हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 अप्रैल 2026

तापमान
अधिकतम 38.0 डिग्री
न्यूनतम 19.6 डिग्री

11 जिले में गठित टीम नशीले पदार्थों की आपूर्ति के नेटवर्क को ध्वस्त करने पर फोकस करें: डीसी

12 श्री श्याम बाबा के जागरण गायकों ने बांध समां, देर रात तक भजनों पर झूमे श्रद्धालु

खबर संक्षेप

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक बस चालक को गिरफ्तार किया है। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने सड़क हादसे के बाद गत 15 अप्रैल को केस दर्ज किया था। सड़क हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। वाहन चालक हादसे के बाद फरार हो गया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने यूपी के आटा निवासी बस चालक सोहनलाल को गिरफ्तार कर लिया। हादसे को अंजाम देने वाली बस को पुलिस ने कब्जे में ले लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

धमकी देने के मामले में एक आरोपी काबू

कोसली। थाना कोसली पुलिस ने गाली-गलौज करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 27 अप्रैल को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने गाली-गलौज करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। इस मामले में पुलिस ने जांच के बाद झज्जर के बिरड़ निवासी रामबीर को गिरफ्तार कर लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने गुलाबपुरा में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित के बयान पर 24 अक्टूबर 2024 को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित पक्ष की ओर से जान से मारने की धमकी देने और मारपीट करने के आरोप लगाए गए थे। पुलिस ने इस मामले में एक आरोपी यशपाल को गिरफ्तार कर लिया। तफ्तीश में शामिल करने के बाद उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

कोर्ट से घोषित पीओ भेजा गया जेल

बावल। पुलिस ने कोर्ट से घोषित किए जा चुके पीओ को करीब 6 साल बाद गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। कोर्ट में चल रहे एक मामले में राजस्थान के झुनझुनु जिले के बुर्ज की कोठी निवासी प्रताप सिंह को पीओ घोषित कर दिया था। उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश दिए गए थे। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने आरोपी के खिलाफ 23 जनवरी 2020 को केस दर्ज किया था। पुलिस ने इस मामले में आरोपी प्रताप सिंह को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

कोसली। थाना कोसली पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता को प्रताड़ित करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एक गांव निवासी विवाहिता की शिकायत के आधार पर दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। उनके बीच काउंसलिंग कराई गई। बार-बार प्रयासों के बाद भी समझौता नहीं हुआ, तो पुलिस ने ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ 26 फरवरी को केस दर्ज किया था। इस मामले में गुरूग्राम के खेटावास निवासी प्रिंस को गिरफ्तार किया गया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया।

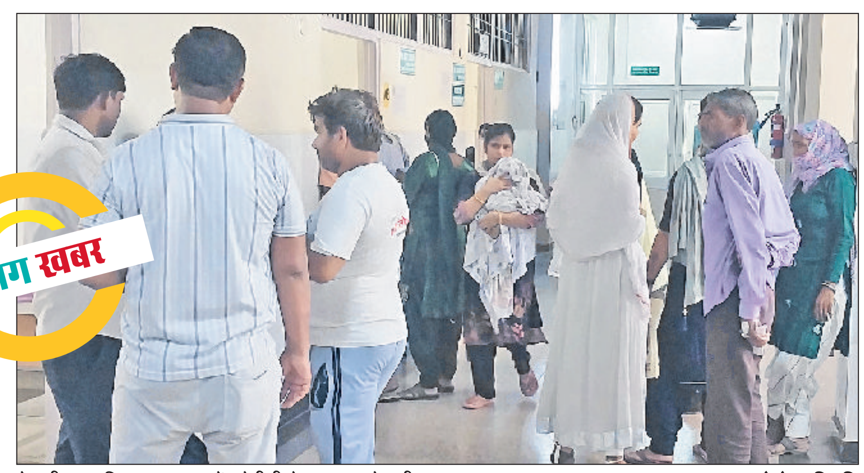
अस्पतालों में उल्टी-दस्त व वायरल के मरीजों की ओपीडी बढ़ी, अलर्ट पर प्रशासन

डेंगू-मलेरिया से निपटने के लिए स्वास्थ्य विभाग तैयार, घर-घर जाकर लार्वा की जांच कर रही टीमें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गर्मी के मौसम में डेंगू और मलेरिया बीमारियों से निपटने के लिए स्वास्थ विभाग अलर्ट हो गया है। इस बार स्वास्थ्य विभाग की ओर से मच्छरों के प्रजनन को रोकने और फोगिंग पर ज्यादा जोर दिया जा रहा है। हालांकि जिले अभी डेंगू का एक भी मामला नहीं है, सिर्फ मलेरिया का एक केस मिला है, लेकिन मौसम के बदलाव से अस्पताल में उल्टी-दस्त व वायरल के मरीजों की ओपीडी बढ़ रही है। वही मच्छरों का प्रकोप भी बढ़ने लगा है। आगामी दिनों में स्वास्थ्य विभाग के सामने सबसे बड़ी चुनौती मलेरिया और डेंगू से निपटने की रहेगी, जिसके लिए स्वास्थ्य विभाग की ओर से पहले से ही सोर्स रिडेक्शन का कार्य किया जा रहा है, जिसके लिए विभाग के हेल्थ इंस्पेक्टर ब्रीड़िग चेकर टीमों के साथ घर-घर जाकर लार्वा की जांच करने के साथ लोगों को जागरूक कर रहे है तथा बुखार से पीड़ति लोगों की स्लाइड भी तैयार की जा रही है। स्वास्थ्य विभाग ने अन्य विभागों को भी पत्र लिखकर मच्छरों को पनपने से रोकने व जल-जनित बीमारियों से निपटने में सहयोग देने के लिए दिशा-निर्देश दिए है।

अलग खबर


रेवाड़ी। नागरिक अस्पताल में ओपीडी के बाहर खड़े मरीज। फोटो : हरिभूमि

जिले में दस साल की डेंगू मलेरिया केसों की स्थिति

वर्ष	मलेरिया केस	डेंगू केस
2017	8	137
2018	13	82
2019	9	27
2020	2	39
2021	1	306
2022	5	324
2023	9	403
2024	8	412
2025	9	295
2026	1	अभी केस नहीं

खाली पड़े प्लाटों, बंद मकानों और कंस्ट्रक्शन साइट्स पर पानी एकत्रित न होने दें

स्वास्थ्य विभाग की ओर से मच्छरों के प्रजनन और जल-जनित बीमारियों पर नियंत्रण पाने के लिए अन्य विभागों को भी पत्र लिखकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए है। इस संबंध में एक मई को जिला सचिवालय में बैठक भी आयोजित होगी, जिसमें अनेक प्रमुख बिंदुओं पर चर्चा की जाएगी। मलेरिया अधिकारी ने बताया कि शहरी निकाय विभाग से सही मात्रा में फोगिंग मशीन की उपलब्धता, सीएसआई की ओर से लार्वा मिलने पर नोटिस व चालान करने, मलेरिया अधिकारी को प्रतिमाह रिपोर्ट देने और शहर में भी पानी एकत्रित न होने देने पर सहयोग मांगा गया है। विकास एंव पंचायत विभाग से सभी पंचायतों के पास फोगिंग मशीनों की उपलब्धता हो। एचएसवीपी शहर में खाली पड़े प्लाटों, बंद मकानों और कंस्ट्रक्शन साईट्स पर पानी एकत्रित न होने दे। जनस्वास्थ्य विभाग वाटर लीकेंज और टंकियों से पानी ओवरफ्लो न होने दे। सभी नलों पर टोंटियां लगी हो तथा सभी बड़े वाटर स्टोरेज पर मच्छरों को पनपने से रोके। सिंचाई विभाग जोहड़ों, तालाबों, नाले व नहरों में पानी ओवरफ्लों न होने दे। पीडब्ल्यूडी बी एंड आर विभाग कंट्रक्शन साईट्स पर पानी एकत्रित न होने दे। शिक्षा विभाग बच्चों को जागरूक करें कि वे स्कूलों में पूरी बाजू के कपड़े पहनकर आए। बच्चों को प्रार्थना सभा में डेंगू-मलेरिया व चिकनगुनिया बुखार से बचाव व रोकथाम की जानकारी दे तथा बच्चों से घरों में भी सफाई रखने को कहे। महिला एवं बाल विकास विभाग आंगनबाड़ी में बच्चों व महिलाओं को बीमारियों के प्रति जागरूक करे। इसमें एमपीएचडब्ल्यू का सहयोग ले सकते है। परिवहन विभाग बेकार पड़े टायरों में पानी एकत्रित न होने दे। जहां पानी एकत्रित हो वहां काला तेल या टेमीपास दवा डलवाएं। पशुपालन विभाग सूअर फार्म व मुर्गी फार्म रिहायशी इलाकों से करीब डेढ किलोमीटर दूर रखे। इंडस्ट्रीज विभाग ध्यान दे कि कंपनियों के अंदर व आसपास गंदगी और पानी एकत्रित न हो तथा पानी जमा है तो काला तेल व टेमीपास दवा डालें। इनके अलावा जिला आयुर्वेद विभाग को डेंगू-मलेरिया की आयुर्वेदिक दवाइयों का पूरा स्टाक रखने के निर्देश दिए है।

सप्ताह में एक दिन ड्राई-डे मनाएं

डेंगू व मलेरिया से निपटने के लिए टीम की ओर से सर्वे किया जा रहा है। लोग अपने घरों में शुक्रवार व रविवार एक दिन ड्राई-डे मनाकर फ्रीज की ट्रे, पानी की टंकी व पशु खेल में भरे पानी को खाली करके अवश्य साफ करें ताकि मच्छर का लार्वा पनपने से पहले ही खत्म हो जाए तथा अपने घरों के आसपास पानी एकत्रित न होने दे। डेंगू व मलेरिया की आशंका होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।
-डा. जोगेन्द्र तंवर, डिप्टी सीएमओ।

लोगों को जागरूक कर रहे स्वास्थ्यकर्मी

डिप्टी सिविल सर्जन एवं मलेरिया अधिकारी डा. जोगेन्द्र तंवर ने बताया कि सभी सीएचसी व पीएचसी में हेल्थ इंस्पेक्टर व ब्रीड़गि चेकर स्टाफ घर-घर जाकर सोर्स रिडेक्शन कर रहे है। इसके अलावा लोगों को डेंगू व मलेरिया के प्रति जागरूक किया जा रहा है। जिले के तालाबों व जोहड़ों में गम्बूजिया मछली छोड़ी गई है तथा गंदे पानी में काला तेल डाला जा रहा है। फोगिंग कार्य के लिए सभी सीएचसी में टेमीपास की दवाई दी गई है। इसके अलावा शहर में फोगिंग के लिए नगर परिषद को दवाई दी जा चुकी है।

