हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 31 जुलाई 2025

तापमान

अधिकतम 31.0 डिग्री
न्यूनतम 23.0 डिग्री

11 एक अगस्त को जिले में पांच साइटों पर होगी मॉक ड्रिल भूकंप व रसायन रिसाव रहेगा थीम

12 स्वास्थ्य विभाग की परेशानी बढ़ाने लगा डेंगू का डंक, बीमारी के प्रति लापरवाही बरत रहे लोग

खबर संक्षेप

युवक ने जहरीला पदार्थ खाकर जान दी

बावल। सुठाना में 32 वर्षीय युवक ने जहरीला पदार्थ खाकर जान दे दी। पुलिस के अनुसार गांव निवासी युवक रंजीत ने जहरीला पदार्थ खा लिया। पता चलने के बाद परिजनों ने उसे अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने के बाद कसोला पुलिस ने शव को कब्जे में ले लिया। पोस्टमार्टम कराकर शव परिजनों को सौंप दिया। जहर खाने के कारणों का पता नहीं चल सका था।

मारपीट व धमकी मामलों में दो गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने भटसाना में मारपीट करने के मामले में 23 जून को केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने चेतन स्वरूप को गिरफ्तार किया है। रोहड़ाई थाना पुलिस ने गत 4 अप्रैल को दर्ज मारपीट व धमकी देने के मामले में गुरूग्राम के गुढ़ाना निवासी यश को गिरफ्तार किया है। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

हादसे के बाद फरार ट्रक चालक गिरफ्तार

बावल। कसोला चौक के पास 19 जुलाई को हुए सड़क हादसे के बाद मौके से फरार हुए ट्रक चालक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। इस हादसे में बाइक सवार युवक की मौत हो गई थी। चालक ट्रक सहित मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद तलाश शुरू की थी। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के रामगढ़ निवासी सकरू को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने हादसे को अंजाम देने वाला ट्रक भी कब्जे में ले लिया।

टूटी सड़क से हादसों की आशंका

रेवाड़ी। भाड़ावास रोड पर बाइपास फ्लाईओवर के पास टूटी सड़क से हादसों की आशंका बनी हुई है। ग्रामीणों ने बताया कि नेशनल हाइवे के फ्लाईओवर के नीच सर्विस रोड चौहारे पर सड़क टूटकर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो चुकी है। बारिश होते ही इसमें पानी भर जाता है, जिससे हादसों का डर बना रहता है। बारिश नहीं होने पर टूटी सड़क से उड़ने वाली आफत बन जाती है। इस जगह पर आए दिन हादसे हो रहे हैं। लोगों ने प्रशासन से सड़क की मरम्मत कराने की मांग की है।

एमटीपी किट मामले में एक और गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने एमटीपी किट बेचने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने 19 जुलाई को सेक्टर-4 में एमटीपी किट बेचने के एक आरोपी को पकड़कर पुलिस के हवाले किया था। पुलिस ने उसके खिलाफ एमटीपी एक्ट के तहत केस दर्ज किया था। आरोपी से पूछताछ के बाद पुलिस ने प्राणपुरा निवासी नितिन कुमार को भी गिरफ्तार कर लिया। वह किट दिलाने में मध्यस्थ की भूमिका निभाता था। आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

नहर से मिला लापता व्यक्ति का शव

धारूहेड़ा। जीतपुरा में घर से लापता हुए करीब 45 वर्षीय व्यक्ति का शव गांव के पास ही नहर से बरामद हुआ है। गांव निवासी राजाराम दो दिन पहले घर से लापता हो गया था। वह शराब का आदि बताया जा रहा है। परिजनों ने उसकी तलाश शुरू की थी। इसी बीच पुलिस को जीतपुरा के पास नहर में शव पड़ा होने की सूचना मिली थी। पुलिस ने दमकल कर्मियों की मदद से शव को नहर से बाहर निकलवाया। उसकी पहचान राजाराम के रूप में हुई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया।

आज सुबह के सत्र में 12296 व शाम के सत्र में 4878 अभ्यर्थी देंगे एचटेट की परीक्षा

जिले में 25 सेंटरों पर 6232 अभ्यर्थियों ने दी लेवल थ्री पीजीटी एचटेट परीक्षा, 1212 रहे अनुपस्थित

- परीक्षा केंद्रों के आसपास सुरक्षा के किए गए थे पुख्ता इंतजाम
- कड़ी जांच के बाद परीक्षार्थियों को मिला प्रवेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। परीक्षा केंद्र के बाहर अभ्यर्थी की जांच करते पुलिसकर्मी, महिला परीक्षार्थियों के कागजात चैक करती पुलिसकर्मी, परीक्षा केंद्र का निरीक्षण करते हुए डीसी व एसपी।

जिले में बुधवार को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा यानि एचटेट का संचालन किया गया। दो दिन चलने वाली परीक्षा के लिए प्रशासन की ओर से 41 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जिन पर 24618 अभ्यर्थी परीक्षा देंगे। बुधवार को 25 परीक्षा केंद्रों पर शाम की शिफ्ट में लेवल-3 पीजीटी की परीक्षा हुई, जिसमें 7444 अभ्यर्थियों में से 6232 ने एचटेट की परीक्षा दी, जबकि 1212 अभ्यर्थी अनुपस्थित थे। जैमर व सीसीटीवी कैमरों की निगरानी के साथ कड़ी सुरक्षा के बीच परीक्षा संपन्न हुई। परीक्षा केंद्रों में प्रवेश से पहले अभ्यर्थियों को कड़ी जांच से गुजरना पड़ा तथा एंट्री गेट पर ही कागजातों की जांच के साथ मेटर डिटेक्टर से जांच व बायोमैट्रिक हाजरी व विडियोग्राफी के बाद अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्रों में एंट्री दी गई। परीक्षा केंद्र में महिला अभ्यर्थियों के नाक, कान व हाथ में पहने आभूषणों को परीक्षा केंद्र के बाहर ही निकलवाया गया। वॉलेंटियर्स की ओर से महिला व पुरुष अभ्यर्थियों के जूते खुलवाकर व कपड़ों की अच्छी तरह से तलाशी ली गई। महिलाओं व पुरुषों के हाथों पर बंधे डोरे भी खुलवाएं गए। परीक्षा के निष्पक्ष, पारदर्शी एवं सफल संचालन के लिए अधिकारियों ने परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया। डीसी अभिषेक मीणा व एसपी हेमेंद्र मीणा ने सेक्टर-18 राजकीय कन्या महाविद्यालय, कैंब्रिज स्कूल, केएलपी कॉलेज व यूरो इंटरनेशनल स्कूल में बनाए गए परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया। इसके अलावा हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के उड़न दस्तों ने भी परीक्षा केंद्रों का दौरा किया।

इन पर रही अनुमति व पाबंदी

परीक्षा के दौरान महिला अभ्यर्थियों को मंगलसूत्र पहनने, बिंदी व सिंदूर लगाने तथा सिख अभ्यर्थियों को धार्मिक आस्था के चिन्ह ले जाने की अनुमति रही। अंगूठी, चैन, बालियां, हार, लटकन व ब्रोच जैसे सभी गहने, किसी भी धातु की वस्तु, कोई इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जैसे मोबाइल फोन, पेजर, ब्लूटुथ, ईयरफोन, कैलकुलेटर, घड़ी, पर्स, लॉग टेबल, हेल्थ बैंड, प्लास्टिक पाउच, कोरा या मुद्रित कागज एवं लिखित चिट लेकर जाने की अनुमति नहीं रही।

आज लेवल एक व दो की होगी परीक्षा

बुधवार को लेवल-3 पीजीटी एचटेट परीक्षा शाम के सत्र में 3 बजे से 5:30 बजे तक आयोजित की गई। परीक्षा के लिए दोपहर 1 बजे एंट्री शुरू की गई तथा परीक्षा समय से 1 घंटे पहले परीक्षा केंद्र में एंट्री बद कर दी गई। प्रशासन की ओर से सुरक्षा के दृष्टिगत परीक्षा केंद्रों पर सीसीटीवी, जैमर, चेकिंग प्वाइंट सहित अन्य आवश्यक सुरक्षा प्रबंध किए गए। शिक्षा विभाग कार्यालय में कंट्रोल रूम भी एक्टिव रहा। 31 जुलाई को लेवल-2 टीजीटी की परीक्षा प्रातः कालीन सत्र में 10 से 12:30 बजे एवं लेवल-1 पीआरटी की परीक्षा सायं कालीन सत्र में 3 से 5:30 बजे तक संचालित कराई जाएगी। सुबह के सत्र में 12296 व शाम के सत्र में 4878 अभ्यर्थी एचटेट की परीक्षा देंगे।

सुरक्षा के किए गए पुख्ता प्रबंध

एचटेट परीक्षा के दौरान सुरक्षा व सुविधा के लिए परीक्षा केंद्रों के अलावा सभी मार्गों पर पुलिस कर्मी तैनात रहे। परीक्षा के दौरान परीक्षा केंद्रों के आसपास की फोटो स्टेट व साइबर कैफे बंद रहे। परीक्षा केंद्रों से 200 मीटर की परिधि में धारा 163 लागू रही। सभी परीक्षा केंद्रों पर दस-दस एसओपी नियुक्त किए गए हैं। शहर में परीक्षा केंद्रों पर शांति बनाए रखने के लिए 53 नाके लगाए गए हैं। परीक्षा के लिए नियुक्त किए गए ड्यूटी मैजिस्ट्रेट भी सेंटर के बाहर निगरानी रखे हुए थे।

सिर पर वार कर ट्रक क्लीनर की हत्या, मालपुरा के पास मिला था शव

- मंगलवार शाम एक कंपनी के पास मिला था शव, सिर पर मिले चोट के गहरे निशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मंगलवार सायं मालपुरा से मऊ लोकरी को जाने वाले रोड के किनारे एक कंपनी के पास मिले युवक के शव की शिनाख्त हो गई। सिर पर मिले चोट के गहरे निशान के बाद पुलिस ने हत्या का केस दर्ज करते हुए आरोपियों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। युवक ट्रक पर क्लीनर लगा हुआ था। वह दिल्ली से ट्रक चालक के साथ धारूहेड़ा आया था। पुलिस को सूचना मिली थी कि नीलकमल कंपनी के एक पास एक शव पड़ा हुआ है। सूचना मिलने के बाद धारूहेड़ा के सेक्टर-6 थाना पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर शिनाख्त कराने का प्रयास किया था। पुलिस ने सीन ऑफ क्राइम टीम को भी मौके पर बुलाया था। मृतक के सिर पर चोट के गहरे निशाना पाए गए, जिस के बाद पुलिस ने हत्या का केस दर्ज करते हुए जांच शुरू की थी। मंगलवार को शव की शिनाख्त नहीं हो सकी थी, परंतु बाद में पहचान हो गई। मृतक दिल्ली के उत्तम नगर का रहने वाला 33 वर्षीय मनोज कुमार था। बुधवार को उसके परिजनों ने आकर पहचान की। परिजनों ने पुलिस को बताया कि वह एक ट्रक पर क्लीनर लगा हुआ था। ट्रक चालक के साथ ही वह दिल्ली से धारूहेड़ा एरिया में आया था।

