हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 सितंबर 2025

तापमान
अधिकतम 30 .0 डिग्री
न्यूनतम 19 .0 डिग्री

9 युवा मंडल के गणेश उत्सव में कलाकारों की...

10 स्टेट योगासन चैंपियनशिप में सेजल राजबाला...

खबर संक्षेप

मारपीट मामलों में दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने पीड़ित के बयान पर 1 सितंबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने जांच के बाद ड्योढई निवासी दीपक को गिरफ्तार कर लिया। 2 सितंबर को दर्ज किए गए मामले में छुरियावास निवासी ईश्वर सिंह को गिरफ्तार किया है। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

धोखाधड़ी मामले में एक आरोपी को पकड़ा

रेवाड़ी। पुलिस की इकोनॉमी सेल ने धोखाधड़ी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर गत 29 मार्च को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पुलिस ने मामले की जांच विभाग की आर्थिक अपराध शाखा को सौंपी गई थी। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने काठूवास निवासी अनिल को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

झगड़े में मारपीट का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। बवाना गुर्जर में मारपीट करने और धमकी देने के मामले में थाना खोल पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर गत 13 अगस्त को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद मामले की जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने बवाना गुर्जर निवासी नरेंद्र को गिरफ्तार कर लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद बेल पर छोड़ दिया गया।

नगर परिषद की ओर से दिसंबर तक दिया हुआ है स्ट्रीट लाइट मेंटेनेंस का ठेका

नप अधिकारी नहीं कर रहे मॉनिटरिंग

सचिवालय मार्ग सहित शहर में कई स्थानों पर स्ट्रीट लाइटें बंद, अंधेरे में गड्ढे बन रहे आफत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बरसात के मौसम में जहां सड़कों पर जलभराव व टूटी सड़कों के गड्ढे लोगों के लिए आफत बने हुए है, वहीं स्ट्रीट लाइटें बंद होने से शहर के कई मार्गों पर रात के समय छाया अंधेरा वाहन चालकों व राहगीरों के लिए परेशानी बना हुआ है। नगर परिषद की ओर से स्ट्रीट लाइटों पर लाखों रुपये खर्च करने के बाद भी शहर की कई सड़कों पर रात के समय अंधेरा छाया हुआ है। नप अधिकारियों की ओर से मॉनिटरिंग नहीं करने के कारण ठेका लेने वाले ठेकेदार की ओर से लाइटों की समय पर मेंटेनेंस नहीं की जा रही है। नगर परिषद की ओर से गत वर्ष अक्टूबर में स्ट्रीट लाइटों के मेंटेनेंस व तिरंगा लाइटें लगाने के वर्क ऑर्डर किए थे।

स्ट्रीट लाइटों की मेंटेनेंस के लिए करीब 75 लाख रुपए का ठेका दिया गया तथा 45 लाख रुपये की तिरंगा लाइटें लगाई गई, लेकिन वर्तमान में ज्यादातर स्ट्रीट लाइटें व तिरंगा लाइटें बंद पड़ी हुई है। शहर के अनाजमंडी रोड, सरकुलर रोड, मेन बाजार, गढी बोलनी रोड, बाइपास, मिनी बाइपास व पुराने हाउसिंग बोर्ड रोड पर काफी स्ट्रीट लाइटें बंद पड़ी हुई है। यहां तक कि सचिवालय रोड पर रात के समय अंधेरा छाया रहता है।

लाइटों की मेंटेनेंस का करीब 75 लाख का ठेका

अभी ज्यादातर स्ट्रीट लाइटें व तिरंगा लाइटें बंद

मेन बाजार में रात के समय बंद पड़ी स्ट्रीट लाइटें।

सचिवालय मार्ग पर रात के समय छाया अंधेरा।

अनाजमंडी रोड पर रात के समय छाया अंधेरा।

बार-बार बंद हो रही लाइटें कर रही परेशान

शहर का सौन्दर्य बढ़ाने के लिए बिजली पोल पर लगाई गई तिरंगा लाइटें भी खराब होकर दम तोड़ती जा रही है। शहर के सरकुलर रोड, मेन बाजार, गढ़ी बोलनी रोड, दिल्ली रोड, बावल रोड व ओवरब्रिज सहित सहित सभी मार्गों पर तिरंगा लाइटें लगाई गई थी। स्ट्रीट लाइटें व तिरंगा लाइटें खराब होने से शहर की सड़कों पर रात के समय अंधेरा छा रहा है। स्ट्रीट लाइटों के बंद रहने से रात के समय वाहन चालकों को ज्यादा परेशानी हो रही है। ठेका लेने वाली फर्म की ओर से खराब हुई स्ट्रीट लाइटों व तिरंगा लाइटों की मरम्मत तक नहीं की जा रही है और न ही नप अधिकारियों की ओर से इस ओर ध्यान दिया जा रहा है।

मेन बाजार में छाया अंधेरा दे रहा चोरों का न्योता

शहर के मेन बाजार में लगाई गई सुलतान लाइटों में कई लाइटें बंद पड़ी हुई है, जिसके कारण बाजार में पर्याप्त रोशनी नहीं हो रही है। इसके अलावा मौती चौक, पुरानी सब्जी मंडी, बारा हजारी रोड, जीवली बाजार, रेलवे रोड, काठमंडी व केवल बाजार सहित कई बाजार में रात के समय अंधेरा छाया रहता है, जिससे चोरों को चोरी की वारदात करने का मौका मिल रहा है। प्रशासन की ओर से बाजार की लाइटें भी दुरुस्त नहीं की जा रही है। इससे आमजन को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

अवैध खनन रोकने के लिए टीम कर रही मॉनिटरिंग, वैध परमिट की हो रही जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिले में किसी भी रूप से अवैध खनन न हो और वैध परमिट के साथ निर्धारित नियमों की पालना करते हुए खनिज परिवहन चलें, इसके लिए खनन विभाग पूरी तरह से सजग एवं सतर्क है। खनन विभाग के महानिदेशक के एम पांडुरंग के निर्देशानुसार और डीसी अभिषेक मीणा के मार्गदर्शन में जिले के खनन विभाग के अधिकारी प्रत्येक खनन गतिविधि व खनिज वाहनों की परिस्थिति पर नजर रखे हुए हैं। जिला खनन अधिकारी निरंजन लाल ने बताया कि जिले में किसी भी क्षेत्र में अवैध खनन नहीं हो रहा है और वे स्वयं अपनी टीम के साथ विभाग द्वारा राजस्थान की ओर से आने वाले वाहनों की जांच निरंतर कर रहे हैं।

देर रात कई मालवाहक वाहनों की जांच की

रेवाड़ी। जिला खनन अधिकारी की टीम व राज्य एनफोर्समेंट ब्यूरो टीम द्वारा की जा रही चेकिंग।

खनन अधिकारी ने बताया कि देर रात कई मालवाहक वाहनों की जांच की गई और खनिज परिवहन से जुड़े दस्तावेजों की बारीकी से पड़ताल की गई, जिसमें 6 वाहनों को निर्धारित नियमों की पालना न करने पर जब्त किया गया। उन्होंने कहा कि अगर कोई मिट्टी का अवैध खनन करता है तो उस पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि माइनिंग विभाग के पास अवैध खदान व मिट्टी खनन के संदर्भ में कोई शिकायत प्राप्त होती है तो विभाग की निरीक्षण टीम और राज्य एनफोर्समेंट ब्यूरो द्वारा संबंधित के विरूद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

हजारीवास गांव में हादसा,आसपास के लोगों ने दी फायर ब्रिगेड को सूचना

घर में लगी आग से हजारों का सामान जलकर राख

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बुधवार सुबह हजारीवास गांव में एक मकान में लगी आग से हजारों रुपये का सामान जलकर राख हो गया। फायर ब्रिगेड ने मौके पर जाकर आग पर काबू पाया। आग लगने के कारणों का पता नहीं चल सका। गांव निवासी ममता भगत किसी काम से बाजार गई हुई थी। इसी दौरान उसके मकान में आग लग गई। आसपास के लोगों ने धुआं उठता हुआ देखकर उसे फोन पर सूचना दी। इसी दौरान फायर ब्रिगेड को भी सूचित किया गया। फायर ब्रिगेड की गाड़ी मौके पर पहुंच गई। लगभग डेढ़ घंटे बाद आग पर काबू पाया। इस दौरान घर में रखा काफी सामान जलकर राख हो गया।

- लगभग डेढ़ घंटे बाद आग पर काबू पाया

रामपुरा थाना पुलिस भी सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंच गई। आग लगने के कारणों का पता लगाने के प्रयास किए जा रहे हैं। बताया जा रहा है कि आग किचन तक नहीं पहुंची, जिससे सिलेंडर फटने से बच गया। अगर सिलेंडर फटने की सूरत में बड़ा नुकसान हो सकता था। आग लगने के बाद आसपास के घरों के लोगों में भी काफी देर तक अफरा-तफरी मची रही।

हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान

नप ने स्वच्छता अभियान के लिए जारी किया हेल्पलाइन नंबर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान के तहत जिले के शहरी क्षेत्रों को स्वच्छ और सुंदर बनाने की दिशा में नगर परिषद की ओर से हेल्पलाइन नंबर 8572827322 जारी किया गया है।

डीएमसी ब्रह्म प्रकाश ने बताया कि म्हारा रेवाड़ी स्वच्छ रेवाड़ी मुहिम को सार्थक बनाने के लिए नगर परिषद द्वारा हेल्पलाइन नंबर जारी किया गया है। उन्होंने बताया कि कोई भी नागरिक शहर में कूड़ा करकट ईधर-उधर फैंकता दिखाई देता है तो व्हाट्सअप नंबर 8572827322 पर वीडियो भेजकर जानकारी दे सकते है। सूचना देने वाले की जानकारी गुप्त रखी जाएगी।

व्हाट्सअप नंबर 8572827322 पर वीडियो भेजकर जानकारी दें

इसके अलावा कूड़ा करकट फैंकने वालों के चालान किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि अधिकारी नगर परिषद और नगर पालिका क्षेत्र में सफाई व्यवस्था प्रबंधन पर कार्य कर रही हैं। इसके लिए सभी से सहयोग की भी अपील की।

बरसात के कारण रेल यातायात प्रभावित व आठ ट्रेनें रहेंगी रद

रेवाड़ी। उत्तर रेलवे के दिल्ली-यमुना ब्रिज पर भारी बरसात के कारण जलभराव के कारण रेल यातायात प्रभावित रहेगा। पानी लिकासी कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर रेलसेवाएं रद रहेगी। गाड़ी संख्या 54309 दिल्ली-हिसार रेलसेवा, गाड़ी संख्या 54316 हिसार-रेवाड़ी रेलसेवा व गाड़ी संख्या 54315 रेवाड़ी-हिसार रेलसेवा 4 सितंबर को रद रहेगी। गाड़ी संख्या 54310 हिसार-दिल्ली रेलसेवा 5 सितंबर को रद रहेगी। गाड़ी संख्या 04707 सादुलपुर-गोगामेड़ी रेलसेवा व गाड़ी संख्या 04708 गोगामेड़ी-सादुलपुर रेलसेवा 4 सितंबर को रद रहेगी। गाड़ी संख्या 04709 सादुलपुर-गोगामेड़ी रेलसेवा व गाडी संख्या 04710 गोगामेड़ी-सादुलपुर रेलसेवा 5 सितंबर को रद रहेगी।

