हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 25 सितंबर 2025

तापमान
अधिकतम 37 .2 डिग्री
न्यूनतम 20 .6 डिग्री

9 आज हर चीज में मिलावट व पौष्टिकता की कमी, लोगों का खाना-पीना हुआ कमः राव इन्द्रजीत

10 रामलीला में प्रभु श्रीराम सहित लक्ष्मण, भरत व शत्रुघ्न ने लिया जन्म, ताड़का व सुबाहु का हुआ वध

खबर संक्षेप

मारपीट मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने मारपीट करने और धमकी देने के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ति पक्ष की शिकायत के आधार पर 22 सितंबर को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने मामले की जांच करते हुए भीम बस्ती निवासी दीपांशु, सनसिटी निवासी मनीष व नई बस्ती निवासी मांगिया उर्फ मंगेश को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। 30 अगस्त को हुए हादसे के बाद वाहन चालक मौके से फरार हो गया था। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। पुलिस ने परिजनों के बयान पर केस दर्ज करने के बाद आरोपी वाहन चालक की तलाश शुरू की थी। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के किरमान निवासी सहजाद को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दो मामलों में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में महिला सहित तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना खोल पुलिस ने पीड़ति के बयान पर 20 सितंबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने लिसान निवासी रवि और डहीना निवासी कुलदीप को इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। कोसली थाना पुलिस ने 22 सितंबर को दर्ज किए मामले में छव्वा में रहने वाली राता कलां निवासी पूनम को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपियों को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

ट्राले की टक्कर से बाइक सवार कर्मचारी की मौत

जाटूसाना। लाला गांव के पास बुधवार सुबह बाइक से कंपनी जा रहे एक कर्मचारी की ट्रॉले की टक्कर लगने से मौत हो गई। चालक ट्रॉला छोड़कर मौके से फरार होने में कामयाब हो गया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद ट्रॉला चालक की तलाश शुरू कर दी। जाटूसाना निवासी करीब 28 वर्षीय लोकेश झज्जर के लोहारी में एक कंपनी में कार्यरत था। बुधवार सुबह वह घर से बाइक लेकर कंपनी के लिए निकला था। लाला गांव से कुछ दूर आगे निकलने पर तेज रफ्तार ट्रॉले ने बाइक को टक्कर मार दी। इस हादसे में लोकेश सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। चालक ट्रॉले को घटनास्थल पर छोड़कर फरार हो गया। आसपास के लोगों ने उसे ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने के बाद जाटूसाना थाना पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराकर उसे परिजनों को सौंप दिया।

बीडीपीओ दफ्तरों के कर्मचारियों को फरवरी के बाद नहीं मिला वेतन, पैसों के बिना परिवार चलाना तक हो गया मुश्किल

अफसरों और कर्मियों की जेब खाली बिना वेतन कैसे मनेगी इनकी दीवाली

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

दीपावली पर्व आने में लगभग एक माह का समय ही बचा है। पंचायत विभाग के बीडीपीओ ऑफिसों में कार्यरत अधिकारियों से लेकर कर्मचारियों को लगभग सात माह से वेतन नहीं मिला है। अगर जल्द वेतन नहीं मिलता है, तो इन अधिकारियों और कर्मचारियों की मिठाई का स्वाद दीवाली पर्व पर फीका बना रहेगा। जिले में इस समय सात खंड़ विकास पंचायत अधिकारी कार्यालय हैं। इन कार्यालयों में बड़ी संख्या में अधिकारियों से लेकर अभियंता और कर्मचारी कार्यरत हैं। इन ऑफिसों में कार्यरत अधिकारियों और कर्मचारियों को बीते फरवरी माह से अभी तक वेतन नहीं मिला है। इसका कारण पंचायत विभाग के पास बजट की भारी कमी माना जा रहा है। विभागीय सूत्रों के अनुसार वेतन भुगतान के लिए कुछ दिन पहले लगभग 90 लाख रुपये की राशि मिली थी, जिससे महज दो ब्लॉकों के अधिकारियों और कर्मचारियों को फरवरी माह का वेतन ही भुगतान किया जा सका। अन्य ब्लाकों में एक माह का वेतन भी नसीब नहीं हुआ। जिला मुख्यालय की ओर से निदेशालय को लगभग 7 करोड़ रुपये का बजट बनाकर भेजा हुआ है, परंतु अभी तक इस राशि का भुगतान नहीं हुआ है।

रेवाड़ी। एक खंड एवं पंचायत विकास कार्यालय का फोटो। फोटो :हरिभूमि

आर्थिक संकट का कर रहे सामना

कई अधिकारियों और कर्मचारियों का कहना है कि लगभग सात माह से वेतन नहीं मिलने के कारण उनका घर तक का बजट बिगड़ गया। घरेलू सामान की खरीद से लेकर बच्चों की फीस तक का भुगतान करने में परेशानी आ रही है। घर खर्च चलाना काफी मुश्किल बना हुआ है। उनकी खुद की जेब पूरी तरह खाली हो चुकी है। अगर यही हाल रहा तो उनके लिए दीवाली मनाना भी आसान नहीं होगा। कर्मचारियों का कहना है कि सरकार को उनकी परेशानी समझते हुए जल्द चार-पांच माह का वेतन तो जारी करना ही चाहिए, ताकि उनकी आर्थिक स्थिति में सुधार हो सके।

परिवार चलाना भी हुआ मुश्किल

जिन अधिकारियों और कर्मचारियों के परिवार सिर्फ उनके वेतन पर आधारित हैं, उनके लिए परिवार चलाना तक मुश्किल हो गया है। नाम नहीं छापने पर कुछ अधिकारियों और कर्मचारियों ने बताया कि उनके पास आय का अतिरिक्त साधन नहीं है। वेतन से ही परिवार का गुजारा होता है। कई माह से वेतन नहीं मिलने के कारण वह उधार लेकर परिवार का गुजारा कर रहे हैं। उनकी आर्थिक हालत बुरी तरह चरमरा गई है, परंतु सरकार उनकी समस्या के प्रति गंभीर नजर नहीं आ रही।

मुख्यालय को भेजा बजट

बीडीपीओ ऑफिस के स्टाफ के वेतन के लिए मुख्यालय के पास करीब 7 करोड़ रुपये का बजट बनाकर भेजा हुआ है। जैसे ही वहां से फंड रिलीज होगा, इनके वेतन का भुगतान कर दिया जाएगा। विभाग के पास फंड की कमी के चलते वेतन राशि का भुगतान होने में देरी हो रही है।
-एचपी बंसल, डीडीपीओ।

कई माह से वेतन नहीं मिलने के कारण उधार लेकर परिवार का गुजारा कर रहे

शहर की कई सड़कों की बरसात के बाद मरम्मत में बरती जा रही ढील, गड्ढे कर रहे लोगों को परेशान

सेक्टर एक की नई सड़क पर पैचवर्क शुरू, गुणवत्ता की कमी से चार से पांच महीने में बिखर रही सड़कें

सड़क के नव निर्माण पर करीब 35.50 लाख रुपये की राशि खर्च की गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर के सेक्टर-1 में नेहरू पार्क से सोलहराही तालाब होते हुए श्मशान भूमि तक की बनाई गई नई सड़क निर्माण के बाद पांच महीने के अंतराल में ही बिखर गई है। नगर परिषद की ओर से गत मार्च में सड़क की खुदाई के बाद नई सड़क बनाई गई थी। इस सड़क के नव निर्माण पर करीब 35.50 लाख रुपयू की राशि खर्च की गई। सेक्टर-1 की इस सड़क के जर्जर होने से लंबे समय से दयनीय हालत थी। इस मार्ग पर सोलहराही का प्राचीन मंदिर होने पर यहां प्रतिदिन बड़ी संख्या में लोगों का आवागमन रहता है तथा सचिवालय जाने के लिए भी यह शार्टकट मार्ग है, जिससे हजारों लोग गुजरते है। सेक्टरवासी भी लंबे समय सड़क बनाने की मांग कर रहे थे। सेक्टर-1 में बनाई गई नई सड़क की सामग्री में गुणवत्ता की कमी के कारण रोड़ियां निकलने से पांच महीने में ही पैचवर्क होना शुरू हो गया है। सड़क की गुणवत्ता को लेकर सेक्टरवासी डीएमसी सहित जिला प्रशासन को शिकायत भी दे चुके है।

सेक्टर-1 की इस सड़क के जर्जर होने से लंबे समय से दयनीय हालत थी। इस मार्ग पर सोलहराही का प्राचीन मंदिर होने पर यहां प्रतिदिन बड़ी संख्या में लोगों का आवागमन रहता है।

- **नगर परिषद की ओर से नई बन रही सड़कों की मॉनिटरिंग तक नहीं की जा रही**
- **नगर परिषद की ओर से सेक्टर-3, सेक्टर-4 व सचिवालय के सामने तारकोल की सड़क बनाई गई सड़क एक साल में ही टूटकर बिखर चुकी**

सेक्टर-1 की नई सड़क पर किया गया पैचवर्क

नप का सड़कों की गुणवत्ता पर नहीं ध्यान

शहर की नई बनाई गई ज्यादातर सड़के 4 से 6 महीने के अंतराल में ही टूट कर बिखर रही है, जिसका मुख्य कारण गुणवत्ता की कमी होना है। नगर परिषद की ओर से नई बन रही सड़कों की मॉनिटरिंग तक नहीं की जा रही है। टेंडर देने के बाद सड़क निर्माण कार्य ठेकेदार के भरोसे ही छोड़ा हुआ है। सड़क बिखरने के बाद ठेकेदार की ओर से पैचवर्क करके खामियों को ढका जा रहा है। नगर परिषद की ओर से सेक्टर-3, सेक्टर-4 व सचिवालय के सामने तारकोल की सड़क बनाई गई सड़क एक साल में ही टूटकर बिखर चुकी है। इन सड़कों पर कई बार पैचवर्क भी किया जा चुका है, लेकिन अब प्रशासन की ओर से सिर्फ सड़कों की मरम्मत करने के आदेश दिए जा रहे है, जिन पर विभागों की ओर अमल नहीं किया जा रहा है। सरकुलर रोड सहित कई सड़कों पर गड्ढे ज्यादा नजर आ रहे है। ब्रास मार्केट की नई सड़क से भी सिमेंट गायब होने लगी है।

सेक्टर-3 की सड़क की लंबे समय से बिखरी पड़ी रोड़ियां

मॉडल टाउन की 15 दिन से खोदकर डाली सड़क

मॉडल टाउन की 15 दिन से खोदकर डाली गई सड़क।

बरसात से शहर की सड़कों की सूरत बिगड़ चुकी है। प्रशासन की ओर से सड़कों की मरम्मत करने में ढील बरती जा रही है। मॉडल टाउन की महाराणा प्रताप चौक से शिव चौक तक की सड़क का नव निर्माण किया जाना है, जिसके टेंडर भी किए जा चुके है, ये सड़क करीब 15 दिन से खोदकर डाली हुई है, जिससे उड़ती धूल से आसपास के लोगों को परेशानी उठानी पड़ रही है। वही वाहन चालकों को आवागमन में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

महिलाओं को पौष्टिक शिशु आहार के प्रति किया जागरूक

रेवाड़ी। पौष्टिक आहार को लेकर महिलाओं को जागरूक करती सुपरवाइजर।

कोसली। नाहड़ खंड के गांव बहाला में महिलाओं को पौष्टिक शिशु आहार के प्रति जागरूक किया गया। सेवा पर्व तथा पोषण पखवाड़ा के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में गांव की सैकड़ों महिलाओं ने भाग लिया। इस अवसर पर महिला एवं बाल विकास विभाग की सुपरवाइजर नीतू यादव ने बताया कि सरकार ने बच्चों के स्वास्थ्य को महत्व देते हुए आईवाईसीएफ प्रोग्राम शुरू किया हुआ है। इसमें माताओं को बताया जाता है कि वे जन्म से लेकर अगले छः माह तक शिशु को अपना दूध पिलाएं। मां का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है। यह संक्रमण को रोकता है व शिशु को विभिन्न बीमारियों से बचाता है। नीतू यादव ने बताया कि इसके बाद बच्चे को धीरे-धीरे दाल, दलिया आदि विविध प्रकार के पोषक आहार देना शुरू करें। इस मौके पर महिलाओं को भी सेहत पर ध्यान देने और पौष्टिक भोजन लेने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम में आंगनबाड़ी कार्यकर्ता सुनीता, कविता, मीनू, हेल्पर सरोज, द्रौपदी, एएनएम, आशा वर्कर्स व पंचायत प्रतिनिधि मौजूद थे।

