्रमुखी, त्रिपाठी, रिकू, मोनिका, इशिता तथा जेसिका विपक्ष के सांसदों के रूप में थे। युवा संसद के संयोजक प्रभारी प्रदीप कुमार प्रवक्ता राजनीति विज्ञान तथा सहसंयोजक मिथिलेश कुमारी रही। सर्वप्रथम सदन में शोक संदेश, नए मंत्रियों का परिचय तथा बधाई संदेश की कार्यवाही की गई। तत्पश्चात

ये रहे कार्यक्रम में मौजूद

इस अवसर पर गांव सरचंच शैलवती यादव, राजवंत सिंह, एसएससी प्रधान जय सिंह यादव, पूर्व प्राचार्य मिर्जर कमेटा प्रमाण वेद प्रकाश, पुरुषोत्तम, रमेश शर्मा,बनवारी, विजय सिंह, कुलदीप व विद्यालय स्टाफ सदस्य श्रीमगवान, अनिल कुमार, राम सिंह, समर सिंह, सुनीता देवी, पिकी यादव, पूजा यादव, अदिति, किरण, करण सिंह, दीपिका, सोनू पीटीआई, राकेश कुमार, दिनेश कुमार, राकेश, उपजिण, जीतू यादव व रमेश देवी उपस्थित थे।

प्रश्न काल में विपक्ष ने संसद में सरकार को जमकर घेरा और समसामयिक मुद्दों जैसे एथेनॉल ई 20, नीट यूजी पेपर लोक मामला, महंगाई, बेरोजगारी व किसानों की समस्या के मुद्दे उठाए गए तथा सरकार को जवाब देने के लिए मजबूर किया।

मेघवाल उत्थान समिति के सम्मेलन को लेकर तैयारियां तेज, अधिकारियों ने लिया जायजा

रेवाड़ी। बावल की अनाज मंडी में 23 अगस्त को होने वाले मेघवाल उत्थान समिति के अनुसूचित जाति समरसता सम्मेलन व प्रतिभा सम्मान समारोह को लेकर तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। कार्यक्रम के मुख्यातिथि प्रदेश के मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी होंगे। समारोह को लेकर जिला प्रशासन की ओर से डीसी अभिषेक मीणा, एसपी हेमंद कुमार मीणा, बावल एसडीएम संजीव कुमार व डीएसपी सुरेन्द्र श्योराण ने कार्यक्रम स्थल का दौरा कर सुरक्षा व्यवस्था व तैयारियों का जायजा लिया। इस मौके पर पूर्व कैबिनेट मंत्री डा. बनवारी लाल, समिति हरियाणा के संयोजक वेद प्रकाश, एडवोकेट रजवंत डहिववाल, प्रधान सुवर्णमान मेघवाल, सचिव भूपेन्द्र मेघवाल शेखपुर, मुख्य सलाहकार सावंत सिंह पूर्व सरपंच, विक्रम मेघवाल मेघवाल, हीरा सिंह पूर्व सरपंच, सतीश मेघवाल व फतेसिंह मेघवाल सहित समाज के अनेक लोग मौजूद रहे।

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 : द्वाकन नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-4 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 0053076211, 0295738500, 9283681005

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

जिला पुलिस नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत जिले को नशामुक्त बनाने में जुटी है। बुधवार को पुलिस के सहयोग व रंगकर्मी सतीश मस्तान के निर्देशन में बस स्टैंड परिसर में नशा विरोधी जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय रीजनल सेंटर कृष्ण नगर की छात्राओं ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से आमजन को नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम में मनीषा, किस्मत,



रेवाड़ी। बस स्टैंड पर नुक्कड़ नाटक पेश करते हुए छात्राएं।

फोटो : हरिभूमि

मोनिका, आरती, दीक्षा और मोहिनी ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से नशे से होने वाले सामाजिक, शारीरिक और मानसिक नुकसान को पेश किया। छात्राओं ने लोगों को समझाया कि नशे की लत न केवल

नशे की आदत धीरे-धीरे व्यक्ति के भविष्य को अंधकारमय बना देती- डा. वर्मा

रेवाड़ी। हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की ओर से नशे के विरुद्ध जन-जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। बुधवार को गांव धामलावास स्थित बहुतकनीकी संस्थान में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस मौके पर एचएसएससीबी के जागरूकता कार्यक्रम एवं पुनर्वास प्रभारी एसआई डा. अशोक कुमार वर्मा ने विद्यार्थियों एवं ग्रामीणों को नशे के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आर्थिक दुष्परभावों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि नशा केवल व्यक्ति का जीवन ही प्रभावित नहीं करता, बल्कि पूरे परिवार की सुख-शांति और आर्थिक स्थिति को भी प्रभावित करता है।



नशे की शुरूआत कई बार जिज्ञासा, गलत संगति अथवा मित्रों के दबाव के कारण होती है, लेकिन धीरे-धीरे यही आदत व्यक्ति के भविष्य को अंधकारमय बना देती है।

व्यक्ति का स्वास्थ्य खराब करती है, भी प्रभावित करती है। उन्होंने एवं सकारात्मक जीवन अपनाने का बल्कि पूरे परिवार और समाज को युवाओं से नशे से दूर रहकर स्वस्थ आह्वान किया।