चालक की तलाश में जुटी पुलिस

पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसे परिजनों के हवाले कर दिया। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार पुलिस उस ट्रक चालक का पता लगाने के प्रयास कर रही है, जिसके साथ मनोज क्लीनर के रूप में लगा हुआ था। ट्रक चालक फरार बताया जा रहा है। उसके पकड़े जाने के बाद ही हत्या की गुत्थी सुलझने में पुलिस को मदद मिलेगी। एसएचओ संजय कुमार ने बताया कि पुलिस हत्या के हर पहलू को ध्यान में रखते हुए आरोपियों का पता लगाने के प्रयास कर रही है। हत्याकांड का खुलासा जल्द करने की दिशा में प्रयास किए जा रहे हैं।

मां कांगड़ा वाली मंदिर में धार्मिक कार्यक्रम 3 को

रेवाड़ी। उत्तम नगर स्थित मां कांगड़ा वाली के मंदिर में 3 अगस्त को माता का जन्मदिन धूमधाम से मनाया जा रहा है। कार्यक्रम में रेवाड़ीमहिला मंडल व गुरुग्राम से महिला मंडल महारानी के भजनों का गुणगान करेंगे। मंदिर की संरक्षक सुरेश कमलपोस ने बताया कि यह कार्यक्रम प्रति वर्ष श्रावण के महीने में मनाया जाता है। नगर पार्षद रेखा यादव कार्यक्रम में मुख्यातिथि रहेंगी। उन्होंने बताया कि भक्तों को मंदिर में प्रसाद के तौर पर मां दुर्गा चालीसा भी बांटी जाएगी। कार्यक्रम में सीमा देवी, गुड्डू, भारती, आशी, आशा, उषा, निकिता, पिंकी, अनु, मिंटू, संदीप, अनिल, हर्ष, प्रियांशु व लवी सहयोग करेंगे।

कार लूट मामले में एक और आरोपी काबू दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया

- पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

थाना रोहड़ाई पुलिस ने गांव गुरावड़ा निवासी एक व्यक्ति के साथ मारपीट करके कार लूटने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गुरावड़ा निवासी विनोद ने अपनी शिकायत में बताया था की गत 3 अप्रैल की रात वह अपने भाई के साथ नूरगढ़ रोड पर अपने खेत से गेहूं निकालने के बाद ट्रैक्टर ट्रॉली से घर लौट रहा था। रास्ते में ट्रॉली पलट गई। ट्रॉली में गेहूं होने के कारण वह अपने भाई सुरेश को ट्रॉली के पास छोड़कर घर चला गया। बाद में वह अपनी बोलेनो कार से ट्रॉली के पास पहुंच गया। इसके बाद उसने सुरेश को घर भेज दिया और खुद साइड में कार लगाकर उसमें सो गया। रात को समय करीब साढ़े 12 बजे दो युवक उसके पास आए। दोनों ने उसके साथ हाथापाई करना शुरू कर दिया। एक अन्य युवक ने वहां आकर उसके सिर पर बोतल से वार कर दिया। इस हमले से वह अर्धचेतन हालात में हो गया। जो तीनों युवक उसके साथ मारपीट करके उसकी कार लेकर फरार हो गए। उसका मोबाइल व पर्स भी कार में रह गया। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ थाना रोडहाई में मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त दो आरोपी जिला गुरूग्राम के रामनगर नूरगढ़ निवासी दीपांशु व नीरज को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने लूटी हुई कार को जिला झज्जर की लुहारी माइनर के पास से बरामद किया था। इस मामले में पुलिस ने एक और आरोपी जिला गुरुग्राम के गांव गुढाना निवासी यश कुमार को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को कोर्ट से दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में कार लूटने का आरोपी। फोटो :हरिभूमि

पर्वतारोही नरेंद्र यूरोप की सबसे ऊंची चोटी माउंट एल्ब्रस को तीसरी बार करेंगे फतह

- इस अभियान के लिए वे 6 अगस्त को भारत से रूस रवाना होंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

पर्वतारोही नरेंद्र यादव।

गांव नेहरूगढ निवासी पर्वतारोही नरेंद्र यादव स्वतंत्रता दिवस के पावन अवसर पर यूरोप की सबसे ऊंची चोटी माउंट एल्ब्रस को तीसरी बार फतह करेंगे। इससे पहले वे इस चोटी पर वर्ष 2017 और 2023 में चढ़ाई कर चुके हैं। इस बार वे इस पर्वत को तीसरी बार फतह कर सबसे अधिक बार चढ़ने वाले पहले भारतीय बनेंगे। नरेंद्र यादव ने बताया कि इस अभियान के लिए वे 6 अगस्त को भारत से रूस रवाना होंगे। जहां वे विश्व के अन्य पर्वतारोहियों के साथ अभियान का हिस्सा बनेंगे तथा इस अंतरराष्ट्रीय टीम का नेतृत्व भी करेंगे। नरेंद्र सिंह यादव ने बताया कि उन्होंने एवरेस्ट पर दो बार चढ़ाई की, जिसमें एक बार बिना किसी पूर्व अनुकूलन के मात्र छह दिनों में चढ़ाई कर अपने साहस का परिचय दिया था। नरेंद्र ने अब तक 23 विश्व रिकार्ड अपने नाम किए हैं। दिसंबर 2024 में उन्होंने 30 वर्ष और 10 दिन की उम्र में सेवन समिट्स पूरी करके सबसे कम उम्र में यह उपलब्धि हासिल करने वाले भारत के पहले पुरुष पर्वतारोही बनकर नया रिकार्ड बनाया। अब नरेंद्र एक्सप्लोरर्स ग्रैंड स्लैम को पूरा करने की तैयारी में हैं, जिसमें सातों महाद्वीपों की चोटियों के साथ-साथ उत्तर और दक्षिणी ध्रुव तक पहुंचना शामिल है। इसके साथ ही वे सातों महाद्वीपों के ज्वालामुखी पर्वतों पर भी चढ़ाई कर भारत का नाम विश्व स्तर पर फिर से रोशन करना चाहते हैं।

प्राइमरी स्कूल असदपुर के मुख्य शिक्षक विनोद कुमार 26 वर्ष की सेवा के बाद हुए सेवानिवृत्त

रेवाड़ी। राजकीय प्राथमिक पाठशाला असदपुर के मुख्य शिक्षक विनोद कुमार 26 वर्ष की सेवा के बाद बुधवार को सेवानिवृत्त हो गए। स्कूल स्टाफ व विद्यार्थियों ने उनके सम्मान में सेवानिवृत्ति समारोह आयोजित किया और उन्हें स्मृति चिन्ह देकर भावभीनी विदाई दी। मुख्य शिक्षक विनोद कुमार ने अपने कुशल व्यवहार सभी के दिल में एक अमित छाप छोटी और ईमानदारी से अपना कार्य करते हुए विभिन्न स्कूलों में अनेकों विद्यार्थियों को शिक्षा देने के साथ साथ उचित मार्गदर्शन भी प्रदान किया। उन्होंने शिक्षा विभाग में 10 मार्च 1999 को एक शिक्षक के रूप में जॉइनिंग की थी। समारोह में उनके पैतृक गांव खेड़ी के ग्रामीणों सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे। इस मौके पर जाइंट डायरेक्टर राजबाला कटारिया, रिटायर्ड डीआरओ रामपाल कटारिया, प्राचार्य विनोद मेहता, सीएमओ सरोज रंगा, प्रधान रमेश अहरोदिया, रामजीत, गंगोत्री, शशिबाला, होशियार मास्टर, हर्ष यादव, वेद रंगा, प्रताप यादव, रंजीत, देवेंद्र, बिजेंद्र, मुकेश रमेश, अनीता, देवेंद्र यादव व राहुल सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।।

रेवाड़ी। सेवानिवृत मुख्य शिक्षक विनोद कुमार को स्मृति चिन्ह देते हुए स्टाफ सदस्य। फोटो :हरिभूमि

अगले तीन-चार दिन तक रुक-रुककर बरसात की संभावना

झमाझम बारिश से गिरा तापमान, उमस भरी गर्मी से राहत

- बावल क्षेत्र में औसत 30 एमएम तक बारिश का अनुमान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

लगभग 10 दिनों से उमस भरी गर्मी का सामना कर रहे लोगों को कुछ हद तक राहत मिल गई। कई इलाकों में हल्की व मध्यम बारिश के बाद तापमान में गिरावट से मौसम कूल हो गया। अगले तीन-चार दिन तक इसी तरह रुक-रुककर टुकड़ों में बरसात हो सकती है। इससे तापमान में और कमी आने के आसार हैं। बुधवार को सुबह से ही आसमान में बादल छाए रहे। सुबह करीब 9 बजे के बाद कई इलाकों में हल्की व मध्यम बारिश हुई। बावल क्षेत्र में दोपहर तक औसम 30 एमएम बारिश का अनुमान लगाया गया, जबकि शाम के समय भी हल्की बारिश होती रही। शहर में दोपहर तक आंशिक बादल छाए रहे। दोपहर बाद बादल गहराने के बाद बूंदाबांदी शुरू हुई। इससे पूर्व मंगलवार की रात को भी जिले के कुछ भागों में बूंदाबांदी और हल्की बरसात हुई। अधिकतम तापमान 1.0 डिग्री सेल्सियस गिरकर 31.0 डिग्री पर आ गया। 10 दिन बाद अधिकतम तापमान इस स्तर पर आया है। न्यूनतम तापमान 1.5 डिग्री की वृद्धि के साथ 23.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। बारिश के बाद मौसम सुहाना हो गया। लोगों को कई दिनों से उमस भरी गर्मी से परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। बारिश के बाद उमस से काफी हद तक राहत मिल गई। तीन-चार दिन तक रुक-रुककर बारिश हो सकती है। हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना जताई जा रही है। कुछ इलाकों में भारी बारिश भी हो सकती है। मानसून एक बार फिर सक्रिय हो गया है।

रेवाड़ी। बुधवार को बरसात से सड़क पर जमा पानी। फोटो :हरिभूमि

बरसात से फसलों को अच्छा फायदा

किसान कई दिनों से बारिश का इंतजार कर रहे थे। बारिश नहीं होने के कारण किसानों को नलकूपों से बाजरा और कपास की सिंचाई करनी पड़ रही थी। जिन खंडों में अच्छी बारिश हुई है, वहां कई दिनों तक सिंचाई की जरूरत नहीं है। बारिश से फसलों का तेजी से विकास होगा, जिससे अच्छा उत्पादन होने की संभावना है। बारिश के बाद बिजली की खपत में भी 10 लाख यूनिट तक की कमी दर्ज की गई है। लोगों को पावर कटों से राहत मिली है। गर्मी बढ़ने के बाद बिजली की मांग में भी वृद्धि हो गई थी।

चार अगस्त को रोजगार मेले का होगा आयोजन

रेवाड़ी। जिला रोजगार विभाग की ओर से 4 अगस्त को जिले में रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। रोजगार अधिकारी बिजेन्द्र सिंह ने बताया कि जिला रोजगार कार्यालय रेवाड़ी में सुबह 10 बजे से रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा, जिसमें एक हजार पोस्ट के लिए फिलपकार्ट पातली व गुरुग्राम कंपनी भाग ले रही है। रोजगार मेले में कंपनी द्वारा डीईओ, एसोसिएट, असिस्टेंट, सीनियर असिस्टेंट, आरटी ऑपरेटर, पैकिंग, पिकिंग, स्कैनिंग, डाटा एन्ट्री, ट्रॉली मूवमेंट, लोडिंग व अनलोडिंग के लिए एनएपीएस कन्डीडेंट दसवीं से स्नातक पास लड़के व लड़कियों के लिए रोजगार के अवसर प्रदान किए जाएंगे। आवदेकों की आयु 18 से 45 वर्ष रहेगी। जिले के इच्छुक युवा रोजगार मेले में नौकरी का अवसर प्राप्त करने के लिए अधिक से अधिक संख्या में भाग लें।

