हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 28 अगस्त 2025

तापमान
अधिकतम 31.5 डिग्री
न्यूनतम 20.0 डिग्री

11 स्वच्छता को लेकर डीसी का कंटेनर डिपो से बाइपास व सरकुलर रोड पर निरीक्षण
12 गाजे-बाजे के साथ विराजमान हुए गणपति,भक्तों ने गणेश चतुर्थी पर धूमधाम से की मंगलमूर्ति की शोभायात्रा

महाराजा अग्रसेन चौक से लेकर विश्वकर्मा चौक, रेलवे रोड व बारह हजारी रोड की बनेंगी नई सड़कें

मेन बाजार में सीसी रोड बनाने का कार्य शुरू, 4.32 करोड़ की लागत से मिलेगी लोगों को गड्ढों से राहत

- शहर की कई सड़कें बनते ही बिखर रही, नप अधिकारी नहीं कर रहे गुणवत्ता की मॉनिटरिंग

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

लंबे समय के बाद शहर के बाजार की सड़कों की दशा सुधारने वाली है। शहरवासी व दुकानदार बाजार की जर्जर सड़कों के निर्माण को लेकर इंतजार कर रहे थे। बुधवार से बाजार के सीसी रोड बनाने के लिए नगर परिषद की ओर से जेसीबी से सड़क की खुदाई का कार्य शुरू कर दिया गया है। बाजार की सड़कों पर गड्ढे होने के कारण लोगों को परेशानी उठानी पड़ रही थी। मुख्य बाजार की सड़कों के लिए पिछले दिनों 4.32 करोड़ रुपये की स्वीकृति मिली थी। नगर परिषद की ओर से अग्रसेन चौक से मोती चौक व गोकल गेट होते हुए झज्जर चौक तक सीसी रोड बनाया जाएगा। इसी योजना में पुरानी सब्जी मंडी से बारा हजारी तक का भी सीसी रोड का निर्माण होगा तथा गोकल गेट से रेलवे चौक तक सीसी रोड बनाया जाएगा।

रेवाड़ी। अग्रसेन चौक पर नव निर्माण के लिए तोड़ी जा रही सड़क, बाजार की सड़क की खस्ताहाल स्थिति, सीसी रोड के कार्य का शुभारंभ करती चेयरपर्सन पूनम यादव। फोटो :हरिभूमि

शहर की कई सड़कें बनते ही बिखर रही

शहर के ब्रास मार्केट में 2.62 करोड़ रुपये की लागत से सीसी रोड व अन्य कार्य किए जा रहे है। ब्रास मार्केट में भी पहले इंटरलॉकिंग टाइल्स की सड़कें बनाई जानी थी, लेकिन व्यापारियों और पार्षदों की ओर से विरोध करने पर सरकार ने सीसी रोड के लिए मंजूरी दी। सीसी रोड बनाने का कार्य मार्च के अंत में शुरू किया गया था, जोकि अभी तक पूरा नहीं हुआ है। इसी बीच ब्रास मार्केट की पहले बनी सड़क बिखरने लगी है। मार्केट की अंदर की सड़कों पर गड्ढे होने के साथ रोड़ियां दिखनी शुरू हो गई है। पिछले दिनों विजिलेंस की टीम की ओर से मॉडल टाउन, सेक्टर-3 व वार्ड नंबर-2 की नई सड़कों के सेंपल भी लिए गए थे। सिंचाई विभाग की ओर से सोलहराही तालाब व बड़ा तालाब में नहरी पानी के लिए पाइप लाइन डाली गई थी। पाइप लाइन डालने के लिए विभाग की ओर से अनाजमंडी के सामने की नई सड़क व ब्रह्मगढ़ के पास सरकुलर रोड की सड़क को तोड़ा गया था। काफी दिनों तक वाहन चालकों को पाइप लाइन के लिए तोड़ी गई सड़क के गड्ढों से परेशानी उठानी पड़ी। इसके बाद विभाग की ओर से गड्ढों की रिपेयरिंग कर दी गई, लेकिन विभाग का ये पैचवर्क ज्यादा दिन नहीं टिक पाया है। अनाजमंडी के सामने पैचवर्क की रोडियां बिखर कर गड्ढे हो गए है, जबकि सरकुलर की सड़क पर आधा-अधूरा पैचवर्क पड़ा हुआ है।

बाजार में सीसी रोड के कार्य का हुआ शुभारंभ

बुधवार को नगर परिषद चेयरपर्सन पूनम यादव ने बाजार की महाराजा अग्रसेन चौक से लेकर विश्वकर्मा चौक, रेलवे रोड एवं बारह हजारी रोड तक बनने वाली सीसी रोड का नारियल तोड़कर उद्घाटन किया। 4 करोड़ 32 लाख रुपये की लागत से बनने वाली बाजर की सड़कों का कार्य दिसंबर तक पूरा किया जाएगा। चेयरपर्सन पूनम यादव ने बताया कि पहले बाजार की सड़के तारकोल व टाइल्स से बननी थी, लेकिन बाद में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने सरकार से सीसी रोड बनवाने की मंजूरी दिलाई। टाइल्स की सड़कों को लेकर दुकानदारों ने विरोध किया था। राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ हरियाणा प्रदेश महासचिव सुरेंद्र वशिष्ठ ने कहा कि सीसी रोड के बनने से न केवल व्यापारियों को, बल्कि आम नागरिकों को भी काफी राहत मिलेगी। इस मौके पर वाइस चेयरमैन श्याम चुग, पार्षद विजय राव, एडवोकेट भूपेंद्र सिंह गुप्ता, एडवोकेट बलजीत सिंह, मनीष गुप्ता, निहाल सिंह, राजेंद्र सिंहल, सरिता सैनी, सुरेश शर्मा, कुसुम लता, पूनम सतीजा, नीरज, सुरेश सैनी, चंदन यादव, रमेश मोरवाल, सतेंद्र यादव, रमेश भालिया, ओमप्रकाश यादव, नरेंद्र राव, सुरेश बंटी, मुकेश गोलू, एक्सईएन अंकित वशिष्ठ, जेईई वीर पाल, विकास गर्ग, कुशल यादव व संयुक्त व्यापार से अनिल सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

खबर संक्षेप

मारपीट मामलों में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने मामलों में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। बावल थाना पुलिस ने पीड़ित के बयान पर 7 मई को केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने पातुहेड़ा निवासी सतीश और अभय सिंह को गिरफ्तार किया है। थाना सदर पुलिस ने 4 जून को दर्ज किए गए मारपीट व धमकी देने के मामले में चिल्हड़ निवासी जितेंद्र को गिरफ्तार किया है। बाद में तीनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

रोहड़ाई में मारपीट के आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। थाना रोहड़ाई पुलिस ने गत 3 अगस्त को मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ति पक्ष के बयान पर कई आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने बावल के शाहजनपुर निवासी हेमसिंह और रविंद्र उर्फ रंगीला को गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसे के बाद फरार चालक काबू

धारूहेड़ा। पुलिस ने गत 11 अगस्त को हुए सड़क हादसे के बाद फरार वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर हुए हादसे में एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया था। हादसे के बाद वाहन चालक मौके से फरार हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद वाहन चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में बुड़ाना निवासी नरेंद्र को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

संघी का बास में मारपीट के आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। मोहल्ला संघी का बास में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर कई आरोपियों के खिलाफ बीएनएस की धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। मामले में जांच के बाद पुलिस ने इसी मोहल्ले के रहने वाले अजय, विजय और दिल्ली के शकूरपुर निवासी भारत भूषण को गिरफ्तार कर लिया। बाद आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

सिंचाई विभाग में कार्यरत कर्मचारी की मौत

रेवाड़ी। सिंचाई विभाग के एक चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी ने अपने घर पर जहरीला पदार्थ खा लिया, जिससे उसकी मौत हो गई। नारनौल निवासी हरकेश यहां सिंचाई विभाग के कार्यालय में तैनात था। उसने अपने नारनौल स्थित निवास पर जहरीला पदार्थ खा लिया। अस्पताल में दाखिल कराने के बाद उसने दम तोड़ दिया।

अवैध शराब बेचने वालों पर शिकंजा

- आठ आरोपियों को शराब सहित गिरफ्तार किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जिला पुलिस ने अलग-अलग स्थानों पर छापे मारकर अवैध शराब बेचने के आरोप में 8 लोगों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से शराब व बीयर की बोतलें बरामद की गई हैं।

थाना सदर पुलिस ने गांव तुर्कियावास निवासी आरोपी हरपाल सिंह को 11.5 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। गांव काकोड़यिा निवासी आरोपी साहिल को 12 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। थाना खोल पुलिस टीम ने नांधा निवासी आरोपी विक्रम सिंह को 75 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। थाना कसौला पुलिस ने यूपी के जिला अलीगढ़ के गांव मंझोला निवासी आरोपी ललित कुमार को 10 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। थाना धारूहेड़ा पुलिस टीम ने यूपी के जिला मैनपूरी के गांव कुरावली निवासी आरोपी जितेन्द्र को 25 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। थाना सेक्टर-6 धारूहेड़ा पुलिस टीम ने क्षेत्र से एमपी के जिला पन्ना के गांव नारायणपूरा निवासी आरोपी शीतल प्रसाद को 34 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। थाना रामपुरा पुलिस टीम ने शास्त्री नगर निवासी रामू को 13 बोतल बियर व 3 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। सिटी पुलिस टीम ने यादव नगर निवासी आरोपी संदीप उर्फ काला को 5 बोतल अंग्रेजी शराब व 17 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। आरोपियों के खिलाफ एक्साइज एक्ट के तहत केस दर्ज किए गए हैं।

रेवाड़ी। पुलिस ने बरामद की अवैध शराब। फोटो :हरिभूमि

हथियारों का शौक फरमाने वाले सलाखों के पीछे

- पुलिस ने तीन पिस्टल के साथ काबू किए चार आरोपी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

पुलिस ने अलग-अलग स्थानों पर रेड मारते हुए अवैध हथियारों का शौक फरमाने वाले चार लोगों को काबू कर, उन्हें सलाखों के पीछे भेजने में सफलता हासिल की है। आरोपियों के कब्जे से तीन देशी पिस्टल व तीन जिंदा कारतूस बरामद किए गए हैं। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा के आदेश पर चलाए गए विशेष अभियान सीआईए धारूहेड़ा इंचार्ज निरीक्षक योगेश हुड्डा की टीम ने अवैध देशी कट्टा व एक जिन्दा रोंद के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान रामनगर धारूहेड़ा निवासी समीर के रूप में हुई है। 26 अगस्त को सीआईए धारूहेड़ा को सूचना मिली थी कि समीर निवासी रामनगर धारूहेड़ा जिसके पास अवैध हथियार है। जो वह अभी पार्शवनाथ सोसायटी के पास सड़क पर किसी के इन्तजार में खड़ा हुआ है। जिस सूचना पर तुरंत रेडिंग पार्टी तैयार करके बताए हुए स्थान पर पहुंच कर आरोपी को काबू करके नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम समीर निवासी रामनगर धारूहेड़ा बतलाया। पुलिस द्वारा आरोपी की तलाशी लेने पर 1 अवैध देशी कट्टा व एक जिन्दा कारतूस बरामद हुआ। जिस पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ थाना धारूहेड़ा में शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज करके आरोपी समीर को गिरफ्तार कर लिया है। इसी टीम ने अवैध देशी पिस्टल व दो जिन्दा कारतूस के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान गांव कमालपुर मुंडनवास निवासी रितिक के रूप में हुई है।