धारूहेड़ा में भूमि पूजन के साथ रामलीला मंचन की रिहर्सल शुरू

19 सितंबर को शुभारंभ किया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ धारूहेड़ा

धारूहेड़ा के मुख्य बाजार स्थित लाला मनीराम बाग में श्रीराम रामलीला क्लब के तत्वावधान में 19 सितंबर से शुरू होने वाली 15 दिवसीय रामलीला मंचन को लेकर धार्मिक कार्यक्रमों के साथ भूमि पूजन किया गया।

इसके बाद भगवान श्रीराम की ध्वजा लगाई गई। रतन चन्द सैनी व दिलीप सिकरवाल ने भूमि पूजन किया। क्लब के पदाधिकारियों ने रामलीला मंचन की तैयारियों का शुभारंभ किया। कलाकारों की ओर से रामलीला मंचन का अभ्यास भी शुरू किया।

सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन होगा

क्लब पदाधिकारी डा. अश्विनी शर्मा ने बताया कि रामलीला मंचन का शुभारंभ 19 सितंबर को किया जाएगा। उन्होंने बताया कि रामलीला को रोचक बनाने के लिए हास्य, नृत्य व सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया जाएगा। इस अवसर पर लीलाधर सैन, रमेश सिकरवाल, पार्षद राहुल जोशी, राजकुमार शर्मा, गौतम शर्मा, मोंटी रंगा व नवल सैनी सहित क्लब के सभी सदस्य व गणमान्य लोग उपस्थित थे।

रेवाड़ी। रामलीला मंचन के लिए भूमि पूजन करते क्लब के पदाधिकारी।

पोस्टर मेकिंग व स्लोगन राइटिंग से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में बुधवार को उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा के निर्देशानुसार पर्यावरण जागरूकता के लिए 'डे लॉन्ग बाजार' के अंतर्गत पर्यावरण पर पोस्टर मेकिंग व स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में करीब 32 छात्राओं ने पर्यावरण जागरूकता पर आकर्षक पोस्टर व स्लोगन बनाकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इस मौके पर प्राचार्य सत्येंद्र सिंह ने कहा इस तरह कि गतिविधियों में भाग लेने से जागरूकता के साथ-साथ विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास होता है। कार्यक्रम की संयोजक व इको क्लब की अध्यक्ष डा. राजेश कुमारी ने छात्राओं को 10 सितंबर को होने वाले 'डे लॉन्ग बाजार' कार्यक्रम की जानकारी दी तथा अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने के लिए आह्वान किया। कार्यक्रम में डा. नरेश कुमार, नरेंद्र सिंह, डा. रितु चौधरी, डा. सुचेता, डा. सुनीता, डा. रजनी, मीनाक्षी व जितेंद्र सिंह ने भी छात्राओं का उत्साहवर्धन किया।

दिल्ली की ओर जाने वाले यात्रियों को लेना पड़ा बसों का सहारा

मेंटिनेंस वर्क के लिए बंद रहा दिल्ली रेल मार्ग, यात्री हलकान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बुधवार सुबह रेलवे जंक्शन पर दिल्ली व गुरूग्राम की ओर जाने वाले यात्रियों की परेशानी उस समय बढ़ गई, जब मेंटिनेंस कार्य के चलते ट्रेनों का संचालन रोक दिया गया। लगभग एक दर्जन ट्रेन प्लेटफार्मों पर घंटों इंतजार करती रहीं।

दैनिक यात्रियों को दिल्ली व गुरूग्राम जाने के लिए बसों और प्राइवेट वाहनों का सहारा लेना पड़ा। इस दौरान यात्री रेल प्रशासन को कोंसते नजर आए। डबल डैकर व लंबी दूरी की ट्रेनों में सफर कर रहे यात्रियों को लगभग 7 घंटे का समय जंक्शन पर ही बिताना पड़ा।

डबर डैकर व लंबी दूरी की ट्रेनें भी खड़ी रही प्लेटफार्मों पर

रेल प्रशासन की ओर से दिल्ली की ओर जाने वाली लाइन पर खलीलपुर और रेवाड़ी के बीच मेंटिनेंस कार्य करने के लिए ब्लॉक लिया हुआ था। सुबह 4 बजे के बाद दिल्ली की ओर जाने वाली ट्रेनों का संचालन शुरू नहीं किया गया। जयपुर, रिंगस व सीकर की ओर से आकर दिल्ली की ओर रवाना होने वाली ट्रेनों को भी स्टेशन पर ही रोक दिया गया। लगभग एक दर्जन ट्रेनों को सात घंटे तक प्लेटफार्म पर रोक दिया गया। सुबह के समय पैसेंजर व एक्सप्रेस ट्रेनों से बड़ी संख्या में दैनिक यात्री दिल्ली व गुरूग्राम की ओर जाते हैं। इनमें से ज्यादातर नौकरीपेशा लोग हैं। इन यात्रियों ने आरोप लगाया कि ब्लॉक लेने की सूचना रेल प्रशासन की ओर से पहले नहीं दी गई, जिससे वह रोजाना की तरह स्टेशन पर आ गए। बाद में उन्हें पता कि अभी ट्रेनों को रवाना नहीं किया जाएगा, तो उन्हें बसों और दूसरे वाहनों का सहारा लेना पड़ा। लगभग 11 बजे बाद प्लेटफार्मों पर खड़ी ट्रेनों को रवाना किया गया।

रेवाड़ी। मेंटिनेंस कार्य के चलते रेलवे स्टेशन पर रोकी गई ट्रेनें।

लंबी दूरी की ट्रेनों में फंसे यात्री

- *जंक्शन से होकर बड़ी संख्या में लंबी दूरी की ट्रेनें दिल्ली की ओर निकलती हैं। ब्लॉक लिए जाने के कारण एक डबल डैकर ट्रेन व कई एक्सप्रेस ट्रेनों को स्टेशन पर ही रोक ही दिया गया।*
- *इससे इन ट्रेनों में सफर कर रहे यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। यात्री ट्रेन चलने के इंतजार में प्लेटफार्म पर इधर-उधर घूमते हुए नजर आए। ट्रेनों का संचालन सुचारू होने के बाद यात्रियों ने राहत की सांस ली।*

ट्रैफिक पुलिस सख्त

शराब पीकर वाहन चलाने वालों पर पुलिस का एक्शन, 35 चालकों के किए चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला पुलिस ने शराब पीकर वाहन चलाने वालों पर शिकंता कसने के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है। पुलिस ने मंगलवार रात्रि को ड्रिंक एंड ड्राइव का विशेष अभियान चलाकर नशे का सेवन करके वाहन चलाने वाले 35 चालकों के चालान किए। एसपी हेमेंद्र मीणा ने सभी पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों को निर्देश दिए है कि सड़क सुरक्षा करने के लिए ट्रैफिक नियमों की दृढ़ता से पालना कराई जाए।

एसपी के कड़े निर्देश

एसपी ने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि रात्रि के समय काफी वाहन चालक नशे में धुत होकर वाहन चलाते हैं, जिससे वे अपने आप को तो खतरे में डालते ही हैं साथ में सड़क पर चल रहे अन्य वाहन चालकों के लिए भी खतरा बन जाते है। एसपी ने कहा कि पुलिस द्वारा लगातार ट्रैफिक नियमों की पालना करने के लिए जागरूकता अभियान चलाकर लोगों को जागरूक किया जा रहा है।

बाइक चालक की जांच

सड़क हादसों को रोकना मकसद

पुलिस का मकसद सड़कों पर कानून-व्यवस्था बनाए रखना और सड़क हादसों को रोकना है। शराब पीकर गाड़ी चलाना सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है और यह मोटर वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 185 के तहत दंडनीय अपराध है।

जब ना जा पाएं जिम घर पर ऐसे करें एक्सरसाइज

लगातार हो रही बारिश की वजह से अगर आप वॉक करने या एक्सरसाइज करने नहीं जा पा रहे हैं, तो इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। अपने वर्कआउट के तरीके में थोड़ा बदलाव करके अपनी फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

फिटनेस
किरण भास्कर

बारिश के मौसम में अकसर जिम जाकर वर्कआउट करने या पार्क में जाकर वॉक करने में परेशानी होती है। इस कंडीशन में आप कुछ आसान तरीके अपनाकर घर में ही अपनी फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

टाइम पीरियड: घर में ही रोजाना एक्सरसाइज के लिए कम से कम 30 मिनट जरूर निकालें। इसके लिए आप एक टाइम फिक्स कर सकते हैं। सुबह या शाम जो भी समय हो, उस टाइम एक्सरसाइज करें। बारिश की वजह से यदि जिम नहीं जा पाते, तो स्पॉट रनिंग और डांसिंग जैसी इंडोर एक्सरसाइज कर सकते हैं। घर के अंदर रहकर भी आप 10 से 15 मिनट की वॉक कर सकते हैं।

उम्र का रखें ख्याल: घर में एक्सरसाइज करने के दौरान अपने परिवार से कम आयु के सदस्यों से किसी तरह की प्रतिस्पर्धा करने के चक्कर में ज्यादा और कठिन एक्सरसाइज न करें। 50 और 60 पार के पुरुष और स्त्रियों को हल्के-फुल्के योगासन घर के भीतर ही रहकर करने चाहिए।

सीढ़ियों पर चढ़ना-उतरना: अपनी सोसायटी के भीतर वॉकिंग करने के अलावा घर की सीढ़ियां चढ़ने और उतरने का व्यायाम भी आपको फिट बनाए रखता है। बस कुछ मिनटों के लिए सीढ़ियां चढ़ना और उतरना करके भी आप फिट रह सकते हैं।

योगासन करें: मानसून के दौरान स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां अपना असर दिखाना शुरू कर देती हैं। इन दिनों अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने और सांस संबंधी समस्याओं को कम करने में योगासन अच्छी भूमिका निभा सकता है। घर के भीतर रहकर ऑनलाइन क्लासेस के जरिए भी आप एक्सरसाइज कर सकते हैं।

डांसिंग है बेस्ट: डांस भी एक बेहतरीन वर्कआउट है। यह जरूरी नहीं कि आपको डांस आता ही हो। जब घर के भीतर रहकर वर्कआउट करना है, तो हाई एनर्जी गाने चलाकर या टीवी की स्क्रीन पर मशहूर गानों में नृत्य करने वाले को देखकर उसके जैसे नृत्य करने से आप इंडोर वर्कआउट कर सकते हैं। यंगस्टर्स के लिए तो यह बेस्ट ऑप्शन है।

घर में बनाएं जिम: यदि आपके घर में पर्याप्त स्थान है तो घर का एक कोना या एक कमरा इसके लिए निर्धारित करें और कुछ बेसिक एक्सरसाइज के उपकरण जैसे डंबल, योगा मैट, रजिस्टेंस बेल्ट वगैरह का इस्तेमाल करते हुए वर्कआउट करें। स्क्वैस या बैडमिंटन, टेबल टेनिस जैसे इंडोर स्पोर्ट्स के द्वारा भी वर्कआउट किया जा सकता है। खेल-कूद हमारी कैलोरीज को बर्न करने के साथ साथ शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए भी हमें मोटिवेट करता है।

वार्मअप करें: घर में रहने के दौरान अगर एक्सरसाइज कर रहे हैं तो किसी भी तरह की कठोर एक्सरसाइज को शुरू करने से पहले खुद को वार्मअप करना जरूरी है। घर में रहकर रस्सी कूदना, जंपिंग, स्टेबल जॉगिंग जैसे व्यायाम किए जा सकते हैं। इसके अलावा स्ट्रेचिंग या शरीर को अपनी ओर खींचना और फिर मांसपेशियों को ढीला छोड़ना भी एक ऐसा व्यायाम है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह एक किस्म का ऐसा व्यायाम है, जो संगीत सुनते-सुनते उसकी तर्ज पर कदमताल करते हुए आसानी से किया जा सकता है।