बीमारियों के लक्षण

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

ट्रक से कुचलकर बाइक चालक की दर्दनाक मौत

रेवाड़ी। दिल्ली-जयुपर हाइवे पर दुर्घटना के बाद पड़ी बाइक व युवक का शव।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर निखरी के निकट बुधवार दोपहर ट्रक से कुचलकर एक बाइक चालक की दर्दनाक मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया।

राजस्थान के नांगल उदिया निवासी लगभग 58 वर्षीय मुकेश कुमार एनएच-48 से बाइक लेकर दिल्ली की ओर जा रहा था। निखरी के पास बाइक को पीछे से ट्रक ने टक्कर मार दी। टक्कर लगते ही वह बाइक से गिरकर ट्रक के नीचे आ गया। उसकी मौके पर ही मौत हो गई। हादसे के बाद ट्रक चालक मौके से फरार हो गया। हादसे के बाद मौके पर लोगों की भीड़ एकत्रित हो गई। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची। मृतक के परिजनों को हादसे की सूचना देकर शव सामान्य अस्पताल पहुंचाया। परिजनों के आने के बाद पोस्टमार्टम कराकर शव उनके हवाले कर दिया गया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद ट्रक चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

साहबी बैराज में फिर पहुंच रहा एसटीपी का दूषित पानी, एनजीटी के आदेश भी बेअसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

जिले में फिर से पर्यावरणीय लापरवाही का गंभीर मामला सामने आया है। शहर के सीवरेज शोधन संयंत्र यानि एसटीपी अभी भी बिना पर्याप्त शुद्धिकरण के गंदा पानी मसानी स्थित साहबी बैराज में छोड़ रहे हैं। यह बैराज कभी जल संरक्षण और भूजल पुनर्भरण का प्रमुख स्रोत माना जाता था, वही अब प्रदूषण का केंद्र बनता जा रहा है। मामले को लेकर गांव खरखड़ा निवासी सामाजिक कार्यकर्ता प्रकाश यादव ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव, हरियाणा के पर्यावरण मंत्री राव नरबीर सिंह, केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण विभाग तथा हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण विभाग को पत्र लिखकर मामले में तत्काल और कड़ी कार्रवाई की मांग की है। उन्होंने आरोप लगाया कि रेवाड़ी के सीवरेज शोधन संयंत्र निर्धारित मानकों के अनुरूप कार्य नहीं कर रहे हैं। शोधन के बाद भी पानी में गंदगी, दुर्गंध और रासायनिक अशुद्धियां बनी रहती हैं, जिसे सीधे साहबी बैराज में छोड़ा जा रहा है। इससे बैराज का पानी लगातार दूषित हो रहा है और आसपास के क्षेत्रों में भी इसका नकारात्मक प्रभाव दिखाई देने लगा है। उन्होंने कहा कि साहबी बैराज के दूषित पानी का मामला पहले से ही नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल में विचाराधीन है और एनजीटी इस पर कड़ा संज्ञान लिए हुए है। इसके बावजूद प्रशासन और संबंधित विभागों की ओर से इस मामले में सुधार के कोई ठोस प्रयास नजर नहीं आ रहे हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि विभागीय अधिकारी एनजीटी के आदेशों की अनदेखी कर रहे हैं और वास्तविक स्थिति को छिपाने का प्रयास किया जा रहा है। इस लापरवाही का सीधा असर आम नागरिकों के जीवन पर पड़ रहा है। साहबी बैराज में छोड़े जा रहे प्रदूषित पानी के कारण भूजल दूषित हो रहा है, जिससे जलजनित रोगों का खतरा बढ़ गया है। क्षेत्र के लोगों में त्वचा रोग, पेट संबंधी बीमारियां और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को लेकर चिंता बढ़ती जा रही है। स्थानीय निवासियों का कहना है कि प्रशासन की उदासीनता के चलते उनका जीवन धीरे-धीरे अस्वस्थ और कठिन होता जा रहा है।

रेवाड़ी। जड़थल के पास पाइपलान से छोड़ा जा रहा दूषित पानी, जो साहबी बैराज तक पहुंच रहा है। फोटो : हरिभूमि

निवेश के नाम पर 9.46 करोड़ की ठगी का एक और आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने गत वर्ष गांव पीथनवास निवासी एक व्यक्ति से स्टोक मार्केट में इन्वेस्टमेंट के नाम पर मोटे मुनाफे का लालच देकर 9.46 करोड़ रुपये की साइबर ठगी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में 14 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत वर्ष 22 सितंबर को गांव पीथनवास निवासी जयकृष्ण आभीर ने अपनी शिकायत में बताया था कि वह 24 अगस्त 2025 को सोशल मीडिया पर व्हाट्स एप ग्रुप से जुड़ा था। जिसके बाद उसका व्हाट्स पर आरोपियों से संवाद होना शुरू हो गया। आरोपियों ने उससे स्टोक मार्केट मे इन्वेसमैन्ट करने की बात कह कर एक मोबाइल एप्लीकैशन फवरएछ-उ उट नाम से उसके मोबाइल मे इन्सटोल करवा दी। इसके बाद आरोपियों ने उससे विभिन्न ट्रांजेक्शन के जरिए अलग-अलग बैंक खातों में कुल 9.46 करोड़ रुपये ट्रांसफर करवा लिए। जब उसने यह राशि वापस निकालने का प्रयास किया तो उससे और पैसा जमा कराने को कहा गया। इसके बाद उसे ठगी का पता चला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद 14 आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया था। अब इस मामले में पुलिस ने पंजाब के जिला फिरोजपुर के मल्लनवाला घुमीयारी वाली बस्ती निवासी यादविंद्र सिंह को भी गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

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

बारिश के बाद तेज धूप से बनी उमस ने किया लोगों को परेशान

आंधी व बारिश से गिरा तापमान, गर्मी से नहीं मिली राहत

- एक सप्ताह तक मौसम में उतार चढ़ाव बना रहने की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बुधवार तड़के तेज आंधी के साथ हुई हल्की बरसात से तापमान में तो कमी आ गई, लेकिन उमस भरी गर्मी ने जमकर परेशान किया। बारिश से लू का असर कम हो गया। दिन और रात के तापमान में कमी आने से गर्म हवाओं से राहत मिली है। लगभग एक सप्ताह तक मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल सकता है। इस दौरान लू के थपेड़ों से राहत मिली रहेगी। अप्रैल के दूसरे पखवाड़े से भारी गर्मी ने लोगों को जमकर परेशान करना शुरू कर दिया था। तापमान 44.6 डिग्री सेल्सियस तक पहुंचने के कारण हीट वेव ने लोगों को जमकर परेशान किया। दोपहर के समय लोगों का घरों से बाहर निकलना भी मुश्किल बना रहा। दो दिन से आंधी और हल्की बारिश के बाद तापमान में गिरावट आना शुरू हो गया है। बुधवार तड़के करीब 5 बजे कई इलाकों में आंधी के साथ हल्की बारिश हुई। इसके बाद लोगों को भारी गर्मी से कुछ हद तक राहत मिली रही। मौसम साफ होने के बाद तेज धूप खिली। अधिकतम तापमान 2.5 डिग्री गिरकर 38.0 डिग्री सेलल्सियस पर आ गया। न्यूनतम तापमान 5.4 डिग्री की बड़ी गिरावट के साथ 19.6 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। हवा में नमी का स्तर 26 प्रतिशत तक रहने के कारण दोपहर बाद उमस बन गई, जिस कारण गर्मी शाम तक पसीने छुड़ाते रही। लू का असर जरूर खत्म हो गया, लेकिन उमस कई दिनों तक परेशान कर सकती है।

रेवाड़ी। बुधवार सुबह आसमान में छाए बरसात के बादल। फोटो : हरिभूमि

विक्षोभ की सक्रियता से बदलाव

मौसम विभाग के अनुसार कमजोर पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता के चलते मौसम में बार-बार बदलाव आ रहा है। लगभग एक सप्ताह तक बार-बार आसमान में बादल छाने, तेज हवाएं चलने और हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है। इस दौरान तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव बना रहेगा। अभी लू चलने वाली गर्मी से राहत मिली रहेगी, लेकिन हवा में नमी बढ़ने से उमस जमकर पसीना निकालेगी।

बिजली की खपत में आई कमी

तापमान 44 डिग्री के पार पहुंचने के बाद बिजली की मांग भी काफी बढ़ गई थी। गर्मी के उपकरणों का यूज बढ़ने से दैनिक खपत 95 लाख यूनिट के आसपास पहुंच गई थी। घरेलू फीडरों पर आधे घंटे तक के कट भी लगने शुरू हो गए थे। मौसम में आए बदलाव से बिजली की खपत में भी कमी आई है। दैनिक खपत लगभग 10 लाख यूनिट तक कम हो गई है, जिससे कटों से भी राहत मिल गई है।

सीनियर सिटीजन क्लब का निःशुल्क हेल्थ चेकअप कैंप 3 को

धारूहेड़ा। सीनियर सिटीजन वेलफेयर क्लब की ओर से 3 मई को सुबह 9:30 बजे से दोपहर 1:30 बजे तक जांगिड़ धर्मशाला सोहना रोड पर निःशुल्क मेडिकल कैंप का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में महेन्द्र सिंह जांगिड़ व मंगल सैन अग्रवाल शिरकत करेंगे। कैंप में जगदम्बा आई हॉस्पिटल के अनुभवी डाक्टरों की टीम मरीजों का हैल्थ चेकअप करेगी। इसके अलावा ब्लड शुगर व ब्लड प्रेशर की जांच डा. राम किशन वशिष्ठ की ओर से फ्री की जाएगी। इस अवसर पर जरूरतमंद लोगों को निःशुल्क कृत्रिम अंग भी प्रदान किए जाएंगे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

तब तेज धूप में नहीं होगा डिहाइड्रेशन

मेरी उम्र 27 साल है। मेरी फील्ड जॉब है। इन दिनों तेज धूप में मुझे डिहाइड्रेशन न हो इसके लिए मुझे कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?