रंजिश के चलते दिया था हत्या को अंजाम

पुलिस ने सुलझाई रोशन हत्याकांड की गुत्थी, गांव के ही युवक को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बीते सोमवार की रात बखापुर गांव के बस स्टैंड पर हुई तेल मिल मालिक की हत्या की गुत्थी पुलिस ने चौबीस घंटे में ही सुलझा ली है। इस मामले में पुलिस ने गांव के ही एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरंभिक पूछताछ में यह बात सामने आई है कि आरोपी रोशन व उसके परिवार से रंजिश रखता था, जिस कारण उसने रोशन को मौत के घाट उतार दिया। बखापुर निवासी करीब 70 वर्षीय रोशन की गांव के बस स्टैंड पर ऑयल मिल है। उसके कोई संतान नहीं होने के कारण उसने भाई का बेटा गोद लिया हुआ है। रोशन रात के समय मिल के साथ ही दुकान पर सोता था। इसके बाद वह सुबह वह जल्दी घर पहुंच जाता था। 23 सितंबर को सुबह जब रोशन घर नहीं पहुंचा, तो परिजन मिल पर पहुंच गए। वहां रोशन का खून से लथपथ शव चारपाई पर पड़ा हुआ था। परिजनों की सूचना पर कसोला पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर सीन ऑफ क्राइम टीम को मौके पर बुलाया था। टीम ने घटनास्थल से साक्ष्य जुटाए थे। इसके बाद शव का पोस्टमार्टम करा दिया गया था। पुलिस ने हत्या का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। दूसरी ओर रोशन की हत्या के मामले में ग्रामीणों ने पुलिस से हत्यारोपियों की जल्द गिरफ्तारी की मांग की थी। इसके लिए पुलिस को तीन दिन का समय दिया गया था, लेकिन पुलिस ने चंद घंटों में ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में हत्या का आरोपी। फोटो :हरिभूमि

मृतक से रंजिश रखता था आरोपी

पुलिस ने रोशन हत्याकांड में गांव के ही युवक रवि उर्फ विक्की को गिरफ्तार किया है। पुलिस पूछताछ में यह बात सामने आई है कि रवि का कुछ समय पहले रोशन के भतीजे से विवाद हुआ था। डीएसपी बावल सुरेंद्र श्योराण ने बताया कि इस के बाद से ही रवि रोशन और उसके परिवार से रंजिश रखने लगा था। रंजिश के चलते ही उसने रोशन पर ईंट से वार करते हुए उसे मौत की नींद सुला लिया। जाते समय वह रोशन का मोबाइल फोन भी ले गया था, जिसे पुलिस ने बरामद कर लिया है। उन्होंने बताया कि पुलिस ने तकनीकी अनुसंधान के सहारे हत्या की गुत्थी सुलझाते हुए मंगलवार की रात रवि को गिरफ्तार कर लिया।

देवी चन्द्रधंटा मस्तक पर अर्ध चन्द्र को सुशोभित किए हुए जीवन में प्रकाश का स्त्रोत बन कर कार्य करती हैं

चंद्रघंटा की हुई पूजा, आज देवी कुष्मांडा से मांगेंगे मन्नत

रोजाना सुबह से ही मंदिरों में उमड़ रही भीड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर के मंदिरों में उपासकों ने बुधवार को नवरात्र पर दुर्गा मां के तीसरे स्वरुप मां चंद्रघंटा की पूरे विधि विधान से पूजा अर्चना की। प्रातः से ही मंदिरों में श्रद्धालुओं का जमावड़ा लगना शुरू हो गया था। मंदिर कमेटियों की ओर से माता के सभी मंदिरों को भव्य ढंग से सजाया गया है। दुर्गा मां के पर्व को मनाने के लिए शहर के कई मंदिरों ने विशेष धार्मिक अनुष्ठानों का भी आयोजन किया जा रहा है। मान्यता है कि देवी चन्द्रधंटा मस्तक पर अर्ध चन्द्र को सुशोभित किए हुए जीवन मे प्रकाश का स्त्रोत बन कर कार्य करती है।

तीसरे नवरात्रे की पूजा का विशेष महत्व माना गया है। नवरात्रों के चलते शहर के बारा हजारी स्थित प्राचीन दुर्गा माता मंदिर, धारूहेड़ा चुंगी स्थित काली माता मंदिर, बड़ा तालाब स्थित मंसा माता मंदिर, नई बस्ती स्थित मंसा देवी मंदिर, सेक्टर-3 स्थित माता मंदिर, बारा पत्थर स्थित कालीमाता मंदिर, आर्य समाज रोड स्थित दुर्गामाता मंदिर सहित जिले के सभी मंदिरों में मां दुर्गा की पूजा के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ नजर आ रही है।

रेवाड़ी। बारा हजारी मंदिर में मां दुर्गा की पूजा करते श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

चौथे स्वरूप की होगी उपासना

मां दुर्गा के चौथे स्वरूप को कूष्मांडा देवी के नाम से जाना जाता है। वीरवार को चौथे नवरात्रे पर उपासक मां कूष्मांडा की उपासना करेंगे। धार्मिक ग्रंथों में उल्लेख है कि जब सृष्टि का अस्तित्व नहीं था, चारों ओर अंधकार ही अंधकार था तब मां कूष्माण्डा ने अपने हांस्य से ब्रह्माण्ड की रचना की थी, कूष्मांडा मां ही सृष्टि की आदि स्वरूपा आदि शक्ति हैं, इनके पूर्व प्रमाण का अस्तित्व था ही नहीं, मां का निवास सूर्यमण्डल के भीतर के लोक में है, इनके शरीर की कांति और प्रभाव सूर्य के समान ही दैदीप्यमान और भास्वर है। मां के तेज प्रकाश से दसों दिशाएं प्रकाशित होती हैं, मां की 8 भुजाएं हैं, इनको अष्टभुजा देवी के नाम से भी जाना जाता है। इनके 7 हाथों में कमण्डलु, धनुष-बाण, कमल पुष्प, अमृत कुण्ड कलश, चक्र तथा गदा है, 8वें हाथ में सभी सिद्धियों और निधियों को देने वाली जप माला है। मां का वाहन सिंह है। मां की उपासना करने से श्रद्धालुओं के समस्त रोग, शोक भी नष्ट हो जाते हैं, इनकी भक्ति से आयु, यश, बल और आरोग्य की वृद्धि होती है। मां भक्तों की अल्पसेवा से ही प्रसन्न हो जाती है। मां की उपासना मनुष्य को सहज भाव से भवसागर से पार उतारने के लिए सर्वाधिक सुगम और श्रेष्ठतम मार्ग है।

योग, ध्यान, प्राणायाम एवं सुदर्शन क्रिया का अभ्यास करने से मन शांत होताः भारद्वाज

रेवाड़ी। जेल में बंदियों को योग व ध्यान की जानकारी देते ब्रहमप्रकाश भारद्वाज।

रेवाड़ी। जिला जेल परिसर में आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से जेल कर्मचारियों एवं बंदियों के लिए योग एवं ध्यान सत्र का आयोजन किया गया। सत्र का संचालन आर्ट आफ लिविंग के वरिष्ठ प्रशिक्षक ब्रह्मप्रकाश भारद्वाज ने किया। उन्होंने कहा कि नियमित रूप से योग, ध्यान, प्राणायाम एवं सुदर्शन क्रिया का अभ्यास करने से मन शांत होता है, बुद्धि प्रखर होती है तथा संपूर्ण स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व परिवर्तन आता है। जेल कर्मचारियों ने आर्ट ऑफ लिविंग टीम से आग्रह किया कि ऐसे कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित किए जाएं ताकि बंदियों और कर्मचारियों दोनों को निरंतर लाभ मिल सकें। इस अवसर पर जेल कर्मचारी धर्मपाल, मुस्ताक अहमद, धनपद, महावीर, ओमप्रकाश व मनोरमा उपस्थित थे। संस्था के स्वयंसेवक नवीन न कार्यक्रम के संचालन में सहयोग दिया।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

व्रत में जरूर करें फलाहार नहीं महसूस होगी कमजोरी

मेरी उम्र 32 वर्ष है। व्रत के दौरान केवल दूध और पानी लेने पर कमजोरी महसूस होती है। कृपया बताएं कि अपने फलाहार में कौन-कौन सी चीजें शामिल करूं, ताकि ऐसी समस्या न हो?

-विजय, रोहतक

व्रत के दौरान केवल दूध या पानी लेना पर्याप्त नहीं होगा। आपको फल लेने चाहिए, जिसमें केले जरूर खाने चाहिए। इसके साथ ही इसकी स्मूदी बनाकर खा सकते हैं, जिसमें कई और फल शामिल कर सकते हैं। साथ ही इसमें ड्राई फ्रूट्स भी डाल सकते हैं। यह आपको दिन में तीन से चार बार लेना चाहिए। केवल आलू भी ना खाएं, इससे कोई न्यूट्रिशन नहीं मिलेगा।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द बना रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-साकेत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो सकती है, क्योंकि गर्दन दर्द के साथ चक्कर आना जैसी समस्याएं सर्वाइकल में होती हैं। बेहतर होगा कि एक बार आप ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करें। वो एक्सरे कराकर पता लगाएंगे और उसका प्रॉपर ट्रीटमेंट शुरू होगा। इस बात का ध्यान रखें कि दवा से ज्यादा जरूरी नियमित एक्सरसाइज है, जो आपको फिजियोथैरेपिस्ट बताएंगे।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले दो हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। छाती में दर्द और भारीपन भी रहता है। कफ-सीरप और दवाएं लेने के बाद भी कोई राहत नहीं मिल रही। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-शुभम, भोपाल

दो हफ्ते से अधिक खांसी हो रही है तो आपको इसकी जांच करानी चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि खांसी के साथ कफ भी आ रहा है, सो गौर करें कि कफ का रंग कैसा है, पीला है या सफेद रंग का कफ है। लेकिन फिलहाल आप मास्क लगाकर ही रहें और फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज या पानी खाना-पीना बिल्कुल बंद कर दें। डॉक्टर से कंसल्ट करके ही सीरप या दवा लें। आपको एंटीबायोटिक की जरूरत पड़ सकती है।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट में बाईं तरफ हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताएं।

-कपिल, महेंद्रगढ़

पेट में दर्द कई बार संक्रमण की वजह से होता है और भूख नहीं लगती है। अगर यह समस्या लंबे समय से हो रही है तो आप इसे इग्नोर ना करें और एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। लेकिन उससे पहले आप अधिक तला-भुना खाना बिल्कुल बंद कर दें। कोशिश करें कि घर का बना खाना ही खाएं। खाने में दही जरूर शामिल करें। साथ ही सलाद दोपहर में खाएं। इससे आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। बीते दिनों लगातार धूप में घर से बाहर निकलने की वजह से मेरी स्किन टैन हो गई थी। अभी तक वह टैनिंग बनी हुई है। कृपया मेरे स्किन की टैनिंग दूर करने का कोई उपाय बताएं।

-रितेश, बिलासपुर

अगर आपको टैनिंग होती है यानी आपकी स्किन अधिक सेंसिटिव है तो मार्केट से कोई भी क्रीम लगाने से बेहतर है कि आप धूप में निकलने से बचें। अगर धूप में निकलना जरूरी हो तो छाता लेकर निकलें। इस तरह बचाव करना ही ठीक रहेगा। अगर बहुत ही जरूरी हो तो आप टैनिंग के लिए क्रीम का इस्तेमाल डॉक्टर से पूछकर ही कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रदीप पोखरना
सीनियर कार्डियक वेस्कुलर सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशल: वर्ल्ड हार्ट डे-29 सितंबर

हाल के वर्षों में ओल्ड एज ही नहीं मिड और यंग एज के लोगों में भी हार्ट प्रॉब्लम्स काफी देखी जा रही है। इसीलिए इस वर्ष हार्ट डे की थीम भी रखी गई है-डोंट मिस ए बीट। यानी हमें हार्ट हेल्थ को लेकर जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। कोई भी लक्षण दिखने या समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इस बारे में आपको दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डोंट मिस ए बीट हार्ट रहेगा हेल्दी

द वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार हृदय से संबंधित अधिकतर बीमारियां गलत जीवनशैली से संबंधित हैं। हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और अन्य हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण गलत जीवनशैली ही है।