अगर करते हैं नाइट शिफ्ट जॉब

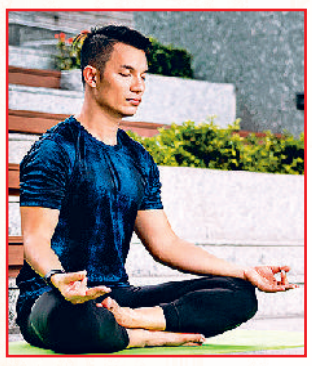
रात में प्राकृतिक तौर पर नींद आती है। लेकिन अगर आपकी जॉब नाइट शिफ्ट वाली है तो आपको अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना होगा। एक रिसर्च स्टडी के आधार पर दिए जा रहे ये सजेशंस बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

यह जानने के बावजूद भी कि रात सोने के लिए होती है और दिन काम करने के लिए, कई बार ऐसी मजबूरी आ जाती है कि नाइट शिफ्ट जॉब करनी पड़ती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि रात में जागने से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कैसे पूरा कर सकते हैं। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल स्लीप फाउंडेशन और ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली ने कई ऐसे उपाय सुझाए हैं, जिससे लोग रात में जगने के कारण अपने स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान की भरपायी कर सकते हैं।

दिन में लें एंकर स्लीप: अगर किसी वजह से आपके लिए रात में जागना मजबूरी है, तो रात में न सोने से होने वाले स्वास्थ्य की भरपायी करने के लिए दिन में कम से कम एक एंकर स्लीप जरूर लें। एंकर स्लीप का मतलब होता है 4-5 घंटे तक लगातार सोना। अगर आपको रात में जगना पड़ रहा है, तो दिन में जब भी सोएं कोशिश करें कि 4-5 घंटे की नींद एक साथ लें। वास्तव में यही आपकी मुख्य नींद मानी जाएगी। कोशिश करें कि यह नींद दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच हो। दरअसल, इस समय शरीर कुदरती रूप से थकता है और इस समय आने वाली नींद प्राकृतिक नींद के जैसे होती है यानी इसकी गुणवत्ता किसी हद तक रात की नींद के माफिक होती है।



सोने का माहौल सुधारें: अगर रात में नहीं सो पा रहे हैं तो सिर्फ इतना भर जरूरी नहीं है कि दिन में नींद लें बल्कि यह भी जरूरी है कि दिन में जब भी सोएं, आपके सोने का एक हेल्दी माहौल होना चाहिए। हेल्दी माहौल से मतलब है, दिन में जब सोएं तो सोने की जगह ऐसी हो, जहां अंधेरा हो, ठंडक हो और शांति हो। अगर जरा भी इन स्थितियों में कमी हो तो आंखों पर स्लीप मास्क और कानों में ईयर प्लग लगाकर सोएं। प्राकृतिक प्रकाश हमेशा नींद में सबसे बड़ी बाधा डालता है। इसलिए दिन के समय जहां सोएं अगर वहां पर प्राकृतिक रोशनी आ रही हो, तो कमरे में ब्लैक आउट कर्टेन लगाएं ताकि सोने का माहौल रात जैसा बन सके।

भारी भोजन, कैफीन से परहेज करें: अगर आप रात की शिफ्ट में काम करते हैं तो कॉफी, चाय या एनर्जी ड्रिंक का इस्तेमाल सिर्फ रात की शिफ्ट में काम करते वक्त शुरुआत के समय ही करें यानी, जब सोने जा रहे हों तो सुनिश्चित करें कि उसके 6 घंटे पहले तक ऐसी किसी चीज का सेवन न किया हो। अगर आपने दिन के समय सोने के पहले 6 घंटों में इन चीजों का इस्तेमाल किया तो नींद में खलल पड़ती है और तमाम कोशिशों के बाद भी संतोषजनक नींद नहीं आएगी। एक और बात का ध्यान रखें, जब भी रात में जगने के कारण दिन में सोना हो तो सोने के पहले भारी भोजन बिल्कुल न करें, बिल्कुल हल्का-फुल्का और सुपाच्य खाना खाएं ताकि वह नींद आने के पहले ही पच जाए और अगर न भी पचे तो नींद में खलल न डाले।

संभव हो तो रात में पावर नैप लें: रात की शिफ्ट के दौरान अगर संभव हो तो 20 मिनट या आधे घंटे की कम से कम एक 'पावर नैप' या नींद की तेज झपकी जरूर ले लें। क्योंकि अगर ऐसी एक झपकी ले ली जाए तो इससे न केवल रात में जगने के दौरान सतर्कता बनी रहती है बल्कि किसी हद तक दिन में सोते समय रात की नींद की कमी भी पूरी हो जाती है। 'पावर नैप' कुछ ही मिनटों की होने के बावजूद भी यह अच्छी गुणवत्ता की नींद देती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: अगर लगातार नाइट शिफ्ट करनी पड़ रही है तो सिर्फ दिन के समय रात की नींद की भरपायी नहीं करनी होती बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। इसके लिए नियमित रूप से ध्यान करें, योगाभ्यास करें, नियमित रूप से हल्की कसरत करें और परिवार के साथ अपना गहरा जुड़ाव बनाए रखें।

रात में जगने के कारण दिन में नींद आने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से मिलें और उनकी सलाह से मेलाटोनिन सप्लीमेंट ले सकते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुशीला कटारिया

डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन

मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बरसात के मौसम में ज्यादा गंदगी फैलने और जगह-जगह जलभराव से मच्छर बड़े पैमाने पर पनपते हैं। इस कारण मच्छरों के काटने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए आपको सजग रहते हुए यहां बताए जा रहे उपायों पर अमल करना जरूरी है।

बारिश के मौसम में रहें पूरी तरह सजग

मच्छरजनित बीमारियों से करें बचाव

बारिश के मौसम में पाचन संबंधी, वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम के अलावा मच्छरों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों की आशंका भी बहुत बढ़ जाती है। मच्छरों के काटने से होने वाली विभिन्न बीमारियों, उनके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

डेंगू से रहें सचेत

एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू होता है। यह मच्छर ज्यादातर सुबह या दिन के वक्त काटता है। एडीज के बारे में खास बात यह है कि यह स्वच्छ, लेकिन ठहरे हुए पानी में पनपता है। जैसे पानी की टंकी, गमलों और कूलर आदि में। डेंगू वायरल संक्रमण है। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। डीईएन (डेन) वी 1, डीईएन वी 2, डीईएन वी 3 और डीईएन वी 4। एडीज के काटने पर यह वायरस व्यक्ति के रक्त में पहुंचकर उसे संक्रमित कर देता है। इससे व्यक्ति को डेंगू हो जाता है।

लक्षणों को पहचानें: तेज बुखार और जोड़ों में दर्द। त्वचा पर लाल निशान या चकत्ते पड़ना। सांस लेने में दिक्कत होना। मुंह, नाक और मसूड़ों से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होना। सिरदर्द और शरीर में सूजन। आंखों में भारीपन महसूस होना। जी मिचलाना।

पेशाब का रंग लाल होना। पेट में दर्द और काले रंग का दस्त होना। उपरोक्त में से कुछ लक्षण दिखने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टल सकती है गंभीर स्थिति: डेंगू से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में जब प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं, तो यह स्थिति गंभीर होती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के शरीर में 1.5 लाख से लेकर लगभग 4.5 लाख तक प्लेटलेट्स काउंट होते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या जब 50 हजार के नीचे चली जाती है, तब मरीज की जान पर खतरा मंडराने लगता है। ऐसी स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है, जहां उसे प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज कराया जाता है। तभी डेंगू की गंभीर स्थिति को टाला

जा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से पैरासीटामोल की टैबलेट देना चाहिए और बुखार की स्थिति में मरीज के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभप्रद है। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ जैसे जूस, सूप और नीबू पानी देते रहना चाहिए।

ऐसे होता है मलेरिया

अन्य ऋतुओं की तुलना में बरसात के मौसम में मलेरिया के मामले कहीं ज्यादा बढ़ जाते हैं। मादा एनॉफिलीज नामक मच्छर के काटने से व्यक्ति मलेरिया ग्रस्त होता है। आमतौर पर यह मच्छर शाम और रात में लोगों को कहीं ज्यादा काटता है। एनॉफिलीज मच्छर गंदे पानी जैसे सीवर लाइन और नालों या फिर जलभराव वाली जगहों में तेजी से पनपता है।

मलेरिया के प्रकार: मलेरिया प्लाजमोडियम के संक्रमण से होता है। यह चार प्रकार का हो सकता है- पहला, प्लाजोडियम वाइवैक्स, दूसरा पी. फाल्सीपेरम, तीसरा पी. ओवैल और चौथा पी. मलेरिई। अपने देश में पी. फाल्सीपेरम और पी. वाइवैक्स के मामले ज्यादा सामने आते हैं।

मलेरिया के लक्षण: मलेरिया होने पर ये लक्षण दिख सकते हैं। जैसे- मरीज को ठंड लगती है। मरीज तेज बुखार से ग्रस्त हो जाता है। मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना। पी. फाल्सीपेरम मलेरिया में मरीज को बेहोशी तक आ सकती है। लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना और उल्टी होना।

इलाज के बारे में: मलेरिया के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर इस मर्ज की जांच करवा कर इसका इलाज शुरू करवाना चाहिए।

चिकनगुनिया भी है कष्टकारी रोग

चिक वी नामक वायरस एडीज इजिप्टी मच्छर में होता है, जिसके काटने से चिकनगुनिया की समस्या उत्पन्न होती है। एडीज इजिप्टी मच्छर ज्यादातर दिन में काटता है।

लक्षणों को पहचानें: जोड़ों में बहुत तेज दर्द होना। मर्ज के ठीक हो जाने के बाद भी लोगों को सालों तक जोड़ों में दर्द की समस्या बनी रह सकती है। अनेक ऐसे मरीज होते हैं, जो कुछ दिनों के बुखार के बाद चलने-फिरने में अक्षम महसूस करते हैं। तेज बुखार और सिरदर्द। मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होना। त्वचा के कुछ भागों पर लालिमा होना। रक्त परीक्षण और क्लीनिकल परीक्षण के जरिए चिकनगुनिया का पता लगाया जाता है।

इलाज के बारे में: चिकनगुनिया के मरीज का इलाज उसके लक्षणों के आधार पर किया जाता है। अभी तक इस मर्ज का कोई विशिष्ट इलाज उपलब्ध नहीं है। बुखार और दर्द से राहत पाने में पैरासीटामोल टैबलेट और अन्य दर्द निवारक दवाओं से मदद मिलती है। मरीज को आराम करने की सलाह दी जाती है।

ऐसे मरीज जिन्हें जोड़ों के दर्द में बिल्कुल राहत नहीं मिल पा रही है, उन्हें अंत में डाक्टर के परामर्श से स्टेरॉयड्स दवाओं को भी लेना पड़ सकता है।