-साकेत, रायपुर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए आपको लगातार पानी पीते रहना चाहिए। मतलब आप घर से जब निकलें तो छाछ या नीबू पानी या लस्सी पीकर निकलें। पानी की बोतल अपने साथ रखें। करीब हर 1 घंटे बाद आपको पानी पीते रहना चाहिए। कोशिश करें कि सर को ढंक कर निकलें। अगर जरूरी ना हो तो दिन में 1 बजे से लेकर 4 बजे के बीच तेज धूप में निकलने से बचें। अगर लगातार धूप में रहना पड़ता है तो बीच में एक बार शिकंजी पी लें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे नींद में दांत किटकिटाने की आदत है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन भी बताएं।

-आशुतोष, बलौदा बाजार

हालांकि यह समस्या आमतौर पर बच्चों को होती है और जब उन्हें पेट में वॉर्म होते हैं, तब ऐसा करते हैं और तब उन्हें डी वॉर्मिंग की दवा देनी पड़ती है। इस तरह की समस्या ज्यादातर पेट से जुड़ी होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे जांच कराएंगे, तभी इलाज हो पाएगा।

मेरी उम्र 43 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे पेट मे हल्का-हल्का दर्द हमेशा बना रहता है। खाना ठीक से नहीं पचता और वॉमिट जैसा फील होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-जतिन, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। जिस वजह से हल्का-हल्का दर्द रहता है और भूख भी कम लगती है। सबसे पहले आप अपना खान-पान ठीक करें, बाहर का खाना और जंक फूड बिल्कुल बंद कर दें। दोपहर के खाने में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को दलिया या खिचड़ी जैसा हल्का खाना खाएं। सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से अगर आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरा वजन लगातार कम हो रहा है और कमजोरी भी महसूस होती है। जबकि मेरी डाइट पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-नलिन, बिलासपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी डाइट और रूटीन पहले जैसा है और फिर भी वजन कम हो रहा है तो ऐसे मामले में बगैर फिजिकली देखे और जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह जरूरी जांच करा कर ट्रीटमेंट कर सकेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। जब भी मैं कुछ दूर पैदल चलता हूं, मेरे पैरों में सूजन आ जाती है। रेस्ट करने पर यह सूजन अपने-आप ही ठीक हो जाती है। ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अभिसार, दुर्ग

पैरों में सूजन की वजह कई बार शुगर का बढ़ना होता है। सबसे पहले आप अपनी शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल है, तो आपकी मसल्स कमजोर हो सकती हैं, जिस वजह से चलने पर सूजन आ जाती है। इसके लिए आपको एक बार ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। वे जांच कर इसका ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल लंबा चलना बंद कर दें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे रात को ठीक से नींद नहीं आती। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?

-कुलदीप, भोपाल

नींद की गोलियां लेना इस समस्या का समाधान नहीं है। बेहतर होगा कि आप इस बात पर गौर करें कि आपके जीवन में ऐसा क्या घटित हुआ है, जिस वजह से आपको नींद नहीं आ रही है। अगर आप ऐसा खुद नहीं कर सकते तो जरूर आपको एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे इसका इलाज बताएंगे क्योंकि नींद की दवा नियमित लेने से समस्या बढ़ेगी। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नई दिल्ली

स्पेशलः वर्ल्ड एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस डे, 3 मई

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यानी रीढ़ की हड्डी में होने वाला अर्थराइटिस, एक पेनफुल सीरियस डिजीज है। यह समस्या किसी को भी हो सकती है। लेकिन यंगस्टर्स को अवेयर रहने की ज्यादा जरूरत होती है। अगर इसके लक्षणों का ध्यान रखा जाए और शुरुआती दौर में ही सही ट्रीटमेंट करवाया जाए तो पेशेंट पूरी तरह ठीक हो सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यंगस्टर्स को भी रहना होगा अवेयर

हालांकि वैसे तो किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस (संक्षेप में एएस) से ग्रस्त हो सकते हैं लेकिन आमतौर पर यह बीमारी किशोर-किशोरियों (टीनएजर्स) से लेकर 30 वर्ष की आयु वालों को तुलनात्मक रूप से कहीं ज्यादा अपनी गिरफ्त में ले सकती है। यानी युवा वर्ग के लिए एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या उनकी सेहत के लिए बड़ी समस्या बन सकती है, लेकिन तसल्ली की बात यह है कि समय रहते इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। महिलाओं की तुलना में पुरुषों में एएस की समस्या अधिक आम है।

क्या होती है यह समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, रीढ़ की हड्डी का गठिया यानी अर्थराइटिस है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) अपनी रक्षक की भूमिका छोड़कर भक्षक बन जाता है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के जोड़ों की स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करती है। इसके अलावा एएस की समस्या में आनुवंशिक कारक (एच एल ए-बी 27 जीन) भी भूमिका निभाते हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी के जोड़ों को प्रभावित करती है। इस समस्या में रीढ़ की कशेरुकाएं (वर्टिब्रा) आपस में जुड़ सकती हैं, जिससे कमर में गंभीर अकड़न और दर्द होता है। वस्तुतः एएस, रीढ़ के निचले हिस्से सैक्रोइलिएक ज्वाइंट, कूल्हों, कंधों, गर्दन और पसलियों के बीच के जोड़ों को प्रभावित करता है।

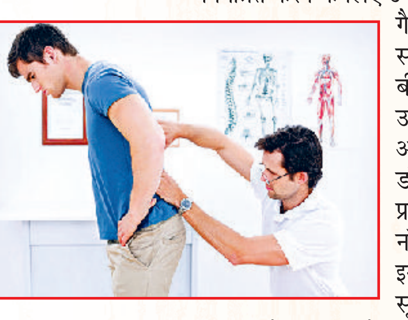
दिख सकते हैं ये लक्षण

- कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से में लगातार दर्द और अकड़न, जो नींद से जागने पर सुबह बढ़ सकती है।
- लंबे समय तक बैठने/आराम करने के बाद भी पीठ और कूल्हों में दर्द और अकड़न की समस्या बढ़ सकती है।
- कालांतर में गर्दन और ऊपरी पीठ में भी अकड़न आ सकती है।
- गर्दन में दर्द हो सकता है।
- आराम करने पर दर्द बढ़ना। इसका आशय यह है कि सक्रिय रहने या चलने-फिरने से दर्द में कमी आती है।
- रीढ़ की हड्डी में सूजन भी हो सकती है।
- आंखों में सूजन यानी यूविआइटिस होना।
- पसलियों के जोड़ों के प्रभावित होने से सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।
- कालांतर में एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या की गंभीर स्थिति में रीढ़ (स्पाइन) आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस या 'हंचबैक' कहा जाता है।
- इसकी गंभीर स्थिति में बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न हो जाती है, जिसमें रीढ़ बांस की तरह सख्त और लचीलापन रहित हो जाती है।

हो सकती है काइफोसिस की समस्या

एएस और काइफोसिस के बीच गहरा संबंध है। एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, गठिया का एक प्रकार है। वहीं काइफोसिस, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण कालांतर में उत्पन्न हो सकने वाली एक शारीरिक विकृति (रीढ़ का आगे झुकना) है। जैसे-जैसे एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या आगे बढ़ती है, तब रीढ़ की हड्डी में अकड़न-जकड़न के कारण रीढ़ आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस कहा जाता है। काइफोसिस की यह स्थिति व्यक्ति को आगे की ओर झुकी मुद्रा में खड़ा होने पर मजबूर कर सकती है। गंभीर स्थिति में इसके कारण सीने का फैलाव कम हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। इस समस्या की गंभीर और जटिल स्थिति में कार्डियो-रेस्पिरेटरी फेल्योर की गंभीर मेडिकल कंडीशन उत्पन्न हो सकती है। इस गंभीर स्थिति में बेहोशी, सांस न आना जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं।

काइफोसिस का सर्जिकल इलाज



काइफोसिस की शुरुआती स्थिति में मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस काइफोसिस करेक्शन सर्जरी की जाती है, जो ओपन सर्जरी के तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा सुरक्षित और कम से कम जोखिम वाली है। वहीं काइफोसिस की गंभीर स्थिति का इलाज काइफोसिस करेक्शन सर्जरी के जरिए किया जाता है, जिसमें पूरी स्पाइन की जटिलताओं को ठीक किया जाता है।

आजमा सकते हैं ये उपाय

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से राहत पाने में इन सुझावों पर अमल करना लाभप्रद है।

- सुबह की अकड़न कम करने के लिए गर्म पानी से नहाएं या हीट पैक का उपयोग करें।
- रांग पोस्चर्स से बचें। रांग पोस्चर उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें बैठने और चलने-फिरने या किसी कार्य को अंजाम देते वक्त पर रीढ़ की हड्डी एक तरफ झुकी हुई हो या फिर तिरछी स्थिति में हो, यानी अपने नेचुरल कर्व में न हो। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित हैं, उन्हें रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए और अपनी रीढ़ की हड्डी को जहां तक संभव हो उठते, बैठते और चलते समय सीधा रखने का प्रयास करना चाहिए। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित नहीं हैं, उन्हें भी रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए।

एएस से बैंबू स्पाइन की समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की गंभीर स्थिति बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न करती है। ऐसी स्थिति में बिना हल्का झटका या जर्क लगने पर किसी चोट या आघात के बगैर रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त (फ्रैक्चर्ड) हो जाती है। स्पाइन फ्रैक्चर के कारण मरीज लकवा से ग्रस्त हो सकता है।

बैंबू स्पाइन का सर्जिकल इलाज

एएस से उत्पन्न बैंबू स्पाइन की समस्या में फ्रैक्चर का इलाज बगैर किसी चीज फाड़ के परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू डालकर ऐसे फ्रैक्चर को फिक्स कर दिया जाता है। इस सर्जरी को मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू फिक्सेशन सर्जरी कहा जाता है,जो रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर के इलाज के लिए एक आधुनिक और कम नुकसान वाली सर्जिकल तकनीक है। इसमें पारंपरिक ओपन सर्जरी की तुलना में बहुत छोटे चीरे लगाए जाते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए उपचार की दो विधियां हैं- गैर सर्जिकल और सर्जिकल। मरीज की बीमारी की स्थिति, उसकी उम्र और लक्षणों के आधार पर विशेषज्ञ डॉक्टर उपचार की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। नॉन स्टेराइडल एंटी इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स दर्द और सूजन कम करने के लिए डॉक्टर के परामर्श से ही दी जाती हैं। जबकि डिजीज-मॉडिफाइंग ड्रग्स, डॉक्टर के परामर्श से ऑटोइम्यून बीमारियों के अंतर्निहित कारणों को ठीक करने या उनके बढ़ते दुष्प्रभाव को धीमा करने के लिए दी जाती हैं।

एक्सरसाइज और फिजियोथेरेपीः इनसे रीढ़ की हड्डी के विकार को रोकने या उसे कम करने में मदद मिलती है। तैराकी, योग, और स्ट्रेचिंग बहुत फायदेमंद हैं। लेकिन डॉक्टर से परामर्श लेकर ही व्यायाम और फिजियोथेरेपी करवानी चाहिए।

सर्जरी ट्रीटमेंटः एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण काइफोसिस और बैंबू स्पाइन की समस्या में जब मरीज को दवाओं और अन्य उपायों से राहत नहीं मिलती, तब विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी करने का परामर्श दे सकते हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

आज के दौर में अपनी हेल्थ और फिटनेस के प्रति कॉन्शस लोग कई हेल्थ एप्स का यूज करते हैं। लेकिन कई बार इन एप्स पर ओवर डिपेंडेंसी मेंटली स्ट्रेस पैदा करने लगती है। यही हेल्थ एप बर्नआउट कहलाता है। इसके कारण और बचने के उपायों के बारे में जानिए।

कहीं आपको भी हेल्थ एप बर्नआउट की समस्या तो नहीं!