हार्ट डिजीज के कारण: दिल की बीमारियों का एक कारण आनुवंशिक भी होता है या फिर कुछ ऐसे रोग भी होते हैं, जिन्हें मेडिकल भाषा में कंजेनाइटल हार्ट डिजीज या जन्मजात हृदय रोग से संबंधित बीमारियां कहा जाता है। जैसे बच्चों के दिल का विकारग्रस्त होना या उनके दिल में छेद होना अथवा उनका रूमेटिक हार्ट फीवर से ग्रस्त होना आदि। बावजूद इसके, हृदय से संबंधित ज्यादातर बीमारियां गलत जीवनशैली का नतीजा होती हैं।

कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी): हार्ट अटैक का एक सबसे प्रमुख कारण मानी जाने वाली बीमारी कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी) या हृदय धमनी रोग है। अस्वास्थ्यकर जीवनशैली से संबंधित इस बीमारी के कारण दुनिया भर में हार्ट अटैक से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। सीएडी ऐसी मेडिकल स्थिति है, जिसमें अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्लाक संचित हो जाता है। प्लाक को आप एक विशेष प्रकार की वसा या फैट कह सकते हैं। नतीजतन, हृदय को रक्त की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाती और इस स्थिति में हार्ट अटैक होने का अंदेशा बढ़ जाता है।

कार्डियोवेस्कुलर डिजीज: इसके अंतर्गत कोरोनरी आर्टरी डिजीज, हार्ट अटैक, हाई ब्लड प्रेशर और पेरिफेरल वेस्कुलर डिजीज (पैरों में शिराओं से संबंधित समस्या) आदि शामिल हैं।

युवा वर्ग और सीएडी: मध्य आयु (मिडिल एज) और बुजुर्गों के अलावा अब तो युवा वर्ग भी कोरोनरी आर्टरी डिजीज (हृदय धमनी रोग यानी सीएडी) का शिकार बन रहे हैं। इसका कारण यह कि युवक करियर प्रेशर से तनाव और डिप्रेशन की गिरफ्त में फंस जाते हैं। इसके अलावा तनावपूर्ण जीवनशैली, गलत खान-पान और नशे की लत भी युवाओं में सीएडी के मामले बढ़ा रही है। आनुवंशिक कारण को छोड़कर सीएडी के ज्यादातर कारणों की रोकथाम की जा सकती है। हाई ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखकर सीएडी की रोकथाम की जा सकती है।

डायबिटीज पर कंट्रोल: जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपनी ब्लड शुगर यानी रक्त शर्करा को नियंत्रित रखना चाहिए। इसके लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

सीएडी का ट्रीटमेंट: सीएडी के इलाज के शुरुआती दौर में डॉक्टर मरीज को कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाएं देते हैं और इसके साथ ही रक्त को पतला करने वाली दवाएं यानी ब्लड थिनर्स दी जाती हैं।

कब करते हैं एंजियोप्लास्टी: हृदय के बाएं भाग में दो कोरोनरी आर्टरीज और दाहिने भाग में एक कोरोनरी आर्टरी होती है। धमनियों में संचित प्लाक के कारण ही धमनियों की आंतरिक दीवार में अवरोध उत्पन्न हो जाता है और ब्लड क्लॉट्स बनने लगते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कोई एक धमनी या शेष अन्य धमनियां अवरुद्ध या ब्लॉक्ड हो सकती हैं। धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए एंजियोप्लास्टी की जाती है।

कब जरूरी होता है स्टेंट: कभी-कभी बैलून एंजियोप्लास्टी के बाद हृदय की धमनियों में प्लाक से हुआ अवरोध दूर तो हो जाता है, लेकिन कालांतर में कोरोनरी आर्टरी में अवरोध फिर से उत्पन्न हो सकता है, जिसे लंबे समय तक दूर रखने के लिए स्टेंट लगाया जाता है। स्टेंट धातु से निर्मित सूक्ष्म ट्यूब होता है और यह धातु की जाली जैसा दिखता है। इस स्टेंट को इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट धमनियों के अंदर डालते हैं। स्टेंट का मुख्य कार्य धमनियों के अवरोध को दूर करना है।

स्टेंट लगने के बाद सावधानी बरतें: स्टेंट लगने के बाद व्यक्ति को डॉक्टर के परामर्श से रक्त पतला करने वाली दवाएं या ब्लड थिनर्स लेना चाहिए। दवा लेने में कोई लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। किसी भी समस्या के उत्पन्न होने पर मरीज को अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कब करते हैं बाईपास सर्जरी: अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार संभावित बाईपास सर्जरी किए जाने के संदर्भ में कार्डियोवेस्कुलर सर्जन का परामर्श महत्वपूर्ण है। अगर तीनों कोरोनरी आर्टरी में लगभग 70% से ज्यादा ब्लॉकेज नहीं है तो एंजियोप्लास्टी की जाती है और यदि 70 प्रतिशत से ज्यादा अवरोध या ब्लॉकेज हैं, तब बाईपास सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है, लेकिन बाईपास सर्जरी का निर्णय मरीज की शारीरिक स्थिति, उसकी उम्र और पारिवारिक स्थिति के मद्देनजर किया जाता है।

वॉल्व की समस्याएं-समाधान: हार्ट में मौजूद चार वॉल्वों में भी कभी-कभी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। जैसे कि ये संकरे (नैरो) हो जाते हैं या फिर इनमें लीकेज होने लगता है। इस स्थिति में मरीज की सांस फूलने लगती है और उनके दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है। ऐसे में वॉल्वोप्लास्टी तकनीक से वॉल्व से संबंधित संकरेपन का इलाज संभव है। जरूरत पड़ने पर विकारग्रस्त हो चुके वॉल्व का सर्जरी के जरिए कृत्रिम वॉल्व प्रत्यारोपण भी किया जा सकता है।

हार्ट प्रॉब्लम्स से बचाव के उपाय: अब जानते हैं, उन उपायों को जिन पर अमल कर हार्ट को हेल्दी रखा जा सकता है।

जरूरी है नियमित व्यायाम: यदि आप प्रतिदिन 30 मिनट तक व्यायाम करते हैं, तो इससे जहां वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी वहीं कॉलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव संभव है। प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और शारीरिक क्षमता अलग-अलग होती है। कौन-सा व्यायाम कितनी देर करना है, इन सब बातों के संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें।

जंक फूड्स से दूरी: जंक फूड्स में वसा अधिक मात्रा में पाई जाती है। इनमें नमक भी प्रचुर मात्रा में होता है। इससे कालांतर में कोरोनरी आर्टरी डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ती है। इसलिए जहां तक संभव हो ऐसे फूड्स से परहेज करें या फिर इन्हें कभी-कभार ही खाएं।

कम से कम नमक का सेवन: नमक (सोडियम) हाइपरटेंशन की समस्या को बढ़ाता है। इसलिए अधिक नमक के सेवन से बचना चाहिए।

तनाव को करें नियंत्रित: इंडियन हार्ट फेडरेशन और वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार ज्यादातर समय तनावग्रस्त रहना हाइपरटेंशन को बुलावा देना है। इसलिए तनाव का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक रहें अपनी दिनचर्या में मेडिटेशन शामिल करें।

धूम्रपान और शराब से दूरी: धूम्रपान छोड़ने से हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज करना हाइपरटेंशन और हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

मोटापे पर नियंत्रण: मोटापा दिल की सेहत का दुश्मन है, जो कालांतर में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) और हृदय धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज संक्षेप में सीएडी) के खतरे को बढ़ा सकता है। खासतौर पर पेट पर संचित अतिरिक्त वसा हाइपरटेंशन और सीएडी के खतरे को बढ़ाती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हार्ट अटैक-कार्डियक अरेस्ट-हार्ट फेल्योर में अंतर

जब एकबार दिल के किसी भाग में रक्त का संचार (ब्लड सर्कुलेशन) रुक जाता है तो इस स्थिति को सहज मेडिकल भाषा में हार्ट अटैक कहते हैं। इस मर्ज का इलाज शारीरिक स्थिति के अनुसार मेडिकेशन, एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी है। हार्ट अटैक के कुछ लक्षणों के महसूस होने पर संबंधित व्यक्ति और उसके परिजनों को शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। ये लक्षण हैं- घबराहट महसूस करना। सीने में दर्द होना। यह दर्द बांहों, कंधे से लेकर कभी-कभी जबड़े में भी हो सकता है। सीने में जकड़न या दबाव महसूस करना। सांस लेने में दिक्कत। जी मिचलाना, पसीना आना और चक्कर आना।

जब दिल अचानक पूरी तरह से अपना काम करना बंद कर देता है तो उस स्थिति को कार्डियक अरेस्ट कहते हैं। इस कंडीशन में दिल की धड़कन बंद हो जाती है और मरीज के बेहोशी में जाने की आशंकाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। इस गंभीर मर्ज का इलाज विशेषज्ञ डॉक्टरों की निगरानी में इलेक्ट्रिक शॉक दिया जाता है। कार्डियक अरेस्ट के मरीज को 'सीपीआर' देना भी लाभप्रद है।

जब किन्हीं कारणों से हृदय कमजोर हो जाता है और वह सुचारु रूप से अपने क्रियाकलापों को समुचित रूप से अंजाम नहीं दे पाता तो इस स्थिति को हार्ट फेल्योर कहा जाता है। जिन लोगों की अतीत में एंजियोप्लास्टी या बाईपास सर्जरी हो चुकी है, उन्हें अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए और उन्हें जोखिम भरे कारकों जैसे हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज वालों को अपनी ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना चाहिए। अपने डॉक्टर के परामर्श से दवाएं और खान-पान ग्रहण करना चाहिए।

डिजीज

रजनी अरोड़ा

एड़ी दर्द की समस्या अलग-अलग वजह से हो सकती है। ऐसे में राहत के लिए अपने जीवनशैली में बदलावों के साथ आप कुछ घरेलू उपाय भी आजमा सकते हैं। इस बारे में विस्तार से जानिए।

एड़ी दर्द जब करे परेशान बदलें जीवनशैली-करें उपचार

एड़ी का दर्द बहुत ही आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। लेकिन यह खासकर मध्यम आयु वर्ग और एथलीटों में ज्यादा देखी जाती है। डॉक्टर कई बार एड़ी के दर्द का कारण हड्डी बढ़ना बताते हैं, जिसे मेडिकल भाषा में हील स्पर या कैल्केनाइल स्पर कहते हैं।

समस्या का कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं।

प्लांटर फैसीसाइटिस: एड़ी में दर्द का सबसे आम कारण होता है- फैसीसाइटिस। प्लांटर फेशिया एक मोटा ऊतक (टिश्यू) का बैंड होता है, जो एड़ी की हड्डी से लेकर पैर की अंगुलियों तक फैला होता है। यह पैर के आर्च (चाप) को सहारा देता है और चलने में मदद करता है। जब इस ऊतक पर लगातार दबाव या खिंचाव पड़ता है, तो इसमें सूजन आ जाती है, जिससे तेज दर्द होता है। यह दर्द अक्सर सुबह बिस्तर से उठते ही पहला कदम रखने पर सबसे ज्यादा महसूस होता है।

हड्डी बढ़ना (हील स्पर): जब प्लांटर फेशिया पर लंबे समय तक तनाव और खिंचाव रहता है, तो शरीर उस जगह को ठीक करने की कोशिश करता है। इस प्रक्रिया में, एड़ी की हड्डी के नीचे कैल्शियम जमा होने लगता है। समय के साथ यह कैल्शियम जमाव एक नुकीली हड्डी जैसी संरचना में बदल जाता है, जिसे हील स्पर कहते हैं। कई बार यह हील स्पर दर्द का सीधा कारण नहीं होता, बल्कि यह प्लांटर फैसीसाइटिस के कारण होने वाली सूजन और ऊतक क्षति का एक परिणाम होता है। इसीलिए डॉक्टर इसे हड्डी बढ़ना कहते हैं, क्योंकि एक्स-रे में यह बढ़ी हुई हड्डी के तौर पर साफ दिखाई देता है। इनके अलावा कुछ अन्य कारणों से एड़ी में दर्द हो सकता है।

गलत जूते पहनना: बिना कुशन वाले या बहुत सख्त जूते, खासकर ऊंची हील वाली सैंडल पहनना।

अधिक वजन: शरीर का ज्यादा वजन एड़ी पर अतिरिक्त दबाव डालता है।

अत्यधिक शारीरिक गतिविधि: बहुत ज्यादा दौड़ना, कूदना या कठोर सतह पर बहुत देर तक खड़े रहना।