मरीज को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसे तरल पदार्थों जैसे जूस, सूप, दूध, नारियल पानी और नीबू पानी पीना चाहिए। किसी व्यक्ति या केमिस्ट आदि के कहने पर दवा न लें। डॉक्टर के परामर्श पर ही दवाएं लें और उनके द्वारा सुझाए गए नुस्खों पर अमल करें।

मरीज के लक्षणों के लगातार बिगड़ने, उसके प्लेटलेट्स काउंट के निरंतर कम होने और सांस लेने में दिक्कत आदि समस्याएं जारी रहने पर डॉक्टर से परामर्श लेकर इलाज करवाएं। इसमें देरी करना घातक हो सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ऐसे करें मच्छरों से बचाव

मच्छरों के काटने से होने वाले मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि बीमारियों की रोकथाम के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। इसलिए आपको ही मच्छरों से अपना हरसंभव बचाव करना होगा। इसके लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं-

- अपने आवास के समीप जलभराव न होने दें।
- घर में कूलर, गमलों और बाल्टी आदि का पानी हरेक दिन बदलें।

- अपने आवास के खिड़की और दरवाजों को जरूरत पड़ने पर ही खोलें। इन पर जालियों का इस्तेमाल करें।
- मच्छरों को दूर भगाने वाले स्प्रे या दवाओं का इस्तेमाल करें।
- सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- पूरी बाजू और पूरा पैर कवर करने वाली ड्रेस पहनें।
- बाल्टी में या पानी की टंकी भरे पानी को खुला न छोड़ें।
- मॉस्किटो रेपेलेंट क्रीम और क्वायल्स का यूज करें।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

तन-मन का भारीपन दूर भगाए शशांकासन

अगर सही तरीके से बारिश के मौसम में शशांकासन किया जाए तो इसके अनेक लाभ मिल सकते हैं। विशेष रूप से तन-मन का भारीपन दूर होता है। स्ट्रेस कम होता है, पाचनतंत्र सुधरता है। इस आसन को करने की विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

शशांकासन यानी हेयर पोज एक सरल लेकिन बेहद लाभकारी योगासन है। खासतौर पर मानसून के दिनों में, जब लगातार बारिश और उमस से मन और तन दोनों भारी महसूस होते हैं। उस समय यह आसन करने से मानसिक शांति और तन की थकान से राहत मिलती है।

होते हैं कई लाभ: शशांकासन में जैसा कि इसका नाम है, खरगोश के समान मुद्रा में झुकना पड़ता है। यह आसन करने के लिए वज्रासन में बैठकर आगे की ओर झुकते हैं तथा माथा जमीन पर टिकाते हैं। इस दौरान हाथ आगे की ओर फैले होते हैं। चूंकि बरसात के मौसम में वातावरण में उमस और भारीपन होता है, जिससे शरीर और मन दोनों थके महसूस होते हैं। ऐसे में शशांकासन करना विशेष रूप से लाभदायक होता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन दूर होता है। शशांकासन मस्तिष्क में अतिरिक्त रूप से रक्तप्रवाह बढ़ाकर मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाता है। चूंकि बारिश में पाचनतंत्र भी कमजोर हो जाता है। ऐसे में शशांकासन करने के दौरान पेट पर हल्का सा बनाया गया दबाव पाचन अंगों को सक्रिय करता है और इस मौसम में चूंकि अकसर जुकाम या सिरदर्द की समस्या होती है, इससे भी यह आसन माथे और चेहरे में रक्त संचार बढ़ाकर राहत देता है। शशांकासन से साइनस संबंधी परेशानियां भी दूर होती है। साथ ही इसे करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है। नमी और निष्क्रियता के कारण बारिश के दिनों में पीठ में जो अकड़न आ जाती है, उसे यह आसन दूर करता है। इस आसन के साथ एक अच्छी बात यह है कि अगर आप बारिश के कारण घर से बाहर किसी खुले वातावरण मे मसलन पार्क आदि में न भी जा सकें, तो भी यह आसन आराम से घर में किया जा सकता है। शांति और ध्यान के लिए यह आसन बिल्कुल आदर्श होता है।

आसन करने की विधि: सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी-लंबी सांस लें। सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं और दोनों हाथ जमीन पर रखें। माथा जमीन से लगाएं, हाथ कंधे की सीध में रहें और सामान्य ढंग से सांस लेते हुए कुछ क्षण इसी स्थिति में बिताएं। फिर धीरे-धीरे वापस वज्रासन की मुद्रा में लौट आएं और स्थिर बैठ जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: शशांकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या हो, पीठ में चोट लगी हो या चक्कर आ रहे हों तो तुरंत आसन रोक दें और अगली बार डॉक्टर या प्रशिक्षक की सलाह के बिना न करें। एक और बात का ध्यान रखें कि कभी भी शशांकासन भोजन के तुरंत बाद न करें। खाली पेट करें या कम से कम भोजन करने के तीन घंटे बाद करें। शशांकासन करने के लिए शांत, हवादार और साफ स्थान का चुनाव करें। मानसिक रूप से खुद पर ध्यान केंद्रित करें। शशांकासन दिन में सिर्फ एक बार वह भी सुबह करना चाहिए। इसे करते समय 3 से 5 बार दोहराया जा सकता है और हर बार 10 से 30 सेकंड की अवधि पर्याप्त होती है।

पहले-बाद में क्या करें: शशांकासन के पहले वज्रासन या ताड़ासन करना चाहिए। इससे रीढ़ सीधी करने और संतुलन बनाने में मदद मिलती है। इस आसन के पहले गहरी श्वास लेनी चाहिए ताकि फेफड़ों को तैयार किया जा सके और हल्की वार्मअप स्ट्रेचिंग भी जरूरी है ताकि मांसपेशियों को गर्म किया जा सके। लेकिन शशांकासन करने के पहले कभी भी भारी भोजन नहीं करना चाहिए। इससे पहले हार्ड वर्कआउट नहीं करना चाहिए। शशांकासन के बाद शवासन या मकरासन किया जा सकता है, इनसे मांसपेशियों को आराम मिलता है। प्राणायाम भी किया जा सकता है। *

शर्करा की मौजूदगी की वजह से बच्चों को सीमित मात्रा में खिलाने चाहिए फल

"शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ाया

सेहत का खजाना / नोमान पारुल

माता-पिता को अक्सर बताया जाता है कि ज्यादा मात्रा में फल "सेहत के लिए अच्छे नहीं होते", क्योंकि उनमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में माता-पिता के मन में यह चिंता पैदा होना लाजिमी है कि उन्हें अपने बच्चे को कितनी मात्रा में फल खाने की अनुमति देना चाहिए। "शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ा दिया है। यह अभियान मीठे को सेहत के लिए हानिकारक बताता है, क्योंकि इसके सेवन से व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। "शुगर-फ्री" अभियान के तहत उन खाद्य पदार्थों की सूची साझा की जाती है, जिन्हें खाने से बचना चाहिए। इसमें अक्सर बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे केले और आम शामिल होते हैं। लेकिन खाद्य उद्योग की ओर से किए गए अनेक दावों की तरह ही यह दावा भी साक्ष्यों पर आधारित नहीं है।

प्राकृतिक मिठास बनाम अलग से मिलाई गई शक्कर

खाद्य वस्तुओं में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा उतनी हानिकारक नहीं होती, लेकिन बच्चे अक्सर ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिनमें अलग से शक्कर मिलाई गई होती है और यह नुकसानदायक साबित हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि फलों में प्राकृतिक रूप से मिठास होती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है और बच्चों को ऊर्जा प्रदान करती है। फल अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन ए, सी, ई, मैग्नीशियम, जिंक और फॉलिक एसिड आदि शामिल हैं। सभी फल उपयुक्त हैं-जैसे केले, बेरी, संतरा, सेब और आम। ये तो बस कुछ ही नाम हैं। फलों के छिलकों में पाया जाना वाला अघुलनशील फाइबर बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करता है, जबकि उनके गूदे में मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रखने में कारगर है। यह 'बैड कोलेस्ट्रॉल' को अवशोषित कर स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। वहीं, खाने में ऊपर से मिलाई जाने वाली चीनी बच्चों के आहार में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ाती है, लेकिन कोई पोषण नहीं देती। उसे 'खराब' शर्करा कहा जाता है, जिसके सेवन से बचना चाहिए। यह प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाई जाती है, जिनकी बच्चों को तलब होती है, जैसे लॉलीपॉप, चॉकलेट, केक और शीतल पेय।

मीठा, मोटापा और मधुमेह का खतरा

इस बात के समर्थन में कोई सबूत नहीं है कि चीनी सीधे तौर पर मधुमेह का कारण बनती है।

टाइप-1 मधुमेह एक स्व-प्रतिरक्षी बीमारी है, जिसे रोका या ठीक नहीं किया जा सकता और इसका मीठे के सेवन से कोई संबंध नहीं है।

वहीं, टाइप-2 मधुमेह आमतौर पर तब होती है, जब हमारा वजन ज्यादा हो जाता है, जो शरीर को प्रभावी ढंग से काम करने से रोकता है। यह मीठा खाने से नहीं होती है। हालांकि, अतिरिक्त शर्करा कई प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए, मीठे और नमकीन पैकेज्ड स्नैक्स) में पाई जाती है। इन खाद्य पदार्थों को खाने से बच्चों को अतिरिक्त कैलोरी मिलती है और उनका वजन बढ़ने लगता है, जिससे बड़े होने पर उनके टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने की आशंका में वृद्धि होती है। शोध से यह भी पता चलता है कि फल टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक शोध में पाया गया कि जो बच्चे रोजाना डेढ़ कटोरी फल खाते हैं, उनके टाइप-2 मधुमेह की चपेट में आने का जोखिम 36 प्रतिशत कम होता है। वहीं, अतिरिक्त शर्करा युक्त आहार से पोषण संबंधी कमियां विकसित हो सकती हैं। इसकी वजह ज्यादातर प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा बेहद कम या न के बराबर होना है। यही नहीं, प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चों के फल-सब्जी खाने की संभावना भी काफी कम होती है।

रोगनाशक गुणों से भरपूर सफेद पेठा(ऐश गार्ड)

औषधीय सब्जी / रेखा देशराज

सफेद पेठा (ऐश गार्ड) को कई और नामों से जाना जाता है मसलन कुम्हड़ा, राख लौकी, विंटर मेलन आदि। यह महज सब्जी या पेठा बनाने के इस्तेमाल में आने वाला फल भर नहीं है बल्कि यह एक जीवन रक्षक बहुगुणी औषधि भी है। आयुर्वेद में इसे 'कूष्मांड' भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम बेनिनकासा हिस्पिडा है। यह शरीर की ऊष्मा को संतुलित करता है, इस कारण मानसिक संतुलन बनाए रखता है। इसी गुण के कारण इसकी उपयोगिता बढ़ रही है, क्योंकि हाल-फिलहाल के सालों में शारीरिक बीमारियों से कहीं ज्यादा मानसिक बीमारियां लोगों में बढ़ रही हैं। इसलिए बाजार में सफेद पेठा की मांग काफी बढ़ गई है। यह त्रिदोष नाशक है। विशेषकर कफ के विकारों में यह अत्यधिक उपयोगी है।

कई तरह से उपयोगी: सफेद पेठा हल्का, ठंडा और पचने में आसान होता है। इसीलिए इसे सात्विक भोजन का विशेष हिस्सा माना जाता है। एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याओं में इसका इस्तेमाल राहत देता है। आयुर्वेदिक रसों में इसे पाचक औषधियों के साथ मिलाकर पाचन संबंधी बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर करने में लाभकारी है।