आज के दौर में हाथ में बंधी 'स्मार्टवॉच' सिर्फ डिजिटल समय नहीं बताती, वह उपयोगकर्ता की धड़कन, नींद, कदम और यहां तक कि उसके तनाव के स्तर पर भी नजर रखती है। इसी तरह कई वियरेबल गैजेट्स या मोबाइल एप ऐसे हैं, जो आपकी बीपी, एक्टिविटी आदि की जानकारी देते हैं। पहली नजर में यह सेहत के प्रति एलर्ट रहने का बेहतरीन तरीका लगता है, लेकिन इसका दूसरा पहलू जरा चौंकाने वाला है। विभिन्न अंतरराष्ट्रीय शोध और मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट्स बताती हैं कि अब लोग 'एप बर्नआउट' के शिकार होने लगे हैं। दरअसल एक सीमा तक तो इन पर निर्भरता ठीक है मगर जब इनका ओवरयूज होने लगता है तो ये आपकी मदद करने के बजाय आपको मानसिक रूप से थकाने और तनाव देने लगते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जहां आप हेल्थ से ज्यादा डेटा और नंबर्स पर डिपेंड होने लगते हैं।

क्यों होता है बर्न आउटः हर कदम, हर कैलोरी और नींद के हर मिनट को ट्रैक करना दिमाग को थका देता है। ऐसा लगता है जैसे आप खुद को नहीं, बल्कि किसी 'प्रोजेक्ट' को मैनेज कर रहे हैं।

कैसे पहुंचाते हैं नुकसानः विभिन्न हेल्थ रिपोर्ट्स के अनुसार, कैलोरी काउंट करने और हर निवाले का हिसाब रखने वाले एप्स लोगों में खाने के प्रति एक असामान्य डर पैदा कर देते हैं। इसे ऑर्थोरेक्सिया कहा जाता है, यानी हेल्दी-बैलेंस्ड खाने का ऐसा जुनून, जो मानसिक तनाव का कारण बन जाए।

स्लीप एंग्जायटीः जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप मेडिसिन की एक रिपोर्ट के अनुसार, जो लोग अपनी नींद को एप पर ट्रैक करते हैं, वे अक्सर 'ऑर्थोसोमनिया' के शिकार हो जाते हैं। यह वह स्थिति है, जहां व्यक्ति अपनी नींद की गुणवत्ता को लेकर इतना चिंतित रहता है कि उसी चिंता के कारण उसे नींद नहीं आती। अगर एप सुबह पुअर स्लिप दिखाता है, तो व्यक्ति पूरा दिन थका हुआ महसूस करता है, भले ही वह असल में फ्रेश महसूस कर रहा हो।

सामाजिक तुलना का दबावः फिटनेस एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ ऑस्ट्रेलिया के एक शोध के मुताबिक, जब महिलाएं अपने स्टेप्स या वर्कआउट की तुलना दूसरों से करती हैं, तो उनमें हीन भावना पैदा होती है। यह डिजिटल कॉम्पिटिशन, सेहत सुधारने के बजाय तनाव को जन्म देता है।

शरीर के संकेतों की अनदेखीः हमारा शरीर थकने पर आराम मांगता है, लेकिन फिटनेस बैंड कहता है, 'सिर्फ 500 कदम और!' मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि एप्स पर अत्यधिक निर्भरता के कारण हम अपनी आंतरिक समझ खो रहे हैं। हम प्यास लगने पर पानी नहीं पीते, बल्कि एप के नोटिफिकेशन पर पानी पीते हैं।

नोटिफिकेशन फटीगः दिन भर में आने वाले दर्जनों अलर्ट- 'पानी पिएं, खड़े हो जाएं, गहरी सांस लें' दिमाग को शांत करने के बजाय उसे अलर्ट मोड पर रखते हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि बार-बार आने वाले ये डिजिटल एलर्ट एकाग्रता को भंग करते हैं और कॉर्टिसॉल के स्तर को बढ़ाते हैं।

प्राइवेसी और डेटा सुरक्षा की चिंताः ब्रिटिश मेडिकल जर्नल की एक रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि कई हेल्थ एप्स यूजर का डेटा तीसरे पक्ष को बेचते हैं। अपनी पीरियड साइकिल, मूड और लोकेशन जैसी निजी जानकारियां साझा करने का डर भी अनजाने में एक मानसिक तनाव पैदा करता है।

फिटनेस और वेलनेस के बीच का अंतर मिटनाः फिटनेस का मतलब है शारीरिक क्षमता, जबकि वेलनेस का मतलब है समग्र कल्याण। हेल्थ एप्स अकसर केवल शारीरिक आंकड़ों पर ध्यान देते हैं। एप्स इमोशनल हेल्थ मॉनिटर नहीं कर सकते।

हेल्थ एप बर्नआउट के लक्षणः दिन भर में दर्जनों बार स्टेप्स या कैलोरी चेक करना। यदि किसी दिन लक्ष्य पूरा न हो (जैसे 10,000 कदम न चल पाना), तो खुद को असफल महसूस करना। नींद के डेटा को देखकर यह सोचना कि मेरी नींद अच्छी नहीं थी। भले ही आप उठने पर फ्रेश महसूस कर रहे हों। वर्कआउट या वॉक इसलिए करना क्योंकि एप कह रहा है, न कि इसलिए कि आपको खुशी मिल रही है।

इससे बचने के उपायः अनावश्यक चिंता और दवाब से बचने के लिए 'इंट्यूइटिव लिविंग' अपनाएं। एप्स पर निर्भर रहने के बजाय अपने शरीर के संकेतों को सुनना शुरू करें। अगर आप थके हुए हैं, तो एप के कीप गोइंग नोटिफिकेशन के बावजूद आराम करें। शरीर की सुनें, सॉफ्टवेयर की नहीं। हर 1 घंटे में उठने या पानी पीने के रिमाइंडर दिमाग में एक चेकलिस्ट की तरह तनाव पैदा करते हैं। केवल सबसे जरूरी नोटिफिकेशन ऑन रखें, बाकी सब बंद कर दें। पानी पीने या टहलने को आदत में शामिल करें। वीक में कम से कम एक या दो दिन (जैसे शनिवार या रविवार) अपनी स्मार्टवॉच उतार दें और किसी भी एप में डेटा फीड न करें। बिना किसी डिजिटल हस्तक्षेप के अपनी वॉक या खाने का आनंद लें। हर चीज के लिए अलग एप (पानी, नींद, खाना, कदम, मेडिटेशन) रखने के बजाय केवल 1 या 2 सबसे महत्वपूर्ण हेल्थ एप चुनें। तभी आप स्वस्थ रहेंगे। *

डाइट सजेशन

संध्या सिंह

स्मूदी न केवल टेस्टी होता है, इसे पीने पर भरपूर एनर्जी भी मिलती है। यही नहीं कई लोग भोजन के विकल्प के रूप में इसे इस्तेमाल करके इसकी मदद से अपना वेट लॉस भी करते हैं। स्मूदी किस-किस तरह से फायदेमंद होती है, जानिए।

पिएं स्मूदी-पाएं एनर्जी वेट भी होगा लॉस

अपने भोजन के लिए एक बेहतरीन विकल्प की बात की जाए या वजन कम करने के उपाय की तो पूरी दुनिया में स्मूदी का सेवन काफी लोकप्रिय होता जा रहा है। इसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, वो सुबह ब्रेकफास्ट में या दोपहर और शाम के खाने में स्मूदी का सेवन करना फायदेमंद है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

इसलिए होने लगा पॉपुलरः वर्ष 1920 में जब ब्लेंडर्स का ईजाद हुआ, उसके बाद स्मूदी बनाने का चलन शुरू हुआ और धीरे-धीरे इसने लोगों के बीच काफी लोकप्रियता हासिल कर ली। पश्चिमी देशों में विशेष तौर पर इसे पौष्टिकता से भरपूर और एंज्वॉयएबल ड्रिंक माना जाता है। धीरे-धीरे यह विभिन्न देशों के खान-पान में शामिल हो गई। इसमें भरपूर न्यूट्रीशन होता है, जो फिटनेस और हेल्थ के लिए लाभकारी होता है। ठीक ऐसे ही जो लोग फल और सब्जियां खाना पसंद नहीं करते या अपने बच्चों की डाइट में इन्हें शामिल करना चाहते हैं या जो लोग खाना खाने के स्थान पर हल्का कुछ लेना चाहते हैं, उनके लिए स्मूदी एक बेहतर विकल्प है।

बनाना भी है आसानः स्मूदी को बनाना बेहद आसान है। इसे किसी एक फ्रूट के साथ या कई फ्रूट्स को मिलाकर बनाया जा सकता है। जो चीजें आपको पसंद हो, उनको मिलाकर ले सकते हैं। मसलन खीरे को खरबूजे के साथ मिलाकर, मैंगो में अदरक डालकर यानी जिन चीजों को ब्लेंड करके आप उसका फायदा ले सकते हैं, उन्हें स्मूदी के रूप में लिया जा सकता है। जो लोग बहुत सारी चीजों को अपने भोजन में खाना पसंद नहीं करते, उनके लिए उन चीजों को मिलाकर स्मूदी बनाकर दी जा सकती है।

कई तरह से फायदेमंदः स्मूदी की लोकप्रियता की सबसे बड़ी वजह है, उसमें उपलब्ध ढेरों ऑप्शंस। ज्यादा कैलोरीयुक्त चीजों को मिलाकर बच्चों के लिए तैयार की गई स्मूदी न केवल उनके पूरे दिन के पोषण की जरूरत को पूरा करती हैं बल्कि उसमें स्पेशल टेस्ट एड करके उसके स्वाद को और भी बढ़ा सकते हैं। जो लोग बाहर काम के लिए जाते हैं और उन्हें एनर्जी की जरूरत होती है, उनके लिए प्रोटीन से भरी चीजों से बनी स्मूदी फायदेमंद होती है। मीठी स्मूदी को आप डेजर्ट की तरह भी ले सकते हैं या आप इनमें सब्जियों को भी शामिल कर सकते हैं। कुछ लोग तो इसे भोजन के विकल्प के तौर पर भी लेते हैं। स्मूदी लेने से उनमें पोषक तत्वों से भरपूर एक गिलास में ही सब कुछ मिल जाता है, जो पीने में टेस्टी लगती है और पेट को भी भरा रखती है।