फ्लैट फुट (पैर का सपाट होना) या हाई आर्च (ऊंचा चाप): पैर की बनावट में असामान्यताओं के कारण भी एड़ी पर दबाव बढ़ सकता है।

अन्य रोग: गठिया अर्थराइटिस या नस की अन्य समस्या के कारण।

आयुर्वेदिक-घरेलू उपाय: आयुर्वेद में एड़ी के दर्द को वातकंटक कहा जाता है, जिसका अर्थ है वात दोष के कारण कांटों जैसी पीड़ा होना। आयुर्वेद के अनुसार, वात दोष की वृद्धि से शरीर में बहुत रूखापन और कठोरता आती है, जिससे हड्डियों और जोड़ों में दर्द होता है। इसके उपचार के कुछ उपाय बताए गए हैं।

गर्म तेल की मालिश: वात को शांत करने के लिए तिल का तेल, महानारायण तेल या सहचरादि तेल को हल्का गुनगुना करके एड़ी और तलवे की धीरे-धीरे मालिश करें। यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार बढ़ाता है।

लहसुन और सरसों का तेल: लहसुन की कुछ कलियों को सरसों के तेल में गर्म करें, जब तक वे काली न हो जाएं। इस तेल को ठंडा करके दर्द वाली जगह पर लगाएं और मालिश करें। लहसुन में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं।

सेंधा नमक का सेंक: एक टब में हल्का गर्म पानी लें और उसमें दो-तीन चम्मच पिसा सेंधा नमक डालें। इस पानी में अपने पैरों को 15-20 मिनट तक डुबोकर रखें। यह मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और सूजन में आराम देता है।

हल्दी-अदरक का पेस्ट: हल्दी और अदरक में शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। दोनों को पीसकर थोड़ा गर्म करें और दर्द वाली जगह पर लगाएं। इसे कुछ देर तक लगा रहने दें, फिर धो लें।

एरंड का पेस्ट: एरंड या कैस्टर के पत्तों को पीसकर पेस्ट बनाएं और इसे एड़ी पर लगाएं। एरंड में भी सूजनरोधी गुण होते हैं।

हल्दी वाला दूध: रोज रात में सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं। हल्दी का करक्यूमिन दर्द और सूजन को कम करने में बहुत प्रभावी है।

त्रिफला चूर्ण: रात में सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लें। यह पाचन को सुधारता है और शरीर में वात को संतुलित करने में मदद करता है।

मेथी दाना: एक चम्मच मेथी दाना रात में पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट चबाकर खाएं। इससे भी लाभ मिलेगा। *

(एन.डी.एम.सी. आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी, दिल्ली के मेडिकल ऑफिसर डॉ. कोमल मलिक से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

आराम और सही जूते: जब भी संभव हो, एड़ी को आराम दें। सही फिटिंग वाले, कुशन वाले और आर्च सपोर्ट वाले जूते पहनें। ऊंची हील वाले जूते और चप्पल पहनने से बचें।

वेट कंट्रोल: अगर आप ओवरवेटेड हैं, तो वजन कम करने का प्रयास करें। यह एड़ी पर पड़ने वाले दबाव को कम करेगा।

पैरों की स्ट्रेचिंग: नियमित रूप से पैर और एड़ी की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। दीवार के सहारे पैर को स्ट्रेच करना या एड़ी को ऊपर-नीचे करना फायदेमंद हो सकता है।

नियमित व्यायाम: हल्के व्यायाम करें जैसे स्विमिंग या साइकलिंग, जो एड़ी पर ज्यादा दबाव नहीं डालते, ये बहुत फायदेमंद होते हैं।

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

कई तरह के संक्रमण से आप बच सकते हैं, अगर खाना पकाते और खाते समय कुछ सावधानियां बरतें। वे कौन-सी सावधानियां हैं, आपको जरूर पता होनी चाहिए।

भोजन पकाते-खाते समय सावधानी बरतना है जरूरी

खाद्य पदार्थों का शुद्ध और ताजा होना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है खाद्य पदार्थों को रसोई में सही तरह से पकाना। अगर भोजन को सही तरह से न पकाया जाए, तो कई बार पका हुआ भोजन भी बीमारी की वजह बन सकता है। इसलिए सावधान रहें।

हाथ धोकर भोजन बनाएं: यह बात हम सभी जानते हैं, इसके बावजूद लोग इसके प्रति लापरवाही बरतते हैं। रसोई घर में कोई भी बर्तन उठाने से पहले या आलू छीलने के लिए चाकू भी उठाएं, तो भी अपने हाथ पहले धोएं। हाथ में थोड़ा साबुन लगाकर 10 से 20 सेकेंड तक हाथों को रगड़ें, इसके बाद बहते पानी में हाथ धोएं। फल, सब्जी, कच्चे अनाज या किसी भी तरह के खाद्य पदार्थ को छूने के बाद, खांसने, छींकने या रसोई घर में ही कचरे को छूने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

अगर आप बीमार हैं: यदि आप उल्टी या दस्त, सर्दी, जुकाम, फ्लू, खांसी या किसी संक्रामक बीमारी से ग्रस्त हैं तो उन दिनों रसोई घर में खाना बनाने से पूरी तरह परहेज रखें। इस स्थिति में खाना पकाने से संक्रमण दूसरों को फैल सकता है।

डिश क्लॉथ-टॉवल-वॉश स्पंज: किचेन में यूज होने वाले डिश क्लॉथ, टॉवल और वॉश स्पंज खतरनाक बैक्टीरिया और रोगाणुओं का घर होते हैं। उन्हें दिन में कम से कम एक बार उबलते पानी में अच्छी तरह धोकर, धूप में सुखाकर इस्तेमाल करना चाहिए। प्रतिदिन रसोई में एक नैपकिन का इस्तेमाल करें। अगले दिन के लिए नए धुले और साफ सुथरे नैपकिन को लें।

फलों और सब्जियों को धोएं: सभी फलों और सब्जियों को पकाने या खाने के पहले अच्छी तरह बहते पानी के नीचे धोएं। सख्त छिलकों वाले सब्जियों और फलों पर स्क्रब ब्रश का इस्तेमाल करें। जिन छिलकों को खाया नहीं जाता, उन फलों या सब्जियों के छिलकों को भी अच्छी तरह धोएं। हालांकि धोने पर भी कभी-कभी कच्चे फल पूरी तरह रोगाणु मुक्त नहीं होते हैं।

बासी खाने से परहेज करें: जल्दी खराब होने वाला खाना भले ही कितना सुरक्षित रखा जाए, वह खराब हो जाता है। बासी खाने में मौजूद सूक्ष्मजीवों की संख्या बढ़ने लगती है। कुछ खतरनाक किस्म के बैक्टीरिया रेफ्रिजरेटर में भी पनपने लगते हैं और अपनी संख्या कई गुना बढ़ा देते हैं। इसलिए अगर खाना बच जाए तो उसे जल्द से जल्द खत्म करें। बासी खाना दोपहर के भोजन के लिए इस्तेमाल करें। खाने से पहले खाना अच्छी तरह गर्म कर लें। बेहतर यही है कि सीमित मात्रा में खाना बनाएं और एक साथ बहुत सारा खाना न बनाएं। एक दिन से ज्यादा बासी खाना आपको बीमार कर सकता है, उसे ना खाएं। *

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

डीसी ने मीटिंग के बीच उठकर सुनीं समस्याएं

नारनौल। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने अपने सहज और संवेदनशील स्वभाव का परिचय देते हुए आज फिर एक बार आम नागरिकों की समस्याओं को प्राथमिकता दी। वे एक महत्वपूर्ण बैठक के दौरान ही बीच से उठकर बाहर आए और वहीं पर एकत्रित नागरिकों की फरियाद सुनी। उपायुक्त ने बरामदे में ही लोगों की समस्याएं सुनी तथा मौके पर मौजूद संबंधित अधिकारियों को तुरंत उनके समाधान के निर्देश दिए। डीसी के इस त्वरित व सीधे कार्रवाई के तरीके की नागरिकों ने भरपूर सराहना की। इस पहल से प्रभावित नागरिकों ने कहा कि एक अधिकारी का आमजन के लिए हर समय उपलब्ध रहना बहुत बड़ा गुण है। डीसी कैप्टन मनोज कुमार का यह कदम दर्शाता है कि उनके लिए सरकारी कार्य के साथ साथ जनता की सेवा भी सर्वोपरि है।

नवनिर्वाचित सदस्यों को दिलाई शपथ

महेंद्रगढ़। सैनी क्षेत्रिय सभा रजिस्टर्ड महेंद्रगढ़ शपथ ग्रहण समारोह बुधवार को मौहल्ला सैनीपुरा स्थित सैनी सभा ग्राउंड में आयोजित हुआ। इस शपथ ग्रहण समारोह में नगर परिषद नारनौल की चेयरपर्सन कमलेश सैनी मुख्यातिथि रही, जबकि अध्यक्षता समाज के मुकदम सुंदरलाल सैनी ने की। नगर पालिका महेंद्रगढ़ के चेयरमैन रमेश सैनी विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहेंगे। अतिथियों ने कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर किया। इस दौरान सैनी सभा के नवनिर्वाचित पदाधिकारियों की सभा पर नियुक्त प्रशासक सह चुनाव अधिकारी डॉ. योगेन्द्र कुमार यादव, सह चुनाव अधिकारी एडवोकेट दिनेश कुमार ने प्रधान सुरेश सैनी, उप प्रधान महादेव प्रसाद सैनी, सचिव होशियार सिंह सैनी, कोषाध्यक्ष दुष्यंत कुमार तथा सह-सचिव रामनिवास सैनी, कार्यकारिणी सदस्य मास्टर दिनेश सैनी, लक्ष्मीनारायण सैनी, राधेश्याम सैनी, संजय सैनी, कृष्ण कुमार सैनी और विनोद सैनी को पद व गोपनियता की शपथ दिलाई।

खोड़, सिहोर व हसनपुर गांव सम्मानित

नारनौल। सेवा पर्व एवं स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत जिले में स्वच्छता के क्षेत्र में बेहतरीन काम करने वाली तीन ग्राम पंचायतों को बुधवार को जिला स्तरीय सम्मान समारोह में सम्मानित किया गया। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने लघु सचिवालय में आयोजित इस कार्यक्रम में इन पंचायतों को प्रशस्ति पत्र देकर उनके प्रयासों की सराहना की। इस सम्मान समारोह में अटेली, कनीना व निजामपुर खंड की ग्राम पंचायतों को उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान से नवाजा गया। इस अवसर पर उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने इन पंचायतों की सराहना करते हुए कहा कि ये सभी पंचायतें अन्य गांवों के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। इस अभियान का लक्ष्य हर गांव, हर घर और हर संस्थान को स्वच्छ बनाना है। इस अभियान के तहत 17 सितंबर से दो अक्टूबर तक अलग अलग चरणों में स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है।

गुजराती सिनेमा में खास पहचान रखते हैं नारनौल के पास अटेली कस्बे में जन्मे मनीष सैनी

शार्ट फिल्म 'गिद्ध' को मिला राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार निर्देश मनीष सैनी को राष्ट्रपति ने किया सम्मानित

- समाज के हाशिए पर खड़े तबके की कहानी बयां करती है शॉर्ट फिल्म 'गिद्ध'

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

जिले के अटेली कस्बा में जन्मे मनीष सैनी को उनकी शॉर्ट फिल्म 'गिद्ध' के लिए 71वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से नवाजा गया है। मंगलवार दिल्ली के विज्ञान भवन में आयोजित इस भव्य समारोह में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने उन्हें यह सम्मान प्रदान किया। समारोह में देशभर के नामचीन फिल्मकार मौजूद रहे और हरियाणा के इस युवा निर्देशक की उपलब्धि पर गर्व व्यक्त किया। भारतीय सिनेमा में सामाजिक सरोकारों और नई सोच को लेकर अपनी अलग पहचान बनाने वाले निर्देशक मनीष सैनी को एक बार फिर राष्ट्रीय स्तर पर सम्मान मिला है। शॉर्ट फिल्म 'गिद्ध' समाज के हाशिए पर खड़े तबके की कहानी बयां करती है। इसमें मानवीय संघर्ष, सामाजिक विडंबनाओं और जीवन की कठोर परिस्थितियों को गहरी संवेदनाओं के साथ प्रस्तुत किया गया है। आलोचकों के अनुसार यह फिल्म केवल एक कथा नहीं बल्कि समाज के आईने में झांकने का अनुभव कराती है। यही वजह है कि इसे बेस्ट शॉर्ट फिल्म का राष्ट्रीय सम्मान दिया गया।