इन रोगों में भी कारगर: सफेद पेठा में नेचुरल शुगर नहीं होती है। यही कारण है कि इन दिनों लौकी से ज्यादा डायबिटीज के रोगी सफेद कुम्हड़े का जूस या सूप पीने को प्राथमिकता देते हैं। त्वचा और बालों के लिए भी इसका इस्तेमाल बहुत उपयोगी है। जो लोग ओवरवेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए सफेद पेठा बहुत कारगर है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है और इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। वजन घटाने के लिए यह परफेक्ट सब्जी है। *

खबर संक्षेप

सतनाली मंडी। रेलवे अंडरपास में जमा पानी। फोटो : हरिभूमि

बरसात ने उमसभरी गर्मी से राहत दी

सतनाली मंडी। कस्बे सहित क्षेत्र में हुई जोरदार बरसात से निचले इलाकों में पानी जमा हो गया। रेलवे अंडरपास में भी बरसाती पानी जमा होने से वाहन चालक परेशान रहे। वहीं दूसरी ओर कस्बे के रेल लाइन पार क्षेत्र में खेतों व ढाणी के रास्ते पर पानी भरने से स्थानीय लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय निवासी दिवान सिंह शेखावत, हरिराम, रामकुवार, रणसिंह, हवासिंह, राजकुमार, मोहनलाल, नगेंद्र सिंह, ओमप्रकाश, संदीप, विकास, अंकित, रॉकी आदि ने इस बारे में बीडीपीओ सतनाली को लिखे पत्र में बताया कि इस क्षेत्र में खेतों व ढाणी में 50 से 60 घर है और यह तीन करम का रास्ता है। जिस पर अतिक्रमण हो रखा है। बरसात के मौसम में इस रास्ते पर पानी जमा हो जाता है।

आपदा की स्थिति में सुरक्षा चक्र को मजबूत करने के लिए प्रशासन कर रहा तैयारी

एक अगस्त को जिले में पांच साइटों पर होगी मॉक ड्रिल, भूकंप और रसायन रिसाव रहेगा थीम

चार स्थानों पर भूकंप और एक फैक्ट्री में केमिकल रिसाव की होगी मॉक ड्रिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। मॉक ड्रिल की तैयारियों के लिए अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

आपदा की स्थिति में सुरक्षा चक्र को मजबूत करने के लिए जिला प्रशासन की ओर से एक अगस्त को सुबह 9 से 12 बजे तक डीसी अभिषेक मीणा के मार्गदर्शन में पांच स्थानों पर मॉक ड्रिल का आयोजन किया जाएगा। मॉक ड्रिल में एनडीआरएफ, पुलिस, स्वास्थ्य, आईटीबीपी, फायर ब्रिगेड व आपदा मित्र सहित सभी विभागों की टीमें भाग लेंगी। बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग की ओर से मॉक ड्रिल के आयोजन के लिए बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में डीसी अभिषेक मीणा व पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र मीणा मौजूद थे। इस मौके पर डीसी मीणा ने कहा कि विगत तीन माह के दौरान दो मॉक ड्रिल का आयोजन किया जा चुका है, जो कि आगजनी व एयर स्ट्राइक पर आधारित थीं। इस बार मॉक ड्रिल की थीम भूकंप एवं केमिकल फैक्ट्री में रसायन रिसाव रखी गई है। जिले में चार स्थानों पर भूकंप और एक फैक्ट्री में केमिकल रिसाव की मॉक ड्रिल कराई जाएगी। उन्होंने बताया कि लघु सचिवालय परिसर के पीछे मैदान को स्टेजिंग एरिया बनाया जाएगा। जहां सभी वाहन, टीमें तथा संसाधन रखे जाएंगे। जैसे ही आपदा की सूचना आएगी, यहां से टीम को डिजास्टर साइट पर भेजा जाएगा। इसके लिए सचिवालय के समीप एक बिल्डिंग में एक कंट्रोल सेंटर बनाया जाएगा। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि इस बार की मॉक ड्रिल में किसी लैंडलाइन या मोबाइल फोन का इस्तेमाल नहीं किया जाएगा, केवल सैटेलाइट फोन का प्रयोग होगा। मीडिया को सूचना देने के लिए सचिवालय में ही इन्फार्मेशन सेंटर बनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि सभी अधिकारी पूरी तन्मयता से अपनी टीम के साथ इस मॉक ड्रिल में काम करें। इस बार का आपदा प्रबंधन पूर्वाभ्यास तीन घंटे की अवधि का है, जिसकी दोपहर बाद केंद्रीय आपदा प्रबंधन विभाग की वीडियो कांफ्रेंस में रिपोर्ट दी जाएगी।

पर्यवेक्षक देंगे रिपोर्ट

यह रिपोर्ट पांचों साइटों पर नियुक्त किए गए पर्यवेक्षक देंगे। पूर्व सेना अधिकारियों को मॉक ड्रिल का ऑब्जर्वर लगाया जाएगा। एसपी हेमेंद्र मीणा ने कहा कि आपदा के समय तैयारियां पूरी रहे, इसी मकसद से एक अगस्त को मॉक ड्रिल कराई जा रही है। पुलिस विभाग की टीमें गठित कर उनको स्टेजिंग एरिया में तैनात किया जाएगा। इस मौके पर जिला राजस्व अधिकारी प्रदीप देशवाल ने पीपीटी के माध्यम से मॉक ड्रिल की पूरी रूपरेखा की जानकारी दी। बैठक में डीडीपीओ नरेंद्र सारवान, रोडवेज जीएम प्रदीप कुमार, जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष चंद, जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक अशोक कुमार, रेडक्रास सचिव महेश गुप्ता, परियोजना अधिकारी मीनाक्षी व एनसीसी अधिकारी हनुमान राम मौजूद थे।

रेवाड़ी। सहीराम को स्मृति चिंह भेंट करते कुलसचिव व स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

आईजीयू से सहीराम सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने दी विदाई पार्टी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की परीक्षा शाखा में सहायक पद पर कार्यरत कर्मचारी सहीराम को 37वर्षों की सेवा के उपरांत सेवानिवृत्त होने पर विश्वविद्यालय के नॉन टीचिंग संगठन की ओर से भावभीनी विदाई दी गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने की। इस मौके पर विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक डा. विपुल यादव भी उपस्थित थे। सहीराम के परिवार से उनके बड़े भाई पूर्व संयुक्त अंकेक्षक आसाराम, सेवानिवृत्त कैप्टन ललित कुमार, सेवानिवृत्त सूबेदार मेजर रामपाल, सेवानिवृत्त हवलदार रमेश, पालड़ी गांव में हेड मास्टर महेंद्र कुमार, बसई खुदाना गांव में जूनियर लेक्चरर पद पर कार्यरत पवन, छोटे भाई राजेश, एवं बेटे प्रीतम सब डिविजनल ऑफिसर ने भी कार्यक्रम में शिरकत की।

विवि की नॉन टीचिंग एसोसिएशन के प्रधान हनुमत सिंह, पूर्व प्रधान मुकेश यादव, परीक्षा नियंत्रक डा. विपुल यादव एवं कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने सहीराम का पगड़ी पहनाकर और फूलों के गुलदस्ते देकर सम्मान किया। कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने उनकी सेवानिवृत्ति पर उनके उत्तम स्वास्थ्य की कामना की और कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी की तरफ से भी बधाई दी। उन्होंने कहा कि सहीराम ने पूर्ण निष्ठा के साथ अपने कर्तव्यों का पालन किया है। परीक्षा नियंत्रक ने बताया कि सहीराम ने कभी भी अपने काम में कोताही नहीं की। राष्ट्रीय शिक्षा नीति लागू होने के पश्चात नए विषयों को परीक्षा के लिए शामिल करना और उनका सही रूप से क्रियान्वयन करने में सहीराम की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

सेफ हाउस में अधिकारों की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव अमित वर्मा ने बुधवार को सेफ हाउस तथा बालगृह आस्था कुंज का दौरा किया। उन्होंने कहा कि यहां रह रहे बच्चों और पुलिस सुरक्षा में रह रहे युवक-युवतियों को भोजन, पेयजल, ठहरने की बेहतर व्यवस्था मिलनी चाहिए। सीजेएम ने सेफ हाउस में आश्रय लेकर रह रहे नवविवाहित युगल को उनके विधिक अधिकारों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि 21 वर्ष का युवक व 18 साल की युवती को अपनी मर्जी से विवाह करने का अधिकार है। इसका कोई विरोध होता है तो कोर्ट के माध्यम से वे पुलिस सुरक्षा का सहारा ले सकते हैं। डीएलएसए सचिव ने बच्चों से बातचीत कर उन्हें मिलने वाली सुविधा, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं सुरक्षा संबंधी व्यवस्था की जानकारी ली।

रेवाड़ी। बालगृह आस्था कुंज का निरीक्षण करते हुए सीजेएम अमित वर्मा।

सीजेएम अमित वर्मा ने आस्था कुंज के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि किशोर न्याय अधिनियम 2015 की पालना करें। उन्होंने सभी बच्चों व युवाओं को कानूनी सहायता सेवा के प्रति जागरूक किया। उन्होंने संस्था को आवश्यक सुधारों और बाल संरक्षण को सशक्त बनाने के सुझाव भी दिए। उन्होंने कहा कि विधिक सेवा प्राधिकरण की सेवाएं हेल्पलाइन नंबर 15100 पर बातचीत कर ली जा सकती है।

कलेक्टर रेट के लिए आपत्ति दर्ज करने का आज आखिरी दिन

नारनौल। 2025-26 के लिए प्रस्तावित कलेक्टर रेट निर्धारित किए जा रहे हैं। जिले का कोई भी नागरिक 31 जुलाई तक इस संबंध में अपनी आपत्ति या सुझाव संबंधित एसडीएम, तहसीलदार कार्यालय तथा जिला महेंद्रगढ़ की वेबसाइट पर ऑनलाइन दर्ज करवा सकते हैं। निर्धारित तिथि के बाद किसी भी आपत्ति या सुझाव पर विचार नहीं किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि वर्ष 2025-26 के लिए प्रस्तावित कलेक्टर रेट पर अपलोड हैं। वेबसाइट पर लॉगिन करके कोई भी नागरिक इसे देख सकता है। किसी नागरिक को इस संबंध में कोई आपत्ति या सुझाव है तो वह 31 जुलाई तक एसडीएम, तहसीलदार कार्यालय में दे सकते हैं।

लैंगिक समानता पर गांव में जागरूक किया

- बावल स्थित सीडीपीओ कार्यालय में कार्यक्रम का आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