ऐसी स्मूदी होगी अधिक फायदेमंदः हालांकि कुछ लोग स्मूदी की कमियों को बताते हुए कहते हैं कि दिन में दो से तीन बार या ज्यादा मात्रा में ली गई स्मूदी स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में वेट लॉस के लिए दिन में सिर्फ एक बार इसे खाने के तौर पर लिया जा सकता है और बेहतर होगा इसे दोपहर के भोजन में लिया जाए। यदि आपको स्मूदी पीना बहुत पसंद है, तो उसमें फलों और सब्जियों की मात्रा बराबर रखें। दूध, पानी और दही से बनी स्मूदी भरपूर एनर्जी देती है। मेटाबॉलिज्म के लिए फायदेमंद यह स्मूदी न केवल एक संपूर्ण भोजन है, जिसमें बैड फैट, कोलेस्ट्रॉल और कैलोरीज नहीं होती हैं। स्मूदी की आलोचना इस आधार पर भी होती है कि कई स्मूदी फ्रोजेन फ्रूट्स, फलों, दूध व दही के कॉम्बिनेशन से बनाई जाती है, इसलिए यह पाचनशक्ति के लिए भी नुकसानदेय हो सकती है। इससे बचने के लिए ताजे फलों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट से कंसल्ट कर सही ढंग से स्मूदी बनाकर पिया जाए तो यह आपको भरपूर टेस्ट, एनर्जी देगी। साथ ही आपका एक्स्ट्रा वेट भी लॉस करने में सहायक हो सकती है। *

खबर संक्षेप

जिला पार्षद सुरेंद्र माडिया की भाजपा में वापसी

कोसली। जिला पार्षद सुरेंद्र माडिया ने भाजपा में वापसी कर ली है। पंचकूला में भाजपा के प्रदेश कार्यालय पंच कमल में आयोजित स्थानीय निकाय चुनाव संकल्प पत्र विमोचन कार्यक्रम में प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ोली ने उन्हें भाजपा की सदस्यता ग्रहण कराई। इस अवसर पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, उनके मंत्री मंडल के सहयोगी व पार्टी पदाधिकारी मौजूद थे। सुरेंद्र माड़िया ने बताया कि उन्होंने विधानसभा चुनाव में कोसली टिकट आवंटन में मतभेद के चलते पार्टी से दूरी बना ली थी। इस मौके पर अनिल सरपंच मूंदी व बालधन खुर्द के डा. संदीप यादव ने भी भाजपा ज्वाइन की है।

फरार चल रहे चार उद्घोषित अपराधी किए काबू

रेवाड़ी। पुलिस विभाग की ओर से चलाए जा रहे अभियान के तहत कोर्ट से घोषित किए गए चार पीओ गिरफ्तार किए गए हैं। आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया। वर्ष 2021 के थाना बावल में दर्ज एक्साइज एक्ट के एक मामले में अदालत से घोषित किए गए पीओ अजय निवासी गांव टांकडी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। थाना कसोला पुलिस ने वर्ष 2018 के थाना बावल में दर्ज एक्सीडेंट के एक मामले पीओ घोषित किए गए प्रताप सिंह निवासी गांव बुरज की कोठी छापोली जिला झुंझुनू राजस्थान को गिरफ्तार किया है।

अब तक 104 घरेलू सिलेंडर किए जब्त

रेवाड़ी। जिले में घरेलू गैस सिलेंडर की सप्लाई जहां सामान्य हो चुकी है वहीं अभी कालाबाजारी खत्म नहीं हो पा रही है। बुधवार को खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की छापेमारी टीम ने अवैध गैस रिफलिंग के विरुद्ध कार्रवाई करते हुए गांव सुठाना, सुठानी एवं कननावास क्षेत्र में छापेमारी कर 13 घरेलू एलपीजी सिलेंडर जब्त किए। इस कार्रवाई के साथ विभाग की ओर से अब तक 104 घरेलू गैस सिलेंडर जब्त किए जा चुके हैं। टीम में जयबीर सब इंस्पेक्टर, रविंद्र यादव इंचार्ज सप्लाई, जितेंद्र यादव, जितिन यादव तथा अमित यादव शामिल थे। विभाग की टीम विभिन्न क्षेत्रों में लगातार छापेमारी कर रही है।

स्टूडेंट्स व स्टाफ को पोक्सो एक्ट व बाल किशोर अधिनियम की जानकारी दी

नशा, साइबर फ्रॉड व ट्रैफिक नियमों के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला पुलिस की नशा मुक्ति व दुर्गा शक्ति टीम ने बुधवार को गवर्नमेंट स्कूल माजरा श्योराज और पदैयावास में शिक्षकों व विद्यार्थियों को नशे के दुस्प्रभावों सहित महिला-बच्चों विरुद्ध अपराधों व साइबर अपराध की पहचान, बचाव व अपराध होने पर उनके निवारण के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर विद्यार्थियों से ट्रैफिक नियमों का पालन करने की भी हिदायत दी गई। इस अवसर पर दुर्गा शक्ति इंचार्ज एएसआई कविता व नशा मुक्ति टीम से एएसआई जितेन्द्र कुमार सहित अन्य पुलिस टीम मौजूद थे। पुलिस टीम ने स्टूडेंट्स व स्टाफ को विभिन्न अपराधों सहित पोक्सो एक्ट व बाल किशोर अधिनियम की जानकारी देकर जागरूक किया। उन्होंने स्टूडेंट्स को नशे से दूर रहकर शिक्षा व खेलों पर ध्यान देने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि युवाओं में शिक्षा व खेलों के प्रति रुचि उन्हें नशे से दूर रखने में सहायक होती है। ऐसे में युवाओं को चाहिए कि वे अपने अंदर शिक्षा व खेलों के प्रति लगाव पैदा करते हुए इसका हिस्सा बने, क्योंकि आजकल नौजवान पीढ़ी नशे की लत में पड़ती जा रही है, जोकि आने वाले समय में बहुत ही घातक सिद्ध हो सकती है, जिसे रोकने ले लिए सभी को मिलकर प्रयास करना होगा।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

हेल्पलाइन नंबर 1930 पर काल करें

पुलिस टीम ने सभी से यातायात नियमों की पालना करने, दोपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट लगाने, रॉन्ग साईड ड्राइविंग न करने, वाहन चलते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल न करने, धूम्रपान न करने के साथ नाबालिग बच्चों को टू और फोर व्हीलर न चलाने देने की अपील की। पुलिस टीम ने कहा कि सभी अपने आप को साइबर अपराधों से दूर रखे व सोशल मीडिया पर अन्जान लोगो से फ्रैंड व फॉलो रिक्वेस्ट असेप्ट न करे तथा अपनी गोपनीय जानकारी किसी को न दे। किसी भी तरह के साइबर अपराध के घटित होने पर तुरंत हेल्पलाइन नंबर 1930 पर काल करें।

रेवाड़ी। प्रत्याशियों की बैठक लेते हुए एडीसी राहुल मोदी। फोटो : हरिभूमि

प्रचार के दौरान अनुशासन का ध्यान रखें प्रत्याशी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

नगर परिषद रेवाड़ी के रिटर्निंग अधिकारी एवं एडीसी राहुल मोदी ने बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में चेयरपर्सन और वार्डों के पार्षद पदों के प्रत्याशियों के साथ बैठक की। इस अवसर पर एडीसी ने आगामी नगर परिषद चुनाव को निष्पक्ष, शांतिपूर्ण एवं पारदर्शी ढंग से संपन्न कराने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एडीसी मोदी ने कहा कि नगर परिषद चुनाव के लिए नामांकन प्रक्रिया तथा चुनाव चिन्हों का आवंटन कर दिया गया है। उन्होंने कहा कि प्रत्याशियों को अब चुनाव प्रचार के दौरान जिम्मेदारी और अनुशासन का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है। राज्य चुनाव आयोग हरियाणा की ओर से जारी गाइडलाइन एवं आदर्श आचार संहिता का पालन करना प्रत्येक प्रत्याशी की जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि किसी भी प्रकार का उल्लंघन पाए जाने पर नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

शांति बनाए रखें

रिटर्निंग अधिकारी ने कहा कि प्रचार सामग्री का उपयोग निर्धारित नियमों के अनुसार ही किया जाए तथा सार्वजनिक संपत्ति को किसी प्रकार का नुकसान न पहुंचाया जाए। उन्होंने शांतिपूर्ण और सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाए रखने में सभी की भागीदारी को आवश्यक बताया। उन्होंने कहा कि सभी प्रत्याशी चुनाव संबंधी खर्चे का विवरण भी तैयार रखे।

एसडीएम ने नीट परीक्षा सेंटरों का लिया जायजा, दिए जरूरी निर्देश

3 मई को दोपहर 2 बजे से शाम 5 बजे तक होगी परीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

नीट परीक्षा के नोडल अधिकारी एवं एसडीएम बावल संजीव कुमार ने जिले में आगामी 3 मई को आयोजित होने वाली नीट परीक्षा की तैयारियों के लिए परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने अधिकारियों को शांतिपूर्ण और सुव्यवस्थित परीक्षा कराने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एसडीएम ने बताया कि नीट परीक्षा 3 मई को दोपहर 2 बजे से शाम 5 बजे तक आयोजित की जाएगी। यह परीक्षा 11 निर्धारित केंद्रों पर आयोजित होगी। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने सभी सेंटर सुपरिटेंडेंट को निर्देश दिए कि परीक्षा केंद्रों पर मूलभूत सुविधाओं जैसे बिजली, पंखे, जैमर, पेयजल, शौचालय और साफ-सफाई की उचित व्यवस्था की जाए। परीक्षा केंद्रों पर पर्याप्त सुरक्षा व्यवस्था के दिए निर्देश। एसडीएम ने कहा कि परीक्षा का आयोजन पूरी पारदर्शिता, निष्पक्षता और शांति के साथ संपन्न होना चाहिए। उन्होंने कहा कि सभी परीक्षा केंद्रों के आसपास करीब 500 मीटर के दायरे में नो व्हीकल जोन लागू रहेगा। इस दौरान किसी भी प्रकार के वाहनों की आवाजाही पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। उन्होंने परीक्षा केंद्रों के आसपास भीड़ जमा न होने देने ने भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अभ्यर्थियों के साथ आने वाले अभिभावकों के लिए परीक्षा केंद्रों के समीप पेयजल व बैठने की व्यवस्था की जाए।

रेवाड़ी। नीट परीक्षा केंद्रों में व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुए एसडीएम बावल संजीव कुमार।