रेवाड़ी। सीआईए रेवाड़ी की गिरफ्त में आरोपी, सीआईए धारूहेड़ा की गिरफ्त में आरोपी।

रेवाड़ी सीआईए ने काबू किए दो आरोपी

सीआईए रेवाड़ी इंचार्ज निरीक्षक सुमेर सिंह की टीम ने अवैध हथियार रखने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। सीआईए को सूचना मिली थी कि अमन निवासी गांव खोरी जिसके पास अवैध हथियार है। सीआईए ने खोरी बस स्टैंड के पास उसे देश कट्टे सहित गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने बताया कि धवाना निवासी कर्मपाल से लिया था। इसके बाद पुलिस ने कर्मपाल को भी गिरफ्तार कर लिया। दोनों खिलाफ खोल पुलिस थाने में केस दर्ज कराया गया है।

124 ग्राम गांजे के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। रामपुरा थानापुलिस ने अवैध नशीला पदार्थ गांजा के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान मोहल्ला आदर्श नगर निवासी गौरव उर्फ गोरी के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 124 ग्राम अवैध नशीला पदार्थ गांजा बरामद किया है। पुलिस को गत 26 अगस्त को सूचना मिली थी की गौरव उर्फ गोरी नशीला पदार्थ गांजा बेचने का काम करता है तथा पुराना बिजली घर मोहल्ला आदर्श नगर के पास गांजा बेचने के लिए खड़ा हुआ है। सूचना पर पुलिस ने मौके से आरोपी को गांजे सहित काबू कर लिया। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ नशीला पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज करके गिरफ्तार कर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी गौरव।

भैंस चोरी करने के मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने भैंस चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला डिंग के गांव नीमका निवासी रहीश के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गांव डयोढ़ई निवासी राजसिंह ने अपनी शिकायत में बताया था की गत 2/3 फरवरी की रात्रि को कोई व्यक्ति उनके घर से दो भैंस को चोरी करके ले गया। पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपी जिला नूंह के गांव घीड़ा निवासी हफीज को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी राजस्थान के जिला डिंग के गांव नीमका निवासी रहीश को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में भैंस चोरी का आरोपी।

एल्युमीनियम के पाइप चोरी करने के मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

सेक्टर-6 धारूहेड़ा थाना पुलिस खेतों से एल्युमीनियम के पाइप चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान यूपी के जिला बरेली के गांव फिरोजपुर निवासी ताहिर अली के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत वर्ष 30 अक्टूबर को जिला गुरुग्राम के गांव मऊ निवासी राजेन्द्र कुमार ने अपनी शिकायत में बताया था कि उसने गांव मालपुरा निवासी मलखान की जमीन बाटे पर ले रखी है। दिनांक 29-30 अक्टूबर 2024 की रात्रि के समय उसके बटाई पे लिए हुए खेत में से 50 एल्युमीनियम के पाइप व उसके पड़ोसी कृष्ण कुमार के खेत से 31 एल्युमीनियम के पाइप चोरी हो गए है। पुलिस ने मामले में संलिप्त दो आरोपी यूपी के जिला बरेली के गांव फिरोजपुर निवासी इरफान व आकाश राजपुत को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी ताहिर अली को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में पाइप चोरी का आरोपी।

एक सप्ताह तक मौसम के साफ होने की संभावना नहीं, आज भी बिखराव में बारिश होने के आसार

मौसम में बार-बार आ रहा बदलाव, कई इलाकों में बूंदाबांदी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल रहा है। बिखराव में बरसात और बूंदाबांदी हो रही है। कभी आसमान साफ होता है, तो उमस भरी गर्मी का असर बढ़ जाता है। बारिश होने के बाद मौसम सुहाना हो जाता है। एक सप्ताह तक मौसम इसी तरह का बना रहने की संभावना जताई जा रही है।

मंगलवार की रात कई इलाकों में हल्की से मध्यम बारिश हुई। बुधवार को सुबह के समय भी कुछ इलाकों में हल्की बरसात और बूंदाबांदी होती रही। दोपहर के समय आसमान कुछ देर के लिए साफ हुआ, तो उमस ने एक बार फिर लोगों को जमकर परेशान किया। अधिकतम तापमान 1.0 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 31.5 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान 2.0 डिग्री की गिरावट के साथ 20.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

दोपहर तक उमस भरी गर्मी पसीना निकालती रही। शाम के समय एक बार फिर से आसमान में बादल गहरा गए। इससे एक बार फिर बरसात की संभावना नजर आने लगी। मौसम विभाग के अनुसार बरसात या बूंदाबांदी का सिलसिला सितंबर माह के पहले सप्ताह तक जारी रह सकता है। माह के अंतिम दो दिनों में मध्यम से भारी बरसात हो सकती है। इस दौरान तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव बना रह सकता है। वीरवार को भी आसमान में बादल छाए रहेंगे। हल्की बूंदाबांदी या बारिश भी हो सकती है।

रेवाड़ी। एक खेत में काली पड़नी शुरू हुई बाजरे की फसल। फोटो :हरिभूमि

पाल्हावास खंड में जमकर बरसे बदरा

बुधवार को सुबह 8 बजे तक चौबीस घंटों के दौरान पाल्हावास खंड में सर्वाधिक 66 एमएम और धारूहेड़ा खंड में सबसे कम 12 एमएम बारिश दर्ज की गई। इसके अलावा रेवाड़ी में 42 एमएम, मनेठी में 16.2 एमएम, डहीना में 18 एमएम, बावल में 32 एमएम, कोसली में 42 एमएम व नाहड़ ब्लॉक में 30 एमएम बारिश दर्ज की गई। इसके बाद भी विभिन्न खंडों में हल्की बरसात हुई।

बाजरे की फसल को होने लगा नुकसान

रुक-रुककर हो रही बरसात के बाद अब बाजरे की फसल को नुकसान होना शुरू हो गया है। कटाई के लिए तैयार बाजरे की फसल का रंग बारिश के कारण काला पड़ना शुरू हो गया है। फसल का दाना खराब होने की आशंका भी बनी हुई है। इस समय तेज बारिश होती है, तो इस फसल को काफी नुकसान हो सकता है। किसान जल्द मौसम साफ होने की कामना कर रहे हैं, लेकिन मौसम में बदलाव नहीं आ रहा है।

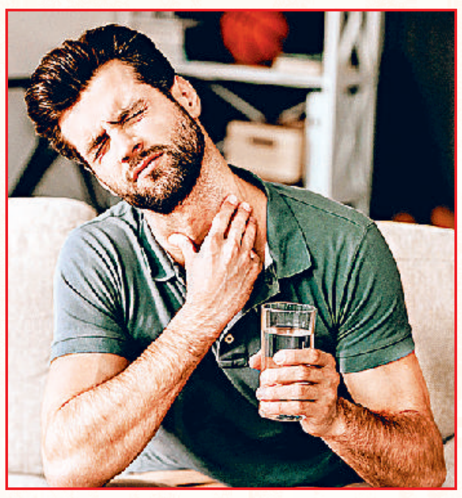
जिम में मारपीट का मामला : दो और आरोपी गिरफ्तार

बावल। गत 6 मई को कस्बे की एक जिम में एक्सरसाइज कर रहे दो युवकों के साथ मारपीट करने के मामले पुलिस ने दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। दो आरोपियों को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। पातुहेड़ा निवासी संदीप ने अपनी शिकायत में बताया था कि गत 6 मई को रोजाना की तरह वह बावल स्थित जिम में अपने दोस्त विकास के साथ एक्सरसाइज कर रहा था। इसी दौरान उसके गांव का सहीराम व उसके तीन साथी उसके पास आये और उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। आरोपियों ने बताया की उन्हें रामसिंह ने भेजा है। इसके बाद आरोपियों उसे जान से मारने की धमकी दी और हथियार दिखाकर उसकी जेब से नकदी छीनकर भाग गये। आरोपियों ने उसके दोस्त विकास के साथ भी मारपीट की है। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज करने के बाद दो आरोपी गांव पातुहेड़ा निवासी सहीराम व कमल सिंह को गिरफ्तार कर लिया था। इस मामले में पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त दो और आरोपी गांव पातुहेड़ा निवासी सतीश उर्फ जेसीबी व अभय सिंह को भी गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने दोनों आरोपियों को पेश अदालत करके न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया। मामले के अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी के प्रयास किए जा रहे हैं।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कफ की वजह से गले में हो पेन-ईचिंग



मेरी उम्र 24 वर्ष है। मेरे गले में हमेशा कफ जमा रहता है और कभी-कभी गले में चुभन भी महसूस होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरे गले की यह समस्या कैसे ठीक होगी?
-शौर्य, रायपुर

आपने यह नहीं बताया कि यह समस्या आपको कब से है? अगर हाल फिलहाल से है तो कुछ दिन वेट कर सकते हैं, लेकिन अगर लंबे समय से समस्या चल रही है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। क्योंकि लंबे समय तक खांसी आना या कफ रहना अच्छे संकेत नहीं हैं। इसलिए, डॉक्टर से संपर्क कर आप जांच कराएं। इसके आधार पर जरूरत पड़ने पर डॉक्टर उपचार शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे लंबे समय से साइनस की प्रॉब्लम है। इसके लिए काफी दवाइयां लेने और घरेलू उपचारों के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ। कृपया बताएं, क्या करूं कि मेरी साइनस की प्रॉब्लम ठीक हो जाए।
-ललित, बिलासपुर

साइनस के उपचार के संबंध में बगैर जांच किए कुछ भी कहना या ट्रीटमेंट बता पाना मुश्किल है। साइनस कैसा है, कितना है, यह जानने के बाद ही उसका सही ट्रीटमेंट हो सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप ईएनटी विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच करने के बाद ही इसका सही उपचार करेंगे।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे बाएं पैर में पंजे से लेकर घुटने के नीचे तक सूजन हो गई है। सूजन वाले हिस्से में दर्द भी होता है। कृपया बताएं कि ऐसा किस वजह से हुआ है और यह कैसे ठीक होगा?
-पंकज, रायगढ़

कई बार सूजन की वजह शुगर बढ़ना भी हो सकता है। क्या आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम है? अगर नहीं है तो आपको जांच करवा लेना चाहिए। हालांकि सूजन का कारण कई बार किडनी की समस्या भी होती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें, वह जांच कर कारण बता पाएंगे। उसके बाद ही सही ट्रीटमेंट हो सकेगा।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे पेट में नाभि के नीचे हमेशा हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। कभी-कभी यह दर्द असहनीय हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का उचित समाधान बताएं।
-चंद्रदेव, हिसार

इस तरह का दर्द कई बार गैस की वजह से होता है, जो बहुत असहनीय होता है। अगर आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है और गैस बनती है, तो दर्द की वजह गैस की समस्या हो सकती है। अगर ऐसा नहीं है तो संक्रमण भी कई बार पेट दर्द का रीजन होता है। संक्रमण के उपचार के लिए आपको डॉक्टर से सलाह लेकर दवा लेनी पड़ेगी।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मुझे चेन-स्मोकिंग की लत है। तमाम कोशिशों के बाद भी मैं इसे छोड़ नहीं पा रहा हूं। इसकी वजह से अब मुझे लगातार खांसी और सांस फूलने की समस्या होने लगी है। ऐसे में मैं क्या करूं, समझ नहीं आता। कृपया उचित मार्गदर्शन करें।
-कुणाल, भोपाल