नारनौल। निर्देशक मनीष सैनी को राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से सम्मानित करती राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू। फोटो : हरिभूमि

फिल्मों में सामाजिक मुद्दों से जोड़कर देते है नई दिशा

महेद्रगढ़। जिला से तालुक रखने वाले मनीष सैनी ने गुजराती सिनेमा में अपनी एक अलग पहचान बनाई है। फिल्म समीक्षकों का मानना है कि सैनी भारतीय सिनेमा को केवल मनोरंजन तक सीमित नहीं रखते, बल्कि उसे सामाजिक मुद्दों से जोड़कर नई दिशा देते हैं। उनकी फिल्मों में मानवीय मूल्यों, बच्चों की मासूम निगाहों से दुनिया को देखने का नजरिया और समाज के प्रति संवेदनशील दृष्टिकोण झलकता है।

2017 व 2023 में भी मिल चुका पुरस्कार

मनीष सैनी को इससे पहले भी कई पुरस्कार मिल चुके हैं। साल 2017 में गुजराती फिल्म 'ढह' को 65वां राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार में सर्वश्रेष्ठ फीचर फिल्म का अवार्ड मिला था। इसके बाद साल 2023 में उनकी बाल फिल्म 'गांधी एंड कंपनी' को 69वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार कार्यक्रम में सर्वश्रेष्ठ बाल फिल्म का अवॉर्ड मिला। अब 71वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार में शॉर्ट फिल्म 'गिद्ध' को बेस्ट शॉर्ट फिल्म का अवॉर्ड मिला है। तीसरी बार राष्ट्रीय स्तर पर अवॉर्ड मिलने पर युवा निर्देशक मनीष सैनी के परिवार ही नहीं पूरे जिला में खुशी की लहर है। उनके पिता सुगन चंद सैनी भाजपा पार्टी में वरिष्ठ नेता है। माता शकुंतला देवी गृहणी है और वह अपने बेटे को इस शिखर पर पाकर बहुत खुश है।

महेंद्रगढ़। शैक्षिक भ्रमण करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

पारले-जी फैक्ट्री नीमराणा में शैक्षणिक भ्रमण

महेंद्रगढ़। गणेशी लाल महिला महाविद्यालय कनीना के कॉमर्स(वाणिज्य) विभाग के छात्रों ने पारले-जी कंपनी नीमराणा का शैक्षणिक दौरा किया। इस दौरे का उद्देश्य छात्रों को उद्योग के व्यावहारिक पक्ष से अवगत कराना था। छात्रों ने फैक्ट्री के विभिन्न सेक्शन(विभाग) जैसे निर्माण प्रक्रिया, पैकेजिंग, स्टोरेज और गुणवत्ता नियंत्रण आदि को नजदीक से देखा और सीखा कि किस प्रकार एक बड़ी कंपनी अपने उत्पाद का उत्पादन और वितरण करती है। फैक्ट्री में मौजूद अधिकारियों ने छात्रों को पूरी प्रक्रिया की जानकारी दी और उनके सवालों का उत्तर भी दिया। इस भ्रमण में कॉमर्स वाणिज्य विभाग के शिक्षक छात्रों के साथ उपस्थित थे और उन्होंने पूरे कार्यक्रम का मार्गदर्शन किया। यह अनुभव छात्रों के लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक रहा।

बीडीपीओ ने दुकानदारों को दी अंतिम चेतावनी

दुकानों पर आश्रित व्यक्तियों के सामने खड़ा हुआ रोजी-रोजी का संकट

- रास्ता न मिलने से लटक रहा लोकार्पण कार्य
- बिजली सप्लाई बंद करने के लिए एसडीओ को मौके पर बुलाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

कनीना में लगभग तैयार किए जा चुके लघु सचिवालय भवन अब उद्घाटन की राह देख रहा है। पहले भवन का कार्य पूरा न होने के चलते कार्य लटका रहा, लेकिन अब उचित रास्ता न मिलने के कारण उसका उद्घाटन कार्य लटका हुआ है। हालांकि कनीना महेंद्रगढ़ सड़क मार्ग के साथ साथ पंचायत समिति की जमीन पर बनी 39 दुकानों को हटाने के लिए बीडीपीओ की ओर से दुकानदारों को दो नोटिस जारी किए जा चुके हैं। जिनमें पहला नोटिस 10 दिन व दूसरा एक माह का दिया गया था। जिसकी समय अवधि 18 सितंबर को पूरी हो चुकी है। नोटिस के मुताबिक दुकानदारों की ओर से लंबित किराया अदा कर दुकानें खाली की जानी थी, लेकिन अभी तक ये कार्य नहीं जा सका है।

बीडीपीओ नवदीप कुमार ने बुधवार सायं दुकानदारों के पास जाकर दुकान खाली करने के निर्देश दिए। दुकानें खाली नहीं करने की सूरत में वीरवार को पुलिस फोर्स के साथ जेसीबी मशीन से दुकानें हटाने का कार्य किया जाएगा। दूसरी ओर कनीना में पंचायत समिति की 154 दुकानें संचालित हैं, जिन पर हजारों व्यक्ति आश्रित हैं। दुकानें टूटने से उनकी रोटी रोजी पर संकट के बादल मंडरा गए हैं। दुकानें बचाने व अन्य जगह स्थानांतरित करने की गुहार लगाई है। जिसमें फायर सेफ्टी का कार्य बिल्कुल नहीं हुआ है। रास्ता नहीं मिलने के कारण उद्घाटन कार्य लटक गया। लोकनिर्माण विभाग व ठेकेदार ने भी कार्य पूरा करने का आश्वासन दिया था, लेकिन ढिलाई के चलते कार्य अभी तक लंबित है।

कनीना। दुकानें खाली करने के मौखिक आदेश देते बीडीपीओ नवदीप कुमार व आधे अधूरे रंग पेंट के साथ नवनिर्मित लघु सचिवालय। फोटो : हरिभूमि

पूरा नहीं हुआ निर्माण

मार्च 2022 में लघु सचिवालय भवन के निर्माण कार्य को लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों की देखरेख ठेकेदार की ओर से शुरू किया गया था। जिसे नवंबर 2024 में पूरा करने की समयसीमा निर्धारित की गई थी। बार बार समय बढ़ाने के साथ ये कार्य अगस्त 2025 में हर हाल में पूरा कर हैंडओवर किया जाना था, लेकिन निर्माण कार्य कछुआ गति से होने तथा रंग पेंट व इंटीरियर फिटिंग का कार्य अंतिम चरण में होने से अब भी पूरा नहीं माना जा रहा है।

क्या कहते हैं बीडीपीओ

इस बारे में बीडीपीओ नवदीप कुमार ने कहा कि रास्ता का रोड़ा बनी 39 दुकानों में बिजली सप्लाई बंद करने के लिए बिजली निगम के एसडीओ को मौके पर बुलाया गया है। बुधवार सायं तक दुकानें खाली न करने की सूरत में वीरवार को पुलिस बल के साथ जेसीबी से दुकानें तोड़ने का कार्य किया जाएगा।

क्या कहते है एक्सईएन

इस बारे में लोकनिर्माण विभाग के एक्सईएन अश्विनी कुमार ने बताया कि नवनिर्मित लघु सचिवालय भवन में फायर सेफ्टी उपकरण लगाने के लिए टेंडर लगाया गया है। जिसे जल्द ही अलाट कर दिया जाएगा। भवन बनकर लगभग तैयार है, जिसमें फर्नीचर का काम करवाने के आदेश मिलेगा, तो करवा दिया जाएगा।

क्या कहते हैं एसडीएम

एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत ने बताया कि निर्माण कर रही कम्पनी को दरवाजे, खिड़की, बिजली पानी, फिटिंग, रंग पेंट व फर्नीचर के कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि भवन निर्माण का कार्य पूरा होने पर उपमंडल स्तरीय कार्यालय नए भवन में संचालित होंगे।

नारनौल। कार्यक्रम की तैयारी करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा पब्लिक स्कूल में डांडिया उत्सव 27 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

- कार्यक्रम में भाग लेने के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन एचपीएस वेबसाइट पर करने की व्यवस्था

नांगल चौधरी रोड स्थित हरियाणा पब्लिक स्कूल के प्रांगण में 25 सितंबर शनिवार की शाम को डांडिया उत्सव का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में विद्यालय के विद्यार्थी, उनके अभिभावक, विशिष्टजन व आमजन की भागीदारी रहेगी। विद्यालय के डीन मनोज भारद्वाज व प्राचार्य सुनील यादव ने बताया कि कार्यक्रम में भाग लेने के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन एचपीएस वेबसाइट पर करने की व्यवस्था की गई है। इसके साथ-साथ विद्यार्थी व आमजन ऑन स्पॉट रजिस्ट्रेशन भी करवा सकते हैं। इस कार्यक्रम के दौरान आमजन व विद्यार्थी गुजरात का पारंपरिक डांडिया नृत्य, लाइव म्यूजिक, डीजे नाइट, फूड स्टॉल्स, झूले, श्रृंगार व आभूषणों की स्टाल व अन्य स्टालों का लुत्फ उठाएंगे।

उत्सव स्थल को पारंपरिक और आधुनिक सजावट से सुसज्जित किया जाएगा, जिसमें रंग-बिरंगे लाइट्स, फूलों व अन्य सजावटी वस्तुओं का इस्तेमाल होगा। प्रतिभागियों के लिए सर्वश्रेष्ठ ड्रेस, सर्वश्रेष्ठ नृत्य, गरबा किंग, गरबा क्वीन, लकी ड्रा भी रखे जाएंगे, जिससे सभी को मंच पर अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका मिलेगा। विजेता प्रतिभागियों को आकर्षक गिफ्ट हैंपर भी दिए जाएंगे। विद्यालय एमडी डॉ हितेश वर्मा, निधि वर्मा व निदेशक पुष्करमल वर्मा ने बताया कि इस आयोजन का उद्देश्य बच्चों में सांस्कृतिक जागरूकता बढ़ाना, पारिवारिक सदस्यों में मेल-जोल बढ़ाना व परंपरा को आधुनिकता के साथ जोड़ना है। यह डांडिया उत्सव बच्चों, अभिभावकों व आमजन के लिए एक यादगार सांस्कृतिक कार्यक्रम के रूप में मनाया जाएगा।

प्रतियोगिता में डीएवी का बेहतर प्रदर्शन

खो-खो प्रतियोगिता में अंडर-19 बॉयज प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

एमएलएस डीएवी स्कूल के विद्यार्थियों ने 21 व 22 को प्रदेश के विभिन्न डीएवी स्कूल में आयोजित राज्यस्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में सराहनीय प्रदर्शन करते हुए अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। स्कूल की टीम ने डीएवी कुरुक्षेत्र में आयोजित खो-खो प्रतियोगिता में अंडर-19 बॉयज प्रथम, अंडर-19 गर्ल्स द्वितीय, अंडर-17 गर्ल्स प्रथम, अंडर-17 बॉयज तृतीय व अंडर-14 बॉयज टीम द्वितीय स्थान पर रही। बच्चों के शानदार प्रदर्शन को देखते हुए अंडर-19 बॉयज से नौ, अंडर-19 गर्ल्स से चार, अंडर-17 गर्ल्स से नौ, अंडर-17 बॉयज से एक व अंडर-14 बॉयज टीम से छह खिलाड़ियों कर चयन डीएवी राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित खो-खो प्रतियोगिता के लिए किया गया है। डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल कैथल में आयोजित हैंडबॉल प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। जिसमें दो खिलाड़ियों का चयन राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित हैंडबॉल प्रतियोगिता के लिए किया गया है। प्राचार्य राजेश कुमार ने प्रतियोगिता के विजेता प्रतिभागियों व शारीरिक शिक्षक सहीराम यादव व सुदेश यादव को बधाई दी। उन्होंने बच्चों की जीत को शारीरिक शिक्षकों के उचित मार्गदर्शन व बच्चों के निरंतर अभ्यास का परिणाम बताया।

नारनौल। प्रतियोगिता के विजेता प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी स्कूल में एनएसएस का 57वां स्थापना दिवस मनाया

विद्यार्थियों ने पोस्टर मेकिंग सेसमाजसेवा और राष्ट्रप्रेम का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

यदुवंशी स्कूल में एनएसएस (राष्ट्रीय सेवा योजना) का 57वां स्थापना दिवस मनाया गया। इस दौरान विद्यालय के एनएसएस के विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों में भाग लिया। विद्यार्थियों ने पोस्टर मेकिंग और स्वच्छता अभियान जैसे कार्यक्रम के माध्यम से समाजसेवा और राष्ट्रप्रेम का संदेश दिया। कार्यक्रम में विद्यालय वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत कर व पौधारोपण द्वारा कार्यक्रम की शुरुआत की। एनएसएस हैड अनूप यादव के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों द्वारा विद्यालय में पौधे लगाए व स्वच्छता अभियान चलाया गया।

विद्यार्थियों को समाज में फैली बुराइयों और स्वच्छता के महत्व के प्रति जागरूक किया गया। पूरे आयोजन में विद्यार्थियों की ऊर्जा और समर्पण देखने योग्य रहा। प्राचार्य ने विद्यार्थियों से कहा कि एनएसएस का उद्देश्य विद्यार्थियों में सेवा, अनुशासन और नेतृत्व की भावना को विकसित करना है। जब युवा समाज सेवा के कार्यों में सक्रिय रहते हैं, तो वे न

महेंद्रगढ़। विद्यालय में पौधरोपण करते एनएसएस के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

संवेदनशील नागरिक बनते हैं विद्यार्थी

इस योजना के माध्यम से विद्यार्थी न केवल शिक्षा प्राप्त करते हैं, बल्कि संवेदनशील नागरिक बनते हैं। ग्रुप वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव, फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव ने भी विद्यार्थियों को आने वाले समय में समाज और राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया।

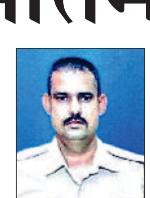
जवान के 21 वर्षीय बेटे लव ने अपने पिता को मुखाग्नि दी

सैदपुर के जवान मनोज का सैन्य सम्मान के साथ अंतिम संस्कार, गांव में छाया मातम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

गांव सैदपुर के रहने वाले सीआरपीएफ जवान मनोज कुमार के निधन की खबर ने पूरे गांव और आसपास के क्षेत्र को गमगीन कर दिया। बुधवार को उनका पार्थिव शरीर जब पैतृक गांव पहुंचा तो परिवार ही नहीं, पूरा गांव शोक में डूब गया। मातम का आलम ऐसा था कि हर किसी की आंखें नम थीं। जैसे ही सेना के जवानों द्वारा मनोज का शव गांव में लाया गया, भारत माता की जय तथा मनोज अमर रहे के नारों से गांव की गलियां गूंज उठीं।

जवान मनोज का अंतिम संस्कार पूरे सैन्य सम्मान के साथ किया गया। उनकी अंतिम यात्रा में गांव ही नहीं, आसपास के क्षेत्रों से भी बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। अंतिम संस्कार के समय सैकड़ों की भीड़ मौजूद रही। पूरे गांव ने अपने वीर सपूत को नम आंखों से विदाई दी। जवान के 21 वर्षीय बेटे लव ने अपने पिता को मुखाग्नि दी। इस क्षण का दृश्य देख हर किसी की आंखों से आंसू छलक पड़े। मनोज के निधन से गांव सैदपुर में गहरा सन्नाटा छा गया।



मंडी अटेली। जवान मनोज सीआरपीएफ जवान मनोज को सैन्य सम्मान के साथ अंतिम विदाई देते हुए। फोटो : हरिभूमि

वर्ष 2002 में भर्ती होकर 23 वर्षों तक की सेवा

46 वर्षीय मनोज कुमार वर्ष 2002 में सीआरपीएफ में भर्ती हुए थे। उनकी भर्ती छावला कैंप, दिल्ली से हुई थी। लंबे समय तक विभिन्न राज्यों में सेवाएं देने के बाद फिलहाल वह उड़ीसा में सिपाही के पद पर तैनात थे। पिछले कुछ समय से वह बीमार चल रहे थे। इलाज के दौरान ही उन्होंने अंतिम सांस ली। मनोज ने करीब 23 वर्षों तक देश की सेवा की और अपने जीवन को मातृभूमि की सुरक्षा के लिए समर्पित रखा। मृतक जवान का परिवार छोटा है। उनका एक ही बेटा लव है। पिता की अंतिम यात्रा के समय बेटे ने संकल्प लिया कि वह भी सेना में भर्ती होकर देश की सेवा करेगा।

विजय इंटरनेशनल स्कूल के बच्चों ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जीत की हासिल

महेंद्रगढ़। विजय इंटरनेशनल स्कूल के बच्चों ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कराटे खेल प्रतियोगिता में अपना परचम लहराया है। प्रतियोगिता में वशिका पुत्री कुलदीप निवासी खातोदड़ा तथा अयान पुत्र मुकेश कुमार निवासी ढाढोत ने कराटे खेल में अंतराष्ट्रीय स्तर पर जीत हासिल की। विद्यालय चेयरमैन विजय यादव टूमना ने बताया कि 25 व 26 अगस्त को राष्ट्रीय स्तर का आयोजन गोवा में हुआ, जिसमे विजय इंटरनेशनल स्कूल के दो विद्यार्थियों ने जीत हासिल करते हुए अंतराष्ट्रीय स्तर पर अपना स्थान बनाया। इसके बाद 15 सितंबर को थाईलैंड में आयोजित हुए अंतराष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में वशिका पुत्री कुलदीप ने बांग्लादेश, जापान तथा चाइना के खिलाड़ियों को पछाड़ते हुए देश का नाम रोशन किया और स्वर्ण पदक अपने नाम किया। दोनों बच्चों के विद्यालय पहुंचने पर विद्यालय सचिव महेंद्र सिंह, चेयरमैन विजय यादव टूमना, प्रिंसिपल नत्थू सिंह समेत अध्यापक व ग्रामीणों द्वारा फूल माला पहनाकर स्वागत किया।

सूचना

मैं, राजेश कुमार पुत्र श्री बलबीर सिंह निवासी ग्राम टांकडी तहसील बावल जिला रेवाड़ी हरियाणा बयान करता हूं कि मेरी पुत्री अंशु (तन्नु) मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

मार्केट कमेटी, कोसली (रेवाड़ी)

नोटिस

नई अनाज मण्डी कोसली की दुकान न0.32, 33 व 34 साईज 6×40 मीटर हमारे पूर्वजों द्वारका प्रसाद, मुरारी लाल, रामेश्वर दास, बशेशर लाल व राधेश्याम पुत्रान श्री गणेशी लाल निवासीयान साल्हावास ने कमेटी के अलाटमैन्ट न०. क्रमशः 4509, 4511 व 4513 दिनांक 31.03.1982 द्वारा खरीद की थी। उनकी मृत्यु उपरान्त उक्त दुकानों की मलकीयत कमेटी के रि-अलॉटमेन्ट न0.527, 528 व 529 दिनांक 20.12.2016 द्वारा हमारे पिता/चाचा/ताउ/दादा नरेश व महाबीर पुत्रान द्वारका प्रसाद, लक्ष्मीनारायण पुत्र मुरारी लाल, राजेन्द्र प्रसाद पुत्र रामेश्वर दास, सुभाष पुत्र श्री बशेशर लाल व राधेश्याम पुत्र श्री गणेशी लाल निवासीयान साल्हावास जिला झज्जर के नाम तबदील कर दी गई थी। अब श्री राजेन्द्र प्रसाद पुत्र श्री रामेश्वर दास का स्वर्गवास दिनांक 10.06.2017 को होने के उपरान्त उनके वारीसानों शशिबाला विधवा, कपिल गर्ग व तरुण कुमार पुत्रान तथा पुनम देवी पुत्री स्व० श्री राजेन्द्र प्रसाद, निवासीयान साल्हावास, जिला झज्जर ने उक्त दुकानों में से अपने पति/पिता के हिस्से की मलकीयत को अपने नाम समभाग में तबदील कराने बाबत आवश्यक दस्तावेजों सहित मार्केट कमेटी कार्यालय में आवेदन किया है।

एतदद्वारा सभी को सुचित किया जाता है कि उपरोक्त वारिसानों के अतिरिक्त यदि कोई वारीसान हैं या उपरोक्त दुकानों के लिये अन्य किसी भी व्यक्ति को कोई आपत्ति है तो इसका लिखित एतराज सभी साक्ष्य सहित अखबार के नोटिस की प्रकाशित होने की खबर के तीस दिन के अन्दर-अन्दर अद्योहस्ताक्षरी के सम्मुख प्रस्तुत करें अन्यथा दुकान न0.32, 33 व 34 साइज 6×40 मीटर में से श्री राजेन्द्र प्रसाद पुत्र श्री रामेश्वर दास के हिस्से की मलकीयत उनके वारीसानों शशिबाला विधवा, कपिल गर्ग व तरुण कुमार पुत्रान तथा पुनम देवी पुत्री स्व० श्री राजेन्द्र प्रसाद, निवासीयान साल्हावास, जिला झज्जर के नाम तबदील कर दी जायेगी।

हस्ता/- सचिव एवं कार्यकारी अधिकारी
मार्केट कमेटी, कोसली।

खबर संक्षेप

आज लॉन्च होगी दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना ऐप

रेवाड़ी। हरियाणा सरकार की ओर से सामाजिक न्याय अधिकारिता अनुसूचित जाति एवं पिछडे वर्ग कल्याण तथा अंत्योदय विभाग के माध्यम से महिलाओं की सामाजिक सुरक्षा और सम्मान को ध्यान में रखते और महिला सशक्तिकरण के उद्देश्य से प्रदेशभर में दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना यानि डीडीएलएलवाई मोबाइल एप्लीकेशन लागू की जा रही है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना के मोबाइल एप का 25 सितंबर को पंचकूला से शुभारंभ करेंगे।

प्रभात फेरी निकालकर दिया स्वच्छता का संदेश

कोसली। कोसली के शहीद मेजर विकास यादव राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को सेवा पखवाड़ा के तहत छात्राओं व अध्यापकों ने गांव में स्वच्छता को लेकर प्रभात फेरी निकाली। गांव के सरपंच रामकिशन जांगड़ा ने छात्राओं को स्वच्छता के बारे में जागरूक किया। ब्लॉक नाहड़ के नोडल अधिकारी व प्राचार्य अनूप सिंह ने छात्राओं को खाना खाने से पहले व बाद में हाथ साफ करने तथा व्यक्तिगत स्वच्छता बारे में बताया। इस अवसर पर प्रवक्ता बाल योगेश्वर, माया यादव, गणित प्रवक्ता सुभाष, प्रवक्ता नीलम रानी, प्रवक्ता रेनू कुमारी, प्रवक्ता रेखा कुमारी, कविता, राजबाला, सुमन आदि मौजूद रहे।

वन टाइम सेटलमेंट का अंतिम मौका 27 तक

रेवाड़ी। हरियाणा सरकार ने विपणन करदाताओं के हितों को ध्यान में रखते हुए बकाया कर राशि के निपटान के लिए वन टाइम सेटलमेंट स्कीम लागू की है। योजना की अंतिम तिथि 27 सितंबर 2025 है। उप आबकारी एवं कराधान आयुक्त ब्रिकी कर प्रीति चौधरी ने बताया कि स्कीम के तहत विपणन करदाताओं को बड़ी राहत देते हुए बकाया दरों का निपटान किया जाएगा। उन्होंने बताया कि योजना के तहत लाभ प्रदान के उद्देश्य से 27 सितंबर तक रेवाड़ी का विभागीय कार्यालय अतिरिक्त दो घंटे बढ़ाकर शाम 7 बजे तक खुला रहेगा। इसके तहत ओटीएस हेल्प डेस्क पूर्णत कार्यशील है और 24 से 27 सितंबर के दौरान व्यक्ति पर्यवेक्षण किया जाएगा ताकि त्वरित मार्गदर्शन एवं सुविधा उपलब्ध हो सकें। कर भवन, सेक्टर-19 में संपर्क कर सकते है।

शहर में तीन जगह हो रहा रामलीला का आयोजन

प्रभु श्रीराम सहित लक्ष्मण, भरत व शत्रुघ्न ने लिया जन्म, ताड़का व सुबाहु का वध

रेवाड़ी। रेलवे कॉलोनी की रामलीला में माता-पिता को पालकी पर ले जाता श्रवण कुमार, रेलवे कॉलोनी की रामलीला में गुरु विश्वामित्र के साथ राम व लक्ष्मण तथा घंटेश्वर मंदिर की रामलीला में माता सीता जन्म का मंचन करते कलाकार। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶रेवाड़ी

- ग्रामीणों क्षेत्रों में अपने अभिनय से दर्शकों को रोमांचित कर रहे कलाकार

रेलवे कॉलोनी में श्री राम मंदिर रेलवे ड्रामेटिक क्लब की ओर से केके सक्सेना के निर्देशन में 65वें रामलीला उत्सव का आयोजन किया जा रहा है। मंगलवार रात्रि आरपी यादव सेवानिवृत्त सीटीआई ने दूसरे दिन की रामलीला का उद्घाटन किया और दर्शकों को प्रभु राम की तरह बनने की प्रेरणा दी। इस मौके पर डा. आनंद तंवर अतिरिक्त मुख्य चिकित्सा अधीक्षक उत्तर पश्चिम रेलवे विशिष्ट अतिथि थे। रामलीला के मंचन में श्रवण कुमार अपने माता पिता को तीर्थ यात्रा कराते हैं, लेकिन रास्ते में माता को प्यास लगने पर श्रवण कुमार पानी की तलाश में सरयू नदी पर चले जाते है, लेकिन नदी से पानी लेते समय राजा दशरथ जंगली जानवर समझ कर तीर से प्रहार कर देते है, जिससे श्रवण कुमार तड़प-तड़प का प्राण त्याग देता है। उसकी अंतिम इच्छा को पूरा करने जब राजा दशरथ जल लेकर श्रवण कुमार के माता-पिता के पास पहुंचते है और सारा वृतांत सुनाते है।

इन कलाकारों ने किया मंचन

रामलीला में दशरथ-महेश शर्मा, श्रवण कुमार व ताड़का-मुकेश भारद्वाज, माता-पिता-राजेश शर्मा व मेहरचन्द्, गुरू वशिष्ठ-रोशनलाल, श्रृंगी ऋषि-केके सक्सेना, कौशल्या-नरेन्द्र गोयल, भगवान विष्णु-दिवेश शर्मा, विश्वामित्र-घनश्याम दास शर्मा, राम-लक्ष्य शर्मा लक्ष्मण-लक्ष्य कौशिक, सुमंत-रोहित, मारीच-राजेश शर्मा, सुबाहु-जितेश, राक्षस-बिजेश शर्मा, अनुज, निखिल रोहिल्ला, राजा-नरेन्द्र गोयल, भगत, संजय सोनी, जगदीश शर्मा, नवीन, महेश कुमार तथा किन्नरों का किरदार उमेश शर्मा, मेहरचन्द एवं संजय सोनी ने निभाया।

गुरु वशिष्ठ के प्रयास से श्रीराम पकट हुए

राजा दशरथ के संतान न होने के कारण गुरु वशिष्ठ के कहने पर श्रृंगी ऋषि पुत्रष्ट यज्ञ करवाते है, जिसमें अग्निदेव प्रकट होकर फल देते है, जो तीनों रानियों को खाने के लिए दिए जाते है। भगवान विष्णु प्रकट होकर माता कौशल्या को उनकी कोख से पुत्र के रूप में जन्म लेने का संदेश देते है। फल खाने से तीनों रानियों के चार पुत्र होते है जिनके नाम राम, लक्ष्मण, भरत व शत्रुघ्न रखे जाते है। गुरु विश्वामित्र राक्षसों के कष्टों से परेशान होकर राजा दशरथ के पास जाते है कि उनकी सहायता के लिए राम व लक्ष्मण को साथ भेज दे। राजा दशरथ प्रार्थना करते है कि राम-लक्ष्मण अभी बच्चे है, इसलिए उनको चलने की आज्ञा दे, लेकिन विश्वामित्र नाराज हो जाते है। गुरू वशिष्ठ के समझाने पर राजा दशरथ राम-लक्ष्मण उनके साथ भेज देते है। विश्वामित्र राम-लक्ष्मण को विद्या सिखाते है, जिसके बाद राम-लक्ष्मण राक्षस ताड़का व सुबाहु का वध कर देते है और मारीच को अपने बाण से लंका में फेंक देते है।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में शिक्षकों को चित्र भेंट करते आयोजक।

मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम के चरित्र पर कार्यक्रम

रेवाड़ी। वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को नवरात्र के पावन अवसर पर आदर्श विद्या मंदिर में प्रेरणादायक कार्यक्रम मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का आयोजन किया गया। इस मौके पर युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का चरित्र हमें नित्य नई प्रेरणा देता है। जब राजा दशरथ, सभी गुरुजन व प्रजा मिलकर उनके राज्याभिषेक की तैयारी कर रही थी तो अचानक परिस्थिति बदल गई। उन्हें वनवास जाने की आज्ञा हुई। प्रभु श्रीराम सहज भाव से वन की ओर चल दिए और रघुकुल रीत सदा चली आई -प्राण जाए पर वचन न जाई की रीत निभाई। प्रभु राम ने रावण का संहार कर बुराई पर अच्छाई की जीत का मार्ग प्रशस्त किया। प्राचार्या पुष्पा जी ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम में समाजसेवी श्रवण ग्रोवर, लक्ष्मीनारायण अग्रवाल, राकेश मंगला व युवा दल के उपप्रधान प्रवीण ठाकुर ने विद्यार्थियों को बदलते मौसम में स्वस्थ रहने के उपयोगी टिप्स दिए। संस्था की ओर से मेधावी विद्यार्थियों को उपयोगी साहित्य प्रदान किया तथा शिक्षकों को गणपति, शिव दरबार, वीर शिवाजी व हनुमान जी के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में निशा, मनीषा व हिमांशु ने सहयोग किया।

आदर्श रामलीला में हुआ जानकी का जन्म

मोती चौक पर आयोजित श्री घंटेश्वर महादेव मंदिर आदर्श रामलीला के मंच पर मंगलवार रात्रि श्री राम व सीता के जन्म के साथ-साथ भगवान शिव व रावण के महत्वपूर्ण दृश्यों का मंचन किया गया। रामलीला का शुभारंभ गौरव शर्मा गुरुग्राम वाले के बच्चों ने किया। रामलीला समिति से महेश पटवारी, श्याम सुन्दर गुप्ता, राजेश पंवार, रमेश वशिष्ठ, सुभाष गुप्ता, सुरेश सेन व राजेश पंवार ने उनका स्वागत किया। उन्होंने कहा कि सभी को श्री राम के जीवन से शिक्षा लेनी चाहिए और उनके आदर्शों को अपनाकर जीवन यापन करना चाहिए। रामलीला समिति के सचिव याद के सुगंध ने मंच संचालन किया। रामलीला में माता सीता के जन्म सहित श्रीराम, भरत, लक्ष्मण व शत्रुघ्न के जन्म का मंचन किया गया। गुरु विश्वामित्र ने सभी का नामकरण किया। रामलीला में रावण की ओर से कैलाश पर्वत उठाकर लंका ले जाने की कोशिश करने पर भगवान शिव की ओर से उसके हाथ पर्वत की नीचे दबाकर उसके प्रयास को असफल करने, फिर रावण द्वारा शिव तांडव व कैलाश पर्वत उठाने की गलती की क्षमा याचना करने और शिवजी के प्रसन्न होकर उसे चंद्रहास नामक तलवार उपहार में देने के दृश्यों ने दर्शकों को रोमांचित किया। रामलीला के प्रधान अनुकूल शर्मा ने बताया कि विजय पंवार ने दशरथ, जयभूषण शर्मा ने रावण, विकास गुप्ता ने प्रभु शिव, करण गुप्ता ने जनक, हिमांशु गुप्ता व संजय सैनी ने नर्तकी और गुरुग्राम से पधारे प्रेम प्रकाश शर्मा ने गुरु विश्वामित्र व अमित कश्यप ने गुरु वशिष्ठ का अभिनय किया।

कोसली कॉलेज में एनएसएस के स्थापना दिवस पर व्याख्यान का आयोजन

- एनएसएस स्वयंसेवकों ने कॉलेज परिसर में श्रमदान कर परिसर की सफाई व पौधरोपण भी किया

हरिभूमि न्यूज. कोसली

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को संबोधित करते सीबीआई के प्रबंधक सीताराम।

राजकीय महाविद्यालय कोसली में राष्ट्रीय सेवा योजना के 57वें स्थापना दिवस के अवसर पर श्रमदान और विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय परिसर में श्रमदान कर परिसर की सफाई की तथा पौधारोपण भी किया। मुख्य वक्ता राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान के अनुदेशक निर्मल यादव ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने विद्यार्थियों से अपने आसपास के प्रदूषण को कम करने तथा प्लास्टिक का कम से कम प्रयोग करने का आह्वान किया। विशिष्ट अतिथि सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया के प्रबंधक सीताराम ने विद्यार्थियों को बैंक की बचत योजनाओं की जानकारी दी। संयोजिका डा. संध्या ने एनएसएस के उद्देश्यों और आदर्शों के बारे में बताया। प्राचार्या डा. लाज कौशल ने कहा कि कार्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों में सेवा भाव और नेतृत्व क्षमता का विकास होगा। उन्होंने विद्यार्थियों को समाज सेवा के प्रति जागरूक किया। इस अवसर पर संजीव कुमार, नीलम यादव, जसवंत, प्रदीप कुमार व दीपक उपस्थित थे।

सैनी सभा के पूर्व प्रधान नवीन सैनी बने दक्षिण हरियाणा के प्रदेशाध्यक्ष

रेवाड़ी। सैनी सभा के पूर्व प्रधान नवीन सैनी को ऑल इंडिया सैनी सेवा समाज का दक्षिण हरियाणा का प्रदेशाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। बुधवार को उनके सम्मान में राज स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर समाज के प्रबुद्धजनों ने कहा कि नवीन सैनी हमेशा से समाजहित के कार्यों में आगे रहे हैं और उनकी साफ-सुथरी छवि तथा सेवा भावना को देखते हुए संगठन ने उन्हें यह जिम्मेदारी सौंपी है। समाज के लोगों का विश्वास है कि उनके नेतृत्व में संगठन नई ऊंचाइयों पर पहुंचेगा और युवा पीढ़ी को भी नई दिशा मिलेगी। राष्ट्रीय अध्यक्ष दिलबाग सैनी व संगठन के अन्य पदाधिकारियों ने नवीन सैनी को शुभकामनाएं दीं और उम्मीद जताई कि वे समाज के हितों की रक्षा करते हुए समाज को संगठित करने का कार्य पूरी निष्ठा से करेंगे। प्रदेशाध्यक्ष नवीन सैनी ने अपनी नियुक्ति के लिए आभार जताते हुए कहा कि समाज के उत्थान के लिए वे पूरा प्रयास करेंगे। इस अवसर पर यादराम सैनी, रोशन लाल सैनी पूर्व प्रधान सैनी सभा, सतीश सैनी, मुकेश सैनी, लाल चंद सैनी, रतन लाल सैनी, नरेश कुमार सैनी, सूरज भान सैनी, गिरधारी लाल सैनी, लाल सिंह सैनी, हरिओम सैनी, दुष्यंत सैनी व होशियार सैनी सहित समाज के अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

ग्रामीणों को नशे से दूरी रखने के लिए किया जागरूक

रेवाड़ी। जिला पुलिस की ओर से सेवा पखवाड़े के तहत अभियान चलाकर नागरिकों को स्वच्छता, पौधारोपण, रक्तदान, कानून व्यवस्था, अपराध व अपराधियों से दूरी, साइबर क्राइम से बचाव, महिला सुरक्षा, यातायात नियमों व नशा उन्मूलन जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर जागरूक किया जा रहा है, साथ ही युवाओं को नशे व अपराध की गिरफ्त में आने से रोकने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। बुधवार को जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने गांव फिदेड़ी व डोहकी में ग्रामीणों के साथ बैठक कर गांवों को नशा मुक्त करने तथा युवाओं को नशे से दूर रखने के लिए जागरूक किया। इस मौके पर निरीक्षक रामपाल ने कहा कि पुलिस और आमजन अगर आपस में तालमेल के साथ कार्य करें तो नशे जैसी बुराई पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

श्रवण कुमार की भक्ति देखकर भावविभोर हुए दर्शक

रेवाड़ी। श्री शिव रामलीला समिति नई अनाजमंडी की ओर से मंगलवार रात्रि रामलीला के प्रथम दिन श्रवण कुमार व चम्पक चमेली के नाटक का मंचन किया गया। रामलीला की शुरूआत गणेश पूजन से की गई। शिव रामलीला समिति के प्रधान नवल किशोर गुप्ता की अध्यक्षता में गणेश पूजन किया गया तथा मुख्यातिथि अनाज मंडी महिला मंडल की प्रधान लक्ष्मी गुप्ता, आरव गुप्ता व डीईटीसी प्रीति चौधरी ने रिबन काटकर रामलीला का विधिवत शुभारंभ किया। रामलीला की शुरूआत श्रवण कुमार व चम्पक चमेली के नाटक से की गई। लीला में जहां श्रवण कुमार के नाटक को देखकर दर्शक भावविभोर हो गए वहीं चम्पक चमेली के नाटक ने समाज को एक संदेश देने का कार्य किया। नई रामलीला समिति के महासचिव दीपक मंगला ने बताया कि श्रवण कुमार का नाटक मातृ-पितृ भक्त श्रवण कुमार के बारे में बताता है, वहीं चम्पक चमेली का नाटक एक ऐसे व्यक्ति पर आधारित है, जो हमेशा अपने मां-बाप का तिरस्कार करता है तथा बाद में उसे अपनी गलतियों का अहसास होता है। रामलीला में गणेश की भूमिका जेपी पंडित, रिद्धि-सिद्धी हर्ष गुप्ता व सोमेश सैनी, शिव-पार्वती भूपेन्द्र गुप्ता व नवीन लखेरा, दशरथ-संजीव वशिष्ठ, गुरू वशिष्ठ-प्रकाश सैनी, शूरसेन-

न्यूज डायरी

प्रतियोगिता के लिए आवेदन की अंतिम तिथि 27 सितंबर

रेवाड़ी। हरियाणवी संस्कृति के सही रूप को संजोने और उसका देश दुनिया में प्रचार प्रसार करने के लिए कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग हरियाणा के सहयोग से हरियाणा लोक कला संघ रोहतक की ओर से राज्य स्तरीय सांझी उत्सव एवं प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। डीआईपीआरओ दिनेश कुमार ने बताया कि रोहतक के एण्डी स्टूडियो में 29 सितंबर से 1 अक्टूबर तक राज्य स्तरीय सांझी उत्सव एवं प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता में विजेताओं के लिए प्रथम पुरस्कार 51 हजार रुपए, द्वितीय पुरस्कार 31 हजार रुपए, तृतीय पुरस्कार 21 हजार रुपए और 10 सांत्वना पुरस्कार के रुप में प्रत्येक को 2100 रुपए दिए जाएंगे।

एनएसएस स्थापना दिवस पर छात्राओं को किया सजग

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में बुधवार को 57वां एनएसएस स्थापना दिवस मनाया गया। कॉलेज की ओर से इस दिवस महिला सशक्तिकरण तथा महिलाओं की सुरक्षा के दिवस के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर महिला पुलिस थाना से एसएचओ सरिता तथा दुर्गा शक्ति इंचार्ज सुनीता और उनकी टीम ने शिरकत की। उन्होंने एनएसएस की छात्राओं को डायल 112, डिजिटल अरेस्ट, साइबर सिक्योरिटी, विमेन सेफ्टी तथा तथा सेल्फ डिफेंस की तकनीक से अवगत कराया। इस अवसर पर प्राचार्य डा. ज्योति यादव ने कहा की महिलाएं सशक्त हैं।

पोस्टर व बैनर के माध्यम से दिया स्वच्छता का संदेश

जाटूसाना। स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत जाटूसाना खंड के सभी विद्यालयों में प्रभात फेरी व कम्युनिटी ड्राइव का आयोजन किया गया। खंड जाटूसाना के 109 विद्यालयों की ओर से अपने-अपने गांवों में जागरूकता रैली निकाली गई, जिसमें लगभग 6000 विद्यार्थियों ने भाग लिया। रैली का आयोजन सेवा पखवाड़ा की गतिविधियों के अंतर्गत किया गया। रैली का मुख्य उद्देश्य प्लास्टिक प्रदूषण तथा सिंगल यूज प्लास्टिक के दुष्परिणामों के प्रति जनमानस को जागरूक करना था। विद्यार्थियों ने स्वच्छता, कचरा पृथक्करण और प्लास्टिक के कम उपयोग को बढ़ावा देने वाले नारे लगाकर तथा पोस्टर व बैनर के माध्यम से लोगों को स्वच्छता का संदेश दिया। 25 सितंबर को सेवा पखवाड़ा के अगले चरण होगा।

बीपीएल प्लॉट धारकों को एक दशक बाद मिला कब्जा

रेवाड़ी। आवंटित होने के बाद एक दशक से भी ज्यादा समय से कब्जे का इंतजार कर रहे ढाणी सांतों के बीपीएल प्लॉट धारकों को आखिर बुधवार को कब्जा मिल गया। प्रशासन की टीम ने पुलिस की मौजूदगी में प्लॉट धारकों को कब्जा दिला दिया। पुलिस बल की मौजूदगी के कारण इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। गांव की पंचायती जमीन पर एक दशक से भी ज्यादा समय पहले 42 बीपीएल परिवारों को प्लॉट आवंटित किए गए थे। आवंटन के साथ ही प्लॉटों पर कब्जे को लेकर विवाद शुरू हो गया था। लंबे समय तक प्रशासन के पास विवाद लंबित रहा। इस जमीन के कुछ हिस्से पर प्रभावशाली लोगों ने कब्जे भी किए हुए थे। बीपीएल प्लॉट धारक लगातार प्रशासन से प्लॉटों से कब्ला दिलवाने की मांग कर रहे थे।

जिम्नास्टिक में ऋषभ ने जीते दो गोल्ड व एक सिल्वर

रेवाड़ी। कुरुक्षेत्र के डीएवी पब्लिक स्कूल में आयोजित राज्य स्तरीय जिम्नास्टिक प्रतियोगिता के अंडर-19 वर्ग में डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल रेवाड़ी के कक्ष बारहवीं के छात्र ऋषभ शर्मा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 2 स्वर्ण और 1 रजत पदक जीतकर विद्यालय का नाम रोशन किया है। इस उपलब्धि के साथ छात्र का चयन राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए हुआ है। विद्यालय के प्रधानाचार्य जॉय बैनर्जी ने ऋषभ को बधाई देते हुए कहा कि खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करना विद्यालय के लिए गर्व की बात है। कोच दीपक राव ने कहा कि ऋषभ की मेहनत और समर्पण ने उन्हें इस मुकाम तक पहुंचाया है। ऋषभ की उपलब्धि से विद्यालय के विद्यार्थियों को प्रेरणा मिलेगी और वे अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रयासरत रहेंगे।

भाषण में अदिति व कविता पाठ में कोमल बनी विजेता

कोसली। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के कृष्ण नगर स्थित महिला रीजनल सेंटर में एनएसएस दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जीवन और विचारों पर संगोष्ठी आयोजित की गई। संगोष्ठी में छात्राओं ने प्रधानमंत्री की ओर से समाज और राष्ट्र के लिए किए गए कार्यों पर विस्तृत चर्चा की। इस अवसर पर आयोजित कविता पाठ प्रतियोगिता में बीएससी प्रथम वर्ष से कोमल कुमारी प्रथम रहीं। भाषण में बीएसी अंतिम वर्ष से अदिति, देशभक्ति गीत में बीकॉम प्रथम वर्ष से सलीना और सांस्कृतिक नृत्य प्रतियोगिता में एमए फाइनल की कोमल प्रथम, बीकॉम फाइनल से अंजलि द्वितीय तथा बीए प्रथम वर्ष से दीक्षा तृतीय स्थान पर रही।

अभियान स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अभियान के तहत गांव खोल में निःशुल्क जांच

आज हर चीज में मिलावट व पौष्टिकता की कमी लोगों का खाना-पीना हुआ कमः राव इन्द्रजीत

शिविर का शुभारंभ केंद्रीय राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह व हरियाणा की स्वास्थ्य एवं आयुष मंत्री आरती सिंह राव ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶रेवाड़ी

रेवाड़ी। शिविर में एचबी की जांच कराते हुए राव इन्द्रजीत सिंह। तथा स्वास्थ्य जांच शिविर के अवसर पर लोगों को संबोधित करते हुए राव इंद्रजीत सिंह। फोटो : हरिभूमि

आमजन को स्वास्थ्य सेवाएं सरल और सुलभ बनाने के लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन यानि एनएचएम के तहत स्वास्थ्य विभाग की ओर से स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अभियान के तहत गांव खोल में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ केंद्रीय राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह व हरियाणा की स्वास्थ्य एवं आयुष मंत्री आरती सिंह राव ने किया। शिविर में पहुंचने पर सिविल सर्जन डा.नरेंद्र दहिया ने अतिथियों का अभिनंदन किया।

इस मौके पर केंद्रीय राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि भारत को आजाद हुए 75 साल हो गए हैं। आज हर चीज में मिलावट है, पौष्टिकता की कमी है, जिसके कारण लोगों का खाना-पीना कम हो गया है। उन्होंने कहा कि साईंस और मेडिकल साइंस ने अब इतनी तरक्की कर ली है, जिससे अब डॉक्टर्स ने मेडिसन देकर हमारे शरीर को जिंदा रखा हुआ है। उन्होंने कहा कि म्हारा हरियाणा दूध दही का खाना से जाना जाता है, इसलिए हमारे यहां के खिलाड़ी नेशनल व इंटरनेशनल स्तर पर अधिक मेडल लेकर आते हैं, लेकिन महिलाओं की जब स्वास्थ्य की जांच होती है तो रक्त व आयरन की कमी पाई जाती है। उन्होंने कहा कि सेवा पखवाड़े के तहत आयोजित शिविर में सभी महिलाएं अपने हीमोग्लोबिन की अवश्य जांच कराएं और हरी सब्जियों का सेवन करें। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में हाल ही में हुई जीएसटी कटौती का कदम विकसित भारत की दिशा में मिल का पत्थर साबित होगा।

बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं के लिए सरकार सजगः आरती

स्वास्थ्य एवं आयुष मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि हरियाणा सरकार बेहतरीन ढंग से लोगों को स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ पहुंचाने के लिए दृढ़ संकल्प है। उन्होंने बताया कि महिलाओं को स्वस्थ नारी सशक्त परिवार के तहत चिकित्सा स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। शिविर में विशेषज्ञों की ओर से विभिन्न रोगों की निःशुल्क जांच और परामर्श दिया गया। शिविर में नाक, कान, गला, नेत्र, रक्तचाप मधुमेह, दंत जांच, कैंसर मुख, स्तन, ग्रीवा, गर्भवती महिलाओं के लिए प्रसवपूर्व जांच, टीकाकरण सेवाएं, एनीमिया का स्तर, टेलीमानस सुविधाएं, टीबी जांच व स्किल सेल स्वास्थ्य से जुड़ी जांच की गई। शिविर में ही मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना नामांकन, आयुष्मान वय वंदना कार्ड, सिकल सेल कार्ड, आभा आईडी कार्ड भी पंजीकरण किए गए। इस अवसर पर विधायक बावल डा. कृष्ण कुमार, विधायक कोसली अनिल यादव, भाजपा जिला अध्यक्ष वंदना पोपली, डीसी अभिषेक मीणा, जिला परिषद चेयरमैन मनोज यादव, नीतू चौधरी, हेमलता तंवर, डा. कविता यादव, सुभाष यादव व डा. अरविंद यादव मौजूद थे।

पुलिस कर्मियों ने शिविर में किया ब्लड डोनेट

बावल। जिला पुलिस की ओर से बुधवार को सेवा पखवाड़ा अभियान के तहत कसोला पुलिस थाने में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में आस्था लैब व ब्लड सेंटर से डा. नरेंद्र सिंह यादव की टीम ने रक्त एकत्रित किया। डीएसपी बावल सुरेन्द्र श्योराण व थाना कसोला के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों ने शिविर में बढ़-चढ़कर भाग लिया। शिविर में 13 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। इस मौके पर डीएसपी श्योराण ने कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा मानवीय दान है, क्योंकि इससे असंख्य जरूरतमंद मरीजों की जान बचाई जा सकती है। उन्होंने यह भी कहा कि रक्तदान करने से न केवल समाज को लाभ होता है, बल्कि दाता को भी शारीरिक व मानसिक संतुष्टि प्राप्त होती है। डीएसपी ने सभी पुलिसकर्मियों व नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे नियमित रक्तदान कर समाज में मानवता और सेवा का संदेश फैलाएं।