शहरी निकाय चुनाव को लेकर ईवीएम की प्रथम रेंडमाइजेशन प्रक्रिया सम्पन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा की देखरेख में बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में नगर परिषद रेवाड़ी और नगर पालिका धारूहेड़ा के वार्डों और चेयरपर्सन के चुनाव को लेकर प्रतिनिधियों की उपस्थिति में कंप्यूटरीकृत प्रणाली से ईवीएम व वीवीपैट की प्रथम रेंडमाइजेशन की प्रक्रिया पूरी की गई। डीसी ने बताया कि रेंडमाइजेशन चुनाव प्रक्रिया का एक अहम हिस्सा है, जिसके तहत निष्पक्ष ढंग से कंप्यूटरीकृत प्रणाली के माध्यम से मशीनों का चयन किया जाता है। रेंडमाइजेशन के दौरान मशीनों की नगर परिषद रेवाड़ी व नगर पालिका धारूहेड़ा के अनुसार सूची तैयार की गई। इस मौके पर डीसी ने कहा कि यदि प्रतिनिधियों को चुनाव संबंधी किसी प्रकार का संशय हो तो वे समय रहते अपने संशय दूर कर सकते है। उन्होंने कहा कि जिले में होने वाले शहरी निकाय चुनाव में राज्य चुनाव आयोग हरियाणा द्वारा दी गई हिदायतों की पूरी तरह से पालना की जाएगी। वहीं नगर पालिका धारूहेड़ा के लिए सामान्य पर्यवेक्षक तरुण कुमार पावरियां व पुलिस आब्जर्वर संगीता कालिया को नियुक्त किया गया है। डीसी ने बताया कि कोई भी नागरिक लोक निर्माण विश्राम गृह के सभागार में संबंधित पर्यवेक्षक के समक्ष चुनाव को लेकर सुझाव या शिकायतें दे सकते हैं। दूरभाष नंबर 01274-220033 पर भी सुझाव या शिकायत दर्ज करा सकते है। डीसी ने बताया कि नगर परिषद रेवाड़ी व नगर पालिका धारूहेड़ा में प्रीति चौधरी को व्यय पर्यवेक्षक नियुक्त किया गया है। सामान्य पर्यवेक्षक जगनिवास, नगर परिषद के रिटर्निंग अधिकारी एवं एडीसी राहुल मोदी, नगर पालिका धारूहेड़ा के रिटर्निंग अधिकारी एवं एसडीएम सुरेश कुमार मौजूद रहे।

रेवाड़ी। सचिवालय सभागार में मौजूद डीसी व अन्य अधिकारी।

रेस्ट हाउस में दे सकते हैं सुझाव या शिकायत

डीसी मीणा ने बताया कि नगरपरिषद रेवाड़ी व नगरपालिका धारूहेड़ा आम चुनाव की निष्पक्ष और पारदर्शी चुनाव प्रक्रिया संपन्न कराने के उद्देश्य से सामान्य, पुलिस व व्यय पर्यवेक्षक नियुक्त किए गए हैं। उन्होंने बताया कि नगर परिषद रेवाड़ी के लिए जगनिवास को सामान्य पर्यवेक्षक व पुलिस आब्जर्वर अभिषेक जोरवाल को नियुक्त किया गया है।

हरियाणा ग्रामीण बैंक के क्षेत्रीय कार्यालय में हुई गोष्ठी

रेवाड़ी। हरियाणा ग्रामीण बैंक द्वारा सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम क्षेत्र को प्रोत्साहित करने हेतु विशेष गोष्ठी का सफल आयोजन किया गया। चेयरमैन सुमंत कुमार मुख्य अतिथि रहे। गोष्ठी में उद्यमियों एवं ग्राहकों ने अनुभव-सुझाव साझा किए। चेयरमैन महोदय ने फीडबैक सुना व सेवाओं को सुदृढ़ करने का आश्वासन दिया। बैंक की ऋण योजनाओं की जानकारी दी गई एवं आगामी आईपीओ पर चर्चा हुई। रेवाड़ी क्षेत्र की लगभग सभी शाखाओं ने उत्साहपूर्वक भागीदारी की। विभिन्न व्यापारियों के स्थान पर विजिट कर लगभग 3 करोड़ रुपये के ऋण स्वीकृत एवं वितरित किए गए, साथ ही अच्छी मात्रा में लीड्स उत्पन्न की गईं। क्षेत्रीय प्रबंधक भारत भूषण, मुख्य प्रबंधक - सतीश शर्मा, अनुभा गुप्ता एवं विनय बंसल (सेवानिवृत्त) उपस्थित रहे। यह प्रयास ग्राहकों के साथ संवाद स्थापित कर बेहतर बैंकिंग सेवाएं प्रदान करने के उद्देश्य को दर्शाते हैं।

विधायक ने गोशालाओं के टीन शेड और अन्य विकास कार्यों के लिए वितरित किए चेक

रेवाड़ी। बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार ने कहा कि क्षेत्र की गोशालाओं की देखरेख और विकास कार्यों में धन की कोई कमी नहीं आने दी जाएगी। विधायक ने बुधवार को रेवाड़ी स्थित कार्यालय में अनेक गोशालाओं के संचालकों को आर्थिक सहायता के रूप में चेक वितरित किए। विधायक ने बाबा हसननाथ गोशाला समिति सांझरपुर को 318320 रुपये, नेदेश्वर गोशाला बगथला को 5 लाख रुपये तथा अतिरिक्त 1911760 रुपये, गोरक्षा सेवा धाम ट्रस्ट कानुका को 406640 रुपये और गो सुरक्षा समिति मामड़यिा आसमपुर को 1313300 रुपये के चेक वितरित किए। उन्होंने बताया कि यह राशि मुख्य रूप से टीन शेड निर्माण और अन्य आवश्यक विकास कार्यों के लिए दी गई है, ताकि गोशालाओं में रह रहे पशुओं को बेहतर सुविधाएं मिल सकें। इस मौके पर विधायक डा. कृष्ण कुमार ने कहा कि गोशालाएं न केवल पशुओं की सुरक्षा का केंद्र हैं, बल्कि हमारी संस्कृति और परंपराओं की पहचान भी हैं। सरकार और समाज के संयुक्त प्रयासों से इनका बेहतर संचालन सुनिश्चित किया जा सकता है। उन्होंने गोशाला संचालकों से अपील करते हुए कहा कि वे प्राप्त धनराशि का उपयोग पारदर्शिता और जिम्मेदारी के साथ करें, जिससे अधिक से अधिक गोवंशों को लाभ मिल सकें। उन्होंने आश्वासन देते हुए कहा कि भविष्य में भी गोशालाओं की जरूरतों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा किया जाएगा। कार्यक्रम में स्थानीय प्रतिनिधि, गोशाला प्रबंधक और अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

आईजीयू में विद्यार्थियों ने ली पर्यावरण संरक्षण की शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में मनाए गए पृथ्वी सप्ताह का बुधवार को समापन हो गया, जिसमें छात्रों और कर्मचारियों के बीच पर्यावरण जागरूकता और सतत प्रथाओं को बढ़ावा दिया गया। सप्ताह के दौरान कई गतिविधियां आयोजित की गई, जिनमें एकल-उपयोग प्लास्टिक को कम करने के लिए स्टील बर्तन बैंक का शुभारंभ और पर्यावरण संरक्षण पर जागरूकता कार्यक्रम शामिल थे। छात्रों ने सतत विकास पर केंद्रित चचार्ओं और पहलों में भाग लिया। बुधवार को कार्यक्रम पर्यावरण संरक्षण की शपथ ली गई और हरित परिसर विकसित करने के उद्देश्य से पौधारोपण किया गया। कार्यक्रम आईजीयू के पर्यावरण प्रकोष्ठ के सहयोग से डा. सुमन समन्वयक, पर्यावरण प्रकोष्ठ, विभागाध्यक्ष, पर्यावरण विज्ञान विभाग के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। डा. सुमन ने विद्यार्थियों को पर्यावरण को सुरक्षित रखने के प्रति अधिक से अधिक पौधे लगाने एवं उनकी देखभाल करने के लिए प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम में संकाय सदस्य डा. रमेश अध्यक्ष जैव प्रौद्योगिकी, इंजीनियर सोनिया, डा. रचना, डा. ईशान, डा. राहुल, डा. प्रियंका, देवानंद और मोहित सहित अनेक विद्यार्थी एवं शोधार्थी उपस्थित थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम के समापन पर आईजीयू परिसर में पौधारोपण करते हुए।

नशीले पदार्थों की आपूर्ति के नेटवर्क ध्वस्त करने पर फोकस करें : डीसी

अभिषेक मीणा ने ली नार्को समन्वय कमेटी व माईनिंग की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में नार्को समन्वय कमेटी व माइनिंग को लेकर समीक्षात्मक बैठक की। उन्होंने युवाओं को नशे की लत से दूर रखने के उद्देश्य से स्कूल-कॉलेजों में जागरूकता अभियान के तहत विभिन्न गतिविधियां आयोजित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अधिकारी सर्वे कराते हुए नशा करने वालों की पहचान करें और उनकी काउंसलिंग कराकर नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करें। डीसी मीणा ने कहा कि जिले के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में आमजन के साथ-साथ विद्यालय व महाविद्यालय के विद्यार्थियों को नशा न करने बारे जागरूक किया जाए। उन्होंने कहा कि जिले में गठित टीम की ओर से नियमित रूप से रेड करते हुए जिले में नशीले पदार्थों की आपूर्ति के नेटवर्क को ध्वस्त करने पर फोकस करें। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे नशे की प्रवृत्ति से दूर रहकर अपनी ऊर्जा का प्रयोग सकारात्मक कार्यों में करें। नशे की समस्या समाज के लिए एक चिंतनीय समस्या है। आम नागरिक विशेषकर युवा नशे की गिरफ्त में आकर अपने लक्ष्य से भटक जाते हैं। युवाओं को नशे की लत से बचाने के उद्देश्य से टोल फ्री ड्रग हेल्पलाइन नंबर-9050891508 जारी किया गया है। डीसी ने इंटर स्टेट ड्यूटी न देने वाले वाहन चालकों और संचालकों के खिलाफ सख्त कार्यवाही करने के भी निर्देश दिए। उन्होंने माइनिंग अधिकारियों को जिले में अवैध माइनिंग को रोकने को लेकर निरंतर सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए।

रेवाड़ी। नार्को समन्वय कमेटी व माइनिंग की समीक्षा बैठक लेते हुए डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

निर्देश सड़क सुरक्षा समिति व सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की हुई बैठक

यातायात के लिए सड़कों को सुरक्षित बनाना प्रशासन की जिम्मेदारी : डीसी

अभिषेक मीणा बोले- सड़कों को पशु और अतिक्रमण मुक्त बनाएं अफसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जिले की सडकों को कैटल-फ्री और अतिक्रमण मुक्त बनाया जाए, ताकि वाहन चालकों को किसी तरह की परेशानी का सामना न करना पड़े। वहीं ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के चालान काटने की कार्रवाई की जाए। डीसी ने कहा कि जिले में सडकों को यातायात के लिए सुरक्षित बनाना प्रशासन की सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। इसके लिए निर्माण कार्य से जुड़े विभागीय अधिकारियों को सदैव प्रयास करना चाहिए कि वे अपनी सड़कों को वाहन चालकों के लिए सुविधाजनक किस प्रकार से बनाएं।