आजकल स्मोकिंग छुड़ाने के लिए कई सारे डीएडिक्शन इलेक्शन सेंटर होते हैं। आपको वहां संपर्क करना चाहिए, क्योंकि आपको खांसी आ रही है, ऐसे में स्मोकिंग करेंगे तो इससे और नुकसान होगा। लंग्स में दिक्कत बढ़ सकती है। इससे परेशानी और बढ़ेगी। बेहतर होगा कि आप डीएडिक्शन सेंटर से संपर्क करें और वहां पर इसका ट्रीटमेंट कराएं। इससे आपकी लत छूटेगी। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

अवेयरनेस
प्रतीक्षा कदम
चीफ डाइटीशियन, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

स्पेशलः नेशनल न्यूट्रिशन वीक, 1-7 सितंबर

अलग-अलग उम्र के अनुसार समुचित पोषक तत्वों को खान-पान में शामिल करने को पोषण (न्यूट्रिशन) कहा जाता है। पर्याप्त पोषण के लिए आहार में सभी जरूरी पोषक तत्वों के बीच एक संतुलन आवश्यक है। इसके अभाव में शरीर में कई तरह के रोग हो सकते हैं। ऐसे में इन पोषक तत्वों के बारे में जानना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां बहुत महत्वपूर्ण सजेशन दे रहे हैं।

हेल्थ के लिए बहुत जरूरी न्यूट्रिशन पर दें प्रॉपर अटेंशन

इंटरनेशनल यूनियन ऑफ न्यूट्रिशनल साइंसेस के अनुसार तमाम बीमारियों का एक प्रमुख कारण समुचित पोषण न मिलना या दूसरे शब्दों में कहें तो कुपोषण (मालन्यूट्रिशन) है। कुपोषण, तमाम शारीरिक समस्याओं को बुलावा देता है। इनमें एनीमिया, स्कर्वी, घेंघा, रतौंधी, रिकेट्स, बेरी-बेरी, यकृत (लिवर) और श्वसन तंत्र संबंधी आदि समस्याओं को शामिल किया जा सकता है।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार कुपोषण की मार बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। जैसे- उम्र के अनुसार बच्चों की बौद्धिक क्षमता का समुचित रूप से विकसित न होना, वजन कम होना और उनकी आयु के अनुसार लंबाई न बढ़ना आदि। वहीं वयस्कों में श्रम किए बगैर थकान महसूस होना, मांसपेशियों में कमजोरी, रोग प्रतिरोधक तंत्र या इम्यूनिटी सिस्टम का कमजोर होना, चिड़चिड़ापन, दुर्बलता, वजन का कम होते जाना और यौन संपर्क की इच्छा में कमी आदि समस्याएं सामने आ सकती हैं। शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों में शामिल हैं-

प्रोटीनः यह पोषक तत्व एमीनो एसिड से निर्मित होता है, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को समुचित रूप से संचालित करते हैं। गर्भवती महिलाओं और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को प्रोटीन की कहीं अधिक आवश्यकता होती है। प्रोटीन के कारण ही शिशुओं और बच्चों का समुचित शारीरिक विकास होता है। वयस्कों में प्रोटीन के जरिए शरीर में होने वाली कोशिकाओं की क्षति की पूर्ति होती है। टीनएजर्स में होने वाले शारीरिक विकास के लिए भी प्रोटीन आवश्यक है।

स्रोतः दूध और इससे निर्मित उत्पादों में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। सोयाबीन, दाल, अंडा और मीट भी प्रोटीन के स्रोत हैं। गर्भवती महिलाओं और बढ़ती उम्र के बच्चों को प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कार्बोहाइड्रेटः यह एक प्रमुख पोषक तत्व है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

स्रोतः गेहूं, चावल, मक्का और विभिन्न प्रकार के अनाजों में कार्बोहाइड्रेट काफी पाया जाता है।

विटामिंस और अन्य पोषक तत्वः शरीर को स्वस्थ रखने और उसे बीमारियों से बचाने में विभिन्न प्रकार के विटामिंस और अन्य पोषक तत्वों का भी काफी महत्व है।

विटामिन एः यह विटामिन नेत्रों की कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए आवश्यक है। इस विटामिन की कमी से रतौंधी नामक रोग हो जाता है। यह विटामिन, संक्रामक रोगों से बचाव करता है और त्वचा को भी पोषण प्रदान करता है।

स्रोतः दूध और इससे निर्मित उत्पादों जैसे दही, मट्ठा, टमाटर, गाजर, हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा पीले और नारंगी रंग के फलों और सब्जियों में भी यह विटामिन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन बी कॉम्प्लेक्सः इस विटामिन के कई प्रकार हैं। यह विटामिन मुख्य रूप से शरीर के तंत्रिका तंत्र यानी नर्वस सिस्टम को सुचारु रूप से संचालित करने में मदद करता है।

स्रोतः यह विटामिन फलों, सब्जियों और ड्राई फ्रूट्स में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन सीः यह विटामिन विभिन्न रोगों से बचाव कर शरीर की रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) को सशक्त बनाने में सहायक है। विटामिन सी की कमी से स्कर्वी नामक रोग हो जाता है, जिसके कारण मसूड़ों से संबंधित समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

स्रोतः यह विटामिन खट्टे फलों जैसे आंवला, संतरा, नीबू और मौसंबी में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन डीः विटामिन डी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है।

स्रोतः यह विटामिन सूर्य की किरणों में प्रमुख रूप से पाया जाता है।

आयरनः यह एक प्रमुख खनिज तत्व (मिनरल) है, जो शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन के बनाने में मददगार है। आयरन की कमी से शरीर में रक्त की कमी या एनीमिया नामक रोग हो जाता है। एनीमिया की समस्या खासकर गर्भवती माताओं और बच्चों में सबसे ज्यादा होती है।

स्रोतः आयरन हरी पत्तेदार सब्जियों खासकर पालक में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा यह बाजरा, रागी, ड्राई फ्रूट्स और गुड़ में भी उपलब्ध है।

कैल्शियमः यह एक महत्वपूर्ण मिनरल है। कैल्शियम शरीर की हड्डियों के विकास और उनकी मजबूती के लिए जरूरी है। यह दांतों को भी मजबूत बनाए रखता है।

स्रोतः कैल्शियम, दूध और इससे निर्मित उत्पादों और सोयाबीन में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पालक, बथुआ आदि, फलियां या बींस और दालें भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं।

वसाः वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का एक सशक्त माध्यम है, लेकिन अधिक मात्रा में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए इसे ग्रहण करने पर यह मोटापे का कारण बनता है। विभिन्न आयु वर्गों के अनुसार वसायुक्त खाद्य पदार्थों के ग्रहण करने की मात्रा बदलती रहती है। इसलिए इस संदर्भ में अपने डॉक्टर या डाइटीशियन से परामर्श लेना चाहिए।

स्रोतः घी, मक्खन और जंतुओं से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में वसा पाया जाता है। इसके अतिरिक्त खाना बनाने के इस्तेमाल में आने वाले तेलों में भी वसा पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

आयोडीनः हमारे शरीर में थायरॉइड ग्रंथि द्वारा स्रावित होने वाला हार्मोन आयोडीन से ही निर्मित होता है। आयोडीन शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास के लिए भी आवश्यक है। आयोडीन की कमी हाइपोथाइरॉयडिज्म और घेंघा जैसे रोगों को उत्पन्न कर सकती है।

स्रोतः आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें। समुद्र से मिलने वाले खाद्य पदार्थों में भी आयोडीन पाया जाता है। फूलगोभी और बंदगोभी के सेवन से भी आयोडीन की कमी को दूर करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

इन बातों का रखें ध्यान

आपकी डाइट में पोषक तत्व तो शामिल होने ही चाहिए, लेकिन इसके साथ ही आपको कुछ और बातों का भी ध्यान रखना चाहिए।

बैलेंस्ड डाइट है जरूरीः जब कोई शख्स अपने आहार में अत्यधिक मात्रा में पोषक तत्वों (न्यूट्रिएंट्स) को वरीयता देने लगता है और इसके साथ ही वह व्यायाम या शारीरिक सक्रियता से दूर रहता है तो इस स्थिति में उसके मोटापे से ग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है। स्वस्थ बने रहने और मोटापा नियंत्रण के लिए खान-पान से संबंधित इन बातों पर ध्यान दें-

जंक फूड्स से परहेज करेंः ज्यादातर जंक फूड्स में रिफाइंड आटा, अत्यधिक मात्रा में वसा, ट्रांस फैट, शुगर और नमक ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं हैं। कभी-कभार इन्हें खाया जा सकता है। शुगर युक्त कोल्ड ड्रिंक्स से जहां तक संभव हो, परहेज करें।

खाने में नमक कमः जो लोग 50 या इससे अधिक उम्र वाले हैं या जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज या क्रॉनिक किडनी डिजीज है, उन्हें अपनी डाइट में नमक की मात्रा कम रखनी चाहिए। इस बारे में डॉक्टर से परामर्श लें।

टीवी देखते हुए खाना न खाएंः इन दिनों टेलीविजन देखते हुए या फिर फोन पर बात करते हुए खाना आम बात है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार खान-पान की यह आदत (ईटिंग हैबिट) सेहत के लिहाज से अच्छी नहीं है। आपका पेट भरा या नहीं इस बात का मस्तिष्क को संदेश 20 मिनट के बाद मिलता है। इसलिए खाना धीरे-धीरे चबा-चबाकर खाएं। जिस वक्त आप टीवी देख रहे होते हैं, उस वक्त आपका ध्यान उस पर चल रहे दृश्यों पर केंद्रित होता है। इस स्थिति को माइंडलेस ईटिंग कहते हैं यानी खाना खाने के साथ ही आपका मन किसी दूसरी जगह पर या किसी दूसरी वस्तु पर केंद्रित है। वहीं माइंडफुल ईटिंग उस स्थिति को कहते हैं, जब आपका ध्यान अपने भोजन पर ही केंद्रित हो। पोषण के लिहाज से यह जरूरी है। अच्छे पोषण के लिए आपका उसे ध्यानपूर्वक खाना जरूरी है।

डॉक्टर्स एडवाइस

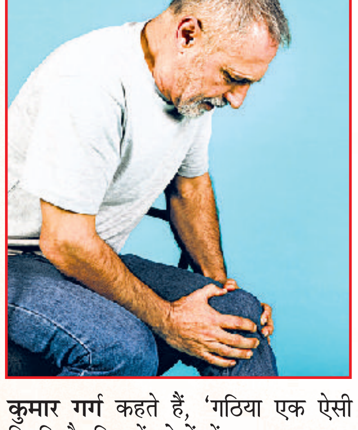
मानसून का मौसम जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकता है। ऐसे में सही जानकारी और सावधानियां बरतकर इसे नियंत्रित किया जा सकता है। जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, संतुलित आहार और आवश्यकतानुसार दवाइयों का सेवन सबसे प्रभावी उपाय हैं। इस बारे में आपको यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मानसून में ज्वाइंट प्रॉब्लम ऐसे कर सकते हैं कंट्रोल