एरोबिक्स: एरोबिक्स, मांसपेशियों को मजबूत बनाने, वजन कम करने वाला तो होता ही है, योगासन की तरह यह भी एक अच्छा वर्कआउट है। यह जिम जाए बिना फिट रहने का एक अच्छा तरीका है।

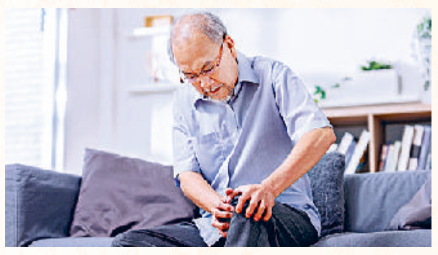
घरेलू काम: हालांकि गृहिणियों के लिए भी माना जाता है कि घर के काम करना एक बेहतरीन वर्कआउट है। इसके बावजूद उनके लिए यह पर्याप्त व्यायाम नहीं होता। घर के कामों के अलावा भी उन्हें योगासन, वाकिंग या अपनी रूचि के अनुसार कोई न कोई वर्कआउट करने की जरूरत पर बल दिया जाता है। अब जब रेग्युलर जिम में जाकर सब एक्सरसाइज करना संभव न हो तो घर पर ही रहकर पौधों की अच्छी सी देखभाल करें, घर की साफ-सफाई करें, अपनी अलमारियों को रि-अरेंज करें। कपड़ों को हाथ से धोएं यानी घर के कामों को ही अपना वर्कआउट बना लें।

बारिश को एंज्वॉय करें: अगर बाहर हल्की बूंदा-बांदी हो रही है, तो अपनी बिल्डिंग के जॉगिंग ट्रैक या पड़ोस के पार्क में ही जाकर वॉक कर सकते हैं। बाहर जाते समय अपने रनिंग शूज जरूर पहनकर जाएं ताकि फिसलकर गिरने का खतरा न रहे। पार्कों में आजकल एक्सरसाइज करने के लिए काफी अच्छी व्यवस्था होती है, उन्हीं में जाकर बारिश की फुहारों का मजा लेते हुए एक्सरसाइज का फायदा उठाएं। *

बुजुर्गों की बोंस-मसल्स स्ट्रेंथ बढ़ाएं ये विटामिंस-मिनरल

साठ की उम्र पार करने के बाद धीरे-धीरे बोंस और मसल्स वीक होने लगती हैं। पैरों पर इसका सबसे अधिक असर दिखता है। इससे बचने के लिए ओल्ड एज के लोगों को पर्याप्त मात्रा में कुछ जरूरी विटामिंस और मिनरल को अपनी डेली डाइट में शामिल करना चाहिए। इस बारे में आपको यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

डाइट एडवाइस
डॉ. रचना कटारिया
आहार विशेषज्ञ, दिल्ली



उम्रदराज लोगों को अकसर पैरों में बहुत कमजोरी और थकावट महसूस होती है। डॉक्टर्स मानते हैं कि ऐसा शरीर में एसेंशियल विटामिन-मिनरल की कमी से होता है। इसके लिए उनके खान-पान का समुचित ध्यान रखना और जरूरत हो तो डॉक्टर के परामर्श से संबंधित सप्लीमेंट देना जरूरी है। इन दिनों चल रहे इंटरनेशनल न्यूट्रीशन वीक (1-7 सितंबर) के अवसर पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारी।

जरूरी हैं विटामिंस-मिनरल्स

विटामिन डी, कैल्शियम और विटामिन के-2 मिलकर हमारी हड्डियों को मजबूत बनाए रखते हैं। जबकि विटामिन बी12, विटामिन सी, मैग्नीशियम और विटामिन ई मसल्स की फंक्शनिंग और रिकवरी में सपोर्ट देते हैं। यहां अब आपको विस्तार से बताते हैं कि कौन सा विटामिन किसलिए जरूरी है?

विटामिन डी

विटामिन डी को सनशाइन विटामिन भी कहते हैं। यह बोंस और मसल्स दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह कैल्शियम को हड्डियों में अवशोषित करने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं। न्यूरोमस्कुलर फंक्शन को भी सपोर्ट करता है, जिससे मसल्स-फंक्शन इंप्रूव होता है। विटामिन डी के लिए रोजाना सुबह या शाम धूप में 20 से 30 मिनट इस तरह बैठना चाहिए कि बैठते समय शरीर के अधिकांश अंग सीधे सनलाइट के एक्सपोजर में हों। खासकर कमर और पैरों पर डायरेक्ट धूप जरूर पड़नी चाहिए। धूप के अलावा मछली, अंडे की जर्दी और दूध में भी विटामिन डी होता है। इन्हें आहार में शामिल कर सकते हैं। आमतौर पर बुजुर्गों को रोजाना 800 से लेकर 1000 इंटरनेशनल यूनिट्स विटामिन डी की जरूरत होती है। डॉक्टर के परामर्श से उनको विटामिन डी सप्लीमेंट्स भी दे सकते हैं।

विटामिन बी12

यह विटामिन पैरों की मसल स्ट्रेंथ और कोऑर्डिनेशन को मेंटेन रखने और बॉडी का बैलेंस बनाने में मदद करता है। अध्ययनों से भी साबित हुआ है कि उम्रदराज लोगों में विटामिन बी12 का अच्छा लेवल होने से उनकी मसल स्ट्रेंथ और फिजिकल फंक्शन बेहतर होता है। विटामिन बी12 अधिकतर नॉन-वेजिटेरियन फूड्स में पाया जाता है जैसे- अंडे, मटन, चिकन, फिश और दूध। वेजिटेरियन लोग बी12 फर्टिफाइड सीरियल्स ले सकते हैं या फिर इसके सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। हमारी बॉडी को रोजाना 2.4 माइक्रो ग्राम बी12 की जरूरत होती है। लेकिन शरीर में बी12 का अब्सॉर्प्शन रेट तकरीबन 1 प्रतिशत ही होता है। इसलिए डॉक्टर बुजुर्गों के लिए 500-1000 माइक्रो ग्राम के सप्लीमेंट लेने की हिदायत देते हैं।

विटामिन सी

विटामिन सी मसल्स को प्रोटेक्ट करता है और कोलेजन बनाता है। कोलेजन मूल रूप में प्रोटीन होता है, जो हमारे जोड़ों और मांसपेशियों के कनेक्टिव टिश्यूस को मजबूत बनाता है। जिससे पैरों की ओवरऑल स्ट्रेंथ और ज्वाइंट स्टेबिलिटी मेंटेन रहती है। साथ ही यह विटामिन बॉडी मसल्स को ऑक्सिलेटिव डैमेज से बचाता है, जिससे मसल मास ज्यादा उम्र तक मेंटेन रहता है। जिसकी कमी से बुजुर्गों का चलना-फिरना, उठना-बैठना मुश्किल हो जाता है। आंवला, संतरा, नीबू, अमरूद और शिमला मिर्च विटामिन-सी के अच्छे स्रोत हैं। बुजुर्गों के लिए रोजाना 75 से 90 मिलीग्राम विटामिन सी लेना पर्याप्त होता है। डॉक्टर की सलाह पर इसके सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।

विटामिन के

विटामिन के, फैट सॉल्यूबल विटामिन है, जो ब्लीडिंग रोकने और हड्डियों में कैल्शियम पहुंचाने में मदद करता है। के-1 हरी सब्जियों में मिलता है और के-2 फर्मेंटेड फूड्स और एनिमल फूड्स में पाया जाता है। विटामिन के-2 बुजुर्गों के पैरों की मजबूती में अहम भूमिका निभाता है। इससे बोन डेंसिटी इंप्रूव होती है और ऑस्टियोपोरोसिस या फ्रेक्चर्स का रिस्क कम होता है। यह एग यॉर्क, पनीर, दही, पालक और सरसों के साग में मिलता है। रोजाना 90 से 120 माइक्रो ग्राम विटामिन के-2 लेना पर्याप्त है। विटामिन के की आपूर्ति प्राकृतिक स्रोतों से या फिर सप्लीमेंट के माध्यम से सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही करना उचित है। विटामिन के सप्लीमेंट लंबे समय तक लेना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

विटामिन-ई

विटामिन ई, पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट विटामिन है, जो बुजुर्गों की मसल हेल्थ को प्रोटेक्ट करता है। यह उम्र के साथ मसल्स के कमजोर होने के प्रोसेस को स्लो कर सकता है। ब्लड सर्कुलेशन और इम्यूनिटी को इंप्रूव करता है। विटामिन ई बादाम, सनफ्लावर सीड्स, तिल, वीट जर्म ऑयल, पालक और एवोकेडो में मिलता है। रोजाना 15 मिलीग्राम विटामिन ई लेना काफी होता है। हाई डोज सप्लीमेंट्स लेना अवॉयड करना चाहिए क्योंकि यह एक फैट सॉल्युबल विटामिन है इसकी अधिकता शरीर में जमा हो जाती है और टॉक्सिसिटी भी पैदा कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

जरूरी मिनरल है मैग्नीशियम

मैग्नीशियम कोई विटामिन नहीं बल्कि शरीर के लिए जरूरी मिनरल है। हमारे शरीर के 300 से भी ज्यादा बायोकेमिकल रिएक्शंस में इसकी जरूरत होती है। बुजुर्गों के लिए मसल फंक्शन और पैरों की ताकत बनाए रखने के लिए बहुत फायदेमंद है। शरीर में मैग्नीशियम लेवल ठीक न होने पर मसल्स अच्छे से कॉन्ट्रैक्ट नहीं कर पाती और इनमें क्रैंप्स पड़ने लगते हैं। मैग्नीशियम, कैल्शियम के साथ मिलकर बोन डेंसिटी को बनाए रखने में भी मदद करता है। बादाम, काजू, पंपकिन सीड्स, चिया सीड्स, दालें, पालक और डार्क चॉकलेट इसके अच्छे स्रोत हैं। डॉक्टर की सलाह पर 200 से 300 मिलीग्राम का मैग्नीशियम सप्लीमेंट भी डेली ले सकते हैं।

हेल्थ के लिए सुपर फूड चिया सीड्स

हर्बल फूड
रेखा

हाल के सालों में भारत में अगर वाकई कोई हर्बल सुपर फूड के रूप में उभरा है, तो वह है चिया सीड्स। विशेषकर जिम करने वाले युवाओं के बीच चिया सीड्स को किसी सुपर फूड से कम करके नहीं आंका जाता। चिया सीड्स, भारतीय हर्बल नहीं है, इसका मूल घर मैक्सिको, ग्वाटेमाला और पेरू में है। चिया शब्द का मतलब होता है-शक्ति। चिया का पौधा पुदीना परिवार का ही पौधा है।

होते हैं कई पोषक तत्व: चिया सीड्स को सुपर फूड इसलिए माना जाता है, क्योंकि 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 17 ग्राम ओमेगा-3 फैटी एसिड, 16 ग्राम प्रोटीन, 34 ग्राम फाइबर, दूध से पांच गुना ज्यादा कैल्शियम होता है। इनके अलावा ग्लोइंग स्किन और अच्छी हेल्थ के लिए एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं।

कई समस्याओं में कारगर: चिया सीड्स वजन घटाने में मददगार है, क्योंकि यह फाइबर और पानी सोखकर पेट के भरे होने का एहसास दिलाता है। इससे डायबिटीज नियंत्रण में रहती है। हृदय और दिमाग की सेहत बेहतर होती है। हड्डियां मजबूत होती हैं और स्किन में ग्लो आता है। इसलिए इसे आज भारतीय युवाओं के बीच सुपर फूड का दर्जा हासिल हो गया है।

इसलिए बढ़ रही है मांग: भारत में चिया सीड्स की लोकप्रियता खासतौर पर 2015 के बाद तब बढ़ी है, जब ग्लोबल हेल्थ मार्केट में चिया सीड्स को सुपर फूड का दर्जा मिला। तभी भारत में भी इसके सेवन का ट्रेंड शुरू हुआ। खासकर अर्बन हेल्थ कॉन्शस युवाओं के बीच इसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी और आमतौर पर जिम जाने वाले और डाइटिंग करने वाले युवाओं की यह हर्बल फूड पहली पसंद बन गया। *

आपको हेल्दी-हाइड्रेटेड एनर्जेटिक रखे फ्लेवर्ड वाटर

डॉक्टर्स और डायटीशियंस सजेस्ट करते हैं कि वयस्कों को डेली आठ-दस गिलास पानी पीना चाहिए। लेकिन अगर आपको सादा पानी पीना अच्छा नहीं लगता तो आप फ्लेवर्ड वाटर पी सकते हैं। इसके फायदों के बारे में जानिए।

सजेशन
रेखा देशराज

सादे पानी से अधिक पौष्टिक फ्लेवर्ड वाटर, वह पानी होता है, जिसमें कई तरह के प्राकृतिक या कृत्रिम फ्लेवर मिलाए जाते हैं। आमतौर पर इसमें फल, जड़ी-बूटियां, मसाले या मिठास बढ़ाने वाले तत्व जैसे शहद या कृत्रिम स्वीटनर मिलाते हैं। इसकी दो वजहें होती हैं। एक तो पानी में प्राकृतिक तत्वों की मात्रा बढ़ाने के लिए और दूसरा, स्वाद बढ़ाने के लिए ताकि कम प्यास लगने पर भी हम इसे पी सकें और अपने शरीर को हाइड्रेट रख सकें। हेल्दी, हाइड्रेटेड और एनर्जेटिक रहने के लिए हमें दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी रोज पीना चाहिए। लेकिन कई लोगों को सादा पानी पीने में रुचि नहीं होती। इसलिए वे जरूरत से कम पानी पीते हैं, उनके लिए फ्लेवर्ड वाटर अच्छा विकल्प है, लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह फ्लेवर्ड वाटर घर का बना हुआ हो। यूं तो बाहर का भी अच्छा होता है, लेकिन बाहर के फ्लेवर्ड वाटर में कई बार कृत्रिम तत्व मिला देने से वो फायदे की जगह नुकसान पहुंचाता है।

फ्लेवर्ड वाटर के प्रकार: फ्लेवर्ड वाटर कई तरह के होते हैं। पहला, नेचुरल फ्लेवर्ड वाटर जिसमें ताजे फल, खीरा, नीबू, पुदीना और तुलसी जैसी हर्बल मिलाई जाती हैं। दूसरा, इन्फ्यूज्ड वाटर होता है, यह भी प्राकृतिक तरीके से तैयार किया जाता है, लेकिन इसमें फल और जड़ी बूटियों को पानी में कुछ घंटे तक ही भिगोया जाता है। तीसरी तरह का फ्लेवर्ड वाटर बाजार में मिलने वाला बोतल बंद फ्लेवर्ड वाटर होता है, यह रेडी टू ड्रिंक होता है। इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए कृत्रिम या प्राकृतिक फ्लेवर्स और स्वीटनर मिलाए जाते हैं। एक और प्रकार का फ्लेवर्ड वाटर भी होता है, जिसे स्पार्कलिंग फ्लेवर्ड वाटर कहते हैं। इसमें कार्बोनेटेड पानी और स्वीटनर मिलाया जाता है, जिसे सॉफ्ट ड्रिंक का हेल्दी विकल्प माना जाता है।

क्यों होता है फायदेमंद: पानी को फ्लेवर्ड बनाने से उसमें विटामिंस और मिनरल्स की मात्रा बढ़ जाती है। खासतौर पर गर्मी के दिनों में इस फ्लेवर्ड पानी को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पीने से हम पूरा दिन हाइड्रेट रहते हैं और होम मेड फ्लेवर्ड पानी के कारण दूसरे मीठे और केमिकल, कृत्रिम रसायनों से भरपूर ठंडे पेय पदार्थ पीने से भी बचे रहते हैं। पानी को फ्लेवर्ड बनाने से यानी उसमें ताजे फल, हर्ब्स और ताजे मसालों को मिलाने से शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। लेमन, लाइम, ऑरेंज, अंगूर और तमाम किस्म की बेरीज, विटामिन सी का उत्तम स्रोत होते हैं। इनके साथ ताजा अदरक और औषधीय गुणों से भरपूर पोदीना पानी को फ्लेवर्ड बनाने के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य को भी लाभ पहुंचाते हैं।

वजन घटाने में सहायक: फ्लेवर्ड वाटर वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि फ्लेवर्ड वाटर ज्यादा पीया जाता है। ज्यादा पानी पीने से पेट हर समय भरा रहता है। वजन बढ़ाने वाली स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। अगर घर का बना फ्लेवर्ड वाटर आप पीते हैं तो यह प्राकृतिक होने के साथ-साथ खनिज लवणों और विटामिन सी से भरपूर होता है और शरीर को डिटॉक्स करता है।

रखें ध्यान: फ्लेवर्ड वाटर तब हानिकारक भी हो जाता है, अगर वह बाजार का बोतल बंद फ्लेवर्ड वाटर है और उसमें अनुमान से ज्यादा कृत्रिम मिठास और प्रिजर्वेटिव्स मिले होते हैं। बाजार का फ्लेवर्ड वाटर एसिडिटी पैदा कर सकता है। यह दांतों की समस्या भी बढ़ा सकता है। इसलिए फ्लेवर्ड वाटर हेल्थ के लिए अच्छा है लेकिन तभी जब आप घर पर ही बनाकर पिएं। *

ऐसे बनाएं फ्लेवर्ड वाटर

पानी को फ्लेवर्ड बनाने के लिए हमेशा ताजे फलों का इस्तेमाल करें। मुरझाए हर्ब्स या ज्यादा पके फलों का इस्तेमाल करने से बचें। पानी में इन चीजों को डालकर इसे रात के समय फ्रिज में रखें और सुबह के समय पिएं। लेमन और ऑरेंज जैसे फ्रूट्स लंबे समय तक पानी को ताजा और फ्लेवर्ड रखते हैं। बैरीज और धनिया या दूसरी कई ऐसी हर्ब्स जो जल्दी खराब होती हैं, उन्हें उनकी प्रकृति के अनुसार इस्तेमाल करें। नीबू, संतरा, हर्ब्स या दूसरे मसालों को डालकर पानी को फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं। फ्लेवर को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए कंटेनर में पानी को दो-तीन बार तक डाल सकते हैं। बशर्ते उनके स्वाद में बदलाव न हो।

दूषित पाचन से उपजता है आंव

अगर आप अपने आहार और पाचन का ध्यान नहीं रखते हैं तो आंव की समस्या हो सकती है। इससे अनेक अन्य रोग पैदा हो सकते हैं। ऐसे में इससे बचाव और उपचार के बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

आयुर्वेदिक उपचार
डॉ. कैलाश द्विवेदी
प्राकृतिक चिकित्सक

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में खासतौर से आयुर्वेद में आंव को कई शारीरिक और मानसिक रोगों की जड़ माना गया है। यह कोई बीमारी नहीं बल्कि एक स्थिति है, जो शरीर में बिना पचे भोजन, कमजोर पाचन तंत्र और अनुचित जीवनशैली के कारण उत्पन्न होती है। आजकल भाग-दौड़ भरे जीवन में जब अधिकतर लोगों का खान-पान अनियमित हो गया है, तब आंव एक आम समस्या बन चुकी है। आंव कोई रोग नहीं, बल्कि धीरे-धीरे शरीर को अंदर से कमजोर करने वाला एक छिपा हुआ हानिकारक पदार्थ होता है। आधुनिक जीवनशैली में यह तेजी से बढ़ रही समस्या है, जिसे इग्नोर करना कई बीमारियों को आमंत्रण दे सकता है।

कब होती है समस्या: जब शरीर की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, तो भोजन पूरी तरह से पचता नहीं है और एक तरह का चिपचिपा पदार्थ उत्पन्न होता है, जिसे आंव कहा जाता है। यह आंव धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न हिस्सों में फैलकर खून, धातु और अंगों को दूषित करता है। भविष्य में यह कई रोगों की जड़ बन सकता है, जैसे गठिया, एलर्जी, अपच, त्वचा रोग, सिरदर्द, कब्ज और थकान।

आंव के लक्षण: शरीर में भारीपन और सुस्ती रहना, जीभ पर सफेद परत, गैस, अपच या पेट फूलना, भूख की कमी, मल त्याग में परेशानी, सिरदर्द या चक्कर, सांस में दुर्गंध, त्वचा पर मुंहासे, बार-बार थकावट महसूस होना इत्यादि।

आंव बनने के कारण: बार-बार भोजन करना। खाना हजम हुए बिना फिर खाना। ठंडे, तले हुए, भारी या बासी खाद्य पदार्थों का सेवन। खाने के बाद तुरंत सोना। चिंता, तनाव और नींद की कमी, मौसम के अनुसार आहार-विहार का पालन न करना आदि इस समस्या के कारण हो सकते हैं।

ऐसे होगा प्राकृतिक उपचार: आंव के उपचार के लिए आप यहां बताए जा रहे प्राकृतिक तरीकों को आजमा सकते हैं।

उपवास और फलाहार: उपवास से पाचन शक्ति को आराम मिलता है और आंव खत्म होने लगता है।

गर्म पानी-हर्बल चाय: दिन भर गर्म पानी पीने से आंव पिघलकर बाहर आता है।

योग और प्राणायाम: अग्निसार क्रिया, कपालभाति और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास आंव को नष्ट करने में मदद करते हैं।

बचाव के उपाय: आंव से बचाव के लिए कुछ बातों पर ध्यान दें।

- एक बार में सीमित मात्रा में भोजन करें। जब तक भूख न लगे भोजन न करें।
- खाना चबा-चबाकर और शांत मन से खाएं।
- रोज सुबह गर्म पानी पीने की आदत डालें।
- ताजे, गर्म, हल्के और मौसमी भोजन को प्राथमिकता दें।
- नियमित दिनचर्या और समय पर सोना आवश्यक है। *

प्रस्तुति: संध्या रानी

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

गणेश उत्सव का सातवां दिनः सुंदरकांड पाठ की संगीतमय प्रस्तुति से मनमोहा

रामचरित मानस की दोहा-चौपाई के साथ-साथ भजनों पर श्रद्धालु मस्ती में झूम उठे

■ सातवें दिन सुंदरकांड पाठ की संगीतमय प्रस्तुति दी गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

शहर की कॉलोनी टीपी स्कीम में गणेशोत्सव के सातवें दिन सुंदरकांड पाठ की संगीतमय प्रस्तुति दी गई। सुंदरकांड पाठ में रामचरित मानस की दोहा-चौपाई के साथ-साथ भजनों पर श्रद्धालु मस्ती में झूम उठे। गणेशोत्सव में पंडित त्रिलोकचंद रामायणी, प्रसिद्ध भजन गायक संजय शर्मा गोकलगढ़ वाले एवं महेश पटवारी की टीम ने भजनों से समां बांधा। पाठ की शुरूआत में समिति के उपाध्यक्ष प्रवीण सचदेवा ने सपत्नीक रामायण पूजन से की। विशिष्ट अतिथि एवं समाजसेवी अजय पटौदा व अंकुल शर्मा ने दीप प्रज्वलित किया। समिति संरक्षक सतीश अग्रवाल व प्रधान विनय मलिक सहित सभी पदाधिकारियों ने उनका अभिनंदन किया। मंच संचालन समिति के मीडिया प्रभारी एवं कार्यक्रम संचालक गोपाल शर्मा ने किया।

कार्यक्रम में गायकों ने लाल लंगोटा, हाथ में सोटा चले पवन की चाल, मेरा बजरंग बली, जय हो पवन कुमार मैं वारी जाऊं बालाजी, रामजी से बडा मेरे रामजी का नाम है, मेरी बिगडी तो मेरा बाबा ही बनाएगा, आंखें बंद करूं या खोलूं, मुझको दर्शन देना राम, नैनन में श्याम समायग्यो तथा हर-हर बम-बण बोल, लागे ना कोई मोल आदि भजनों से समां बांधा। प्रसिद्ध श्याम भजन घर-घर घुमे घड़ी-घड़ी, मेरे श्याम धणी की मोर छड़ी पर भक्त मस्ती से झूम उठे।

रेवाड़ी। गणेश उत्सव में भजन गाते गायक व उपस्थित श्रृद्धालु। फोटो : हरिभूमि

युवा मंडल के गणेश उत्सव में कलाकारों की मनमोहक प्रस्तुतियां

रेवाड़ी। शहर में अनेक धार्मिक व सामाजिक संस्थाओं की ओर से गणेश उत्सव का आयोजन बड़े स्तर पर किया जा रहा है। गणेश उत्सव समिति की ओर से प्रतिदिन सांस्कृतिक कार्यक्रमों व प्रतियोगिताओं का आयोजन भी कराया जा रहा है। पांडालों में तीन दिन से रोजाना रात्रि के समय सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे है। झांकियों के मंचन के लिए बाहर से कलाकारों को आमंत्रित किया गया है। 6 सिंतबर को अनंत चतुर्दशी के पर्व पर गणपति बप्पा की मूर्ति का विसर्जन किया जाएगा। श्रद्धालुओं की ओर से गणेश उत्सव में सुबह-शाम महाआरती का आयोजन किया जा रहा है। गत रात्रि सेक्टर-3 में राधा कृष्ण मंदिर में युवा मंडल की ओर से मनमोहक झांकियों का मंचन व सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इस मौके पर श्रृद्धालुओं की भारी भीड रही। युवा मंडल पिछले आठ वर्षों से लगातार गणेश उत्सव उत्सव मना रहा है। युवा मंडल के सदस्य निर्मल, निक्कू, मयंक, शाहरूख, मनोज, नितेश, रोहित, नितिन, कुणाल, प्रवेश, शिवम, जतिन, नोनी व रविंद्र सहित महिला प्रधान शकुंतला देवी आयोजन में सहयोग दे रहे है।

रेवाड़ी। गणेश उत्सव में प्रस्तुति देते हुए कलाकार व कार्यक्रम देखते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

आर्य समाज भुरथला का वार्षिकोत्सव 6 से

कोसली। आर्य समाज भुरथला का 46वां वार्षिकोत्सव 6 व 7 सितंबर को आर्य समाज के प्रांगण में मनाया जाएगा। आर्य समाज भुरथला के प्रधान वेदव्रत आर्य ने बताया कि उत्सव में आचार्य यशदेव वेद प्रचार मंडल रेवाड़ी, स्वामी शिवानंद सरस्वती दादरी, उषा शास्त्री आर्य भजनोपदेशक बदायूं, इन्द्रसिंह बोहरा सेवानिवृत्त एसडीएम, पंडित मीरसिंह आर्य भजनोपदेशक, मास्टर उमेदसिंह निराला भजनोपदेशक भोजावास व जसवंत आर्य मंत्री जिला वेदप्रचार मंडल स्वामी दयानंद सरस्वती की शिक्षाओं तथा अपने भजनोपदेश से समाज का मार्गदर्शन करेंगे।

चोरी करने वाला आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। घर में घुसकर आभूषण व नकदी चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर पुलिस ने एक और आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान कपिल वासी मोहल्ला माली टिब्बा के रूप में हुई है। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। शिकायतकर्ता सुवालाल वासी नई बस्ती माली टीबा नारनौल ने थाना शहर में दी शिकायत में बताया कि 16/17 अगस्त की रात को उसका परिवार जन्माष्टमी के कार्यक्रम मे भाग लेने के लिए बहरोड़ गया था।

बारिश में जलभराव की स्थिति पर अपनी नजर रखें अधिकारी

उपायुक्त अभिषेक मीणा ने गांव खेड़ा आलमपुर, पाल्हावास और पहराजवास सहित अन्य क्षेत्रों का दौरा किया

डीसी ने बरसात से प्रभावित क्षेत्रों का दौरा कर व्यवस्थाओं का लिया जायजा

■ प्रशासन की ओर से अधिकारियों की टीमें गठित की गईं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने बुधवार को बरसात से प्रभावित क्षेत्रों का दौरा करके सभी विभागीय अधिकारियों को लगातार हो रही बरसात से जिले में जलभराव जैसी स्थिति से निपटने के निर्देश दिए हैं। प्रशासन की ओर से अधिकारियों की टीमें गठित की गई हैं, जो दिन-रात बाढ़ स्थिति पर निगरानी रखते हुए आमजन की सुरक्षा का ध्यान रखेंगी। डीसी अभिषेक मीणा ने गांव खेड़ा आलमपुर, पाल्हावास व पहराजवास सहित अन्य क्षेत्रों का दौरा करते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। डीसी अभिषेक मीणा ने सिंचाई विभाग, पंचायत विभाग, जन स्वास्थ्य व शहरी निकाय विभाग के अधिकारियों को जलभराव की स्थिति उत्पन्न होने पर तुरंत प्रभाव से जल निकासी प्रबंध करने के आदेश दिए। उन्होंने कहा कि जलभराव केवल अस्थायी परेशानी नहीं है, बल्कि इससे डेंगू और मलेरिया जैसी बीमारियों का खतरा भी बढ़ सकता है, ऐसे में कहीं भी जलभराव न हो इसके लिए सभी आवश्यक प्रबंध करते हुए वास्तविक स्थिति पर नजर रखी जाए। सभी पंप सेट लगे हुए हों और सीवरेज लाइन में किसी प्रकार की रुकावट न हो। उन्होंने बरसात में ट्रैक्टर चालित पंप सेट के साथ नालों की नियमित सफाई करने के निर्देश दिए।

रेवाड़ी। जिले से निकल रही माइनर व नहरों में बरसाती पानी की निकासी व्यवस्था को देखते डीसी अभिषेक मीणा व गांवों में जल निकासी प्रबंधों को लेकर ग्रामीणों से बातचीत करते डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

लघु सचिवालय में कंट्रोल रूम 24 घंटे कार्यरत

डीसी ने बताया कि जिला प्रशासन की ओर से आपदा प्रबंधक के लिए लघु सचिवालय में कंट्रोल रूम 24 घंटे कार्यरत है, जिसमें नियमित रूप से कर्मचारियों की राउंड ऑ क्लॉक ड्यूटी लगाई गई है। उन्होंने कहा कि आम जनता को किसी भी प्रकार की समस्या या हानि न हो, यह सुनिश्चित करना प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। डीसी ने अधिकारियों को आमजन के साथ ही पशुधन की सुरक्षा के लिए व्यवस्थित तरीके से कदम उठाने के भी निर्देश गए। डीसी ने कहा कि जिला प्रशासन बारिश और उससे उत्पन्न बाढ़ जैसे हालातों को गंभीरता से लेते हुए विशेष सतर्कता बरतने और जान-माल की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सजग है।

पाल्हावास खंड में सर्वाधित 65 एमएम बारिश, फसलों को हो रहा नुकसान

रेवाड़ी। बावल रोड पर जमा बरसात का पानी। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। सितंबर माह के शुरू में ही बारिश की रफ्तार कम होने का नाम नहीं ले रही है। बार-बार हो रही बारिश से खरीफ की फसलों को भारी नुकसान हो चुका है। जिले में औसत 34 एमएम तक बारिश दर्ज की गई, जबकि पाल्हवास खंड में सर्वाधिक 65 एमएम बारिश हुई। 4 सितंबर को भी मध्यम से भारी बारिश होने का अनुमान लगाया जा रहा है, जिससे फसलों को और अधिक नुकसान होने की आशंका है। बुधवार को सुबह से ही आसमान में बादल छाए रहे। इससे पूर्व रात को भी हल्की बरसात हुई। सुबह करीब 10 बजे के बाद कई इलाकों में मध्यम व हल्की बारिश हुई। शहर में ज्यादा बारिश नहीं होने से जलभराव की समस्या ज्यादा नहीं हुई। दोपहर के समय एक बार आसमान साफ होते ही उमस भरी गर्मी का असर शुरू हो गया। अधिकतम तापमान 2.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 30.0 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 19.0 डिग्री दर्ज किया गया। सुबह 8 बजे तक चौबीस घंटों के दौरान रेवाड़ी खंड में 27 एमएम, मनेठी में सबसे कम 4.2 एमएम, डहीना में 17 एमएम, कोसली में 20 एमएम, बावल में 45 एमएम और धारूहेड़ा खंड में 22 एमएम बारिश दर्ज की गई। दोपहर के समय लोगों को उमस भरी गर्मी का सामना करना पड़ा। शाम के समय आसमान में बादलों के बीच एक बार फिर से कई इलाकों में बौछारें गिरीं। जिससे मौमस का मिजाज ठंडा पड़ गया। कई इलाकों में मध्यम तक बारिश हुई। मौसम विभाग के अनुसार वीरवार को भी कई इलाकों में मध्यम से तेज बरसात हो सकती है।

फसलों का नुकसान बढ़ने लगा

लगातार हो रही बरसात के कारण बाजरे की फसल को काफी नुकसान हो चुका है। अब कपास की फसल का रंग भी बदलने लगा है, जिससे उत्पादन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा। किसान तैयार खड़ी बाजरे की फसल कटाई नहीं कर पा रहे हैं। बाजरे के दाने अंकुरित होने शुरू हो गए हैं, जिससे उत्पादन में भारी कमी आ सकती है। कपास की रुई का रंग भी पीला पड़ना शुरू हो गया है। दूसरी ओर गेंदा उत्पादक किसानों को भी बारिश से भारी नुकसान उठाना पड़ रहा है। धूप नहीं निकलने के कारण गेंदे के फूल तैयार नहीं हो रहे हैं। खिलने से पहले ही गेंदे के फूल खराब होने लगे हैं।

ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोला, किसान जल्द करें शिकायत दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

प्रदेश सरकार ने बारिश से फसलों में हुए नुकसान को देखते हुए महेंद्रगढ़ जिले के लिए भी ई क्षतिपूर्ति पोर्टल खोल दिया गया है। यह पोर्टल हरियाणा सरकार ने किसानों को मांग पर उनको राहत प्रदान करते हुए खोला है, ताकि प्राकृतिक आपदाओं से प्रभावित किसान अपनी फसलों के नुकसान का दावा ऑनलाइन दर्ज कर सकें। पोर्टल पर आवेदन करने के लिए किसानों को अपनी फसल की जानकारी व नुकसान का ब्यौरा देना होगा। ई क्षतिपूर्ति पोर्टल पर फसल खराबे का पंजीकरण किसान स्वयं या सीएससी सेंटर जाकर करवा सकते है। इसके लिए किसान की जमीन का पंजीकरण मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल होना अनिवार्य है।

बता दें कि जिले में गत 12 दिनों से लगातार रूक रूककर बारिश हुई है। वहीं मौसम विभाग ने आगे भी दो दिन और बारिश की संभावना जताई है। अगस्त के बाद सितंबर में महीने में हुई भारी बारिश के कारण जिले में कपास की फसल तो लगभग खराब हो चुकी है, जबकि बाजरे की फसल में भारी नुकसान हुआ है। जिससे किसानों को काफी आर्थिक हानि उठानी पड़ रही है। बता दें पूरे प्रदेश में सबसे अधिक बारिश वाले जिलों में महेंद्रगढ़ दूसरे स्थान पर है। जिले अगस्त महीने में लगभग 173 एमएम बारिश दर्ज, जो सामान्य से 30 प्रतिशत ज्यादा है।

पोर्टल खोलने के लिए मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त

हरिभूमि
मौसम विभाग के पूर्वानुमान ने बढ़ाई किसानों की चिंता
11 दिन में 300 एमएम से अधिक बारिश
खत्म होने के कगार पर पहुंची फसलें

■ प्रदेश में सबसे अधिक बारिश वाले जिलों में महेंद्रगढ़ दूसरे स्थान पर

■ 23 अगस्त से लगातार जारी है भारी बारिश, अभी दो दिन और आसार

■ अगस्त महीने में लगभग 173 एमएम बारिश दर्ज, जो सामान्य से 30 प्रतिशत ज्यादा

किसान ई क्षतिपूर्ति पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। इसके लिए आधार कार्ड, फैमिली आईडी व बैंक की कॉपी जैसे दस्तावेज आवश्यक है। इसके अलावा पंजीकरण के दौरान अपनी फसल की जानकारी व नुकसान का ब्यौरा भी देना होगा। भारतीय जनता पार्टी के जिला अध्यक्ष यतेन्द्र राव ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का महेंद्रगढ़ के लिए पोर्टल खोलने के लिए आभार व्यक्त किया, ताकि किसान बारिश से हुए फसल नुकसान की भरपाई हो सकें। जिला अध्यक्ष ने मंगलवार को ही मुख्यमंत्री से भेंट कर जिले के किसानों से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की थी। इस दौरान उन्होंने मुख्यमंत्री को अवगत कराया था कि हाल ही में जिले में हुई अत्यधिक बारिश के कारण किसानों की खड़ी फसलें बुरी तरह से प्रभावित हुई हैं। जिससे अन्नदाताओं को भारी आर्थिक नुकसान उठाना पड़ा है। जिसे मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने गंभीरता को समझते हुए त्वरित संज्ञान लिया और संबंधित विभागों को उचित कार्रवाई के निर्देश देने का आश्वासन दिया। भाजपा जिला अध्यक्ष ने मुख्यमंत्री व प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बडोली का धन्यवाद करते हुए विश्वास व्यक्त किया कि भाजपा सरकार किसान हितैषी नीतियों के माध्यम से प्रदेश के अन्नदाताओं को सुरक्षा व सम्मान प्रदान करती रहेगी। राव ने किसानों की आवाज उठाने के लिए सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह व जिला के जनप्रतिनिधियों का भी धन्यवाद किया।

बाबू बालमुकुंद गुप्त स्मृति समारोह 18 को

■ साहित्यकारों की नव प्रकाशित कृतियों का होगा लोकार्पण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिले के गांव गुड़यिानी में जन्मे साहित्यकार एवं मूर्धन्य पत्रकार स्व. बाबू बालमुकुंद गुप्त की 118वीं पुण्यतिथि के अवसर पर बाबू बालमुकुंद गुप्त स्मृति समारोह का आयोजन इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर स्थित बाबू बालमुकुंद गुप्त पीठ में किया जाएगा। कार्यक्रम में पुस्तक लोकार्पण, बाबू बालमुकुंद गुप्त पुरस्कार तथा विचार गोष्ठी मुख्य आकर्षण होंगे। विधायक लक्ष्मण सिंह यादव के मुख्यातिथ्य में होने वाले समारोह की अध्यक्षता विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी करेंगे। परिषद् के महासचिव साहित्यकार सत्यवीर नाहड़यिा ने बताया कि हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी, पंचकूला, विश्वविद्यालय की बाबू बालमुकुंद गुप्त पीठ तथा परिषद् के संयुक्त तत्वावधान में होने वाले समारोह के अंतर्गत 12 सितंबर से 18 सितंबर तक जिले के विभिन्न शिक्षण संस्थानों में बाबू बालमुकुंद गुप्त सप्ताह का आयोजन किया जाएगा। नाहड़यिा ने बताया कि इस अवसर पर स्व. गुप्त के पौत्र बिमल गुप्त की ओर से पांच साहित्यकारों को हिंदी तथा हरियाणवी में उत्कृष्ट योगदान के लिए बाबू बालमुकुंद गुप्त पुरस्कार से अलंकृत किया जाएगा। समारोह में क्षेत्र के अनेक साहित्यकारों की नव प्रकाशित कृतियों का लोकार्पण किया जाएगा तथा बाबू बालमुकुंद गुप्त सप्ताह के अंतर्गत आयोजित की गई प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कृत किया जाएगा।

बाबू बालमुकुंद गुप्त का फाइल फोटो।

यह रहेंगे मौजूद

कार्यक्रम में अकादमी के हिंदी एवं हरियाणवी प्रकोष्ठ के निदेशक डा. धर्मदेव विद्यार्थी, उर्दू प्रकोष्ठ के निदेशक डा. चंद्र त्रिखा तथा पद्मश्री से अलंकृत वरिष्ठ साहित्यकार डा. संतराम देशवाल मुख्य वक्ता होंगे। परिषद् के संरक्षक नरेश चौहान स्वागताध्यक्ष की भूमिका निभाएंगे तथा समारोह में विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार प्रोफेसर दिलबाग सिंह का सानिध्य रहेगा। आईजीयू में बाबू बालमुकुंद गुप्त पीठ की अध्यक्ष प्रोफेसर रोमिका बत्रा, परिषद् अध्यक्ष ऋषि सिंहल व परिषद् प्रतिनिधि डा. सुशांत यादव की देखरेख में कार्यक्रम की तैयारियां प्रारंभ की गई हैं, जिसकी समीक्षा बैठक के बाद सभी तैयारियों को अंतिम रूप दिया जाएगा।

बनीपुर के पास गड्ढों से लग रहा जाम

पुलिस ने छोटे व मध्यम वाहनों को किया डायवर्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा के निर्देश पर ट्रैफिक पुलिस की ओर से दिल्ली-जयपुर हाइवे स्थित बनीपुर चौक की सर्विस लेन पर गहरे गड्ढों के कारण लग रहे जाम से आमजन को निजात दिलाने के लिए यातायात को डायवर्ट किया गया है। वर्तमान में दिल्ली-जयपुर हाइवे पर बनीपुर चौक के पास पुल निर्माण कार्य चल रहा है, जिससे हाइवे का यातायात सर्विस लाइन पर डायवर्ट किया गया था। बारिश के कारण दोनों ओर की सर्विस लाइन पर गहरे गड्ढे हो गए हैं। गड्ढों में बरसात का पानी भरने से वाहन चालकों को काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है तथा दिल्ली-जयपुर हाइवे पर जाम की स्थिति भी उत्पन्न हो रही है। जाम की स्थिति को देखते हुए ट्रैफिक पुलिस की ओर से जयपुर से दिल्ली की तरफ जाने वाले छोटे व मध्यम वाहनों को साबन पुल कट व नैचाना कट से डायवर्ट किया गया है।

रेवाड़ी। सर्विस लाइन पर गड्ढों में जमा पानी व लगा जाम व हाइवे से वाहनों को डायवर्ट करते पुलिस कर्मी।

दिल्ली की तरफ आने वाले वाहनों डायवर्ट किया

ट्रैफिक प्रभारी ताराचंद ने बताया कि जयपुर से दिल्ली की तरफ आने वाले वाहनों को एनएच-48 स्थित साबन पुल कट से भाड़ावास रोड होते हुए नेशनल हाइवे-11 के बाइपास पर डायवर्ट किया गया है। इसी प्रकार एनएच-48 स्थित नैचाना कट से भाड़ावास रोड होते हुए नेशनल हाइवे-11 बाइपास पर डायवर्ट किया गया है। उन्होंने जाम से बचने के लिए वाहन चालकों से दोनों मार्गों का प्रयोग करने की अपील की है।

अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस के अंतर्गत विभिन्न प्रतियोगिताएं होंगी

विद्यार्थियों को एड्स के प्रति किया जागरूक

सुमन यादव एवं पूनम यादव ने विद्यार्थियों को एचआईवी एड्स के लक्षण, उपाय और रोकथाम के तरीके बताए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

अहीर महाविद्यालय में बुधवार को एनएसएस, यूथ रेडक्रॉस एवं रेड रिबन क्लब के संयुक्त तत्वावधान में अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस के अंतर्गत जागरूकता कार्यक्रम एवं विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस मौके पर विद्यार्थियों को एड्स बीमारी के प्रति जागरूक किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए प्राचार्या डा. उर्मिला शर्मा ने कहा कि विद्यार्थी सुरक्षित जीवन शैली अपनाकर और जागरूकता फैलाकर ही इस बीमारी को रोक सकते है। इस अवसर पर सिविल अस्पताल से सुमन यादव एवं पूनम यादव ने विद्यार्थियों को एचआईवी एड्स के लक्षण, उपाय और रोकथाम के तरीके बताए। कार्यक्रम के आयोजन में एनएसएस एवं वाईआरसी के विद्यार्थियों ने सहयोग दिया।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में पोस्टर दिखाते हुए विद्यार्थी व मौजूद शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

जानकारी दी

उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि समय पर जांच और सही उपचार से एचआईवी संक्रमित व्यक्ति भी सामान्य जीवन जी सकता है। मंच संचालन एनएसएस प्रभारी डा. दीपक यादव ने किया। इस मौके पर विद्यार्थियों ने पोस्टर मेकिंग, भाषण व कविता पाठ प्रतियोगिता के माध्यम से अपनी रचनात्मकता और प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इस अवसर पर एनएसएस प्रभारी आशु रानी व यूथ रेडक्रॉस प्रभारी रेनू यादव ने विद्यार्थियों को जागरूकता गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करने के लिए प्रेरित किया।

खबर संक्षेप

सिलेंडर चोरी का आरोपी चढ़ा पुलिस के हत्थे

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने मोहल्ला सती कालोनी रेवाड़ी के एक मकान से गैस सिलेंडर चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के कब्जे से चोरी किया गैस सिलेंडर बरामद किया गया है। कॉलोनी निवासी दीपक मन्जाल ने अपनी शिकायत में बताया था कि 1 सितम्बर की रात को उनके मकान से एक गैस सिलेंडर चोरी हो गया। उनकी गली में लगे सीसीटीवी कैमरे में एक युवक ई-रिक्शा में सिलेंडर ले जाते हुए दिखाई दे रहा है। पुलिस ने उसकी शिकायत पर चोरी मामला दर्ज करके आजाद नगर निवासी गुलशन को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी से सिलेंडर बरामद करने के बाद पुलिस ने उसे कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन बोले, योगासन को मिल रही वैश्विक पहचान

स्टेट योगासन चैंपियनशिप में सेजल राजबाला और विजेता ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन की ओर से श्रीकृष्ण भवन में आयोजित छठी सीनियर राज्य योगासन चैंपियनशिप का बुधवार को समापन किया गया। प्रतियोगिता में राज्यभर के खिलाड़ियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपनी योगकला का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता दड़ौली आश्रम के स्वामी सम्पर्णानंद महाराज ने की। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अथिति विधायक लक्ष्मण सिंह यादव के पुत्र निशांत यादव, उद्योगपति एवं समाजसेवी एमपी गोयल, आरपीएस ग्रुप की चेयरपर्सन डा. पवित्रा राव, भाजपा की जिला अध्यक्ष वंदना पोपली, हरियाणा योगसन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के संरक्षक स्वामी राजनाथ व राज्य सचिव डा. युद्धवीर यादव ने संयुक्त रूप से किया। हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती राव ने डा. युद्धवीर यादव राज्य सचिव और नितिन कुमार जिला सचिव सहित सभी खिलाड़ियों और पदाधिकारियों को चैंपियनशिप के आयोजन के लिए बधाई दी।

रेवाड़ी। प्रतियोगिता में अपनी योगकला का प्रदर्शन करती लड़कियां तथा प्रतियोगिता के विजेता मुख्यातिथि व एसोसिएशन के पदाधिकारियों के साथ। फोटो : हरिभूमि

- *डा. युद्धवीर ने बताया कि कनिष्ठ एवं उप-कनिष्ठ बालिका राज्य योगासन चैंपियनशिप का आयोजन 23 सितंबर को रेवाड़ी में किया जाएगा।*
- *यह प्रतियोगिता स्वतंत्रता सेनानी राव तुलाराम की स्मृति को समर्पित होगी, जिसमें स्वास्थ्य मंत्री आरती राव मुख्य अतिथि होंगी*

योगासन खेल के खिलाड़ियों का ग्रेडशन सर्टिफिकेट बनाना शुरू

प्रतियोगिता के समापन समारोह में मुख्य अथिति के रूप में हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन डा. जयदीप आर्य तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में वरिष्ठ समाज सेवी रमेश सचदेवा, आरकेसी ग्रुप के डायरेक्टर डा. देवेंद्र यादव, जिला आयुर्वेद अधिकारी डा. बसंत सोनी तथा एचवाईएसए के कोषाध्यक्ष डा. मदन मानव उपस्थित थे। उद्योगपति व समाजसेवी त्रिलोक चंद शर्मा ने सभी को अपनी शुभकामनाएं दी। इस मौके पर डा. जयदीप आर्य ने कहा कि योगासन खेल ने अब राष्ट्रीय स्तर पर हीं नहीं, बल्कि वैश्विक स्तर पर भी पहचान बना ली है। अगले वर्ष अंतरराष्ट्रीय चैंपियनशिप का आयोजन दिल्ली में होने जा रहा है, जिसमें 50 से अधिक देशों के खिलाड़ी भाग लेंगे। उन्होंने कहा कि योगासन खेल के खिलाड़ियों का ग्रेडशन सर्टिफिकेट बनाना शुरू हो गया, जिससे खिलाड़ियों को नौकरी में आरक्षण मिलना शुरू हो गया है। डा. मदन मानव ने संस्था की ओर से सभी का अभिनंदन किया। राज्य सचिव डा. युद्धवीर तथा योगासन के जिला सचिव नितिन कुमार ने सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में पतंजलि योग समिति के जिला प्रभारी दयाराम आर्य, गोसेवक प्रदीप डागर, दयानंद आर्य, यादव कल्याण सभा के प्रधान रामबीर यादव व डा. अजीत यादव सहित प्रदेश से आए निर्णायक मंडल के सदस्य, आयुष योग सहायक तथा योगासन के सभी सदस्य उपस्थित थे।

यह रहे परिणाम

प्रतियोगिता में लड़कियों के वरिष्ठ वर्ग में पानीपत से सेजल प्रथम, रोहतक से काफी द्वितीय व यमुनानगर से दीक्षा तृतीय स्थान पर रही। वरिष्ठ ए वर्ग में पलवल से राजबाला प्रथम, पानीपत से निशा रानी द्वितीय व दमयंती विश्वास तीसरे स्थान पर रही। सीनियर बी वर्ग में नूंह से विजेता आर्य ने पहला, हिसार से नविता ने दूसरा तथा सिरसा से सीमा रानी ने तीसरा स्थान हासिल किया।

रेवाड़ी। नशा मुक्ति केंद्र का निरीक्षण करते सीजेएम अमित वर्मा।

सीजेएम ने जिला जेल व नशा मुक्ति केंद्र का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव व सीजेएम अमित वर्मा की ओर से बुधवार को जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया गया तथा उन्होंने जिला जेल का निरीक्षण भी किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने जेल में सफाई व्यवस्था का जायजा लिया तथा जेल में चलाए जा रहे क्लिनिक में रजिस्टर की भी जांच की। सीजेएम अमित वर्मा ने जेल अधिकारियों से कहा कि कोई भी सजायाफ्ता कैदी अपनी अपील फाइल करना चाहते हैं तो उसका विवरण भी रजिस्टर में रहे तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण को सूचना भिजवाएं।

15100 टोल फ्री नंबर

सीजेएम ने बताया कि उच्चतम न्यायालय द्वारा आमजन के लिए चलाए गए टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से कानूनी सहायता के लिए हेल्पलाइन नंबर 01274-220062 चलाया हुआ है। सीजेएम अमित वर्मा ने नशा मुक्ति केंद का भी दौरा किया। उन्होंने नशा मुक्ति केंद्र के कार्यों की समीक्षा की। नशा मुक्ति केंद्र के जोगिंदर सिंह प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर एवं वोकेशनल काउंसलर ने बताया कि केंद्र में फिलहाल 5 रोगी उपस्थित हैं। वर्मा ने कहा कि लीगल एड द्वारा सीनियर सिटीजन, महिलाओं, बच्चों, अनुसूचित जाति व जनजाति के लोगों व तीन लाख से कम वार्षिक आय वाले सभी व्यक्तियों को निःशुल्क में कानूनी सहायता दी जाती है और कोई भी कानूनी सहायता के लिए उप मंडल विधिक सेवा समिति या जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यालय में संपर्क कर सकता है।

कोसली पुलिस ने पैदल गश्त करके लिया सुरक्षा का जायजा

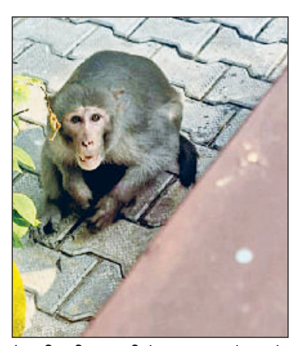
- **कोसली एचएचओ ने कहा कि नागरिकों को सुरक्षा देना और अपराधों पर अंकुश लगाना पुलिस की प्राथमिकता**

हरिभूमि न्यूज ⏩ कोसली

कोसली थाना प्रभारी इंस्पेक्टर कश्मीर सिंह ने बुधवार को टीम के साथ फदल गश्त करके सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने स्थानीय निवासियों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं और क्षेत्र में कानून व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग की अपील की। कोसली एचएचओ ने कहा कि नागरिकों को सुरक्षा देना और अपराधों पर अंकुश लगाना पुलिस की प्राथमिकता है।

उन्होंने क्षेत्र के मुख्य बाजार, बस स्टैंड, धार्मिक स्थलों और भीड़भाड़ वाले इलाकों का निरीक्षण किया तथा दुकानदारों, व्यापारियों और युवाओं से बातचीत करके पुलिस व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए सुझाव लिए। उन्होंने ने कहा कि पुलिस जनता की मित्र है और हमारा निरंतर प्रयास है कि अपराधों की रोकथाम के साथ-साथ आमजन का पुलिस पर विश्वास भी बढे। उन्होंने क्षेत्र के युवाओं को नशे से दूर रहने और शिक्षा एवं खेल गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

रेवाड़ी। कोसली में सुरक्षा को लेकर गश्त करती पुलिस।



रेवाड़ी। पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में घूमते बंदर। फोटो : हरिभूमि

पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में बंदरों का उत्पात

- **नप की लापरवाही लोगों के लिए आफत**

रेवाड़ी। शहर में आवारा कुत्तों और बंदरों का उत्पात लगातार बढ़ता जा रहा है। शहरवासी ही नहीं, सरकारी कार्यालयों में कार्यरत कर्मचारी भी भी बंदरों से डर बना हुआ है। बीते एक सप्ताह में 200 से अधिक लोग कुत्तों और बंदरों के हमले से जख्मी होकर नागरिक अस्पताल पहुंच चुके है। हालांकि अस्पतालों में एंटी-रेबीज इंजेक्शन उपलब्ध है, लेकिन नगर परिषद की लापरवाही लोगों को परेशानी कर रही है। नगर परिषद का दावा है कि कुत्तों व बंदरों को पकड़ने के लिए टेंडर जारी कर दिया गया है और जल्द ही नसबंदी व टीकाकरण का काम शुरू होगा। वर्तमान में पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में बंदरों का उत्पात चरम पर है। अब तक आधा दर्जन से ज्यादा कर्मचारी बंदरों के हमले का शिकार बन चुके हैं, जिनमें जेई अनिल यादव, माली ओमप्रकाश, क्लर्क पवन कुमार और कुक संजय पांडे की पत्नी संध्या पांडे शामिल हैं। कर्मचारियों का कहना है कि छुट्टी के बाद घर जाने से भी डर लगता हैं, कि कहीं रास्ते में बंदर हमला न कर दें।

मालिक को दी कार चोरी की झूठी सूचना धोखाधड़ी के आरोप में किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

वर्कशॉप पर ठीक कराने के लिए छोड़ी एक फॉरच्यूनर गाड़ी के चोरी होने की झूठी सूचना देकर मालिक के साथ धोखाधड़ी करने के आरोप में सिटी पुलिस ने वर्कशॉप मालिक को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी से पूछताछ की जा रही है। जिन युवकों पर कार चोरी का आरोप लगाया गया था, उनकी भी तलाश की जा रही है।

सिटी पुलिस को दर्ज शिकायत में करावरा मानकपुर निवासी रणजीत ने बताया कि उसने 20 अगस्त को बालाजी मार्केट में मलिक डेंटर वर्कशॉप के मालिक जिसान के पास अपनी फॉरच्यूनर गाड़ी ठीक कराने के लिए छोड़ी थी। शाम के समय जिसान ने उसे फोन पर बताया कि उसकी गाड़ी को दो युवक चोरी कर ले गए हैं। गाड़ी चोरी होने की सूचना के बाद वह बालाजी मार्केट पहुंच गया। 21 अगस्त को उसने पुलिस को कॉल करते हुए गाड़ी का पता लगाने के प्रयास शुरू किए। अपने स्तर पर पूछताछ करने पर उसे पता चला कि उसकी गाड़ी को मांढैया निवासी रोहित व उसका दोस्त लेकर गए थे।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

दो की तलाश तेज

जिसान भी दोनों के साथ गाड़ी में बैठकर गया था। थोड़ी देर बाद दोनों युवक जिसान को गुप्ता मेटल के पास उतारकर चले गए थे। दोनों युवकों ने फिदेड़ी गांव में जाकर झगड़ा कर दिया, जिस कारण पुलिस ने उसकी गाड़ी को कब्जे में ले लिया। उसने कोर्ट से गाड़ी की सुपुर्ददारी करा ली। उसने आरोप लगाया कि दोनों लड़कों को जिसान पहले से जानता था तथा गाड़ी में उनके साथ गया था। सिटी पुलिस ने धोखाधड़ी का केस दर्ज करने के बाद इस मामले में यूपी के बुलंदशहर जिला के गांव गेसुपुर निवासी जिसान को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस दोनों युवकों को काबू करने के प्रयास कर रही है।

शिकायत निवारण शिविर में बिजली की 10 शिकायतों का किया समाधान

कोसली। कोसली दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम डिवीजन के तत्वावधान में गांव बुड़ौली के एसडीओ कार्यालय में बुधवार को शिकायत निवारण शिविर का आयोजन किया गया। बिजली वितरण निगम के कार्यकारी अभियंता अनीश कुमार ने मौके पर ही 10 शिकायतों का निपटारा किया। ग्रामीणों ने शिविर में कम वोल्टेज आने, बिजली बिल गलत दिए जाने, बिजली लाइन को स्थानांतरित करने, ट्रांसफार्मर शिफ्ट किए जाने, कनेक्शन मिलने में देरी व अधिक जुर्माना करने से संबंधित शिकायतें दी। कार्यकारी अभियंता ने कहा कि इन दिनों बरसात का मौसम है। ऐसे हालात में बच्चों और पशुओं को बिजली उपकरणों, बिजली के पोल, ट्रांसफार्मर, बिजली के खुले तार से दूर रखें। घर में कहीं भी दीवार या बाथरूम के नल में करंट महसूस होता है तो अर्थिंग अवश्य करा लें। अर्थिंग से करंट से होने वाले हादसों से बचा जा सकता है। उन्होंने कहा कि घर में बिजली के स्विच, प्रेस, पंखा व कूलर आदि सामान को गीले हाथों से न छुएं।

आईजीयू में नव प्रवेशित विद्यार्थियों के लिए दीक्षा आरंभ कार्यक्रम

- **डा.श्रुति ने विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम से परिचित कराया और एनईपी का महत्व बताया**

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में प्राणी विज्ञान विभाग की ओर से नव प्रवेशित विद्यार्थियों के लिए दीक्षा आरंभ कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय की संस्कृति, विभाग के दृष्टिकोण, पाठ्यक्रमों, शैक्षणिक नियमों एवं मूल्यांकन एवं शोध और प्रयोगशाला पद्धतियों, जैव प्रौद्योगिकी और वन्यजीव प्रबंधन में संभावित करियर पथों से परिचित कराना था। अधिष्ठाता जीव संकाय, लाइब्रेरियन एवं विभागाध्यक्ष प्रोफेसर पंकज कुमार त्यागी ने नव प्रवेशित विद्यार्थियों का स्वागत किया। उन्होंने विदेशों में प्राणी विज्ञान के क्षेत्र में उपलब्ध करियर के व्यापक अवसरों पर जोर दिया। प्रो. त्यागी ने विज्ञान में विभिन्न फैलोशिप और अनुसंधान के अवसरों, जिनमें आईसीएमआर-जेआरएफ, डीबीटी-जेआरएफ और एचएससीएसटी फैलोशिप कार्यक्रम के बारे में बताया और छात्रों को अनुसंधान और शिक्षा के क्षेत्र में एक सफल करियर की ओर कदम बढ़ाते हुए इन अवसरों का लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित किया। डा.श्रुति ने विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम से परिचित कराया और एनईपी 2020 के महत्व पर प्रकाश डाला। डा. प्रिया कुमारी ने विभाग में उपलब्ध सुविधाओं पर एक विस्तृत पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन दिया। उन्होंने छात्रों को विभिन्न विश्वविद्यालय समितियों जैसे वाईआरसी, एनएसएस, डीएसडब्ल्यू और डीवाईडब्ल्यू के साथ-साथ मेंटर-मेंटी कार्यक्रम, ई-लर्निंग संसाधनों और सह-पाठ्यचर्या गतिविधियों के बारे में जानकारी दी।

एनएसएस समन्वयक डा. अमनदीप ने राष्ट्रीय सेवा योजना पर व्याख्यान दिया। डा. दीप्ति यादव ने सभी का योगदान के लिए आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर राहुल, ऋषि यादव, प्रवीन कुमार, नीलम व पूनम सहित प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के विद्यार्थी उपस्थित थे।

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

गवर्नमेंट ब्वायज स्कूल में विद्यार्थियों को स्वच्छता के प्रति किया जागरूक

रेवाड़ी। नगर परिषद की टीम की ओर से शहर को साफ सुथरा रखने के लिए अनेक गतिविधियां आयोजित की जा रही है। कार्यकारी अधिकारी नगर परिषद सुशील कुमार ने बुधवार को राजकीय बाल सीनियर सैकेंडरी स्कूल में शिक्षकों व विद्यार्थियों को स्वच्छता के बारे में जागरूक किया तथा विद्यार्थियों को स्वच्छता अपनाने की शपथ भी दिलाई। उन्होंने कहा कि शहर को स्वच्छ बनाने की मुहिम में सभी को साथ मिलकर कार्य करना होगा। उन्होंने कहा कि मेरा शहर मेरी जिम्मेदारी को समझते हुए शहरी क्षेत्र का सौंदर्यीकरण किया जा रहा है, जिसमें हर गली, मोहल्ला व हर मकान स्वच्छ दिखाई देगा। उन्होंने बताया कि अभियान के तहत सभी अपने-अपने घरों के आसपास सफाई का विशेष ध्यान रखें और कहीं भी कूड़ा करकट न फेंकें।

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

कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए ऑनलाइन ड्रा आज

रेवाड़ी। फसल अवशेष प्रबंधन स्कीम के तहत कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए उपायुक्त अभिषेक मीणा की अध्यक्षता में 4 सितंबर को दोपहर 12:30 बजे ऑनलाइन ड्रा के माध्यम से लाभार्थियों का चयन किया जाएगा। सहायक कृषि अभियंता इंजीनियर दिनेश शर्मा ने बताया कि राष्ट्रीय कृषि विकास योजना के घटक फसल अवशेष प्रबंधन स्कीम 2025-26 के तहत कृषि यंत्रों पर अनुदान उपलब्ध कराने के लिए 20 अगस्त तक विभागीय पोर्टल एग्रीहरियाणा. जीओवी.इन पर ऑनलाइन आवेदन मांग गए थे। अब 4 सितंबर को दोपहर 12:30 बजे कमरा नंबर 203 लघु सचिवालय में डीसी की अध्यक्षता में जिला स्तरीय कार्यकारिणी कमेटी की ओर से लाभार्थियों का चयन ऑनलाइन ड्रा के माध्यम से किया जाएगा। चयनित किसानों को कृषि यंत्रों पर 50 प्रतिशत तक अनुदान उपलब्ध कराया जाएगा। किसानों से वीरवार को लघु सचिवालय में होने वाले ऑनलाइन ड्रा में भाग लेने का आह्वान किया है।

स्वच्छता अभियान नप कर्मचारियों ने नियमों की पालना न करने पर दुकानदारों के काटे चालान

शहर में लगातार चल रहा स्वच्छता अभियान आमजन को जागरूक कर रहा प्रशासन

आमजन की भागीदारी के साथ शहरी क्षेत्र स्वच्छता की दिशा में आगे बढ़ रहा

हरिभूमि न्यूज ⏩ रेवाड़ी

जिले के शहरी क्षेत्र अब आमजन की भागीदारी के साथ स्वच्छता की दिशा में आगे बढ़ रहा हैं। डीसी अभिषेक मीणा प्रशासनिक स्तर पर स्वच्छता बनाए रखने को लेकर प्रशासनिक टीम के साथ बेहतर वातावरण बनाने की परिकल्पना को मूर्त रूप दे रहे हैं, वहीं सामाजिक संगठनों सहित विधायक लक्ष्मण सिंह यादव भी अभियान में उल्लेखनीय भूमिका अदा कर रहे हैं।

डीसी अभिषेक मीणा के मार्गदर्शन में जिले में 11 सप्ताह के चलाए जा रहे शहरी स्वच्छता अभियान के तहत प्रतिदिन शहर के वार्डों में नियुक्त नोडल अधिकारियों की देखरेख में सफाई अभियान चलाया जा रहा है। डीसी मीणा ने कहा कि 11 सप्ताह तक चलने वाले शहरी स्वच्छता अभियान के तहत नागरिकों के जीवन में बदलाव आएगा और रेवाड़ी, बावल व धारूहेड़ा शहरी क्षेत्र नए स्वरूप के साथ देखने को मिलेगा। यह एक निरंतर प्रयास है, जिसे हमें अपने दैनिक जीवन में शामिल करना है और इस अभियान में सभी मिलकर कार्य करेंगे तो यह अभियान सफल साबित होगा और रेवाड़ी शहर स्वच्छता की रैंकिंग में उच्च श्रेणी में होगा। डीसी ने बताया कि अभियान में आम नागरिकों, आरडब्ल्यूए, स्वयंसेवी संगठनों, व्यापारिक संगठन, धार्मिक स्थल व सामाजिक संस्थाओं का सहयोग जरूरी है। उन्होंने कहा कि सामुदायिक सहभागिता के बिना स्वच्छता का लक्ष्य अधूरा है, इसलिए सभी संगठनों और नागरिकों से अपील है कि वे मिलकर म्हारा रेवाड़ी स्वच्छ रेवाड़ी मुहिम के संकल्प को साकार करें।

रेवाड़ी। शहर में सफाई करने में जुटे कर्मचारी तथा मार्केट में पॉलीथिन प्रयोग करने वालों के चालान करते हुए नप टीम। फोटो : हरिभूमि

आवश्यक कदम उठाए जा रहे : डीएसपी

डीएमसी ब्रह्म प्रकाश ने बताया कि अभियान के तहत आमजन को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया जा रहा है। वार्ड की गलियों में कूड़ा उठान प्रक्रिया, कूड़े करकट के ढेर को साफ करने, आमजन को पॉलीथिन का उपयोग न करने सहित अन्य मूलभूत सुविधाओं को आमजन तक पहुंचाने के लिए आवश्यक कदम उठाए जा रहे है। अभियान का उद्देश्य शहरी क्षेत्रों को स्वच्छ, सुंदर और प्रदूषण मुक्त बनाना है। नगर परिषद ईओ सुशील कुमार ने कहा कि स्वच्छता केवल सफाई कर्मियों के प्रयासों से संभव नहीं है, इसके लिए आमजन की भागीदारी बेहद जरूरी है। उन्होंने बताया कि विभाग की टीम द्वारा डोर टू डोर कूड़ा उठान का कार्य कर रही है, वहीं मार्केट में नियमों की अवहेलना करने वालों के पहले सचेत किया जाता है, इसके बाद नियमों की अवहेलना करने वालों के चालान भी काटे जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि अभियान के तहत शहर में आमजन की सुविधा के लिए मुख्य मार्गों से अतिक्रमण भी हटाया जा रहा है।