डीसी अभिषेक मीणा बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में सड़क सुरक्षा समिति एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की जिलास्तरीय बैठक में अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दे रहे थे। उन्होंने जिले में विभिन्न एजेंसियों द्वारा चलाए जा रहे ओवरब्रिज, सर्विस लाइन व अन्य सड़क निर्माण कायों को तय समय सीमा में कराने के निर्देश दिए। उन्होंने लोक निर्माण विभाग, एचएसवीपी, राजमार्ग प्राधिकरण, नेशनल हाई-वे पीडब्ल्यूडी व एचएसआईडीसी विभागों के अधिकारियों को निर्देश कि उनके अधीन आने वाली सड़कों पर ब्लैक स्पॉट और गड्ढों को पूरी तरह से खत्म करने के निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि संबंधित विभाग अपने अधिकार क्षेत्र की सड़कों पर गड्ढों को दुरूस्त करने के साथ ही टी-प्वाइंट सहित आवश्यक स्थानों पर साईन बोर्ड और ब्रेकर बनवाएं। उन्होंने बच्चों की सुरक्षा को लेकर स्कूली वाहनों की निरंतर जांच करने के निर्देश भी दिए।

रेवाड़ी। बैठक में अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसी मीणा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर बावल के एसडीएम संजीव कुमार, डीएसपी विधानंद, डीएसपी सुरेंद्र श्योराण व लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता सतेंद्र श्योराण सहित एनएचएआई, एचएसवीपी व नगर परिषद के अधिकारी मौजूद थे।

खबर संक्षेप

रेलवे स्टेशन पर पेयजल सेवा शुरू

कोसली। आमजन विकास सेवा समिति कोसली की ओर से बुधवार को कोसली रेलवे स्टेशन पर यात्रियों के लिए जलसेवा का शुभारंभ किया गया। श्रीश्याम सेवा मंडल के प्रधान भोलाराम ने जलसेवा का शुभारंभ किया। उन्होंने संस्था की ओर से गर्मी के मौसम में आमजन के लिए शुरू किए गए पेयजल सेवा के कार्य की सराहना की। समिति से प्रदीप शर्मा ने बताया कि संस्था की ओर से कोसली मंडी के व्यापारियों के सहयोग से गत पांच वर्षो से लगातार रेलवे स्टेशन पर पेयजल की व्यवस्था की जा रही है।

कोसली क्षेत्र को मिली चार खेल नर्सरियां

कोसली। कोसली विधानसभा क्षेत्र में चार खेल नर्सरियां मंजूर किए जाने पर विधायक अनिल यादव ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी तथा खेल मंत्री गौरव गौतम का आभार व्यक्त किया है। विधायक ने पिछले दिनों चंडीगढ़ में कोसली हलके में पर्याप्त खेल सुविधाएं देने के लिए खेल मंत्री गौरव गौतम से मुलाकात की थी। विधायक ने कहा कि कोसली क्षेत्र के युवा खेलों में विशेष रुचि रखते हैं।

विधायक अनिल यादव।

नाबालिग पर फायरिंग के आरोपी को अग्रिम जमानत

रेवाड़ी। थाना कसोला अंतर्गत एक गांव में मार्च माह में नाबालिग पर फायरिंग करने के आरोपी को हाई कोर्ट से अ्रिगम जमानत मिल गई। उसे तफ्तीश में शामिल किया गया है। गत 11 मार्च को एक नाबालिग लड़का दुकान पर कोल्ड ड्रिंक लेने के लिए गया था। इसी दौरान उसी के गांव का सतीश वहां आ गया। उसने जेब से पिस्टल निकालकर फायर किया। पिस्टल से निकली गोली नाबालिग के पैर में लगी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। उसे एक निजी अस्पताल में दाखिल कराया गया था। कसोला पुलिस ने उसके बयान पर आर्म्स एक्ट सहित विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था।

भाजपा प्रत्याशी को हराकर मेयर बनी थी राव समर्थित इंद्रजीत यादव, जीत के बाद भाजपा ज्वाइन कराने पर किया

भाजपा संगठन में ताकत दिखा गए राव इंद्रजीत सिंह मानेसर की मेयर सहित कई पार्षद पार्टी में शामिल

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

लंबे समय से पार्टी संगटन अलग चलने वाले केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह बुधवार को पूरी तरह भाजपा के रंग में रंगे हुए नजर आए। मानेसर की मेयर इंद्रजीत यादव सहित कई पार्षदों व दूसरे नेताओं को प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली व भाजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली की मौजूदगी में भाजपा ज्वाइन कराकर उन्होंने अपने राजनीतिक विरोधियों को बढ़ा झटका देने का काम कर दिया। गत वर्ष मार्च माह में हुए मानेसर नगर निगम के चुनावों में भाजपा ने केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की अपने समर्थक को मेयर पद के लिए टिकट की मांग को खारिज करते हुए सुंदरलाल को प्रत्याशी बनाया था। निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में इंद्रजीत यादव ने चुनाव लड़ते हुए भाजपा प्रत्याशी को 2293 मतों से हराया था। राव ने इस चुनाव में प्रचार से पूरी तरह दूरी बनाए रखी थी। निर्दलीय प्रत्याशी इंद्रजीत यादव को जिताने के लिए राव समर्थक खुलकर मैदान में आ गए थे। प्रचार के अंतिम दौर में एक वीडियो वायरल हुआ, जिसमें राव इंद्रजीत सिंह भाजपा प्रत्याशी सुंदरलाल के पक्ष में मतदान की अपील करते हुए नजर आए। इंद्रजीत यादव की जीत के बाद के बाद राव ने वायरल वीडियो को फेक करार दिया था। चूंकि इंद्रजीत यादव ने निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में राव समर्थकों की मदद से चुनाव जीता था, इसलिए राव ने भाजपा के शीर्ष नेतृत्व से इंद्रजीत को भाजपा ज्वाइन कराने के लिए सिफारिश की थी। राव चाहते थे कि मेयर बन चुकी इंद्रजीत यादव भाजपा परिवार की सदस्य बनें, परंतु पार्टी के कुछ नेताओं ने इसका विरोध किया था। मेयर सहित कई निर्दलीय पार्षदों को भाजपा ज्वाइन कराकर राव ने विरोधियों को बड़ा झटका तो दिया ही है, साथ ही भविष्य में पार्टी संगठन के लिए मजबूती के साथ काम करने के संकेत भी दे दिए हैं।

रेवाड़ी। मानेसर की मेयर को पटका पहनाकर भाजपा ज्वाइन कराते हुए मोहनलाल बड़ौली।

एक मंत्री के विरोध से अटका मामला

जब राव ने इंद्रजीत यादव को भाजपा ज्वाइन कराने की पेशकश की, तो कैबिनेट मंत्री राव नरबीर सिंह ने इसका खुलकर विरोध किया था। उन्होंने तर्क दिया था कि जिस कंडीडेट ने भाजपा प्रत्याशी को हराया है, उसे अब पार्टी ज्वाइन कराना सही नहीं है। राव विरोधी एक केंद्रीय मंत्री भी इंद्रजीत को भाजपा ज्वाइन कराने के पक्ष में नहीं थे, इसलिए यह मामला कई दिनों अटका रहा।

निर्दलीय पार्षद भी बना दिए भाजपाई

मानेसर नगर निगम के 20 वार्डों में से 13 निर्दलीय प्रत्याशी जीत हासिल करने में कामयाब रहे थे। राव ने बड़ौली की मौजूदगी में प्रवेश यादव, प्रताप सिंह, पिंकी देवी, जुगमिंदर, रवि यादव, भूपेंद्र बंटी, राजदान व रविंद्र फौजी पार्षदों को भी भाजपा ज्वाइन करा दी। इनके साथ-साथ जिला पार्षद मनोज साढराना और पूर्व मंडल अध्यक्ष को भी भाजपा का पटका पहना दिया।

सुरक्षा बलों ने ली चप्पे-चप्पे की तलाशी

रेवाड़ी रेलवे जंक्शन को बम से उड़ाने की धमकी, मचा हड़कंप

रेवाड़ी। प्लेटफार्म पर बैग की जांच करती पुलिस। व रेलवे ट्रैक पर राउंड लेते हुए पुलिस। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा में पिछले कुछ दिनों से ईमेल के माध्यम से स्कूलों व अन्य स्थानों को बम से उड़ाने की धमकियां मिल रही है। गुरुग्राम के स्कूलों को मिली धमकी के बाद अब अंबाला और रेवाड़ी रेलवे जंक्शन को बम से उड़ाने का धमकी भरा ईमेल प्राप्त हुआ है। सूचना के बाद रेवाड़ी जंक्शन पर हड़कंप मच गया और आरपीएफ व जीआरपी ने पूरे स्टेशन को सुरक्षा घेरे में ले लिया गया और पूरा रेलवे स्टेशन पुलिस छावनी में तब्दील हो गया। हर तरफ आरपीएफ व जीआपी के जवान राउंड लेते नजर आए। सुरक्षा बलों ने स्टेशन के चप्पे-चप्पे की तलाशी ली। बुधवार को बम की धमकी मिलते ही रेवाड़ी जंक्शन पर प्रशासन पूरी तरह अलर्ट हो गया। रेलवे जंक्शन की सुरक्षा को लेकर जीआरपी, आरपीएफ और सिविल पुलिस की संयुक्त टीमों ने मोर्चा संभाला लिया। रेलवे स्टेशन पर बम निरोधी दस्ते और डॉग स्क्वायड की टीम ने प्लेटफार्म, रेलवे ट्रैक व पार्किंग सहित सभी स्थानों की तलाशी ली। इस दौरान आरपीएफ व जीआरपी की टीम ने रेलवे स्टेशन परिसर की बारीकी से जांच की। प्लेटफार्म पर रखे सामान व यात्रियों की बैग की भी तलाशी ली गई। इसके साथ ही रेलवे स्टेशन पर खड़ी ट्रेनों के डिब्बों और यात्रियों के सामान की तलाशी ली। रेलवे ट्रैक और आसपास के संवेदनशील इलाकों में सर्च अभियान चलाया गया और संदिग्ध वस्तुओं की खोज की गई। आरपीएफ इंस्पेक्टर विनोद कुमार जांगड़े ने बताया कि अंबाला रेलवे जंक्शन को मिले एक धमकी भरे ईमेल में रेवाड़ी जंक्शन का नाम भी शामिल था।