मानसून के मौसम में अधिकांश बुजुर्ग जोड़ों के दर्द और सूजन जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से परेशान रहते हैं। अकसर देखा जाता है कि बारिश के मौसम में गठिया रोगियों को जोड़ों में ज्यादा दर्द और अकड़न की शिकायत होती है। मानसून में जोड़ों के दर्द बढ़ने के पीछे कुछ वैज्ञानिक कारण होते हैं, जो समझने पर बेहतर उपचार और प्रबंधन की दिशा में मदद करते हैं।

जोड़ों का दर्द बढ़ने के कारणः बारिश के मौसम में ज्वाइंट पेन बढ़ने के कारणों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स और स्पाइन, **डॉ. अनिल रहेजा** बताते हैं, 'बारिश के मौसम में वातावरण में बढ़ी हुई नमी और तापमान में अचानक बदलाव जोड़ों के दर्द को बढ़ाने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। विशेषकर उन बुजुर्गों के लिए, जिन्हें गठिया यानी आर्थराइटिस की समस्या होती है, यह मौसम चुनौतीपूर्ण साबित होता है। नमी शरीर के संवेदनशील तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है, जिससे जोड़ों में सूजन और दर्द की तीव्रता बढ़ जाती है। यह स्थिति खासतौर पर तब अधिक जटिल हो जाती है, जब आस-पास का तापमान ठंडा होता है, क्योंकि ठंडक से मांसपेशियां और जोड़ कठोर हो जाते हैं, जिससे दर्द में वृद्धि होती है। इसके अलावा, मानसून के दौरान शरीर की गतिविधियां कम हो जाती हैं, क्योंकि अधिकतर लोग इस मौसम में बाहर निकलने से बचते हैं। सक्रियता में कमी से मांसपेशियों में मजबूती कम होने लगती है, जिससे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और दर्द बढ़ सकता है। मानसून में जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए उचित पोषण, सही दवाइयों का सेवन मददगार साबित होते हैं। यदि जोड़ों का दर्द या सूजन सामान्य से अधिक हो तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए ताकि सही निदान और उपचार किया जा सके। इस प्रकार, बारिश के मौसम में जोड़ों की देखभाल विशेष रूप से आवश्यक है, जो बुजुर्गों को स्वस्थ, दर्द से मुक्त और सक्रिय रख सकती है।'

मानसून और गठिया का संबंधः श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-ऑर्थोपेडिक्स, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट एंड स्पोर्ट्स इंजरी **डॉ. अतुल कुमार गर्ग** कहते हैं, 'गठिया एक ऐसी स्थिति है, जिसमें जोड़ों में सूजन, जकड़न और दर्द की समस्या होती है और मानसून के मौसम में यह परेशानी और बढ़ जाती है। बारिश के दौरान बढ़ती नमी शरीर के ऊतकों में सूजन को बढ़ावा देती है, जिससे विशेषकर अंगुलियों, घुटनों और कमर के जोड़ प्रभावित होते हैं। यह मौसम जोड़ों में जकड़न की स्थिति को भी बढ़ाता है, जिससे मरीजों को चलने-फिरने और दैनिक गतिविधियों में कठिनाई होती है। गठिया ऐसी बीमारी है, जो मुख्यतः उन लोगों को प्रभावित करती है, जिनके जोड़ों में पहले से ही कोई समस्या मौजूद होती है। नमी और ठंडक जैसे मौसमीय कारक गठिया के लक्षणों को बढ़ाने में योगदान देते हैं, लेकिन यह जरूरी नहीं कि हर किसी को बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द बढ़े। इसलिए गठिया रोगियों को मानसून के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए और अपनी दिनचर्या में बदलाव कर दर्द को नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए। मानसून में गठिया के लक्षणों को देखते हुए समय-समय पर चिकित्सीय सलाह लेते रहना आवश्यक है ताकि बीमारी को नियंत्रित किया जा सके और जीवन की गुणवत्ता बनी रहे। इस प्रकार, गठिया और मानसून के बीच गहरा संबंध होता है, जिसके प्रति सजग रहना रोगियों के लिए अत्यंत कारगर है।'



ऐसे करें पेन मैनेजमेंटः मानसून में ज्वाइंट पेन को मैनेज करने के लिए अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक, **डॉ. मिहिर थानवी** सलाह देते हैं, 'मानसून के दौरान जोड़ों के दर्द का प्रभावी प्रबंधन करने के लिए सक्रिय रहना अत्यंत आवश्यक है। इस मौसम में शरीर में नमी और ठंडक बढ़ जाती है, जिससे जोड़ों में अकड़न और सूजन की संभावना अधिक होती है। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम, हल्की सैर और योग जैसी गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। ये क्रियाएं मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं, जो जोड़ों के दबाव को कम करती हैं और दर्द को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं। दर्द की स्थिति में डॉक्टर की सलाह से ही दर्द निवारक दवाइयों का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा, गर्म पानी से स्नान करना जोड़ों के दर्द को कम करने में लाभकारी हो सकता है क्योंकि यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है। मानसून में सूती और गर्म कपड़े पहनना भी महत्वपूर्ण है ताकि शरीर ठंड और नमी से सुरक्षित रह सके। फिजियोथेरेपी की मदद से भी जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाई जा सकती है और दर्द को कम किया जा सकता है। डॉक्टर की देखरेख में उचित फिजियोथेरेपी उपचार से सूजन कम होती है और जोड़ मजबूत बनते हैं। इसके साथ ही आहार का विशेष ध्यान रखना जरूरी है, जिसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन डी और कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में शामिल हो। ये पोषक तत्व जोड़ों की मजबूती और स्वस्थ रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समग्र रूप से, मानसून के मौसम में जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, सावधानीपूर्ण आहार, और चिकित्सीय सलाह का पालन करना आवश्यक है। यहां पर बताई गई इस तरह की सावधानियां अपनाकर जोड़ों का दर्द कम किया जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता बनी रहती है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

मिथक एवं तथ्य

मानसून और जोड़ों के दर्द को लेकर कई मिथक प्रचलित हैं, जिन्हें समझना आवश्यक है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स, **डॉ. मानव लूथरा** कहते हैं, 'बहुत से लोग मानते हैं कि बारिश की बूंदों या नमी के सीधे संपर्क में आने से जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है, लेकिन चिकित्सा दृष्टि से यह धारणा सही नहीं है। असल में नमी और तापमान में बदलाव शरीर के अंदर मौजूद जोड़ों के ऊपर प्रभाव डालता है, खासकर उन जोड़ों पर जो पहले से कमजोर या पिछली चोटों या बीमारी से प्रभावित होते हैं। गठिया एक जटिल बीमारी है, जिसमें केवल मौसम ही नहीं, बल्कि आनुवंशिकता, जीवनशैली, पोषण और अन्य पर्यावरणीय कारक भी इसकी तीव्रता और लक्षणों को प्रभावित करते हैं। इसलिए यह कहना गलत होगा कि गठिया पूरी तरह से मौसम पर आधारित है। हालांकि कई मरीजों में सूजन और दर्द मौसम के बदलाव से बढ़ सकते है।'

फिटनेस फंडा
मोहम्मद सऊद मंसूरी

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'उफ्फ ये लव है मुश्किल' में बिस्किट का किरदार मोहम्मद सऊद मंसूरी निभा रहे हैं। वे अपनी एक्टिंग के साथ ही फिटनेस का भी पूरा ध्यान रखते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

मेरा फिटनेस प्लान बहुत टफ नहीं है

मेरे लिए फिटनेस को मेंटेन करना बहुत इंपॉर्टेंट है। इसके लिए मैं अपनी डाइट और वर्कआउट दोनों का ध्यान रखता हूं।

डाइट प्लानः मैं 14 घंटे का इंटरमिटेंट फास्ट करता हूं। लंच में आमतौर पर उबला हुआ चिकन और चावल लेता हूं और डिनर में हाई-फाइबर चिकन पुलाव। मेरा डाइट प्लान बहुत टफ नहीं बल्कि फ्लेग्जिबल होता है, जिसमें खासतौर पर पोर्शन कंट्रोल पर ध्यान देता हूं। खाने-पीने को लेकर टफ रूल्स फॉलो नहीं करता हूं।

वर्कआउट रूटीनः मेरे वर्कआउट रूटीन में वेट लिफ्टिंग, 5 किलोमीटर की रनिंग, बैडमिंटन और साइक्लिंग शामिल हैं। जब भी शूटिंग से जल्दी पैकअप होता है। मैं इन एक्टिविटीज को करना पसंद करता हूं।

टाइम मैनेजमेंटः मुझे वर्कआउट के लिए अलग से टाइम निकालने के लिए बहुत एफर्ट नहीं करना पड़ता है क्योंकि सच में मुझे अपना काम (एक्टिंग प्रोफेशन) बहुत पसंद है और मेरी टीम भी शानदार है, इसलिए कभी वर्क प्रेशर जैसा लगता ही नहीं है। छुट्टियों में मैं जरूर एक दिन ट्रैवलिंग, पार्टी को देता हूं, इससे मैं तरोताजा और एनर्जेटिक महसूस करता हूं। सुबह-शाम जब टाइम मिलता है वर्कआउट कर लेता हूं।

मेंटली हेल्दी रहने के लिएः मेंटली हेल्दी और पीसफुल रहने के लिए मैं हर सुबह मेडिटेशन और प्रार्थना करता हूं। भगवान और अपने परिवार के करीब रहना, मुझे जमीन से जुड़ा रखता है। ईश्वर हमेशा सुनने के लिए मौजूद रहते हैं, भले ही मैं अपनी भावनाओं को शब्दों में पूरी तरह व्यक्त न कर पाऊं।

फिटनेस आइडलः मेरे फिटनेस आइडल एक्टर विद्युत जामवाल हैं। मैं उनके फिटनेस के प्रति विचारों की बहुत सराहना करता हूं, चाहे बर्फीले एरिया में ध्यान लगाना हो या फिल्मों में उनके शानदार स्टंट्स, वे हमेशा खुद को पिछले स्तर से ज्यादा बेहतर करने की चुनौती देते रहते हैं।

रीडर्स को सजेशनः मैं अपने फैंस और इस अखबार के रीडर्स को यही कहना चाहूंगा कि सिर्फ कैलोरी इनटेक और बर्न करने पर ही नहीं बल्कि माइक्रोन्यूट्रिएंट्स इनटेक पर भी ध्यान दें। इससे आप फिटनेस को आसानी से मेंटेन कर सकते हैं। साथ ही, खाना हमेशा छोटी प्लेट में लेकर खाना चाहिए। इससे अपनी प्लेट का खाना जब आप खा लेते हैं तो दिमाग को यह महसूस होता है कि पेट भर गया है। इससे आप ओवर ईटिंग से बचते हैं। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com
हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

विरोध में शामिल होंगी मिड-डे मील कार्यकर्ता

रेवाड़ी। केंद्रीय श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी की ऑल इंडिया कमेटी के आह्वान पर आगामी 4 सितंबर को दिल्ली के जंतर-मंतर पर होने वाले विरोध-प्रदर्शन में प्रदेश की मिड-डेमील कार्यकर्ता शामिल होंगी। मिड-डेमील कार्यकर्ता यूनियन की प्रधान राजबाला ने कहा कि सरकारी स्कूलों के बच्चों के लिए दोपहर का भोजन पकाने व बच्चों को खाना खिलाने से बर्तन साफ करने में पूरा दिन लग जाता है। फिर भी सरकार उन्हें न तो अपना श्रमिक मानती है और न ही न्यूनतम वेतन देती है। यूनियन सरकारी कर्मचारी का दर्जा देने की लंबे समय से मां गर रही है। प्रधान ने कहा कि वर्ष में 12 महीने की बजाय केवल 10 माह का 7 हजार रुपये महीने मानदेय दिया जाता है, जिसमें 1000 रुपये महीना केंद्र सरकार पिछले कई माह से भुगतान नहीं कर रही है।

आईएमटी भूमि अधिग्रहण के लिए खोला ई-भूमि पोर्टल

महेंद्रगढ़। एसडीएम कनिका गोयल (आईएएस) ने कहा कि महेंद्रगढ़ जिले में मुख्यमंत्री द्वारा घोषित आईएमटी की भूमि अधिग्रहण के लिए सरकार द्वारा ई-भूमि पोर्टल 25 अगस्त से दो माह के लिए खोल दिया गया है। एसडीएम कनिका गोयल बुधवार को खुडाना, आदलपुर व खरकड़ा गांव के सरपंच व संबंधित विभाग के अधिकारियों की बैठक ले रही थी। एसडीएम ने कहा कि सरकार ने आईएमटी के रास्ते की भूमि अधिग्रहण के लिए खुडाना, आदलपुर व खरकड़ा गांव के किसानों के लिए ई-भूमि पोर्टल पर उनकी सहमति लेने के लिए पोर्टल खोला गया है।

मोहल्ला खड़खड़ी में रक्तदान शिविर 31 को

नारनौल। अग्रवाल वैश्य समाज जिला युवा इकाई की ओर से श्री गणेश युवा मण्डल मोहल्ला खड़खड़ी के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन 31 अगस्त को कल्लुमल धर्मार्थ बगीची मोहल्ला खड़खड़ी में किया जाएगा। अग्रवाल वैश्य समाज के जिला युवा अध्यक्ष चिराग अग्रवाल ने बताया कि रेडक्रॉस सोसायटी, नागरिक अस्पताल ब्लड बैंक, नेकी की दीवार, नीडी हेल्प ग्रुप का विशेष सहयोग रहेगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि वरिष्ठ उपाध्यक्ष रवि गर्ग होंगे।

कंटेनर डिपो से बाइपास व सरकुलर रोड का निरीक्षण किया

डीसी ने शहर में 4 किमी पैदल चलकर लिया सफाई व अन्य व्यवस्था का जायजा

- म्हारा रेवाड़ी-स्वच्छ रेवाड़ी अभियान का उद्देश्य लोगों को सफाई को शामिल करना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

आगामी 11 सप्ताह तक प्रशासन की ओर से आमजन के सहयोग से चलाए जा रहे म्हारा रेवाड़ी-स्वच्छ रेवाड़ी अभियान का उद्देश्य लोगों की आदत में सफाई को शामिल करना है। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जिले के शहरी क्षेत्र के सौंदर्यकरण के लिए जिला प्रशासन प्रभावी रूप से अपनी जिम्मेदारी निभाने के लिए दृढ़ संकल्प है। डीसी ने बुधवार सुबह करीब चार किलोमीटर शहर के कंटेनर डिपो से बाइपास रोड होते हुए राजेश पायलेट चौक, अंबेडकर चौक-बस स्टैंड रोड व बावल चौक से होते हुए ब्रास मार्केट के पीछे पार्क से बड़ा तालाब का दौरा किया और क्षेत्र में सफाई व्यवस्था के साथ ही सड़कों के हालत, नालों की सफाई व्यवस्था तथा क्षेत्र के सौंदर्यकरण व सुधारीकरण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाने के लिए विभागीय अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान डीसी ने नालों पर रखे टूटे हुए स्लैब को तुरंत हटाने सहित नालों में गंदगी की सफाई करते हुए जल निकासी व्यवस्था को दुरुस्त करने के आदेश दिए।

रेवाड़ी। अंबेडकर चौक के पास नाले का निरीक्षण करते डीसी। व सरकुलर रोड पर ओवरफ्लो सीवर की सफाई के निर्देश देते । फोटो : हरिभूमि

स्वच्छता के प्रति लाई जा रही जागरूकता

डीसी ने कहा कि सभी संसाधनों के माध्यम से शहरी क्षेत्र के सौंदर्यकरण व सुधारीकरण के लिए कदम बढ़ाए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि जन अभियान के साथ प्रशासन फील्ड में उतर रहा है और हर पहलू पर फोकस करते हुए स्वच्छता के प्रति जन जागरूकता लाई जा रही है। उन्होंने कहा कि उन्हें पूरी उम्मीद है कि जन भागीदारी के साथ प्रशासन फिल्ड में एक्टिव मोड में कार्य करने से जिला सफाई के क्षेत्र में अग्रणी बनने की ओर अग्रसर होगा। डीसी मीणा ने कहा कि विधायक लक्ष्मण सिंह यादव जिस प्रकार आई लव रेवाड़ी मुहिम के तहत स्वच्छता को लेकर लोगों में सफाई रखने की जागृति पैदा कर रहे हैं, उसमें प्रशासन सहित शहर का हर व्यक्ति अपनी सक्रिय भागीदारी निभाने के लिए उत्साहित है।

शिक्षण संस्थानों के बच्चे बनेंगे स्वच्छता दूत

डीसी ने कहा कि जिले के शिक्षण संस्थान के बच्चे मुहिम में स्वच्छता दूत की भूमिका निभाएंगे। इसके लिए शिक्षण संस्थान से अभिभावकों के लिए जागरूक संदेश लेकर बच्चे अपने घरों में पहुंचेंगे और अभिभावकों को यह संकल्प दिलाएंगे कि हमें अपने घर का कूड़ा करकट कहीं बाहर न फैंककर, बल्कि डोर टू डोर कूड़ा उठाने वाली गाड़ियों में ही डालना है। जागरूकता के लिए हर वार्ड स्तर पर प्रशासन की ओर से नोडल अधिकारी नियुक्त किए गए हैं, जोकि वार्डवासियों के सहयोग से लोगों में सफाई बनाए रखने के लिए जागरूकता फैलाएंगे। निरीक्षण के दौरान एडीसी राहुल मोदी, डीएमसी ब्रह्मप्रकाश, सीटीएम जितेंद्र कुमार, ईओ एचएसवीपी दीपक घनघस, पीडब्ल्यूडी के एक्सईएन सतेंद्र श्योराण व नगर परिषद एक्सईएन अंकित वशिष्ठ सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

रेवाड़ी। सड़क सुरक्षा समिति की बैठक में आवश्यक दिशा-निर्देश देते डीसी अभिषेक मीणा।

दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने का कार्य करें विभाग: डीसी

- डीसी अभिषेक मीणा ने ली सड़क सुरक्षा समिति की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जिले से निकल रहे राष्ट्रीय व राज्य मार्गों सहित संपर्क सड़क तंत्र की मजबूती के साथ दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाया जा सकता है। ऐसे में विभाग अपने अधिकार क्षेत्र की सड़कों के सुधारीकरण पर पूरी मॉनिटरिंग करते हुए सही रखरखाव करें। सड़क निर्माण कार्य से जुड़े विभागीय अधिकारियों को सदैव यह प्रयास करना चाहिए कि वे अपनी सड़कों को वाहन चालकों के लिए सुविधाजनक बनाएं। डीसी अभिषेक मीणा बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में सड़क सुरक्षा समिति की जिलास्तरीय बैठक में आवश्यक दिशा-निर्देश दे रहे थे। डीसी मीणा ने कहा कि जिले की सड़कों पर सभी ब्लैक स्पॉट पर दुर्घटनाओं को कम करने के लिए सुरक्षात्मक उपाय किए जाएं। लोक निर्माण विभाग, एचएसवीपी, राजमार्ग प्राधिकरण, नेशनल हाई-वे व एचएसआईडीसी विभागों के अधीन सड़कों पर जो भी ब्लैक स्पॉट हैं, उनको तत्परता से दूर किया जाए। उन्होंने कहा कि जिले से होकर गुजरने वाले राष्ट्रीय राजमार्गों व स्टेट मार्गो सहित अन्य सड़कों व चौराहों पर राहगीरों व वाहन चालकों की सुरक्षा को लेकर क्षतिग्रस्त सड़कों की तुरंत मरम्मत की जाए। उन्होंने कहा कि नेशनल हाइवे ऑथोरिटी द्वारा फ्लाई ओवर के साथ सर्विस लेन को दोनों साइड से सही ढंग से बनाया जाए। डीसी ने कहा कि जिला की सड़कों पर अवैध कट बंद किए जाएं। उन्होंने कहा कि सभी विभाग अपने अधिकार क्षेत्र की सड़कों पर गड्ढों को दुरूस्त करने के साथ ही टी-प्वाइंट आदि आवश्यक स्थानों पर साइन बोर्ड लगवाकर ब्रेकर बनवाएं। डीसी ने सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के तहत स्कूल बसों की नियमित जांच करें।

नांगल पठानी की अनोखी का स्टेट लेवल बॉक्सिंग प्रतियोगिता में चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

कृष्णा आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बहोतवास भौंदू की कक्षा आठवीं की छात्रा अनोखी ने जिला स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। स्कूल के चेयरमैन व पूर्व जिला पार्षद अमित यादव ने कहा कि अनोखी ने अपने विद्यालय के साथ-साथ, कोच ममता यादव, अपने पिता स्व. निरंजन सिंह, माता गीता व गांव नांगल पठानी का नाम रोशन किया है। छात्रा अब 8 सितंबर से 10 सितंबर तक चरखी दादरी में होने वाली राज्य स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता में जिले की ओर से भाग लेगी। शिक्षण संस्थान की डायरेक्टर सुनीता यादव ने इस उपलब्धि पर छात्रा अनोखी, विद्यालय प्रशासन व बॉक्सिंग कोच को बधाई दी तथा राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में सफलता पाने के लिए छात्रा को प्रोत्साहित किया। रविंद्र आशावादी संरक्षक शिक्षा संस्थान, रविंद्र सिंह प्रिंसिपल, रणजीत सिंह वाइस प्रिंसिपल, नरेंद्र सिंह, राकेश यादव, पवन कुमार, सतपाल, राजवीर, ओमदत्त, मनीषा, शर्मिला, प्रीतम, सुशीला, सुमन, संगीता, रेखा व आशा रानी ने भी छात्रा अनोखी को बधाई दी।

रेवाड़ी। प्रतियोगिता में बॉक्सिंग का मुकाबला करती हुईं। फोटो : हरिभूमि

ईंट-भट्टे से मालिक की गाड़ी लेकर फरार पुलिस ने आरोपी को कार सहित किया काबू

- कार दिल्ली में एंट्री होने के बाद चार बार चालान होने से पकड़ में आया आरोपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बव्वा गांव में ईंट भट्टे से मालिक की कार चोरी करने के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। उसके कब्जे से चोरी की कार बरामद कर ली। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद रिमांड पर लिया है। गत 25 अगस्त को थाना कोसली पुलिस को दर्ज शिकायत में जाडरा निवासी अशोक कुमार ने बताया कि उसने गांव बव्वा में ईंट भट्टा किया हुआ है। उसके ईंट भट्टे पर झज्जर के गिदरोज निवासी आकाश ट्रैक्टर चालक लगा हुआ था। वह कुछ माह काम करने के बाद भट्टे से चला गया था। अशोक ने पुलिस शिकायत में बताया कि 22 अगस्त को वह अपनी कार लेकर ईंट भट्टे पर गया था। रात को वह खाना खाने के बाद सो गया। अगले दिन सुबह आकाश ने भट्टे पर आकर दरवाजा खटखटाया, तो उसने ऑफिस का दरवाजा खोल दिया। इसी दौरान आकाश उसकी स्विफ्ट डिजायर कार लेकर फरार हो गया। जब उसे कार नहीं मिली, तो उसने आकाश के पास फोन किया। उसने बताया कि वह कुछ देर के लिए कार लेकर बहाला गांव आ गया है। कुछ समय बाद वह वापस आ रहा है। अशोक ने यह भी आरोप लगाया था कि उसकी कार में पांच रुपये कैश भी रखा हुआ था। बाद में उसने आकाश के पास फोन किया, तो उसने फोन बंद कर दिया। थाना कोसली पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। पुलिस ने जांच के बाद आरोपी आकाश को कार सहित गिरफ्तार कर लिया। उसे बुधवार को कोर्ट में पेश करते हुए रिमांड पर लिया है। गाड़ी के दिल्ली में हुए चालान जिस कार को आरोपी लेकर भागा था, उसकी दिल्ली में एंट्री होने के बाद चार बार चालान हुए। इनमें ओवरस्पीड और गलत दिशा में वाहन चलाने के चालान शामिल हैं। बाद में आरोपी कार को यूपी में ले गया। वहां अपने मामा के घर ठहरा हुआ था। कार मालिक को जब ऑनलाइन चालान के मैसेज मिले, तो उसने पुलिस को सूचित किया। इसके बाद पुलिस ने आरोपी को कार सहित यूपी से काबू कर लिया।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी। फोटो : हरिभूमि

अवैध कॉलोनाइजरों के हाथों प्लाट खरीद कर अपने खून पसीने की पूंजी को खराब न करें नागरिक: डीसी

- जिला नगर योजनाकार के अधिकारियों को अवैध कॉलोनियों के रजिस्ट्रेशन पर पूर्ण अंकुश लगाते हुए कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि अमजन अपनी मेहनत की पूंजी को प्लॉट की खरीददारी की उत्सुकता में अवैध कॉलोनाइजर के हाथों न सौंपे,अन्यथा आपको आर्थिक नुकसान झेलना पड़ सकता है। पूरी जांच परख के बाद ही आप जमीन की खरीद फरोख्त करें ताकि किसी भी प्रलोभन का आप शिकार न हो पाएं। उन्होंने जिला नगर योजनाकार के अधिकारियों को अवैध कॉलोनियों के रजिस्ट्रेशन पर पूर्ण अंकुश लगाते हुए कार्यवाही करने के निर्देश दिए हैं। डीसी मीणा बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में जिला नगर योजनाकार, खनन व श्रम विभाग के अधिकारियों के साथ संयुक्त बैठक ले रहे थे। उन्होंने अधिकारियों को अवैध कॉलोनियों में नियमानुसार विभागीय कार्यवाही करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जो अवैध कालोनियां नियमितिकरण पॉलिसी के अन्तर्गत नहीं आती हैं, उनके खिलाफ नियमानुसार कार्यवाही अमल में लाई जाए। जहां कहीं भी अवैध निर्माण हो रहा है,उसे तुरंत प्रभाव से खंडित किया जाए। डीटीपी मंदीप सिहाग ने बताया कि सरकार के निर्धारित नियमों की पालना जिला में प्रभावी ढंग से क्रियान्वित की जा रही है। डीसी ने आमजन से नियंत्रण क्षेत्र व शहरी क्षेत्र में कोई भी अवैध निर्माण न करने की अपील की है।

रेवाड़ी। अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

बाल श्रम नियमों की अवहेलना न हो

1986 के अंतर्गत टास्क फोर्स कमेटी की बैठक में श्रम अधिकारियों द्वारा श्रम एक्ट के तहत अब तक की गई कार्यवाही के बारे में समीक्षा की। उन्होंने कहा कि जहां भी बाल श्रम नियमों की अवहेलना हो, वहां सहायक श्रम आयुक्त स्वयं मौके पर पहुंचकर बाल श्रमिकों को मुक्त कराने का कार्य करें, साथ ही श्रम एक्ट के तहत श्रम नियमों की अवहेलना करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाही करें।

विकास स्कूल में धूमधाम से मनाया गणेश चतुर्थी पर्व

- नन्हे मुन्ने बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से गणेश जी की महिमा का गुणगान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

महेंद्रगढ़ रोड पर स्थित विकास इंटरनेशनल स्कूल में गणेश चतुर्थी का त्योहार धूमधाम से मनाया गया। नन्हे मुन्ने बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से भगवान गणेश जी की महिमा का गुणगान किया। कक्षा तीसरी से पांचवी तक के बच्चों ने भगवान गणेश जी की प्रतिमा बनाकर अपनी कला का प्रदर्शन किया।

विद्यालय चेयरमैन देवेंद्र यादव ने बच्चों की प्रशंसा करते हुए कहा कि यही संस्कार बच्चों के आधारशिला है। उन्होंने बच्चों को प्रोत्साहित किया व उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। इस मौके पर सभी शिक्षक स्टाफ मौजूद रहा।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में शिक्षकों के साथ गणपति दिखाते बच्चे।

नारनौल डिपो ने कुंड-रेवाड़ी रूट पर चलाई नई बस

चार विस क्षेत्र महेंद्रगढ़ अटेली, बावल व रेवाड़ी के ग्रामीणों को बस का मिलेगा फायदा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

नारनौल डिपो ने बुधवार से महेंद्रगढ़ से कुंड वाया रेवाड़ी होते हुए रोडवेज बस सेवा शुरू की है। यह बस महेंद्रगढ़ से सुबह 8:25 बजे चलकर विभिन्न ग्रामीण रूटों से होते हुए रेवाड़ी पहुंचेगी। वहीं रेवाड़ी बस स्टैंड से यह बस सुबह 11 बजे चलकर नारनौल के लिए रवाना होगी। फिर यह बस नारनौल से डेढ़ बजे चलकर ढाई बजे महेंद्रगढ़ बस स्टैंड पर पहुंचेगी। महेंद्रगढ़ से शाम 2:50 बजे कुंड के लिए रवाना होगी। रात्री ठहराव कुंड बस स्टैंड पर किया जाएगा। नई बस सेवा शुरू होने पर महेंद्रगढ़ बस स्टैंड पर विभिन्न ग्राम पंचायतों व सामाजिक संगठनों ने बस चालक मदन व परिचालक बिरेंद्र बजाड़ का फूल मालाओं से स्वागत किया गया। बस के चलने से चार विधानसभा क्षेत्र महेंद्रगढ़, अटेली, बावल व रेवाड़ी के ग्रामीणों को बस का लाभ मिलेगा। इसके अलावा लगभग 50 गांव के ग्रामीणों को इसका लाभ मिलें। खासकर इस बस का फायदा विद्यार्थियों को मिलेगा, क्योकि इस रूट पर परिवहन सुविधा न के बराबर थी। इस बस सेवा के शुरू होने पर गांव कुंड, भैरू का बांस, मोहनपुर, नांगल, राता कला, राता खुर्द, खैराना, खैरानी, बेवल, झिंगावन, मुडायन आदि मौजूद रहे।

महेंद्रगढ़। चालक परिचालक का स्वागत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

बढ़ा प्रकोप जिले में डेंगू का प्रकोप थमने का नहीं ले रहा है नाम

पांच वर्षीय बच्ची सहित छह डेंगू पॉजिटिव मरीज और मिले, शतक के पार पहुंची मरीजों की संख्या

- सीजन में अब तक 10 मलेरिया के मिल चुके है केस
- डेंगू के मामलों में अभी तक सबसे ज्यादा 34 शहर में मिले है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले में डेंगू का प्रकोप थमने का नाम नहीं ले रहा है। गत वर्ष जहां जिले में फोगिंग कार्य सुस्त होने पर 411 डेंगू केस मिले थे, वहीं इस बार भी फोगिंग कार्य ठीक से नहीं होने पर डेंगू के मामले रफ्तार पकड़ते जा रहे है। बरसात से हुए जलभराव के बाद डेंगू के मामलों तेजी से बढ़ रहे है। स्वास्थ्य विभाग की डेंगू की रोकथाम के लिए लगातार प्रयास करने में लगा हुआ है। बुधवार को जिले में 6 डेंगू पॉजिटिव मरीज और मिलने से सीजन में आंकड़ा 103 पर पहुंच गया है। नए मरीजों में तीन बच्चे भी डेंगू पॉजिटिव मिले है। गोपाल देव चौक के पास से 10 वर्षीय किशोर, कृष्ण नगर से 48 वर्षीय महिला, गांव बोलनी से 10 वर्षीय बच्ची, गांव देहलावास से 5 वर्षीय बच्ची, कालाका रोड धारूहेड़ा चुंगी से 38 वर्षीय व्यक्ति व लक्ष्मी नगर नियर गोपाल देव चौक से 25 वर्षीय व्यक्ति डेंगू पॉजिटिव मिला है। सीजन में अब तक 10 मलेरिया के केस मिल चुके है। डेंगू के मामलों में अभी तक सबसे ज्यादा शहर में 34 के शहर से मिले है। इसके अलावा सीएचसी गुरावड़ा में 6, सीएचसी मीरपुर में 6, सीएचसी बावल में 26, सीएचसी खोल में 28 व नाहड़ सीएचसी के अन्तर्गत 3 डेंगू पॉजिटिव मरीज मिल चुके है।

डा. अमित यादव

लार्वा की रोकथाम के लिए जा रहे प्रयास

मच्छरों के प्रकोप से निजात दिलाने के लिए फोगिंग और लार्वा की रोकथाम के लिए दवा का छिड़काव किया जा रहा हैं। लोगों को भी डेंगू व मलेरिया के प्रति सावधानी बरतने की जरूरत है। ब्रीडिंग चेकर घरों में कूलर, गमले, पशुओं की खेल, पानी की टंकी व फ्रीज-ट्रे सहित अन्य संसाधनों में लार्वा की जांच कर रहे है। -डा. अमित यादव, डिप्टी सीएमओ।

स्वास्थ्य विभाग की टीम के जांच के दौरान मच्छर का लार्वा मिलने पर अभी तक 1843 लोगों को नोटिस भी दिए जा चुके है। स्वास्थ्य विभाग की ब्रीडिंग चेकर टीम अब तक सोर्स रिडेक्शन एक्टिविटी के तहत 1685247 घरों में लार्वा की जांच कर चुकी है। अब तक 1843 लोगों के ब्लड संपेल लिए जा चुके है।

खबर संक्षेप

सरेआम सट्टा खिलाते दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सरेआम सट्टा खिलाने के दो अलग-अलग मामलों में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गोकल गेट चौकी पुलिस को गत 26 अगस्त को सूचना मिली कि तिलकराज निवासी मोहल्ला नई आबादी राधिका सिनेमा सरकुलर रोड के पास सरेआम सट्टा खिलाने का काम कर रहा है। पुलिस ने मौके से आरोपी को काबू कर लिया। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 1080 रुपये बरामद किए है। दूसरे मामले में थाना सेक्टर-6 धारूहेड़ा पुलिस ने सरेआम सट्टा खिलाने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है।

किसान की संदिग्ध मौत खेत के पास मिला शव

बावल। झाबुआ में गत मंगलवार की सायं घर से खेत में गए एक किसान की संदिग्ध हालत में मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। मौत के कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट से ही चल पाएगा। लगभग 50 वर्षीय राजबीर एक दिन पूर्व अपने खेत में गया था। वह घर नहीं लौटा। परिजनों ने सुबह उसकी तलाश शुरू की। उसका शव सांचौद रोड के पास खेत में पड़ा हुआ मिला। पुलिस ने मौके पर जाकर शव को कब्जे में ले लिया। सीन ऑफ क्राइम टीम को भी मौके पर बुलाया गया। शव पर किसी तरह के चोट के निशान नहीं मिले हैं। एसएचओ संजय कुमार ने बताया कि मौत के कारणों का पता लगाने के लिए पोस्टमार्टम कराया गया है।

महिलाओं ने निकाली कलश-यात्रा, झांकियों का मंचन, दस दिन तक चलेगा उत्सव

गाजे-बाजे के साथ विराजमान हुए गणपति, भक्तों ने निकाली शोभायात्रा

- बड़ी तादाद भक्तों ने अपने-अपने घरों में भी मंगलमूर्ति विराजित किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिले में गणेश चतुर्थी के अवसर पर धूमधाम से गणेश उत्सव का आगाज किया गया। बुधवार को शहर में दर्जनों पांडालों में गणपति बप्पा की प्रतिमाओं की स्थापना हर्षोल्लास के साथ विधि-विधान से की गई। काफी भक्तों ने अपने-अपने घरों में भी मंगलमूर्ति विराजित किए। सेक्टर-3 स्थित राधा-कृष्ण मंदिर के पास, टीपी स्कीम, मुक्तिवाड़ा, शिव कॉलोनी व धारूहेड़ा सहित अनेक जगहों पर गणपति महोत्सव शुरू किया गया। अनंत चतुर्दशी तक दस दिन तक चलने वाले गणपति महोत्सव में सुबह-शाम आरती के अलावा मनमोहक झांकियों के साथ सांस्कृतिक कार्यक्रमों का माहौल बना रहेगा। 6 सितंबर को गाजे-बाजे के साथ गणपति बप्पा की प्रतिमा का विसर्जन किया जाएगा।

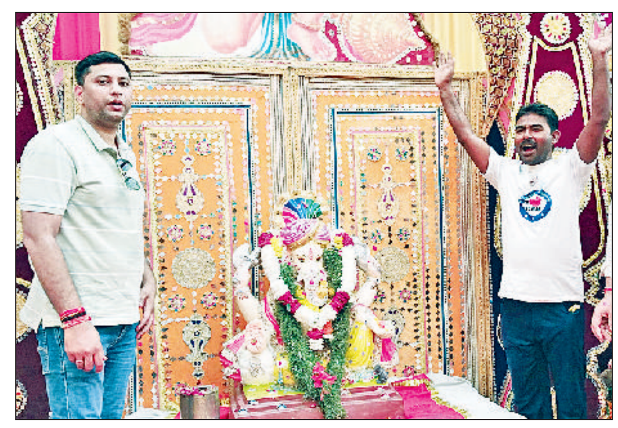
रेवाड़ी। गणेश चतुर्थी पर सेक्टर-3 में कलश यात्रा निकालती महिलाएं। फोटो :हरिभूमि

टीपी स्कीम में स्थापित हुए धातु के गणपति

श्रीगणेश महोत्सव समिति की ओर से टीपी स्कीम-9 के शॉपिंग काम्प्लेक्स में आठवें श्रीगणेश महोत्सव का शानदार आगाज किया गया। महिलाओं ने सिर पर कलश धारण करके कलश यात्रा निकाली। काम्पलेक्स परिसर के भव्य पांडाल में गणपति की धातु की प्रतिमा स्थापित की गई। कलश यात्रा में कलश उठाने वाली महिलाओं के लिए एक आकर्षक उपहार भी दिया गया। समारोह में प्रतिदिन आकर्षक झांकियों के साथ-साथ सुंदरकांड पाठ, श्रीश्याम बाबा का जागरण, डांडिया मुख्य आकर्षण होंगे। समारोह के समापन पर श्री गणेश का विसर्जन न करके उनकी धातु की प्रतिमा को शोभायात्रा के साथ वापस गौतम नगर की गली नंबर दो स्थित श्री विश्वनाथ मंदिर में स्थापित किया जाएगा।

युवा मंडल ने किए गणपति स्थापित

सेक्टर-3 में युवा मंडल व राधा स्वामी कॉलोनिवासियों की ओर से बुधवार सुबह कलश-यात्रा के साथ गणपति की प्रतिमा की शोभायात्रा निकाली गई। इसके बाद सेक्टर-3 स्थित कृष्ण मंदिर में सजाएगए पांडाल में गणपति की मूर्ति की धार्मिक अनुष्ठान करके स्थापना की गई। समारोह स्थल गणपति बप्पा मोरिया के उद्घोषों से गुंजायमान रहा। आयोजन मंडल ने बताया कि यह महोत्सव पिछले 10 साल से मना रहे है। समिति की ओर से सायंकालीन कार्यक्रमों का आयोजन भी कराया जाएगा।



रेवाड़ी। गणपति की शोभा यात्रा में शामिल राधा-कृष्ण की झांकी तथा श्री कृष्ण मंदिर में स्थापित की गई गणपति की प्रतिमा। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। शिक्षकों व छात्राओं का सम्मान करते आयोजक। फोटो : हरिभूमि

जैन गर्ल्स स्कूल में पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

- भाद्रपद मास की शुक्ल पक्ष की चतुर्थी के दिन गणपति जी ने धरती पर अपनी लीला प्रारंभ की
- स्कूल के प्राचार्य कैलाश जैन ने अतिथियों का स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को जैन कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर मुख्य समाजसेवी डा. पूनम यादव व युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि भाद्रपद मास की शुक्ल पक्ष की चतुर्थी के दिन गणपति जी ने धरती पर अपनी लीला प्रारंभ की। महाभारत जैसे महाकाव्य का सृजन करने के लिए महर्षि वेदव्यास को किसी विद्वान की आवश्यकता थी। उन्होंने भगवान महादेव के चरणों में प्रार्थना की।

उनकी आज्ञा से भगवान गणेश ने महर्षि वेदव्यास का मार्गदर्शन करते हुए महाकाव्य की रचना की। 1893 में महाराष्ट्र में राष्ट्रभक्त बाल गंगाधर तिलक ने लोगों में देशभक्ति की भावना का संचार करने के लिए गणपति उत्सव की शुरूआत की। इससे लोगों को अंग्रेजों के खिलाफ संगठित करने में बहुत मदद मिली। शिक्षाविद प्रीति कपूर ने कहा कि श्रृद्धालु पर्यावरण का ध्यान रखते हुए इको गणपति ही स्थापित करें ताकि प्रतिमा विसर्जन के समय पानी में घुल जाए। स्कूल के प्राचार्य कैलाश जैन ने अतिथियों का स्वागत किया। उन्होंने बताया कि स्कूल की छात्रा मीनाक्षी, शिवानी और सोनिया राष्ट्रीय कैंप हैदराबाद खेलो इंडिया में राष्ट्रीय स्तर पर पदक ला चुकी है, जिसमें खेल प्रशिक्षक निर्मला यादव का विशेष योगदान है। कार्यक्रम में मंच संचालन प्रवक्ता मीनाक्षी अरोड़ा ने किया। उपप्रधान संजीव आर्य ने मेधावी छात्राओं को उपयोगी साहित्य प्रदान किया। युवा दल की ओर से स्कूल को शहीद भगत सिंह, नेताजी सुभाष चंद्र बोस, अब्दुल कलाम आजाद व गुरु नानक देव के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में शिक्षिका संगीता, सरोज देवी, रिचा कुमारी, रितु, नीरज, कुसुम व प्रीति रूस्तगी सहित सभी शिक्षक मौजूद थे।

नव प्रवेशित विद्यार्थियों को वनस्पति एवं शोध संस्थानों में रोजगार पाने के अवसरों की दी जानकारी

- विद्यार्थियों को उच्चतम शिक्षा प्राप्त करते हुए जीवन में कड़ी मेहनत करते हुए आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में वनस्पति विज्ञान विभाग की ओर से नव प्रवेशित विद्यार्थियों के लिए दीक्षा आरंभ कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय की संस्कृति, मूल्यों, पाठ्यक्रमों, शैक्षणिक नियमांवली एवं मूल्यांकन तथा शोध पद्धतियों से परिचित कराना था।

अधिष्ठाता जीव संकाय, लाइब्रेरियन एवं विभागाध्यक्ष

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

प्रोफेसर पंकज कुमार त्यागी ने नव प्रवेशित विद्यार्थियों का स्वागत किया। उन्होंने विद्यार्थियों को उच्चतम शिक्षा प्राप्त करते हुए जीवन में कड़ी मेहनत करते हुए आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया।

उन्होंने देश के विभिन्न वनस्पति एवं शोध संस्थानों में रोजगार पाने के अवसरों की जानकारी दी।

डा. अल्पा यादव ने विभाग की सुविधाओं एवं पूर्व छात्रों की उपलब्धियों जैसे स्वर्ण पदक प्राप्तकर्ता, पीएचडी, जेआरएफ, नेट, गेट व अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता पर प्रेजेंटेशन के माध्यम से बताया। विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय की विभिन्न समितियों जैसे छात्र शिकायत निवारण समिति, यौन उत्पीड़न समिति व एंटी-रैगिंग समिति की जानकारी दी गई। एनएसएस समन्वयक डा. अमनदीप ने राष्ट्रीय सेवा योजना के उद्देश्य एवं दृष्टिकोण पर प्रकाश डाला। उन्होंने विभिन्न एनएसएस गतिविधियों एवं सामुदायिक सेवा अवसरों की जानकारी दी। डा. ईशान सैनी ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया। इस अवसर पर डा. दिव्या बत्रा, विक्रम सिंह, सीमा व पूनम सहित प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के विद्यार्थी उपस्थित थे।

आईजीयू में रिक्त सीटों पर 31 तक आवेदन

रेवाड़ी। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में संचालित विभिन्न स्नातक-स्नातकोत्तर कार्यक्रमों में (हिंदी, अंग्रेजी, इतिहास, अर्थशास्त्र, योग, वनस्पति विज्ञान, पर्यावरण विज्ञान एवं जैव प्रौद्योगिकी, भूगोल, एमसीए, गणित, मनोविज्ञान, रक्षा अध्ययन एवं पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग) रिक्त सीटों में प्रवेश के

लिए अभ्यर्थी 31 अगस्त तक आवेदन फॉर्म भरकर आवश्यक दस्तावेजों के साथ जमा करा सकते हैं। सामान्य श्रेणी के उम्मीदवारों के लिए आवेदन शुल्क 1200 रुपये हैं एवं हरियाणा के अनुसूचित जाति-पिछड़ा वर्ग (गैर-क्रीमी लेयर) और दिव्यांग उम्मीदवारों के लिए 300 रुपये हैं। जिन अभ्यर्थियों ने प्रवेश परीक्षा नहीं दी थी वे अभ्यर्थी भी आवेदन फॉर्म भरकर दाखिला ले सकते हैं।

अलग रह रहे बेटे पर बिजली चोरी का केस, सरपंच को थमा दिया नोटिस

सरपंच ने लगाए बेवजह परेशान करने के आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

दो सरकारी कर्मचारियों से मतभेद नैचाना के सरपंच को लगातार महंगे पड़ रहे हैं। एक बार निलंबन के आदेश होने के बाद आयुक्त की कोर्ट से बहाल हो चुके सरपंच के बेटे पर बिजली निगम ने चोरी का केस बनाया, तो उसकी गाज भी सरपंच पर ही डालते ही प्रशासन ने नोटिस जारी कर दिया। सरपंच के बड़े बेटे पर बिजली निगम ने चोरी का केस बनाते हुए जुर्माना किया था। बेटा पिता से अलग रह रहा है और बिजली कनेक्शन सरपंच की पुत्रवधु के नाम पर है।

सरपंच प्यारेलाल को पंचायती जमीन पर अवैध कब्जा करने के आरोप में गत दिनों डीसी कोर्ट ने निलंबित कर दिया था। सरपंच ने डीसी कोर्ट के फैसले को कमिश्नर कोर्ट में चुनौती दी थी। इसके बाद कमिश्नर कोर्ट ने उन्हें बहाल करने के आदेश जारी कर दिए थे। सरपंच प्यारेलाल का बड़ा बेटा परिवार से अलग रह रहा है। उसके घर का बिजली कनेक्शन उसकी पत्नी के नाम पर ही है, जबकि सरपंच खुद छोटे बेटे के साथ रेवाड़ी में रह रहा है। गत दिनों बिजली निगम की टीम ने सरपंच के बड़े बेटे के घर पर रेड करते हुए बिजली चोरी के आरोप में 6350 रुपये का जुर्माना किया था।

सरपंच का इसमें क्या कसूर

अलग रहने वाले बेटे की पत्नी के नाम पर चल रहे बिजली कनेक्शन पर निगम ने चोरी के आरोप में जुर्माना लगाया है। इसके बावजूद प्रशासन ने आंख बंद करके सरपंच को पंचायती राज अधिनियम के तहत नोटिस जारी कर दिया। सरपंच का कहना है कि पंचायत विभाग में कार्यरत दो कर्मचारयों के साथ उनके मतभेद हैं, जिस कारण उन्हें परेशान करने की कार्रवाई को बार-बार अंजाम दिया जा रहा है। उनके खिलाफ आधारहीन शिकायतें दर्ज कराते हुए बार-बार तंग किया जा रहा है, परंतु वह हर स्तर पर जांच के लिए तैयार हैं। दूसरी ओर डीडीपीओ नरेंद्र सारवान का कहना है कि पंचायती राज अधिनियम के तहत नोटिस दिया गया है। अगर सही जवाब मिलता है, तो आगे कोई कार्रवाई नहीं होगी।

दानपात्रों से नकदी चोरी करने के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मंदिर में रखे दानपात्र से नकदी चोरी करने के दो अलग-अलग मामलों में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान गांव रसूली निवासी कपिल व जिला झज्जर के गांव साल्हावास निवासी सुंदर के रूप में हुई है। गांव घासेडा निवासी प्रवीन ने अपनी शिकायत में बताया था कि गत 3 अगस्त की रात को उनके गांव के मंदिर के दानपात्र से कोई नाम पता नामालूम व्यक्ति नकदी चोरी करके ले गया है। सदर थाना पुलिस ने मंगलवार को गांव घासेडा में मंदिर के दानपात्र से नकदी चोरी करने के मामले में आरोपी गांव रसूली निवासी कपिल गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। दूसरे मामले में नाहड़ चौकी पुलिस गांव लिलोढ के शिव मंदिर व बाबा भैया मंदिर के दानपात्र से नकदी चोरी करने के मामले में जिला झज्जर के गांव साल्हावास निवासी सुंदरको गिरफ्तार किया है। गांव लिलोढ निवासी अभय सिंह ने अपनी शिकायत में बताया था कि गत 24 अगस्त की रात को उनके गांव के शिव मंदिर व बाबा भैया मंदिर के दानपात्र से नकदी चोरी हो गई। पुलिस ने मंगलवार को आरोपी सुंदर को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है।

गवर्नमेंट स्कूल में छात्राओं को किया जागरूक

रेवाड़ी। गोल्डन लॉयन्स क्लब की ओर से बुधवार को सामाजिक सेवा के तहत सराहनीय पहल करते हुए निःशुल्क सेनेटरी पैड वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। क्लब की पदाधिकारियों ने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हांसाका में छात्रा को स्वच्छता के प्रति जागरूक करते हुए सेनेटरी पैड वितरित किए। इस मौके पर क्लब की अध्यक्षा मधु भार्गव ने कहा कि समाज में बालिकाओं के स्वास्थ्य और सम्मान की रक्षा करना हम सभी का कर्तव्य है। उन्होंने बालिकाओं के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम में कोषाध्यक्ष रीटा भार्गव, पूर्व अध्यक्षा उषा रस्तोगी, वीना, निर्मल व अंकिता भार्गव सहित क्लब की अनेक सदस्य उपस्थित थी।

छात्राओं ने निकाली पर्यावरण जागरूकता रैली, ग्रामीणों को किया जागरूक

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में बुधवार को इको क्लब के तत्वावधान में पर्यावरण जागरूकता पर रैली का आयोजन किया। रैली का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य डा. ज्योति यादव ने हरी झंडी दिखाकर किया। कॉलेज की छात्राओं ने गांव ढालियावास में ग्रामीणों को पोस्टर व नारों के माध्यम से पर्यावरण स्वच्छता, पौधारोपण, प्लास्टिक व पॉलीथिन की रोकथाम को लेकर जागरूक किया। प्राचार्य डा. ज्योति ने सभी छात्राओं को प्लास्टिक व पॉलीथिन का प्रयोग न करने की शपथ दिलाई। इस मौके पर इको क्लब इंचार्ज डा. राजेश कुमारी ने कहा कि जागरूकता रैली सप्ताह भर चलने वाले पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम का एक हिस्सा है,उन्होंने छात्राओं को सप्ताह तक चलने वाले कार्यक्रम में बढ़ चढ़कर भाग लेने के लिए आह्वान किया। कार्यक्रम में सत्येंद्र सिंह, डा. नरेश कुमार, नरेंद्र सिंह, डा. स्वाती, डा. रितु चौधरी, डा. रजनी, डा. सुचेता, मिस ज्योति, मिस इंदू यादव व योगेश कुमार सहित सभी स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

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

तकनीकी कार्य के कारण रेलसेवाएं प्रभावित

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से कठुआ-माधोपुर पंजाब स्टेशनों के मध्य तकनीकी कार्य के कारण ब्लॉक लिया जा रहा है। ब्लॉक के कारण रेल यातायात प्रभावित रहेगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के सीपीआरओ शशि किरण ने बताया कि कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित कई रेलसेवाएं रद व आंशिक रद रहेंगी। गाड़ी संख्या 12413 अजमेर-जम्मूतवी रेलसेवा 27 व 28 अगस्त को रद रहेगी। गाड़ी संख्या 14803 भगत की कोठी-जम्मूतवी रेलसेवा, गाड़ी संख्या 19223 साबरमती-जम्मूतवी रेलसेवा तथा गाड़ी संख्या 14661 बाड़मेर- जम्मूतवी रेलसेवा 28 अगस्त को रद रहेगी।

इसके अलावा गाड़ी संख्या 14661 बाड़मेर-जम्मूतवी रेलसेवा 27 अगस्त को बाड़मेर से प्रस्थान करके जालंधर कैंट तक संचालित होगी। यह रेलसेवा जालंधर कैंट-जम्मूतवी के मध्य आंशिक रद रहेगी। गाड़ी संख्या 14803 भगत की कोठी-जयपुर-मथुरा रेलसेवा 27 अगस्त को भगत की कोठी के स्थान पर फिरोजपुर कैंट से संचालित होगी। गाडी संख्या 19223 साबरमती-जम्मूतवी रेलसेवा 27 अगस्त को साबरमती से प्रस्थान करके पठानकोट तक संचालित होगी।

महोत्सव — मुख्य अतिथि के रूप में रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी मेन की अध्यक्षा नेहा शर्मा ने शिरकत की

नेपाली समाज ने हरितालिका तीज पर कला और संस्कृति से दिया एकजुटता का संदेश

- मूल प्रवाह अखिल भारत नेपाली एकता समाज और महिला विभाग की ओर से धूमधाम से मनाई गई हरितालिका तीज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद अतिथि व समिति के पदाधिकारी तथा कार्यक्रम में डांस करते हुए नेपाली समाज की महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

मूल प्रवाह अखिल भारत नेपाली एकता समाज और महिला विभाग के संयुक्त तत्वावधान में हरितालिका तीज धूमधाम से मनाई गई। शहर के आजाद नगर स्थित माता रमाबाई सामाजिक उत्थान संस्थान परिसर में महिला विभाग की संयोजक शांति सिंह की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी मेन की अध्यक्ष नेहा शर्मा ने शिरकत की।

सर्वप्रथम एक मिनट का मौन धारण कर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस मौके पर मुख्यातिथि नेहा शर्मा ने कहा कि नेपाली भाषा में प्रस्तुति और वक्ताओं के संबोधन में मातृभूमि के प्रति प्रेम और सम्मान झलकता है। प्रदेश में रहते हुए भी अपनी बोली, वेशभूषा और संस्कृति से जुड़े रहना अपने आप में बड़ी बात है। सामाजिक संगठन के माध्यम से ऐसे आयोजन भाईचारा, अनुशासन और एकजुटता का संदेश देते है। महिलाओं की प्रस्तुतियों में सामाजिक और संस्कृति को बढ़ावा देखने को मिल रहा है।

उन्होंने नारी शक्ति की जिम्मेदारियों के साथ स्वास्थ्य, शिक्षा और संस्कृति के लिए इसी प्रकार एकजुट होकर रहने का आह्वान किया।

कार्यक्रम में रेवाड़ी, धारूहेड़ा, बावल व कोसली सहित विभिन्न स्थानों पर रह रहे नेपाल के नागरिक उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्ष शांति सिंह ने कहा कि श्रीकृष्ण जन्मोत्सव के 11वें दिन हरितालिका तीज मनाने की परंपरा है। जिले में प्रति वर्ष हरितालिका तीज मनाई जाती हैं, जिस प्रकार भारत में हम सावन माह में हरियाली तीज मनाते हैं, उसी प्रकार विवाहित महिलाएं हरितालिका तीज पर निर्जल उपवास करते हुए सामूहिक रूप से एकत्रित होकर गीत, संगीत और नृत्य के माध्यम से अपनी कला और संस्कृति का प्रचार प्रसार करती हैं। इस मौके पर मूल प्रवाह अखिल भारत नेपाली एकता समाज नगर समिति के जिला अध्यक्ष राम बहादुर खड़का, पश्चिमोत्तर क्षेत्रीय समिति के कोषाध्यक्ष रामप्रसाद घिमिरे, सदस्य राम बहादुर थापा, भिवाड़ी नगर समिति के कोषाध्यक्ष किशोर राई व पश्चिमोत्तर क्षेत्रीय समिति सलाहकार प्रेम अधिकारी ने भी समाज को संबोधित किया। इस मौके पर रेवाड़ी मूलप्रवाह अखिल भारत नेपाली एकता समाज नगर समिति की सचिव एवं महिला विभाग की सदस्य रीतिका बस्नेत तथा सचिव हिमलाल सहित समिति के पदाधिकारी, मातृशक्ति और आमजन उपस्थित थे।