बावल स्थित सीडीपीओ कार्यालय में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के अंतर्गत लैंगिक समानता पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य समाज में स्त्री-पुरुष के बीच समान अधिकारों और अवसरों के महत्व को समझाना और लोगों को इस दिशा में जागरूक करना था। इस मौके पर महिला एवं बाल विकास विभाग की सुपरवाइजर सोनी देवी ने कहा कि लैंगिक समानता किसी भी सभ्य और विकसित समाज की बुनियाद होती है। उन्होंने बताया कि आज भी कई स्थानों पर बेटियों को शिक्षा, पोषण, स्वास्थ्य और रोजगार के अवसरों से वंचित रखा जाता है, जोकि समाज की प्रगति में बाधक है। उन्होंने कहा कि बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ सिर्फ एक नारा नहीं,बल्कि सामाजिक बदलाव की दिशा में एक सशक्त अभियान है। हमें नारी को केवल परिवार तक सीमित न रखकर समाज और राष्ट्र निर्माण में समान भागीदारी देने की जरूरत है। इस अवसर पर आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं, सहायिकाओं, किशोरियों और महिलाओं ने भी भाग लिया। प्रतिभागियों को पोस्टर, स्लोगन और समूह चर्चा के माध्यम से लैंगिक भेदभाव की समस्याएं और उनके समाधान के बारे में जानकारी दी गई। विभाग की ओर से महिलाओं और किशोरियों को लैंगिक समानता, बाल विवाह, जैसे विषयों पर आधारित सजगता पर्चे व पुस्तकें भी वितरित की गईं।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में महिलाओं को शपथ दिलाते हुए सुपरवाइजर। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। जब बारिश अधिक दिखी तो वापस लौट गए स्कूली बच्चे। फोटो : हरिभूमि

जमकर बरसे बदरा, नारनौल में 83 एमएम बारिश

नारनौल। हरियाणा एनसीआर दिल्ली विशेषकर पश्चिमी व दक्षिणी हिस्सों में बुधवार को मानसून झूम कर बरसा है। जिसकी वजह से सम्पूर्ण इलाके में तापमान में गिरावट देखने को मिली और मौसम सुहावना बन गया। मंगलवार व बुधवार को जिले नारनौल में सबसे अधिक 83 एमएम बारिश हुई। इसके अलावा दो दिन में महेंद्रगढ़ में 62.5 एमएम, कनीना में 13 एमएम, अटेली में 35 एमएम, नांगल चौधरी में 45.0 एमएम व सतनाली में 46.5 एमएम बारिश हुई। जिले में लगातार बादलों की आवाजाही व जबरदस्त बारिश से दिन व रात के तापमान में गिरावट आई, जिससे मौसम सुहावना बन गया। जिससे सम्पूर्ण जिले में उमसभरी पसीने छुटाने वाली गर्मी से आमजन को राहत मिली है। जिले में नारनौल व महेंद्रगढ़ का दिन व रात का तापमान क्रमशः 32.5, 22.5 डिग्री सेल्सियस व 30.0, 25.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विशेषज्ञ डॉ. चंद्र मोहन ने बताया उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर एक पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से एक चक्रवातीय सर्कुलेशन उत्तरी राजस्थान व दक्षिणी पंजाब पर बनने से मानसून टर्फ हरियाणा के पश्चिमी व दक्षिणी हिस्सों से पर पहुंची।

गर्भवती माताओं की सहेली बनीं आंगनबाड़ी वर्कर भ्रूण हत्या रोकने के लिए विभाग की नई पहल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

गांव बेरवाल में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत महिला एवं बाल विकास विभाग ने एक अनूठी पहल की शुरूआत करते हुए आंगनबाड़ी वर्कर्रों को गर्भवती महिलाओं की सहेली बनाया है, जिनके पहले से एक या दो बेटियां हैं। इस पहल का उद्देश्य संभावित भ्रूण हत्या की घटनाओं को रोकना और बेटियों को सुरक्षित जन्म का अधिकार दिलाना है। जागरूकता कार्यक्रम की अगुवाई विभाग की सुपरवाइजर स्नेहलता ने की। उन्होंने कहा कि लगातार घटती बालिका जन्मदर समाज के लिए गंभीर चिंता का विषय है और इससे निपटने के लिए विभाग की ओर से जमीनी स्तर पर ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। स्नेहलता ने बताया कि सहेली योजना के तहत आंगनबाड़ी वर्कर्रों को गर्भवती महिलाओं की करीबी मित्र की भूमिका में रखा गया है, ताकि वे समय-समय पर उनका स्वास्थ्य, व्यवहार और सोच पर निगरानी रख सकें। विशेषकर उन महिलाओं पर, जिनके पहले से बेटियां हैं और जो सामाजिक दबाव में आकर भ्रूण लिंग जांच या गर्भपात जैसे अपराध की ओर कदम बढ़ा सकती हैं। उन्होंने महिलाओं से भी अपील की कि वे ऐसे मामलों में चुप न बैठें और बेटियों के अधिकारों की रक्षा के लिए एकजुट होकर खड़ी हों। उन्होंने कहा कि बेटियों को यदि समान शिक्षा, सुरक्षा और सम्मान मिले, तो वे हर क्षेत्र में नाम रोशन कर सकती हैं। आंगनबाड़ी कार्यकर्ता उषा, सहायिका कलावती, सीमा, भावना, मंजू देवी, निशा, रीना, रितु, रोशनी और संतोष सहित अन्य महिलाओं ने इस पहल का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि यह योजना न सिर्फ भ्रूण हत्या पर रोक लगाएगी, बल्कि महिलाओं को मानसिक और भावनात्मक रूप से भी मजबूती प्रदान करेगी।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद सुपरवाइजरख आंगनबाड़ी वर्कर व महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

अटेली : कस्बे में पानी ही पानी

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र में बुधवार को सुबह साढ़े तीन से आठ बजे तक जोरदार बारिश हुई। इस तेज बारिश से अटेली में जगह जगह पानी जमा हो गया। इसके बाद दोपहर 12 बजे दोबारा से बारिश शुरू होगी। यह बारिश दो बजे जाकर रूकी। ऐसे में अटेली क्षेत्र से हजारों की संख्या में एचटेट परीक्षा देने गए परीक्षार्थियों को परीक्षा केंद्रों तक पहुंचने में थोड़ी दिक्कतें हुई। ज्यादातर परीक्षार्थी अपने दोपहिया वाहनों से बारिश के बीच में निकलते नजर आए। वहीं कस्बे में बारिश के दौरान बाजार से लेकर प्रमुख मार्गों पर पानी जमा हो गया। इसके कारण पूरे शहर में जलभराव होने से आम लोगों के साथ दुकानदारों को भी काफी परेशानी उठानी पड़ी। कई दुकानदारों की दुकानों में भी पानी घुस गया। बुधवार सुबह को हुई बारिश से आमजन को जहां गर्मी से राहत मिली, वहीं जलभराव की वजह से आमजन को परेशानी भी उठानी पड़ी। शहर के अधिकतर वार्डों में पानी का जल भराव दिखाई दिया। यह बरसात फसलों के लिए अति उत्तम है। नपा प्रशासन की तरफ से बारिश से पहले नालों की सफाई नहीं कराई व जलभराव के बाद कोई एक्शन नहीं लिया। बारिश में नारनौल रेवाड़ी रोड के साथ बस स्टैंड, रेलवे रोड, राधा कृष्ण मंदिर, पशु अस्पताल, अनाज मंडी, थाना रोड, अटेली तहसील व खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय परिसर, रेवाड़ी रोड पर धनुंदा मोड़ तक पानी ही अपनी नजर आया।

युवाओं व आमजन को नशे के दुष्प्रभावों को लेकर जागरूकता अभियान चलाया

नशा बेचने वालों की असली जगह जेल, पुलिस को दें सूचनाः एसपी

- नशा मुक्त अभियान जिला पुलिस टीम ने विद्यार्थियों व आमजन को किया जागरूक
- नशे के आदी युवाओं को समाज की मुख्यधारा में जोड़ना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस युवाओं व आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने के लिए और खेलों से जोड़ने के लिए विशेष अभियान चला रही है। अभियान का मुख्य उद्देश्य युवाओं व आमजन को नशे की बुराइयों से अवगत कराना तथा नशे के आदी युवाओं को समाज की मुख्यधारा में जोड़ना है। जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने बुधवार को सीआर इंटरनेशनल स्कूल गांव तिहाडा, गांव दुल्हेड़ा कंला, दुल्हेड़ा खुर्द, धरचाना, जैतपुर व खुर्मपुर में स्टूडेंट्स व आमजन को नशे से दूर रहने तथा शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने सभी को नशा न करने की शपथ भी दिलाई। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। उन्होंने कहा कि पुलिस के इस अभियान से प्रेरित होकर जहां युवा शिक्षा और खेल गतिविधियों की ओर अग्रसर हो रहे हैं,वहीं पर अनेक नशा ग्रस्त युवकों ने नशा छोड़ने की पहल भी की है, जिनका स्थानीय प्रशासन की मदद से इलाज कराकर उन्हें फिर से समाज की मुख्यधारा में शामिल किया गया है। उन्होंने कहा कि नशा बेचने वालों की असली जगह जेल में है, इसलिए नशे का कारोबार करने वालों की सूचना निःसंकोच होकर पुलिस को दें, पुलिस प्रशासन की ओर से कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि अगर आपके पास किसी प्रकार की नशे संबंधी सूचना है या कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई इत्यादि करता है तो इस बारे पुलिस को मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करें।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जागरूक करती पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

एक्स पैरामिलिट्री फोर्स वेलफेयर एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष का चुनाव तीन को

कोसली। नाहड़ खंड की एक्स पैरामिलट्री फोर्स वैलफेयर एसोसिएशन की बैठक बुधवार को लिलोढ गांव में पूर्व हैड कांस्टेबल दलीप सिंह यादव की अध्यक्षता में हुई। बैठक में सर्वसम्मति से एसोसिएशन के जिला अध्यक्ष का चुनाव 3 अगस्त को कोसली स्टेशन पर स्थित लाला रामरतन धर्मशाला में कराने का निर्णय लिया गया। एक्स पैरामिलट्री फोर्स वैलफेयर एसोसिएशन नाहड़ ब्लाक के अध्यक्ष वीर भान बडगुर्जर ने बताया कि जिला रेवाड़ी के अध्यक्ष देवराज यादव का देहांत होने से जिला अध्यक्ष का पद खाली हो गया है। इसलिए प्रस्तावित बैठक में जिले के लिए नए अध्यक्ष का चुनाव किया जाना है। बैठक में आर सी दहिय, शिव प्रसाद, दलीप सिंह यादव, अभे यादव मौजूद रहे।

रेवाड़ी। बैठक में मौजूद पूर्व सैनिक।

सूचना

मैं, हिमांशु (HIMANSHU) आधार नं0 8435 0812 0180 पुत्र श्री लेखराम निवासी ढाकला तहसील व जिला झज्जर हरियाणा बयान करता हूं कि मेरी एलआइसी पोलिसी नं0 331228067 में मेरा नाम रोहित पुत्र लेखराम दर्ज है। लेकिन मेरा सही व वास्तविक नाम हिमांशु है। जो मेरे स्कूल रिकार्ड,आधारकार्ड व बैंक खाते व अन्य दस्तावेजों में भी दर्ज है। उपरोक्त दोनों नाम हिमांशु व रोहित मेरे स्वंय के ही हैं तथा उक्त दोनों नामों का मैं एक ही व्यक्ति हूं।

खबर संक्षेप

हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ व भड़ारा 9 अगस्त को

रेवाड़ी। सोलहराही सेक्टर-1 स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में 9 अगस्त को शाम को 5 बजे से सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा। इसके बाद मंदिर परिसर में 7 बजे से भंडारे का आयोजन होगा। मंदिर के पुजारी बिजेन्द्र भारद्वाज ने बताया कि सुंदरकांड पाठ के मुख्य यजमान डा. संजय केदार शर्मा व डा. अजय केदार शर्मा होंगे। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में विधायक लक्ष्मण सिंह उपस्थित रहेंगे। कार्यक्रम में रेवाड़ी से गायक गोपाल वर्मा व दिल्ली से गायक धर्मबीर फौजी मनमोहक भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे। मंदिर के संस्थापक भूपेन्द्र गुप्ता ने बताया कि प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में 25वें सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जा रहा है। बाबा के भक्तों के सहयोग से मंदिर में प्रति माह सुंदरकांड पाठ व भंडारे का आयोजन किया जाता है।

स्वास्थ्य विभाग की टीम ने अब तक लार्वा मिलने पर 1201 लोगों को थमाएं नोटिस

विभाग की परेशानी बढ़ाने लगा डेंगू का डंक बीमारी के प्रति लापरवाही बरत रहे लोग

- प्रशासन की ओर से गत वर्ष की तरह इस बार भी फोगिंग पर विशेष ध्यान नहीं दिया जा रहा
- बरसात के मौसम में सरकारी व निजी अस्पतालों में ओपीडी भी लगातार बढ़ रही

स्वास्थ्य विभाग को जिले में 19 डेंगू व 8 मलेरिया पॉजिटिव मिल चुके

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जिले में मच्छरों का प्रकोप लगातार बढ़ रहा है। पिछले दिनों हुई बरसात से अभी भी कई गांवों में जलभराव की स्थिति बनी हुई है, जिससे डेंगू व मलेरिया बीमारियों का खतरा बढ़ने लगा है। प्रशासन की ओर से गत वर्ष की तरह इस बार भी फोगिंग पर विशेष ध्यान नहीं दिया जा रहा है।

शहर में फोगिंग कार्य करने में नगर परिषद भी सुस्त पड़ा हुआ है। जिले में अभी तक 19 डेंगू पॉजिटिव व 8 मलेरिया के केस मिल चुके है। बरसात के मौसम में सरकारी व निजी अस्पतालों में ओपीडी भी लगातार बढ़ रही है। स्वास्थ्य विभाग जुलाई में डेंगू रोधी माह मना रहा है, जिसके तहत लोगों को बीमारियों के प्रति जागरूक किया जा रहा है।

जलभराव से बढ़ते मच्छरों के प्रकोप को खत्म करने की लिए प्रशासन की ओर से अब फोगिंग कराने की आवश्यकता है। स्वास्थ्य विभाग के एसआई, एमपीएच डब्ल्यू व ब्रीडिंग चेकर लगातार गांवों व शहरी क्षेत्र में सोर्स रिडक्शन का कार्य कर रहे है, जिसके लिए टीम घर-घर लार्वा की जांच करने के साथ लोगों को जागरूक कर रही है तथा बुखार से पीड़ति लोगों की स्लाइड भी तैयार की जा रही है।

रेवाड़ी। देव नगर में पानी की टंकी खाली करते स्वास्थ्यकर्मी तथा कूलर के पानी में लार्वा की जांच करते स्वास्थ्यकर्मी। फोटो : हरिभूमि

1521 लोगों के सेंपल लिए जा चुके

गत वर्ष जिले में 406 डेंगू व मलेरिया के 9 केस आए थे। इस बार अभी तक डेंगू के 19 व मलेरिया के 8 केस मिल चुके है। मलेरिया हेल्थ इंस्पेक्टर विरेन्द्र सिंह ने बताया कि घरों में लार्वा मिलने पर अब तक 1201 लोगों को नोटिस भी थमाए जा चुके है। इसके अलावा जनवरी से अब तक 1285214 घरों में मॉस फीवर सर्वे किया जा चुका है। अब तक डेंगू संभावित बुखार पीड़ित 1521 लोगों के सेंपल भी लिए जा चुके है। अभी तक शहर में 2, सीएचसी गुरावड़ा में 4, सीएचसी बावल में 4, सीएचसी खोल में 7 व आउट ऑफ ड्रिस्टिक से शहर में 2 केस सहित 19 डेंगू पॉजिटिव मरीज मिल चुके है।

डेंगू व मलेरिया बीमारियों के लक्षण

डेंगू एडीज मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर दिन में काटता और स्थिर एवं साफ पानी में पनपता है। बुखार व सिरदर्द, मांसपेशियों, हड्डियों व जोड़ो में दर्द, जी मिचलाना, उल्टी लगना, आंखो में आसपास दर्द, ग्रंथियो में सूजन व स्किन पर लाल चकते हैं तो तुरंत अलर्ट होने की जरूरत है यह डेंगू के लक्षण है। मलेरिया में मरीज के सिर दर्द होना, शरीर में कंपन, ठंड लगना, थकान, बुखार आना, उल्टी होना, जी मिचलना, चक्कर आना प्रमुख कारण हैं। इन लक्षणों के साथ यदि तेज बुखार हो तो तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

बर्तनों की नियमित सफाई करते रहेः सीएमओ

डेंगू व मलेरिया से निपटने के लिए लोग अपने घरों के आसपास पानी एकत्रित न होने दे। कूलर, पानी की टंकी, फ्रीज की ट्रे, बर्तनों व पशु खेल की नियमित सफाई करते रहे ताकि मच्छर का लार्वा पनपने से पहले ही खत्म हो जाए।
-डा. नरेन्द्र दहिया, सीएमओ।

महिलाओं के लिए प्रेरणा बनी 59 साल की निर्मला मशरूम की खेती में हासिल की निपुणता

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

गांव घासेड़ा निवासी 59 वर्षीय महिला निर्मला यादव ग्रामीण महिलाओं के लिए प्रेरणा का प्रतीक बनकर उभर रही हैं। वर्षों तक पारंपरिक खेती से जुड़ी रहीं निर्मला ने यह साबित कर दिया कि सीखने और आगे बढ़ने की कोई उम्र नहीं होती। कुछ वर्ष पूर्व उनकी बहू ने गांव में ही एक वातानुकूलित मशरूम फार्म की शुरूआत की, जिसमें सालभर सफेद बटन मशरूम का उत्पादन किया जाता है। शुरूआत में निर्मला यादव ने मजदूरों के साथ साधारण कामों में सहयोग देना शुरू किया, लेकिन जल्द ही उनके भीतर मशरूम उत्पादन की तकनीक को जानने और समझने की उत्सुकता जा गई और उन्होंने धीरे-धीरे मशरूम खेती की बारीकियां सीखनी शुरू कर दी। उन्होंने खाद तैयार करना, किस तापमान पर उसका पाश्चुरीकरण करना, ग्रोइंग रूम में कितनी नमी, तापमान और कार्बन डाइऑक्साइड स्तर बनाए रखने की तकनीक सीखी।

रेवाड़ी। मशरूम की खेती के साथ निर्मला यादव। फोटो :हरिभूमि

वर्तमान में निर्मला यादव पारंपरिक खेती को पीछे छोड़कर आधुनिक और पर्यावरण नियंत्रित खेती में निपुणता हासिल कर चुकी हैं। वे न केवल फार्म के तकनीकी पहलुओं की निगरानी करती हैं, बल्कि श्रमिकों के प्रबंधन में भी सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। निर्मला यादव का यह बदलाव केवल उनके परिवार के लिए ही नहीं, बल्कि समूचे ग्रामीण समुदाय के लिए सशक्तिकरण और आत्मनिर्भरता की मिसाल बन गया है।

मोटर साइकिल की टक्कर से व्यक्ति गंभीर घायल

कोसली। कोसली स्टेशन क्षेत्र में रहने वाली तथा मूलरूप से झज्जर जिले के भूरावास गांव निवासी एक महिला ने एक मोटरसाइकिल चालक पर उनके पति को टक्कर मारकर घायल करने का आरोप लगाते हुए कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। महिला अनिल देवी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 26 जुलाई को शाम लगभग 6:30 बजे वह अपने पति जसवंत सिंह के साथ कोसली बाइपास पर पैदल चल रहे थे कि एक मोटरसाइकिल चालक ने पीछे से तेज गति से आते हुए उन्हें टक्कर मार दी, जिसके कारण उनके पति को गंभीर चोटें आई। घटना के बाद मोटरसाइकिल चालक मौके से भाग गया। आस पास के लोगों ने उन्हें कोसली अस्पताल पहुंचाया, जहां डाक्टरों ने उन्हें पीजीआई रोहतक भेज दिया।

एचपीएस बावल में पौधे लगाकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

रेवाड़ी। स्कूल में पौधरोपध करते हुए शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ बावल

हिंदू पब्लिक स्कूल बावल में बुधवार को वन महोत्सव मनाया गया। स्कूल चेयरमैन सिंहराम महलावत एडवोकेट ने सभी स्टाफ सदस्यों के साथ स्कूल प्रांगण में पौधरोपण किया। उन्होंने कहा कि आज के समय में सामाजिक कल्याण, मनुष्य जीवन, जीव जंतु और विश्व के लिए पेड़ों का बहुत महत्व है। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को जीवन में ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाने की शपथ दिलाई ताकि आने वाले समय में पर्यावरण और पृथ्वी सुरक्षित रहे। इस अवसर पर चेयरपर्सन सुनीता देवी, एक्सिक्यूटिव डायरेक्टर सोनाली महलावत, बलजीत सिंह, होशियार सिंह, आशीष, भूपेश कुमार, रेखा, अनीता, ममता, मोनिका व राखी सहित सभी अध्यापक मौजूद थे।

बाबा काला मुंहवाला मंदिर में सात को जागरण व 8 को कुश्ती दंगल

रेवाड़ी। नेहरूगढ़ गांव के बाबा काला मुंहवाला मंदिर में हर वर्ष की भांति 7 अगस्त को जागरण व 8 अगस्त को भंडारे का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम को लेकर बुधवार को आयोजित बैठक में गांव के सरपंच आशीष प्रजापति ने बताया कि हर वर्ष रक्षाबंधन से एक दिन पूर्व मंदिर में मेले, भंडारे व कुश्ती दंगल का आयोजन किया जाता है। जागरण में मशहूर रागनी गायक वीरपाल खरकिया एंड पार्टी अपने भजनों से बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे।

कार्यक्रम में जिला प्रमुख मनोज यादव बतौर मुख्य अतिथि तथा जिला पार्षद शारदा यादव बतौर विशिष्ट अतिथि शिरकत करेंगे। 8 अगस्त को मेले, देसी घी का भंडारा व कुश्ती दंगल का आयोजन किया जाएगा। मंदिर कमेटी के प्रधान महेंद्र सिंह ने बताया कि कुश्ती दंगल में 50 रुपये से शुरू होकर 31000 रुपये तक की कुश्तियां कराई जाएगी। कुश्ती दंगल का शुभारंभ मुख्य अतिथि विजय गुड़ियानी करेंगे। इस अवसर पर मंदिर कमेटी से सोनू राजपूत, जिले सिंह, महासिंह मास्टर, सतीश मास्टर, हवासिंह, कंवर सिंह व नरपाल सहित अन्य सदस्य मौजूद थे।

बाइक सवार दुकानदार के गले की चेन झपटकर फरार

- सिटी पुलिस ने सीसीटीवी कैमरों की फुटेज के आधार पर आरोपी का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

शहर के व्यस्त मोती चौक बाजार में मंगलवार की रात बाइक सवार बदमाश एक दुकानदार के गले की सोने की चेन छीनकर फरार हो गया। दुकानदार ने बदमाश का पीछा भी किया, परंतु वह फरार होने में कामयाब हो गया। सिटी पुलिस ने सीसीटीवी कैमरों की फुटेज के आधार पर आरोपी का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

सोनू कुकरेजा की मोती चौक पर मोबाइल की दुकान है। मंगलवार को रात के समय वह दुकान बंद करने के बाद स्कूटी लेकर बाजार में सामान लाने के लिए निकला था। उसने पुलिस शिकायत में बताया कि एक बाइक सवार उसका पीछा कर रहा था।

मौका पाकर बाइक सवार ने उसके गले की चेन झपट ली। उसने शोर मचाते हुए बाइक सवार का पीछा किया, परंतु वह बस स्टैंड की ओर निकलने में कामयाब हो गया। बाद में सोनू ने पुलिस को घटना की सूचना दी। सूचना मिलने के बाद सिटी पुलिस मौके पर पहुंच गई। बाजार में लगे सीसीटीवी कैमरे खंगालने पर युवक चेन झपटते हुए दिखाई दिया, परंतु सिर पर हेलमेट पहने हुए होने के कारण उसकी पहचान नहीं हो सकी। बाद में पुलिस ने झपटमारी का केस दर्ज करते हुए जांच शुरू कर दी।

रेवाड़ी। दुकानदार की चेन झपटने के बाद मौके पर मौजूद पुलिस व लोग। फोटो :हरिभूमि

दुकानदारों ने जताया घटना पर रोष

सरेबाजार हुई झपटमारी की घटना के बाद रात को ही बाजार के दुकानदार एकत्रित हो गए। व्यापारियों ने इस घटना पर रोष जताते हुए कहा कि पुलिस की सुस्ती के चलते बाजार में इस तरह की घटनाएं होती हैं। उन्होंने एसपी से मांग की बाजार में पुलिस गश्त व सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत किया जाए, ताकि इस तरह की घटनाओं पर रोक लग सके।

प्रत्येक मनुष्य पांच पौधे लगाकर उनकी देखभाल करेंः सूबेदार कृष्ण

खोरी। नागपंचमी के अवसर पर गांव हरजीपुर के खेल प्रांगण में पर्यावरण प्रेमी सुबेदार कृष्ण कुमार ने ग्रामवासियों के साथ पौधरोपण करके पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। उन्होंने करौंदा और जामुन के पौधे लगाए। इस मौके पर सूबेदार कृष्ण कुमार ने कहा बरसात के मौसम में पौधरोपण करने से पौधा अच्छी तरह से लग जाता है और उसकी देखभाल भी कम करनी पड़ती है। इस मौसम में सभी को पौधरोपण अवश्य करना चाहिए। प्रत्येक मनुष्य को कम से कम पांच पौधे लगाकर उनकी देखभाल की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। आने वाली पीढ़ियों के जीवन के लिए पौधरोपण अति आवश्यक है। इस मौके पर पूर्व सरपंच राव रामचन्द्र, सरपंच सुरेन्द्र सिंह,पंच दयाराम, सुबेदार कृष्ण कुमार और सुबेदार श्याम मौजूद थे।

घंटों प्रयास के बाद जोहड़ में मिला शव, दो दिन पूर्व डूब गया था चरवाहा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बावल

कानूगो मोहल्ला निवासी एक चरवाहे की मौत जोहड़ में डूबने से हुई थी। घंटों मशक्कत के बाद गोताखोरों ने उसका शव बुधवार सुबह जोहड़ से निकाला गया। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया।

बीते 28 जुलाई की शाम चरवाहे 40 वर्षीय राजू की चार बकरियां रसियावास रेल फाटक के पास गंदे पानी के जोहड़ में चली गई थीं। दो बकरियों को जेसीबी की मदद से बाहर निकाल लिया गया था, जबकि दो दलदल में धंस गई थीं। राजू जोहड़ से बकरियां निकालने का प्रयास कर रहा था। इसी दौरान वह भी दलदल में धंस गया। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने उसकी तलाश करने के लिए फायर ब्रिगेड कर्मियों और गोताखोरों का बुलाया था। दो दिन तक पुलिस को राजू की तलाश करने में सफलता नहीं मिली थी। बुधवार सुबह आसपास के लोगों को जोहड़ से काफी दुर्गंध आती महसूस हुई। इसके बाद पुलिस ने एक बार फिर से गोताखोर बुलाए। सीढ़ी लगाकर गोताखोर जोहड़ में उतरे। कड़ी मशक्कत के बाद राजू का शव मिल गया। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। आसपास के लोगों ने बताया कि लगभग 15 फीट गहरे इस जोहड़ में कस्बे का दूषित पानी छोड़ा जाता है। इसमें कचरा भी डाला जाता है। कचरा डाले जाने के बाद कोई भी यह अंदाजा नहीं लगा सकता है कि यहां गहरा जोहड़ है। जोहड़ जमीन की तरह ही नजर आता है। इसमें बनी दलदल में डूबने से पशुओं की मौत हो चुकी है। राजू की मौत भी इसी का परिणाम मानी जा रही है। लोगों ने प्रशासन से जोहड़ की सफाई कराने की मांग की है, भविष्य में ऐसे हादसों को टाला जा सके।

रेवाड़ी। जोहड़ से चरवाहे की बॉडी निकालती टीम तथा मौके पर मौजूद एडीआरएफ टीम व ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

बाढड़ा बस स्टैण्ड परिसर में किया गया सम्मान समारोह आयोजित

बाढड़ा। कस्बे के बस स्टैंड पर बुधवार को सीईटी परीक्षा के दौरान हरियाणा रोडवेज के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा अथक मेहनत, सहयोग एवं सेवा करने पर बाढड़ा बस स्टैंड परिसर में स्थानीय दुकानदारों, भाजपा कार्यकर्ताओं, क्षेत्र के अभिभावकों, परीक्षार्थियों एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों द्वारा सीईटी परीक्षा टीम हरियाणा रोडवेज का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि बाढड़ा सरपंच सरोजना श्योराण, विशिष्ट अतिथि बलबीर सिंह वर्मा नांधा समाजसेवी ने शिरकत की व समारोह की अध्यक्षता रामपाल कारी तोखा ने करते हुए सभी अतिथियों एवं हरियाणा रोडवेज सीईटी टीम का स्वागत किया। रामपाल कारी ने कहा कि हरियाणा सरकार और हरियाणा रोड़वेज के मेनेजमेंट ने तो कमाल ही कर दिया।

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

खाटू श्याम जी के लिए रेलसेवा अगस्त में

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से खाटू श्याम धाम में जाने वाले श्रद्धालुओं व यात्रियों की सुविधा के लिए रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी एवं जयपुर-भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन किया जा रहा है। गाड़ी संख्या 09633 रेवाड़ी-रींगस एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा 1, 2, 4, 8, 9, 14, 15 व 16 अगस्त को रेवाड़ी से रात 10:50 बजे रवाना होकर रात्रि 1:35 बजे रींगस पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09634 रींगस-रेवाड़ी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा 2, 3, 5, 9, 10, 15, 16 व 17 अगस्त को रींगस से दोहपर 2:20 बजे रवाना होकर शाम 5:20 बजे रेवाड़ी पहुंचेगी। इस रेलसेवा में डेमू रैक के 16 डिब्बे होंगे। इसके अलावा गाड़ी संख्या 09733 जयपुर-भिवानी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा 2, 3, 5, 9, 10, 15, 16 व 17 अगस्त को जयपुर से सुबह 7 बजे रवाना होकर दोपहर 2:20 बजे भिवानी पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09734 भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा 2, 3, 5, 9, 10, 15, 16 व 17 अगस्त को भिवानी से शाम4: 05 बजे रवाना होकर रात 11:25 बजे जयपुर पहुंचेगी। इस रेलसेवा में 9 साधारण श्रेणी व 2 गार्ड डिब्बों सहित कुल 11 डिब्बे होंगे।

समारोह सीहा स्कूल में अंग्रेजी प्राध्यापक यशपाल आर्य की सेवानिवृत्ति पर सम्मान समारोह आयोजित

राष्ट्र निर्माता शिक्षक कभी सेवानिवृत्त नहीं होताः स्वामी नरोत्तम दास

समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया ने की

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

आध्यात्मिक विचारक महंत स्वामी नरोत्तम दास महाराज ने कहा कि शिक्षक राष्ट्र निर्माता तथा सामाजिक अभियंता होता है, इसलिए वह जीवनभर समाज एवं राष्ट्र के निर्माण में जुटा रहता है। सच्चा शिक्षक कभी सेवानिवृत्त नहीं होता। महंत स्वामी नरोत्तम दास महाराज बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सीहा में अंग्रेजी प्राध्यापक यशपाल आर्य की सेवानिवृत्ति पर आयोजित सम्मान समारोह में बतौर मुख्य अतिथि बोल रहे थे। समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहड़यि ने की। समारोह में सांस्कृतिक अहीरवाल नामक संगठन के निदेशक सत्यव्रत शास्त्री ने मुख्य वक्ता तथा जिला गणित विशेषज्ञ अशोक नामवाल ने विशिष्ट अतिथि के तौर पर शिरकत की। गांव के पूर्व सरपंच विक्रम पांडे ने स्वागताध्यक्ष की भूमिका निभाई। पौधारोपण से प्रारंभ हुए समारोह में शिक्षाविद् राजसिंह आर्य, हेडमास्टर रामकुमार, वरिष्ठ कवि शुभराम शास्त्री व शत्रुघ्न सैनिक ने अपने विचार रखे। कला अध्यापिका लक्ष्मी यादव के निर्देशन में विद्यार्थियों ने मनोहारी सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं विदाई गीत प्रस्तुत किए। शिक्षक शक्ति सिंह तथा मंजू शर्मा के संचालन में आयोजित समारोह में यशपाल आर्य को अभिनंदन पत्र, पगड़ी ,शाल, अंगवस्त्र एवं साहित्य भेंट करके सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में शताधिक विद्यार्थियों को शैक्षणिक, सांस्कृतिक तथा खेलकूद के क्षेत्र में पुरस्कृत किया गया तथा सेवानिवृत्त अध्यापक विजयपाल यादव निमोठ, सूबेदार राजेंद्र सिंह, रामनिवास, फोरमैन लाल सिंह, नरेश भारद्वाज, प्रदीप यादव, विजयपाल यादव, सोनू कुमारी, रवि यादव व कोच संदीप कुमार को विद्यालय में विभिन्न प्रकार के सहयोग के लिए सम्मानित किया गया।

समारोह में सरपंच प्रतिनिधि दीपक यादव, युवा चेतना संगठन से नरेश भारद्वाज, प्रदीप यादव, स्कूल प्रबंधन समिति से नरबीर व नरेश यादव, सूबेदार मेजर हरपाल सिंह, कप्तान सत्यनारायण, सुमन यादव, आकांक्षा, शबनम, सुधीर यादव, अक्षय, विजय सिंह, बीरसिंह,नाहर सिंह, कैलाश शर्मा,वेद प्रकाश खोला,सुखपाल व मामराज चौहान सहित अनेक सामाजिक कार्यकर्ता तथा सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित थे। वरिष्ठ प्राध्यापक हरीश कुमार ने सभी का आभार ज्ञापित किया।

रेवाड़ी। सीहा स्कूल में आयोजित सेवानिवृत्ति समारोह में पुस्तक का लोकार्पण करते हुए। फोटो : हरिभूमि