यात्रियों की सुरक्षा पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता

इसके बाद से ही सुरक्षा व्यवस्था को चाक-चौबंद कर दिया गया है। उन्होंने कहा कि यात्रियों की सुरक्षा पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। प्रत्येक संदिग्ध गतिविधि पर नजर रखी जा रही है और चेकिंग अभियान लगातार चलाया जा रहा है। उन्होंने आम जनता और यात्रियों से सतर्क रहने की अपील की है। उन्होंने कहा कि यदि स्टेशन परिसर या ट्रेन में कोई भी लावारिस वस्तु या संदिग्ध व्यक्ति दिखाई दे, तो तुरंत जीआरपी या आरपीएफ को सूचना दें।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मंचासीन केंद्रीय मंत्री राव इन्द्रजीत सिंह व अन्य।

केंद्रीय मंत्री ने किया भाजपा प्रत्याशी के चुनाव कार्यालय का शुभारंभ

- भाजपा में खींचतान जैसी बातें निराधार : राव इंद्रजीत सिंह
- कहा, पार्टी के वरिष्ठ नेता मतदान के समय रहें बूथों पर मौजूद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने निकाय चुनावों में टिकट के बाद भाजपा में खींचतान की बातों को सिरे से खारिज करते हुए कहा कि शहर के विकास के लिए भाजपा प्रत्याशी को जिताना अत्यंत आवश्यक है। विपक्ष का चेयरमैन सरकार से शहर के विकास में अपेक्षित सहयोग नहीं ले पाता। भाजपा प्रत्याशी विनीता पीपल की जीत शहर के विकास को नई गति देने का काम करेगी। वह दूर बैठकर भी 'भीतरघात' की मंशा रखने वालों पर कड़ी नजर रखेंगे। किसी भी तरह की गड़बड़ी करने वालों से हिसाब मांग जाएगा।

राव बुधवार को सेक्टर-5 में नप चेयरमैन पद के लिए भाजपा प्रत्याशी विनीता पीपल के चुनाव कार्यालय का शुभारंभ करने के बाद वहां मौजूद लोगों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने टिकट वितरण के समय विधायक लक्ष्मण सिंह के साथ खींचतान की बातों को मीडिया की देन बताते हुए कहा कि उनके और लक्ष्मण सिंह यादव के बीच ऐसा कुछ नहीं हुआ।

सरकार की योजना का विरोध

राव ने प्रदेश सरकार की गुरूग्राम और रेवाड़ी के बीच पंच महाग्राम योजना का विरोध करते हुए कहा कि प्रदेश सरकार को सर्वाधिक राजस्व देने वाला गुरूग्राम सर्वाधिक दुर्दशा का शिकार है। पंचग्राम योजना का फायदा बिल्डरों को मिलेगा, जबकि आम आदमी को इसका कोई फायदा नहीं होगा। उन्होंने प्रदेश सरकार को इस योजना पर आपत्ति दर्ज करा दी है। अगर सरकार ने अपना फैसला नहीं बदला, तो वह सीधे पीएम मोदी से भी इस मामले में मुलाकत करेंगे।

पूनिया मतदान तक रहेंगे मौजूद

राव ने कहा कि पार्टी के प्रदेश महासचिव सुरेंद्र पूनिया मतदान तक शहर में मौजूद रहेंगे। उन्होंने इशारा किया कि पूनिया पार्टी के गड़बड़ी करने वाले लोगों पर नजर रखेंगे। वह खुद दूर बैठकर भी नजर बनाए रखेंगे। उन्होंने कहा कि वर्ष 2014 के विधानसभा चुनावों में मतभेदों के बावजूद वह तत्कालीन जिलाध्यक्ष सतीश खोला के कहने पर पार्टी प्रत्याशी के चुनाव प्रचार के लिए आए थे।

दोहरीकरण कार्य के कारण पांच ट्रेनें प्रभावित डोकवा स्टेशन पर नहीं करेगी ठहराव

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से बीकानेर मंडल के चूरू-सादुलपुर रेलखंड के मध्य दुधवाखारा-हड़याल-डोकवा-सादुलपुर स्टेशनों के मध्य दोहरीकरण कार्य के लिए ऑटोमेटिक सिग्नलिंग ब्लॉक लिया जा रहा है। कार्य के कारण रेलसेवाएं प्रभावित रहेगी। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जन सम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे की कुछ रेलसेवाएं डोकवा स्टेशन पर ठहराव नहीं करेगी। गाड़ी संख्या 54605 चूरू-लुधियाना रेलसेवा 29 अप्रैल से आगामी 27 जून तक चूरू से प्रस्थान करके डोकवा स्टेशन पर ठहराव नहीं करेगी। गाड़ी संख्या 14823 जोधपुर-रेवाड़ी रेलसेवा 29 अप्रैल से 27 जून तक जोधपुर से प्रस्थान करके डोकवा स्टेशन पर ठहराव नहीं करेगी। गाड़ी संख्या 54790 बीकानेर-रेवाड़ी रेलसेवा 29 अप्रैल से 27 जून तक बीकानेर से प्रस्थान करके डोकवा स्टेशन पर ठहराव नहीं करेगी।

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
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ 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

आईजीयू के छात्र ने जू-जित्सु प्रतियोगिता में जीता कांस्य

रेवाड़ी। आईजीयू में छात्र को सम्मानित करते कुलसचिव। फोटो : हरिभूमि

मीरपुर। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के छात्र क्रिश ने लक्ष्मी नारायण कॉलेज ऑफ टेक्नालॉजी यूनिवर्सिटी भोपाल में आयोजित हुई ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी जू-जित्सु प्रतियोगिता में 62 किलोग्राम भारवर्ग में कांस्य पदक जीतकर विश्वविद्यालय के साथ-साथ प्रदेश का नाम रोशन किया। विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने क्रिश को बधाई देते हुए उज्जवल भविष्य की कामना की और आगे भी लग्न के साथ खेलों में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। खेल निदेशक डा. अशोक कुमार यादव, वित्त अधिकारी अनिल कुमार, उप-निदेशक देवेंद्र ढाका, योगेश व विक्रम सिंह ने भी क्रिश को शुभकामनाएं दी।

चुनाव को लेकर पुलिस अलर्ट, संदिग्ध गतिविधियों की रोकथाम के लिए इंटरस्टेट नाके लगाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

आगामी नगर निकाय और पंचायती राज उप चुनावों को शांतिपूर्वक, निष्पक्ष और भयमुक्त वातावरण में संपन्न कराने के लिए जिला पुलिस ने कमर कस ली है। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने चेतावनी दी है कि चुनाव प्रक्रिया के दौरान शराब, नशा, अवैध हथियार तस्करों और असामाजिक तत्वों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा। एसपी मीणा ने कहा कि राज्य चुनाव आयोग की ओर से 10 मई को नगर परिषद रेवाड़ी, नगर पालिका धारूहेड़ा के आम चुनाव और पंचायतीराज संस्थाओं के रिक्त पदों पर उप चुनाव की घोषणा के साथ ही जिले में आदर्श आचार संहिता लागू हो चुकी है। उन्होंने चुनाव को पारदर्शिता से कराने के लिए सभी थाना प्रबंधकों, अपराध शाखा और चौकी प्रभारियों को निर्देश दिए हैं।

रेवाड़ी। नाके पर कार की जांच करते हुए पुलिस कर्मी व नाके पर तैनात पुलिस कर्मी। फोटो : हरिभूमि

सुरक्षा के कड़े इंतजाम और नाकाबंदी

चुनाव में सुरक्षा व्यवस्था को चाक-चौबंद करने के लिए पुलिस ने पुख्ता कदम उठाए है। अवैध शराब तथा अन्य संदिग्ध गतिविधियों व वस्तुओं की रोकथाम के लिए 24 घंटे बॉर्डर पर चार इंटरस्टेट नाके लगाए गए हैं। जिले में शराब, नशा और अवैध हथियारों की तस्करी रोकने के लिए लगातार चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। पुलिस की आईटी सेल सोशल मीडिया पर पैनी नजर रखे हुए है। अफवाह फैलाने या शांति भंग करने की कोशिश करने वालों पर साइबर कानूनों के तहत सख्त कार्रवाई की जाएगी।

भक्ति | मुक्तेश्वरी मठ चौक पर श्री श्याम बाबा के भव्य जागरण का आयोजन

बाबा श्याम की आकर्षक झांकी श्रद्धालुओं के आकर्षण का केंद्र रही

श्री श्याम बाबा के जागरण गायकों ने बांध समां, देर रात तक भजनों पर झूमे श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कोसली में मंगलवार रात्रि मुक्तेश्वरी मठ चौक पर श्री श्याम बाबा के भव्य जागरण का आयोजन किया गया। जागरण में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ रही। गायक कलाकारों की ओर से गाए गए मनमोहक भजनों से वातावरण भक्ति रस में सराबोर हो गया। देर रात तक चले जागरण में भक्तों ने भजनों पर झूमकर बाबा श्याम के प्रति अपनी आस्था व्यक्त की। कार्यक्रम की शुरूआत विधि-विधान के साथ बाबा श्री श्याम की पूजा-अर्चना एवं दीप प्रज्वलन से की गई। पंडित तुलसी दास पुजारी श्याम मंदिर कोसली और पंडित रामचंद्र भारद्वाज ने विधि-विधान से पूजन कराया। इसके बाद भजन गायक संदीप भगत, मास्टर पवन, मुस्कान दीक्षित, भूपसिंह लोहार, राजा सोनी और विनीत महादेव ग्रुप ने अपने मधुर स्वर में बाबा के अनेक भजनों की प्रस्तुति दी। गायक कलाकारों के 'हारे का सहारा, बाबा श्याम हमारा' सहित अनेक भजनों पर श्रद्धालु पूरी रात झूमते रहे और बाबा के जयकारों से पंडाल गूंज उठा। जागरण स्थल को रंग-बिरंगी रोशनी एवं फूलों से सजाया गया था। बाबा श्याम की आकर्षक झांकी श्रद्धालुओं के आकर्षण का केंद्र रही। इस मौके पर कलाकारों ने बजरंगबली सहित अनेक रूप में झांकियां भी पेश की। धार्मिक कार्यक्रम के आयोजक राजेन्द्र सिंह, राजकुमार उर्फ सोनू एवं एडवोकेट राहुल राव थे, जबकि ग्रामवासियों ने आयोजन में योगदान दिया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में महंत शिवपुरी महाराज मठाधीश कोसली, पूर्व मंत्री जगदीश यादव, संतोष, एडवोकेट जीवन हितैषी जिला पार्षद और सुषमा यादव ब्लॉक समिति सदस्य ने शिरकत की।

रेवाड़ी। जागरण में बजरंगबली की झांकी पेश करते हुए कलाकार व जागरण में भजनों पर झूमते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि