



हेल्थ वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब बाएं कंधे-सीने में अकसर महसूस हो दर्द

मेरी उम्र 53 वर्ष है। पिछले कुछ समय से रात में अकसर मेरे बाएं कंधे और सीने में दर्द होता है। कुछ देर बाद ठीक हो जाता है। कृपया बताएं कि यह कोई चिंता की बात तो नहीं ?

-देवेन्द्र, बालोद
आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं बाएं कंधे और सीने में दर्द होता है। कई बार यह दर्द हार्ट की वजह से भी होता है, लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी करना ठीक नहीं है। और यह भी जरूरी नहीं कि सभी दर्द हार्ट की वजह से ही होते हैं। इसलिए आप हार्ट स्पेशलिस्ट से संपर्क जरूर कर लें, वह इसकी वजह जानकर ट्रीटमेंट शुरू करेंगे।
मेरी उम्र 38 वर्ष है। हाल में ही अल्ट्रासाउंड से पता चला कि मेरी किडनी के पास कुछ सिस्ट है। क्या इसका ऑपरेशन करवाना चाहिए या दवा से ठीक हो जाएगा ? प्लीज सजस्ट करें।

-रचित, बिलासपुर
ऐसे मामले में बगैर रिपोर्ट देखे कुछ भी कहना ठीक नहीं है। सिस्ट कैसी है किस पोजीशन में है? इसकी जानकारी जरूरी है। इसलिए बेहतर होगा कि आप किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह रिपोर्ट देखकर डिसाइड करेंगे। उसी के अनुसार ही आप ट्रीटमेंट कराएं। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई भी ट्रीटमेंट ना शुरू करें। इससे नुकसान हो सकता है।
मेरी उम्र 26 वर्ष है। पिछले साल खेलते समय कलाई पर मोच आ गई थी। मालिश, पट्टी से आराम मिल गया था। लेकिन कुछ दिनों से कलाई में फिर दर्द हो रहा है। अब मुझे क्या करना चाहिए ?

-लक्ष्य, बहादुरगढ़
बेहतर होगा कि आप एक बार कलाई का एक्सरे करा लें। कई बार ऐसे मामले में हेवर लाइन फ्रैक्चर होता है, जो तुरंत समझ में नहीं आता लेकिन उसका असर बाद में दिखता है और दर्द शुरू होता है। इसलिए एक्सरे कराकर आप हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें।
मेरी उम्र 32 वर्ष है। मैंने 5 महीने पहले हेयर ट्रांसप्लांट कराया था। पिछले कुछ दिनों से सिर में ईचिंग और इरिटेशन फील हो रही है। अब मुझे क्या करना चाहिए ?

-सुमित, रायपुर
आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिनसे हेयर ट्रांसप्लांट कराया हो, क्योंकि उन्हें हेयर ट्रांसप्लांट के बाद होने वाली परेशानी के बारे में पता होगा और इसका इलाज क्या होता है वही अच्छी तरह बता सकते हैं। अगर आप नए डॉक्टर से संपर्क करेंगे तो वह पहले जांच कराएंगे, इसके बाद ट्रीटमेंट शुरू होगा।

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

डाइट सजेशन
अंशु सिंह

सोशल मीडिया एवं टीवी विज्ञापन हमारे खान-पान को प्रभावित कर रहे हैं। पश्चिमी खान-पान का प्रभाव बढ़ गया है। इस कारण ही पैकेज्ड और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों की खपत में तेजी आई है। जबकि इन जंक फूड में विटामिन, खनिज और फाइबर जैसे पोषक तत्वों की भारी कमी होती है। इनमें वसा, नमक और चीनी (एचएफएसएस फूड) की मात्रा इतनी अधिक होती है कि वह स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।
बच्चों पर बुरा असर: मीठे स्नेक्स एवं पेय अकसर दांतों की सड़न और कैविटी बढ़ाते हैं। नन्ही-सी उम्र में बच्चों के दांत खराब होने लगे हैं। वयस्क ही नहीं छोटे बच्चों को भी मधुमेह अपनी चपेट में ले रहा है। पाचन बाधित होने से पेट फूलने, कब्ज और दस्त संबंधी समस्याएं जन्म ले रही हैं। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, डायबिटीज से लेकर मोटापे की समस्या दिनों दिन विकराल होती जा रही हैं। कुछ मामलों में कैंसर का जोखिम भी बढ़ता दिखाई दिया है। इतना ही नहीं, ये प्रोसेस्ड एवं अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड प्रतिरक्षा प्रणाली को भी कमजोर कर रहे हैं। सक्रमण जल्दी होने से बीमारियों को आने में देर नहीं लगती। शारीरिक के साथ अवसाद एवं दूसरी मानसिक समस्याएं भी उत्पन्न होने लगती हैं।

कम हो रही फल-सब्जियां: स्वस्थ रहने के लिए फल, ताजी हरी सब्जियां, दूध-दही, अनाज, पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, ड्राई फ्रूट्स एवं खनिज पदार्थों की आवश्यकता होती है। लेकिन अगर हमारी थाली से ये सारी चीजें गायब हैं। असल में जैसे-जैसे जिंदगी की रफ्तार तेज होती गई,



मेरी उम्र 59 वर्ष है। मैं एक साल से पाइल्स की समस्या से परेशान हूं। पहले यह बाढ़ी था, लेकिन पिछले कुछ समय से खून भी आने लगा है। कृपया मेरी इस समस्या का स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-एक पाठक, ईमेल से
सबसे पहले काम आप यह करें कि मिर्च मसाला वाला खाना बिल्कुल बंद कर दें। साथ में चाय में अदरक, काली मिर्च, सोंठ पावडर इसका इस्तेमाल भी न करें। आपको खाना बिल्कुल सादा खाना चाहिए। रात में हल्का खाना खाएं। साथ ही नियमित रूप में पपीता खाने में जरूर शामिल करें। इस तरह खान-पान में बदलाव कर आपको आराम मिल सकता है। ज्यादा परेशानी होने पर जरूर आपको डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।
मेरी उम्र 45 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे दाएं कान और उसी तरफ सिर में रह-रहकर दर्द शुरू हो जाता है। कभी-कभी टीस के साथ कानों में घरघराहट जैसी आवाज आती है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विकास, भोपाल
आपको सबसे पहले कान के डॉक्टर से यानी ईयनटी विशेषज्ञ से कान का चेकअप करवाना चाहिए, क्योंकि कान में परेशानी होने से सिर दर्द भी शुरू होता है। अगर इस बात पर गौर करें कि हाल फिलहाल में कान में कोई चोट तो नहीं लगी थी। अगर ऐसा नहीं है तो ईयनटी विशेषज्ञ के पास जाना ठीक रहेगा। इस बात का भी ख्याल रखें कि रोड में बैठे कान साफ करने वाले से कभी कान साफ ना कराएं। यह आपके लिए और भी नुकसानदेह हो सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

सोशल मीडिया के प्रभाव, पश्चिमी खान-पान और तेज जीवनशैली जैसी वजहों से आजकल हर उम्र के लोगों की डाइट हैबिट बिगड़ रही है। फल और सब्जियों के बजाय फास्ट फूड और जंक फूड्स हमारे हेल्थ पर बुरा असर डालते हैं। इसलिए इससे बचना जरूरी है।

आपकी डेली डाइट में हों पौष्टिक फल-हरी सब्जियां



तो लोगों की प्राथमिकताएं एवं आदतें भी बदलती जा रही हैं। नौकरीपेशा अभिभावकों के लिए अपने बच्चों में हेल्दी फूड हैबिट्स यानी सेहतमंद खान-पान एक चुनौती बनने लगी। समय कम रहने से सब कुछ फास्ट करने की आदत पड़ गई। यही लत खान-पान में भी लगी। फास्ट फूड की संस्कृति ऐसी विकसित हुई कि घर में खाना बनाने की जगह फास्ट फूड रेस्टोरेंट्स से भोजन आने लगा। फल की जगह केक-पेस्ट्री, चॉकलेट ने ले ली। स्वाद नमकीन करने के लिए चिप्स, पिज्जा या बर्गर खा लिया।

यह अजीब विडंबना है कि एक तरफ देश कुपोषण की समस्या से लड़ रहा है, तो दूसरी ओर मोटापे से जूझ रहे हैं लोग भी हैं। आंकड़े कहते हैं कि वर्ष 2050 तक भारत मोटापे की राजधानी बन जाएगा। क्योंकि बाजार एवं सोशल मीडिया हमारे खान-पान को प्रभावित कर रहा है। लोग अपनी बाँझी की जरूरतों को जाने बगैर इंफ्लुएंसर्स को आंखमूंद कर फॉलो कर रहे हैं। शरीर को जहां 50 से 60 फीसदी कार्बोहाइड्रेट की जरूरत है, वहां लोग 70 से 80 फीसदी कार्बोहाइड्रेट का सेवन कर रहे हैं। एक आईएचएन वे जो 'हेल्दी थाली' की व्याख्या की है कि उसमें आभी संख्या फल, एक चौथाई कार्बोहाइड्रेट, एक चौथाई प्रोटीन, नट्स एवं थोड़े फैट होने चाहिए। उसे कोई फॉलो नहीं कर रहा, क्योंकि जागरूकता ही नहीं है। प्रोसेस्ड, जंक, स्ट्रीट फूड के पीछे भाग रहे सभी, जबकि स्ट्रीट फूड में अत्यधिक ट्रांस फैट होता है, जो सेहत को नुकसान पहुंचाता है। एक और चीज ध्यान रखने की है कि लोग अकसर सुबह का नाश्ता रिफ्रैक्ट करके की गलती कर बैठते हैं। ऐसा न करें, बल्कि राजाओं की तरह बैकफास्ट करें। दोपहर का लंच सामान्य एवं रात का डिनर बहुत कम मात्रा में करें। प्रोसेस्ड फूड का सेवन बिल्कुल बंद कर दें। आपकी थाली में फल एवं हरी सब्जियां हों। ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं और डाइटिशियन से संपर्क करें।

-डॉ. चारु दुआ, सीनियर डाइटिशियन, फरीदाबाद

विभिन्न वजहों से होने वाले शारीरिक दर्द और सूजन से राहत दिलाने में हाल के वर्षों में फिजियोथेरेपी बहुत कारगर साबित हो रही है। इसके अलावा कुछ न्यूरोलॉजिकल और चाइल्ड डेवलपमेंट से जुड़े मामलों में भी इफेक्टिव है। वर्ल्ड फिजियोथेरेपी डे (8 सितंबर) के अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर बता रहे हैं इसके विभिन्न पहलुओं के बारे में।

फिजियोथेरेपी: बिना साइड इफेक्ट्स दर्द और सूजन में मिले रिलीफ

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सर्वोत्तम चौहान
चीफ फिजियोथेरेपिस्ट
प्रोगनीसिया हेल्थकेयर, गुडगांव

फिजिकल थेरेपी (फिजियोथेरेपी) ऐसी चिकित्सा विधि है, जिसमें किसी दवा का इस्तेमाल नहीं किया जाता और न ही आमतौर पर इस थेरेपी के साइड और आफ्टर इफेक्ट्स होते हैं। आधुनिक फिजिकल थेरेपी जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द के अलावा लकवाग्रस्त हो चुके मरीजों की समस्याओं को दूर करने, अन्य न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम्स और दिल को स्वस्थ रखने वाले व्यायामों के जरिए राहत पहुंचाती है।

बढ़ रहा है इसका दायरा

फिजिकल थेरेपी (फिजियोथेरेपी) का दायरा दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। जैसे, विभिन्न प्रकार की दुर्घटनाओं के कारण जोड़ों या मांसपेशियों में लगने वाली चोटों या फिर उनसे होने वाले शारीरिक दर्द से राहत पाने के लिए फिजियोथेरेपी का सहारा अब काफी लिया जा रहा है। गौरतलब है कि जोड़ों से संबंधित कुछ बीमारियां जन्मजात होती हैं, जिनसे राहत पाने में फिजियोथेरेपी की भूमिका महत्वपूर्ण है। इसके अलावा जोड़ प्रत्यारोपण (ज्वाइंट रिप्लेसमेंट) के बाद भी फिजियोथेरेपी की जरूरत पड़ती है। खेलों के दौरान लगने वाली चोटों और उनसे राहत पाने के लिए फिजियोथेरेपी की मदद भी ली जाती है।

पूरक और एकल चिकित्सा दोनों

अनेक मामलों में फिजिकल थेरेपी पूरक चिकित्सा के तौर पर कार्य करती है तो वहीं कुछ



ऐसे भी मामले होते हैं, जहां यह मरीज को एकल चिकित्सा के तौर पर राहत प्रदान करती है। सबसे पहले फिजिकल थेरेपिस्ट मरीज के दर्द का कारण क्या है, इसे जानने का प्रयास करते हैं। कारण का पता चलने पर फिजिकल थेरेपी से इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।
सूजन व दर्द के नियंत्रित हो जाने के बाद फिजिकल थेरेपी की विभिन्न विधियां जैसे इलेक्ट्रोथेरेपी आदि का इस्तेमाल किया जाता है। इलेक्ट्रोथेरेपी से सूजन और दर्द में राहत मिलती है। कई तरह के इलेक्ट्रिक उपकरण हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक होते हैं। जैसे टीईएनएस, आईएफटी, पल्स इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फील्ड थेरेपी, टीकार थेरेपी और अल्ट्रासोनिक थेरेपी। हाई पॉवर लेजर तकनीक फिजियोथेरेपी की आधुनिक उपचार विधि है।

सावधानी बरतना है जरूरी

शरीर के किसी भी अंग में तेज दर्द और बहुत ज्यादा सूजन होने पर फिजियोथेरेपी और इससे संबंधित गैजेट्स का इस्तेमाल नहीं किया जाता, जब तक कि तेज दर्द की स्थिति नियंत्रण में नहीं आ जाती और मरीज राहत महसूस नहीं करता। दवाओं से सूजन और दर्द कम हो जाने के बाद ही

फिजियोथेरेपी का मरीज पर इस्तेमाल किया जाता है।

अर्थराइटिस में दिलाए राहत

अर्थराइटिस का इलाज फिजियोथेरेपी से इन विधियों के जरिए अच्छी तरह से किया जाता है। विद्युतीय उपकरणों से मरीज को राहत देना, जिसे इलेक्ट्रोथेरेपी कहते हैं। ट्रांसक्यूटैनेयस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिम्युलेशन (टीईएनएस-टेंस), क्लास 4 हाई पॉवर लेजर थेरेपी अर्थराइटिस खासकर इम्फ्लेमेटरी अर्थराइटिस के इलाज के

फिजिकल थेरेपी और पेन मैनेजमेंट

जोड़ों में दर्द या शरीर के किसी अन्य भाग में मांसपेशियों में सूजन व दर्द को नियंत्रित करने का कार्य फिजिकल थेरेपी करती है लेकिन इसके साथ ही दर्द को नियंत्रित करने वाले विशेषज्ञ यानी पेन मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट अपनी ओर से दवाएं और कुछ अन्य आधुनिक चिकित्सा विधियों का भी सहारा लेते हैं। उदाहरणस्वरूप अनेक मामलों में पेन मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट फिजिकल थेरेपी के अलावा जोड़ों की समस्या से राहत पाने के लिए कार्टिलेज के पुनर्निर्माण (रीजेनेरेशन) के लिए मरीज के रक्त से प्लेटलेट रिच प्लाज्मा (पीआरपी) लेकर उसी के शरीर में इंजेक्ट करते हैं। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में कार्टिलेज के पुनर्निर्माण में मदद मिलती है या एक बार फिर से कार्टिलेज के पुनः विकास होने की संभावना बढ़ जाती है।
फिजिकल थेरेपी दर्द के प्रबंधन (पेन मैनेजमेंट) में स्वातंत्र्य रूप से भी बतौर चिकित्सा पद्धति कार्य करती है, किंतु कुछ अनेक विशेष मामलों में पेन मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट फिजिकल थेरेपी के साथ दवाओं और आधुनिक तकनीक का सहारा लेते हैं। जैसे 'अल्ट्रासाउंड गाइडेड इंटरवेंशनल पेन मैनेजमेंट' तकनीक से किसी अंग के दर्द वाले भाग की नसों को दर्द निवारक इंजेक्शन के जरिए अवरूद्ध कर देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप दर्द का एहसास कम हो जाता है।



योगोपचार
हेतल शाह
योग एक्सापर्ट

म सालेदार खाने के बाद होने वाली पाचन संबंधी समस्या से राहत पाने के लिए आप यहां बताए जा रहे योगासनो को अपना सकते हैं। योगासन पेट के भीररी अंगों की मालिश करते हैं, रक्त संचार बढ़ाते हैं और टोक्सिंस को बाहर निकालने में मदद करते हैं। आइए जानते हैं ऐसे प्रभावी योगासनो के बारे में।

बालासन: गलत खान-पान और असंतुलित लाइफ स्टाइल के कारण पेट में गैस और ब्लोटिंग की समस्या बढ़ने लगती है। ऐसे में यह योगासन आपके पाचन को फायदा पहुंचाएगा और कब्ज की भी समस्या दूर होगी। इस आसन को करने के लिए मैट बिछाकर उस पर पैरों के बल बैठ जाएं, अब दोनों घुटनों पर अपने हाथ टिका दें। दोनों पैरों को भी आपस में मिलाएं। रीढ़ की हड्डी को एकदम सीधा रखें। हिप्स को एडिजों के ऊपर रखें। अब आगे की ओर झुकें और सिर को जमीन पर रखकर दोनों हाथों को सीधा कर लें। आंखों को बंद रखें और इस स्थिति में 1-2 मिनट तक गहरी सांस लें। पाचन से जुड़ी हर समस्या का समाधान कारगर तरीके से करने में सक्षम ये आसन पेट के निचले हिस्से के तनाव को कम करता है और ब्लोटिंग से तुरंत राहत दिलाता है।

पवनमुक्तासन: इस आसन को करने के लिए पीठ के बल सीधे लेट जाएं। सांस छोड़ते हुए दोनों घुटनों को मोड़ें और उन्हें छाती के पास लाएं। हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर घुटनों को पकड़ें।

सांस छोड़ते हुए सिर उठाएं और अपनी ठोड़ी या नाक को घुटने से छूने का प्रयास करें। इस स्थिति में 20-30 सेकंड रुकें और सामान्य सांस लें। यह आसन पेट की मांसपेशियों पर दबाव डालकर आंतों में फंसी गैस को तुरंत राहत दिलाता

अगर अकसर वटपटा खाना खाने के बाद पूरे दिन आपको एसिडिटी, ब्लोटिंग, जी गिचलाना, उल्टी आना, पेट में दर्द होना, पेट का मरा हुआ महसूस होना और गैस बनने की समस्या होती है तो राहत पाने के लिए आप कुछ आसनो का अभ्यास करें।

कब्ज-गैस-ब्लोटिंग से परेशान इन आसनो से मिलेगी राहत



है और पुरानी कब्ज को दूर करता है।
सेतु बंध सर्वांगासन: सेतु बंध सर्वांगासन के अभ्यास से मेटाबॉलिज्म नियमित होने लगता है। सेतु बंधासन उन लोगों के लिए भी बेस्ट है, जो दिन भर कंप्यूटर या लेपटॉप के सामने बैठकर काम करते हैं। यह आसन गैस की समस्या से परेशान लोगों के लिए एक बेहतरीन आसन है। कमर दर्द की हिस्ट्री वाले लोगों को इस आसन को करने से बचना चाहिए।
सेतु बंध सर्वांगासन करने के लिए योग मैट पर पीठ के बल लेट जाएं। सांसों की गति सामान्य रखें। इसके बाद हाथों को बगल में रख लें। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को घुटनों से मोड़कर हिप्स के पास ले आएँ। हिप्स को जितना हो सके फर्श से ऊपर की तरफ उठाएँ। हाथ जमीन पर ही रहेंगे। इस दौरान कुछ देर के लिए सांस को रोककर रखें। इसके बाद सांस छोड़ते हुए वापस जमीन पर आएँ। पैरों को सीधा करें और आराम करें। 10-15 सेकंड तक आराम करने के बाद फिर से दोहराएँ।
वज्रासन: यह एकमात्र ऐसा आसन

है, जिसे खाना खाने के तुरंत बाद भी किया जा सकता है। पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के लिए यह बेहद सरल और असरदार आसन है। इस आसन को करने के लिए घुटनों के बल जमीन पर बैठ जाएँ। पैरों के अंगुठे आपस में मिले हों और एडिजों पर बैठें। अपनी रीढ़ की हड्डी को बिल्कुल सीधा रखें और दोनों हाथों को घुटनों पर रखें। आंखें बंद करके 5 से 10 मिनट तक गहरी सांस लें। इससे भोजन पचता है और गैस या ब्लोटिंग की समस्या दूर होती है।
भुजंगासन: यह आसन पेट की मांसपेशियों में खिंचाव लाता है और आंतों की कार्यप्रणाली में सुधार करता है। इस आसन को करने के लिए पेट के बल सीधे लेट जाएँ। अपनी हथेली को कंधों के नीचे रखें। सांस भरते हुए नॉथ तक के शरीर को ऊपर उठाएं और गर्दन को पीछे की ओर झुकाएँ। कुछ सेकंड इस स्थिति में रहें और सांस छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जाएँ। इससे पाचन सुधरता है, जिससे कब्ज की शिकायत दूर होती है। *

प्रस्तुति: ललिताना गोयल

ख़बर संक्षेप

आज से दो दिवसीय श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव

नारनौल। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की ओर से श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव धूमधाम एवं आध्यात्मिक वातावरण में मनाया जाएगा। दो दिवसीय यह कार्यक्रम तीन और चार सितंबर को स्थानीय सेवा केंद्र नजदीक पुरानी कचहरी स्थित ओम शांति आश्रम में आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम का शुभारंभ शाम चार बजे होगा तथा देर रात तक चलेगा। महोत्सव के दौरान भगवान श्रीकृष्ण के जीवन चरित्र, बाल लीलाओं तथा उनके आध्यात्मिक स्वरूप को दर्शाती मनमोहक झांकियां विशेष आकर्षण का केंद्र रहेंगी। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बाल ब्रह्मचारी राजयोगिनी रतन आध्यात्मिक आशीर्वाचन देंगी।

पुलिस कमिश्नर ने अनिल कौशिक के कार्यों को सराहा

महेन्द्रगढ़। हरियाणा में नशे के विरुद्ध मुखर अभियान चलाने के लिए निदेशक अनिल कौशिक ने पुलिस कमिश्नर गुरुराम शिवास कविराज से उनके कार्यालय में भेंट की। मुलाकात में शिवाश कविराज ने अनिल कौशिक द्वारा किए गए कार्य की सराहना की। स्मरण रहे कि निदेशक अनिल कौशिक द्वारा नशे के विरुद्ध लाइट एंड साउंड निर्माण में पूर्व डीजीपी ओपी सिंह व कमिश्नर पुलिस शिवाश कविराज का विशेष योगदान है। हरियाणा पुलिस के नारकोटिक्स विभाग के संयुक्त तत्वावधान में नशे के विरुद्ध अनिल कौशिक द्वारा निर्देशित नाटक रामगुरुकुल गमन का मंचन हरियाणा प्रदेश के साथ साथ अन्य राज्यों में भी सफल किया जा चुका है।

एसडीएम ने किया विशेष गहन पुनरीक्षण

कनीना। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार बुधवार को 68-अटेली विधानसभा क्षेत्र में विशेष गहन पुनरीक्षण के कार्य को लेकर राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों एवं बीएलओ-1 के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह ने की। बैठक में निर्वाचन नामावली से संबंधित प्रश्न संख्या नौ, 10, 11ए एवं 11बी को सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों एवं बीएलओ-1 के साथ साझा करने के संबंध में चर्चा की गई। उपस्थित सदस्यों को उक्त प्रश्न उपलब्ध करवाए गए तथा कार्यालय द्वारा प्रश्नों पर की जा रही कार्यवाही से अवगत कराया गया। बैठक के दौरान उपचार योजना के विशेष गहन पुनरीक्षण के दावे एवं आपत्तियां तथा नोटिस चरणा की प्रगति पर विचार-विमर्श किया गया।

देशी कट्टा और स्विफ्ट कार सहित आरोपित गिरफ्तार

■ महात्मा ज्योतिबा फुले चौक पर पुलिस को देखकर कार लेकर भागने का किया प्रयास

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

सीआईए ने एक आरोपित को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपित से एक अवैध देशी कट्टा बरामद करने के साथ वारदात में प्रयुक्त स्विफ्ट कार को भी कब्जे में लिया है। डीएसपी मुख्यालय भारत भूषण ने बताया कि सीआईए गश्त के दौरान नागतिहाड़ी बाईपास क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को सूचना मिली कि सौरव निवासी हमीरपुर अपनी सफेद

प्रधान रमेश सैनी बोले-एक माह के भीतर शुरू हो जाएगी सुविधा

विकास गोडवाल ►► महेंद्रगढ़

गर्मी के मौसम में शहरवासियों और राहगीरों को पीने के लिए स्वच्छ, शुद्ध और ठंडा पानी उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से नगर पालिका की ओर से शहर में 25 नए वाटर कूलर स्थापित किए जाएंगे। इन वाटर कूलरों को शहर के अलग-अलग सार्वजनिक स्थानों पर लगाया जाएगा, ताकि बाजारों, मुख्य मार्गों और अन्य भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में आने-जाने वाले लोगों को आसानी से ठंडा पानी उपलब्ध हो सके। नगर पालिका ने वाटर कूलर स्थापित करने के लिए टेंडर प्रक्रिया शुरू कर दी है। नगर पालिका की इस पहल से गर्मी के मौसम में शहर के लोगों के



महेंद्रगढ़। नगर पालिका का मुख्यद्वार।

फोटो: हरिभूमि

साथ-साथ दुकानदारों, राहगीरों, मजदूरों और बाहर से आने वाले लोगों को भी काफी राहत मिलने की उम्मीद है। शहर में सार्वजनिक

स्थानों पर पर्याप्त संख्या में वाटर कूलर नहीं होने के कारण लोगों को गर्मी के दिनों में पीने के पानी के लिए परेशानी का सामना करना पड़ता है।

हिट एंड रन मामले में पीड़ित परिवार को मिलती है दो लाख की आर्थिक मदद

निजी अस्पताल संचालकों को निर्देश, सड़क हादसे में घायल का तुरंत शुरू करें उपचार

डीसी अनुपमा अंजली ने ली आईएमए की बैठक

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

सड़क हादसे में हर सेकंड कीमती होता है और अक्सर पैसों की कमी या पहचान न हो पाने के कारण घायल को समय पर इलाज नहीं मिल पाता, जिससे कई बार जान भी जा सकती है। इसी समस्या के समाधान के लिए हरियाणा सरकार ने सड़क हादसा पीड़ितों के लिए विशेष योजनाएं चला रखी है। इन्हीं योजनाओं को जिले में प्रभावी ढंग से लागू करने के मकसद से बुधवार को लघु सचिवालय में उपायुक्त अनुपमा अंजली की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई। इसमें इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के सदस्यों, निजी अस्पताल संचालकों और प्रशासनिक अधिकारियों ने भाग लिया। इस बैठक में सड़क दुर्घटना पीड़ितों के लिए कैशलेस उपचार योजना और अज्ञात वाहन क्षतिपूर्ति योजना (हिट एंड रन) 2022 पर चर्चा हुई। डीसी ने बताया कि कैशलेस उपचार योजना के तहत सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति को दुर्घटना की तिथि से सात दिनों तक अधिकतम डेढ़ लाख



नारनौल। अधिकारियों के साथ आईएमए की बैठक करती डीसी अनुपमा अंजली।

फोटो: हरिभूमि

सड़क हादसा होने पर ये है जिम्मेदारी

पहला कदम : अगर किसी को सड़क हादसा होते हुए देखे या हादसे के तुरंत बाद कोई घायल मिले, तो सबसे पहले 112 नंबर पर कॉल करके सूचना दें। यह हरियाणा पुलिस की इमरजेंसी हेल्पलाइन है और इसी नंबर से एम्बुलेंस व पुलिस दोनों को सूचना पहुंच जाती है। कॉल करने वाले को अपनी पहचान बताने की कोई बाधता नहीं है और न ही किसी कानूनी कार्रवाई में फंसे को डर रखना चाहिए। गुड रेमेरेटिव कानून के तहत मदद करने वाले को सुरक्षा मिली हुई है।
दूसरा कदम : सूचना मिलते ही एम्बुलेंस या पुलिस मौके पर पहुंचकर घायल को नजदीकी पंजीकृत अस्पताल तक पहुंचाती है। अगर कोई आम नागरिक खुद अपने वाहन से घायल को अस्पताल ले जाता है, तब भी उसे कैशलेस योजना का लाभ मिलता है, बशर्ते पुलिस को हादसे की सूचना दी गई हो।
तीसरा कदम : मौके पर पहुंचकर पुलिस हादसे का ब्योरा ई-डार (इलेक्ट्रॉनिक विस्तृत दुर्घटना रिपोर्ट) नाम के ऑनलाइन सिस्टम में दर्ज करती है। इसी रिपोर्ट के आधार पर तय होता है कि पीड़ित योजना का पात्र है या नहीं। पुलिस को यह सूचना दुर्घटना के 24 घंटे के भीतर दर्ज करनी होती है।
चौथा कदम : अस्पताल पहुंचते ही घायल का इलाज तुरंत शुरू कर दिया जाता है। इलाज शुरू करने के लिए अस्पताल सिस्टम में दर्ज करती है। यहाँ से अस्पताल को सरकार से सीधे भुगतान मिल जाता है, इसलिए मरीज या परिजनों को अस्पताल में पैसे जमा कराने की ज़रूरत नहीं पड़ती (सात दिवह/डेढ़ लाख रुपये की सीमा तक)।
पांचवां कदम : अस्पताल इलाज, खर्च और दावे की पूरी जानकारी नेशनल हेल्थ अथॉरिटी के टीएसएस 2.0 पोर्टल पर अपलोड करता है। यहाँ से अस्पताल को सरकार से सीधे भुगतान मिल जाता है, इसलिए मरीज या परिजनों को अस्पताल में पैसे जमा कराने की ज़रूरत नहीं पड़ती (सात दिवह/डेढ़ लाख रुपये की सीमा तक)।
छठा कदम : अगर वाहन चालक फरार हो गया हो और उसकी पहचान न हो सके, तो पीड़ित या परिजन घटना के छह महीने के भीतर संबंधित एसडीएम या जिलाधिकारी कार्यालय में मुआवजे के लिए निधारित फॉर्म जमा कर सकते हैं। पुलिस की प्राथमिकी (एफआईआर) की कॉपी इसमें अहम दस्तावेज होती है।
सातवां कदम : जिला स्तरीय कमेटी मामले की जांच के बाद मृत्यु होने पर दो लाख रुपये और गंभीर घायल होने पर 50 हजार रुपये की राशि सीधे पीड़ित/परिजनों के बैंक खाते में ट्रांसफर करती है।

रुपये तक का इलाज नजदीकी अस्पताल में पूरी तरह नि:शुल्क मिलता है। इसके बाद अगर इलाज जारी रखना पड़े, तो आगे का खर्च

घायल के परिजनों को स्वयं वहन करना होगा। वहीं अज्ञात वाहन

बत्ता से चंडीगढ़ के लिए आज से शुरू होगी बस सेवा

एसडीएम करेंगे रवाना
कोसली। कोसली क्षेत्र के ग्रामीणों की वर्षों पुरानी मांग को पूरा करते हुए हरियाणा रोडवेज ने बत्ता से चंडीगढ़ के लिए सीधी बस सेवा शुरू करने का निर्णय लिया है। 3 सितंबर वीरवार से शुरू हो रही बस सेवा को एसडीएम कोसली विजय कुमार हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। 'मन की बात' के जिला प्रमुख प्रदीप कुमार बत्ता ने बताया कि बत्ता और आसपास के दर्जनों गांवों के निवासियों ने स्थानीय विधायक अनिल यादव के माध्यम से मुख्यमंत्री नाथू सिंह सैनी और परिवहन मंत्री अनिल विज को जापान सौंपकर चंडीगढ़ के लिए सीधी बस चलाने की मांग की थी। सरकार ने जनहित में इस मांग को स्वीकार कर बस सेवा को मंजूरी दी है।

डीसी अनुपमा अंजली ने ली स्कूल संचालकों व ट्रक यूनियन की बैठक

पुराने प्रदूषणकारी वाहनों को बदलने पर मिलेंगे प्रोत्साहन

■ बीएस-1 से बीएस-4 श्रेणी के पुराने वाहनों की जगह बीएस-6 या इलेक्ट्रिक वाहन लगाने पर जोर

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में बढ़ते वायु प्रदूषण पर लगाम कसने और पुराने प्रदूषणकारी वाहनों की जगह स्वच्छ वाहनों को बढ़ावा देने के लिए जिला प्रशासन सरकार की महत्वाकांक्षी योजना को जिले में प्रभावी ढंग से लागू करने में जुट गया है। इसी कड़ी में बुधवार को लघु सचिवालय में



नारनौल। बस व ट्रक यूनियन की बैठक लेती डीसी अनुपम अंजली।

उपायुक्त अनुपमा अंजली की अध्यक्षता में परिवर्तन योजना को लेकर एक बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में निजी स्कूल संघ के अध्यक्ष, जिले के निजी शिक्षण

संस्थानों के प्रधानाचार्य, निजी बसों के मालिक व अध्यक्ष, ट्रक यूनियन के पदाधिकारी, माल वाहनों के मालिक तथा विभिन्न वाहन निर्माता कंपनियों के डीलर मौजूद थे। इस

अवसर पर डीसी ने बताया कि केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय ने एनसीआर क्षेत्र में चलने वाले पुराने और प्रदूषण फैलाने वाले ट्रकों व बसों (बीएस-वन, बीएस-

टू, बीएस-थ्री और बीएस-फोर श्रेणी) को बदलकर उनकी जगह बीएस-सिक्स मानक वाले या इलेक्ट्रिक वाहन लगवाने के लिए यह योजना शुरू की है।



योग एकाग्रता बढ़ाने और मानसिक तनाव को दूर करने में भी बेहद मददगार: नरेश

कोसली। कोसली के आरआरएन डीएचो पब्लिक स्कूल में बुधवार को विद्यार्थियों के उत्तम स्वास्थ्य और मानसिक विकास के लिए विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया। पतंजलि योगपीठ के जिला प्रभारी नरेश यादव ने विद्यार्थियों और शिक्षक वर्ग को विभिन्न योगासन और प्राणायाम का अभ्यास कराया। उन्होंने बच्चों को योग का महत्व समझाते हुए कहा कि योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि एकाग्रता बढ़ाने और मानसिक तनाव को दूर करने में भी बेहद मददगार है। इसलिए छात्र जीवन में योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाना अति आवश्यक है ताकि बौद्धिक विकास तेजी से हो। प्राचार्य सुनील कुमार ने योग शिक्षक का आभार व्यक्त करते हुए बच्चों को नियमित रूप से योग अपनाने के लिए प्रेरित किया और कहा कि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग निवास करता है। इसलिए हर रोज योग करना ज़रूरी है।

खरखराव पर भी देना होगा ध्यान

शहर में वाटर कूलर स्थापित करना जहां नगर पालिका की अखी पहल है, वहीं इतनी देखरेख भी उतनी ही ज़रूरी होगी। लोगों का कहना है कि कई बार सार्वजनिक स्थानों पर लगाई गई पानी की मशीनें कुछ समय बाद खराब हो जाती हैं या उन्हें नियमित रूप से पानी उपलब्ध नहीं रहता। ऐसे में नगर पालिका को नए वाटर कूलरों की स्थापना के साथ इनके रखरखाव की भी पुख्ता व्यवस्था करनी चाहिए।

वाटर कूलरों का लाभ अधिक से अधिक लोगों को मिल सके। इसके लिए स्थानों का चयन लोगों की सुविधा और जरूरत को ध्यान में रखते हुए किया जाएगा।

ख़बर संक्षेप

आंदोलनकारियों पर दमन नीति बंद करें राज्य सरकार

महेन्द्रगढ़। प्रदेश में लंबे समय से चल रही नगर पालिका और अभिनशमन कर्मचारी संघों की हड़ताल से जहां एक तरफ प्रदेश में गंदगी का आलम है, वहीं सरकार भी प्रतिनिधि मंडल को बातचीत के लिए बुलाकर उनको टोर्चर कर रही है। सरकार ने आंदोलनकारियों पर दमन की नीति अपनाते हुए फायर ब्रिगेड विभाग के कच्चे कर्मचारियों को नौकरी से हटाने, रेगुलर कर्मचारियों को निलंबित और अनेक रेगुलर कर्मचारी नेताओं की सेवाएं समाप्त करने के आदेश जारी किए हैं। हरियाणा एजुकेशन मिनिस्ट्रीयल स्टाफ एसोसिएशन संबंधित सक्षम सरकार के इस फैसले की कठोर शब्दों में निन्दा करती है।



शिक्षा, संस्कार, स्वास्थ्य और गुणवत्तापूर्ण शिक्षण ही उज्ज्वल भविष्य की मजबूत नींव

महेन्द्रगढ़। एसडीएम योगेश सैनी ने बुधवार को गांव बुड़िज के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का औपचारिक निरीक्षण कर शिक्षण व्यवस्था व मिड डे मील की गुणवत्ता का जायजा लिया। एसडीएम ने कहा कि शिक्षा, संस्कार, स्वास्थ्य और गुणवत्तापूर्ण शिक्षण यही उज्ज्वल भविष्य की मजबूत नींव है। शिक्षक विद्यार्थियों को शैक्षणिक ज्ञान के साथ संस्कार भी दें, क्योंकि अच्छे संस्कार ही एक विद्यार्थी को अनुशासन में रखने सिखाते हैं। एसडीएम ने मिड डे मील की गुणवत्ता और बच्चों से प्रतिदिन दिए जाने वाले भोजन की जानकारी ली। उन्होंने बच्चों से भोजन के स्वाद, मात्रा और साफ-सफाई के बारे में जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने विद्यालय की शैक्षणिक व्यवस्था, पुस्तकालय, स्वच्छता एवं मिड डे मील की गुणवत्ता का जायजा लिया।

कट्टा व जिंदा राउंड सहित आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। सीआईए ने अवैध हथियार सहित आरोपित लक्की निवासी पुरानी सराय को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपित से एक अवैध देशी कट्टा तथा एक जिंदा राउंड बरामद किया है। डीएसपी मुख्यालय भारत भूषण ने बताया कि सीआईए वशत के दौरान टाटला चौक पर मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस टीम को सूचना मिली कि लक्की निवासी पुरानी सराय के पास अवैध हथियार है और चढ़ मंडलाना से निवाजनगर जाने वाले मार्ग पर अंडरपास के नजदीक किसी वादात को अंजाम देने की फिराक में मौजूद है। सूचना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम बाईपास के गांव मंडलाना की ओर जाते हुए निवाजनगर अंडरपास के नजदीक पहुंची। वहां पुलिस को एक युवक खड़ा दिखा दिया।

कांटी गोलीकांड के बाद कानून-व्यवस्था पर उठे सवाल: महेंद्र सिंह रातां

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव कांटी बस स्टैंड पर हुए गोलीकांड को लेकर क्षेत्र में लोगों का रोष बढ़ता जा रहा है। कांसेस के वरिष्ठ नेता महेंद्र सिंह राता ने घटना को गंभीर बताते हुए क्षेत्र की कानून-व्यवस्था पर सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि सार्वजनिक स्थान पर गोली चलने जैसी घटना आमजन की सुरक्षा के लिए चिंता का विषय है। महेंद्र सिंह राता ने कहा कि अटेली क्षेत्र में गुंडगर्दी बरम पर पहुंच रही है। अपराधियों के बढ़ते दुरस्साहस के कारण लोगों में असुरक्षा की भावना पैदा हो रही है।

भोजावास में बाबा जिंद देव का मेला 13 को

कनीना। गांव भोजावास में भादवा सुदी दूज के पावन अवसर पर 13 सितंबर को बाबा जिंदा देव के वार्षिक मेले का आयोजन किया जाएगा। मेले में मुख्य अतिथि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव होंगी। वितरण अंतर लाल एवं चेयरमैन भागसिंह करेंगे।

बेदखली सूचना
मैं, रामपाल सिंह पुत्र श्री भागवान सिंह निवासी गांव डहीना, उप-तहसील डहीना, जिला रेवाड़ी (हरियाणा) सूचित करता हूँ कि मेरा पुत्र बिजेन्द्र भोरे कहने-सुनने से बाहर है और मेरे साथ झगड़ा करता है। उसके व्यवहार व झगड़े आदि से पोशान हीकर मैंने उसे अपनी समस्त चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल कर दिया है। इससे लेन-देन व व्यवहार रखने वाला व्यक्ति स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे परिवार के अन्य सदस्यों की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

सूचना
सर्वजनिक रूप से सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत कारोली जिला रेवाड़ी के सिलारा वाले जोहड़ को मछली पालन हेतु छोड़ने के लिए नोलामी 06-09-2026 को निर्धारित की गई है। मछली पालन के इच्छुक ठेकेदार निर्धारित तिथि को सुबह 11-00 बजे पंचायत घर में पहुंचने का कष्ट करें।
हस्ता/-शर्मिला सरपंच, ग्राम पंचायत कारोली खंड नाहड़, जिला रेवाड़ी मो. 9991407372

सूचना
सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि रेवाड़ी जिले के खंड नाहड़ की ग्राम पंचायत भाकली में पंचायती दुकान की किराए के लिए बोली 07-09-2026 को प्रातः10-00 बजे पंचायत घर में की जायेगी। बोलीदाता को बतौर जमानत राशि रु 10000/- जमा करवानी होगी। बाकी शर्तें मौके पर सुनाई जायेगी।
ग्राम सचिव श्याम सिंह सरपंच शमशेर सिंह ग्राम पंचायत भाकली (रेवाड़ी) मो 9813820757

खबर संक्षेप

पुरी मठ में 13 को जागरण और 14 को होगा भंडारा

कोसली। कोसली के बाबा मुक्तेश्वर पुरी मठ में हर वर्ष की भांति 14 सितंबर को भंडारे काआयोजन किया जाएगा। इससे पूर्व 13 सितंबर को रात्रि जागरण होगा, जिसमें सुरेन्द्र भाटी ग्रेटर नोएडा, जयवीर भाटी, सरिता कश्यप हरिद्वार, अर्जुन सिंह एवं मन्नु तंवर खेतड़ी अपने भजनों से बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे। 14 सितंबर को प्रातः हवन तथा भंडारे का आयोजन होगा। मठाधीश शिवपुरी महाराज ने श्रद्धालुओं ज्यादा से ज्यादा कार्यक्रम में पहुंचने का आह्वान किया है।

सीजेएम ने किया जिला जेल का औचक निरीक्षण रेवाड़ी। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनु सोलखे ने बुधवार को जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया। इस दौरान उन्होंने जिला जेल का औचक निरीक्षण भी किया। इस दौरान उन्होंने जेल में सफाई का जायजा लिया तथा जेल में चलाए जा रहे क्लिनिक में रजिस्टर भी जांचें। डा. सोलखे ने जेल के मुलाकाती एरिया में स्थापित हेल्प डेस्क का भी निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि कोई भी सजायापना कैदी अपनी अपील फाइल करना चाहते हैं तो उसका विवरण भी रजिस्टर में रहे तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण को सूचना भिजवाए।

कढ़ू भवानीपुर में मेला व रागनी कंपीटिशन 5 को

रेवाड़ी। जिले के गांव कढ़ू भवानीपुर में हर वर्ष की भांति इस बार भी बाबा जाहरवीर गोगाजी का मेला, भंडारा व रागनी कंपीटिशन 5 सितंबर को आयोजित किया जाएगा। मुख्यातिथि बावल विधायक डा. कृष्ण कुमार कार्यक्रम का शुभारंभ करेंगे। वहीं जिला परिषद के चेयरमैन मनोज यादव, समाजसेवी मंजीत बोहरा, दिनेश प्रधान प्राणपुरा, डा. अरविन्द यादव, जितेन्द्र कुमार, दिनेश यादव, सुभाष यादव व अमन धमालावास विशिष्टातिथि होंगे।

भठेडा में भंडारा व रागनी कंपीटीशन 4 को रेवाड़ी। भठेडा गांव स्थित ठाकुर जी महाराज मंदिर में जन्माष्टमी पर्व के अवसर पर 4 सितंबर को सुबह हवन के बाद भंडारा व रागनी कंपीटिशन का प्रोग्राम आयोजित किया जाएगा। कमटी प्रधान इंद्रजीत यादव ने बताया कि मंदिर परिसर में यह तीसरा मेला आयोजित किया जा रहा है, जिसमें रागनी कंपीटीशन में महाशय लालसिंह रेवाड़ी, महाशय सुदेश, अमीषा चौहान नारनौली, सोनू गुप्ता महेन्द्रगढ़ व गौरी शर्मा झंझर अपनी प्रस्तुति देंगे। समारोह में मुख्यातिथि बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार, पापंद प्रतिनिधि भूपेंद्र सिंह मूदी, पूर्व सरपंच खेमराम यादव व बिमला देवी शिरकत करेंगे।

गोगामेड़ी मेले के लिए स्पेशल रेलसेवा शुरू

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से 26 सितंबर तक आयोजित होने वाले गोगामेड़ी मेले के दौरान होने वाले अतिरिक्त यात्री भार को देखते हुए गोगामेड़ी-अलीगढ़-गोगामेड़ी अन्तारक्षित मेला स्पेशल रेलसेवा का संचालन किया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जन सम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि गाड़ी संख्या 04749 गोगामेड़ी-अलीगढ़ अन्तारक्षित मेला स्पेशल 4 सितंबर तक गोगामेड़ी से शाम 7:05 बजे रवाना होकर अगले दिन सुबह 4:50 बजे अलीगढ़ पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 04750 अलीगढ़-गोगामेड़ी अन्तारक्षित मेला स्पेशल 3 सितंबर से 5 सितंबर तक अलीगढ़ से सुबह 6:30 बजे रवाना होकर शाम 5:30 बजे गोगामेड़ी पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में तहसील भारदा, सादुलपुर, लोहारू, महेन्द्रगढ़, रेवाड़ी, दिल्ली, गाजियाबाद, दादरी व खुर्जा जंक्शन स्टेशनों पर उठराव 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 : दूधन नंबर 87, दुर्गा मॉडर्न, सेक्टर-1 वाता कच्चा रस्ता, नरसिंह महाराणा प्रताप चौक, बाबत रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 82295454000, 8053076211, 8235738500, 8253681005

जिले में इस सीजन में मिले 13 डेंगू व 11 मलेरिया के मरीज स्वास्थ्य विभाग अलर्ट, सर्वे के दौरान घरों में लार्वा मिलने पर 1909 को थमाए नोटिस

गत वर्ष अब तक मिले थे 124 डेंगू पॉजिटिव

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

मौसम में बदलाव के साथ अस्पतालों में खांसी, जुकाम व बुखार के मरीजों में इजाफा हो रहा है। जिले में मच्छरों का प्रकोप भी बढ़ रहा है, लेकिन इस बार स्वास्थ्य विभाग की चुस्ती के कारण मच्छर जनित बीमारियों पर कंट्रोल है। नागरिक अस्पताल में प्रतिदिन 2200 के करीब मरीजों की ओपीडी ली जा रही है। सितंबर माह में बुधवार को डेंगू का एक केस और भौं मिला है। इससे पहले 31 अगस्त का डेंगू के दो पॉजिटिव मरीज मिले थे। सीजन में डेंगू के अब तक 13 पॉजिटिव मरीज मिल चुके है, जबकि मलेरिया के 11 केस मिले है। राहत की खबर यह है कि इस बार स्वास्थ्य विभाग का डेंगू-मलेरिया जैसी बीमारियों पर रोकथाम के लिए पूरा कंट्रोल है। गत वर्ष 2 सितंबर

इस वर्ष अभी तक यहां मिले डेंगू केस

गत वर्ष जिले में 297 डेंगू व 14 मलेरिया के केस आए थे। डिप्टी सीएमओ डा. जोगेन्द्र तंवर ने बताया कि जिले में अभी तक 10 डेंगू पॉजिटिव मरीज व 11 मलेरिया केस मिल चुके हैं। शहर में 5, मीरपुर सीधचसी में 2, बावल सीधचसी में 5 व खोल सीधचसी में 1 डेंगू का केस मिल चुका है। सीजन में अब तक 2014 लोगों के ब्लड सेंपल लिए जा चुके है।

तक जिले में डेंगू के 124 मरीज मिल चुके थे। स्वास्थ्य विभाग के हेल्थ इंस्पेक्टरों, ब्रीडिंग चेकरों व एमपीएचडब्ल्यू की टीम डेंगू-मलेरिया की रोकथाम के लिए फोगिंग करने के साथ ठहरे हुए पानी

में काला तेल व टेम्पोपास की दवा डाल रही है। टीम की ओर से अब तक 1348579 घरों में सर्वे कर लार्वा की जांच की जा चुकी है। ब्रीडिंग चेकर घरों में कूलर, पानी की टंकी, फ्रीज -ट्रै व पशुओं की खेल में

डेंगू व मलेरिया के लक्षण व सावधानियां

डेंगू एडीज मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर दिन में काटता और स्थिर एवं साफ पानी में पनपता है। तेज बुखार, बदन, सिर एवं जोड़ों में दर्द, आंखों के पीछे दर्द, त्वचा पर लाल धब्बे या चकत्ते का निशान, नाक-मसूड़ों से या उल्टी के साथ रक्त साव और काला प्खाना होना डेंगू के लक्षण हैं। 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 अपना इलाज कराएं। मच्छर जनित बीमारियों के प्रति सतर्कता बरतने की जरूरत है। डेंगू से बचाव के लिए घरों के आसपास पानी न जमा होने दें। कूलर, गमले, टायर, पानी की टंकी व छत की सफाई रखें। बुखार आने पर स्वास्थ्य केंद्र में जाकर जांच कराएं।

भरे हुए पानी में लार्वा की जांच कर रहे हैं। स्वास्थ्य विभाग की टीम अभी तक लार्वा मिलने पर 1909 लोगों को नोटिस थमा चुकी है।

चातुर्मास समारोह का हिंदू धार्मिक संस्कृति में बड़ा महत्व: राम झूलन

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

जिले के ऐतिहासिक गांव सीहा स्थित बाबा रामस्वरूप दास महाराज दातुबंधी आश्रम में चल रहे दिव्य अमृतमय चातुर्मास समारोह के अंतर्गत 35वें दिन प्रातः काल संतो व ब्राह्मणों को प्रसादी पंगत कराई गई। इस अवसर पर स्वामी लक्ष्मी नारायण पीठ जयपुर के महंत व कथा वाचक राम झूलन दास महाराज ने चातुर्मास के सांस्कृतिक और धार्मिक महत्व को बताते हुए कहा कि चातुर्मास हमारी धार्मिक संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है। इन चार महीनों में आदिकाल से संत व श्रद्धालु अपनी भक्ति, व्रत और साधना के जरिए आत्मचिंतन से मन को शुद्ध करते हैं। हिंदू धर्म में चातुर्मास का वर्षा प्रवास समर्थ कई प्रमुख धार्मिक त्योहारों व पर्वों से भरा होता है। आदिकाल से ही

साधु संत समाज के लोग चातुर्मास में एक स्थान पर ठहरकर आध्यात्मिकता का संदेश देते आए हैं। संत लोग धार्मिक कथा व अपनी भजन वाणी सुनाकर श्रद्धालुओं को ज्ञान का संदेश देते आए हैं। इस क्षेत्र के श्रद्धालुओं ने चातुर्मास के अंतर्गत धार्मिक कथाओं को बड़े ही शांतिपूर्वक व ज्ञान स्वरूप सुना है। हमें इस अमृतमय चातुर्मास के महत्व को समझते हुए जो नियम जीव हिंसा व भक्ति के अपनाए हैं।

महाराज ने कहा कि इस आश्रम के पूर्व महंत बाबा भगवान दास एवं बाबा प्रेमदास महाराज भी समाज को भक्ति प्रेरणा देने के लिए बड़े स्तर पर चातुर्मास का आयोजन करते आए हैं। उनकी ओर से दिखाए गए मार्ग को प्रेरणापुंज बनाने के लिए आश्रम के महंत नरोत्तम दास, बाबा धर्मदास व दीपदास ने भक्तों के साथ मिलकर चातुर्मास समारोह का अनूठा सांस्कृतिक धार्मिक आयोजन किया है।

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

विद्यार्थियों को पोक्सो एक्ट की दी जानकारी

रेवाड़ी। राज इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को पोक्सो एक्ट 2012 के बारे में कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस मौके पर मुख्यातिथि मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनु सोलखे ने बच्चों को पोक्सो एक्ट 2012 के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि पोक्सो एक्ट 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को यौन शोषण, उत्पीड़न और अश्लीलता से बचाने के लिए है। इस एक्ट के तहत पीड़ित बच्चे की पहचान मीडिया या सार्वजनिक रूप से करना कानूनी अपराध है। इस अधिनियम का उद्देश्य बच्चों को यौन उत्पीड़न, यौन शोषण, यौन दुर्व्यवहार और बाल पोर्नोग्राफी से बचाकर उनकी सुरक्षा करना और उनकी गरिमा को बनाए रखना है। कार्यशाला में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण से पैनल अधिकृता दिव्या राजपाल ने बच्चों को उनके कानूनी अधिकार एवं कर्तव्य तथा बच्चों के लिए नालसा की सुप्त कानूनी सहायता के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से एक हेल्पलाइन नंबर 01274-220062 चलाया हुआ है, जिस पर आम जन किसी भी प्रकार के कानूनी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा उत्कृष्ट न्यायालय द्वारा आमजन के लिए चलाए गए टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है। इस अवसर पर स्कूल निदेशक हैमंत सैनी, अध्यापकगण एवं विद्यार्थी उपस्थित थे।

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

जिले में कानून व्यवस्था को सुदृढ़ बनाए रखना पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता: एसपी आठ माह के आंकड़ों के आधार पर जिले में घटा अपराध

इन् श्रेणियों के अपराधों में आई कमी

✦ महिला विरुद्ध अपराध: महिला संबंधी अपराधों में 21.8 प्रतिशत की कमी आई है, जिनमे छेड़छाड़ से जुड़े मामलों में 60 प्रतिशत की गिरावट रही।

✦ संपत्ति संबंधी अपराध: चोरी और संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वाले गिरोहों पर नवीन क़स्मे के कारण इन मामलों में 37.4 प्रतिशत की कमी दर्ज की गई है।

✦ वाहन चोरी: पुलिस चेंकिंग और नाकाबंदी के क़त्ते वाहन चोरी के मामलों में 37.8 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई।

✦ स्वेचिंग: पुलिस चौकसी बढ़ने से स्वेचिंग के मामलों में 64.7 प्रतिशत की कमी आई है।

✦ साधारण चोरी: साधारण चोरी के मामलों में 28.9 प्रतिशत व गृह भेदन के मामलों में 50.6 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई।

✦ बरन वसूली व ब्लैकमेलिंग: पुलिस की कार्यवाही के डर से ब्लैकमेलिंग और फिरोती के मामलों में 33.3 प्रतिशत की कमी आई।

✦ लूट व डकैती: पिछले वर्ष की तुलना में इस वर्ष 31 अगस्त तक जिले में लूट के मामलों में 85.7 प्रतिशत व डकैती के मामलों में 50 प्रतिशत की कमी आई।

✦ हत्या के मामले: पिछले वर्ष की तुलना में इस वर्ष 31 अगस्त तक हत्या के मामलों में 52.4 प्रतिशत की कमी दर्ज की गई।

✦ संगीन चोट पहुंचाना: आपसी रंजिश और मारपीट के गंभीर मामलों में 13.8 प्रतिशत

प्रतिशत की कमी आई।

प्रतिशत व गृह भेदन के मामलों में 50.6 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई।

बरन वसूली व ब्लैकमेलिंग: पुलिस की कार्यवाही के डर से ब्लैकमेलिंग और फिरोती के मामलों में 33.3 प्रतिशत की कमी आई।

लूट व डकैती: पिछले वर्ष की तुलना में इस वर्ष 31 अगस्त तक जिले में लूट के मामलों में 85.7 प्रतिशत व डकैती के मामलों में 50 प्रतिशत की कमी आई।

हत्या के मामले: पिछले वर्ष की तुलना में इस वर्ष 31 अगस्त तक हत्या के मामलों में 52.4 प्रतिशत की कमी दर्ज की गई।

संगीन चोट पहुंचाना: आपसी रंजिश और मारपीट के गंभीर मामलों में 13.8 प्रतिशत

रेवाड़ी। कार्यशाला में छात्राओं को जानकारी देते हुए वक्ता ।

वर्कशॉप में छात्राओं ने दिखाया नवाचार का हुनर

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

सेक्टर-18 स्थित राजकीय महिला महाविद्यालय के प्लेसमेंट सेल के तत्वावधान में विश्व उद्यमिता दिवस के अवसर पर बुधवार को स्टार्टअप आइडिया प्रतियोगिता एवं उद्यमिता एवं कौशल विकास विषय पर लेक्चर-कम-वर्कशॉप का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में उद्यमिता की भावना, रचनात्मक सोच एवं नवाचार को प्रोत्साहित करना तथा उन्हें नए स्टार्टअप विचारों को विकसित करने के लिए प्रेरित करना रहा। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने की। उन्होंने छात्राओं को अपने रचनात्मक विचारों को व्यावहारिक रूप देने, नवाचार को अपनाने तथा उद्यमिता के क्षेत्र में उपलब्ध विभिन्न अवसरों का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि आज के समय में युवा

राज स्कूल में जन्माष्टमी की धूम

रेवाड़ी। विजेताओं को पुरस्कृत करते अतिथि ।

विजेताओं को मेडल देकर सम्मानित किया
इस मौके पर मुख्य अतिथि ने कहा कि इतनी छोटी उम्र में कृष्ण के चरित्र को इतनी गहराई से जीना, स्कूल की शिक्षा पद्धति का कमाल है। प्रतियोगिता में शत-प्रतिशत भागीदारी रही और विजेताओं को मेडल एवं प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर स्कूल निदेशक नवीन सैनी ने कहा कि स्कूल बच्चों को केवल किताबी ज्ञान नहीं, बल्कि सनातन संस्कार देना चाहता है। कृष्ण हमें सिखाते हैं कि जीवन में कितनी भी बड़ी बाधा हो, मुस्कुराते हुए उसका सामना करो। निस्वार्थ प्रेम, सच्चाई और धर्म के मार्ग पर चलो। यही हमारे स्कूल का ध्येय है। इस मौके पर सभी शिक्षक मौजूद रहे।

देवकी की आंखों में ममता थी। एक ओर कंस का अहंकार था, तो दूसरी ओर गोवर्धन पर्वत उठाए नन्हें कान्हा और फन फैलाए कालिया

मैराथन में विजेता को मिलेगा एक लाख इनाम

नशामुक्त हरियाणा के संकल्प के साथ 6 सितंबर को धावकों संग दौड़ेगे मुख्यमंत्री नायब सिंह

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

नशामुक्त हरियाणा और स्वस्थ हरियाणा के संकल्प को साकार करने के उद्देश्य से हरियाणा आउटरीच कार्यक्रम के तहत जिला प्रशासन की ओर से आगामी 6 सितंबर को हॉफ मैराथन का आयोजन किया जाएगा। राज्य स्तरीय हॉफ मैराथन में बड़ी संख्या में युवा, खिलाड़ी, विद्यार्थी और आमजन उत्साहपूर्वक भाग लेकर नशे के खिलाफ एकजुटता का संदेश देंगे। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि मैराथन केवल एक खेल

जिले में कानून व्यवस्था को सुदृढ़ बनाए रखना पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता: एसपी

आठ माह के आंकड़ों के आधार पर जिले में घटा अपराध

अपराधियों के खिलाफ भविष्य में भी जारी रहेगा कड़ा रुख

जिले में कानून व्यवस्था को सुदृढ़ बनाए रखना और हर नागरिक को सुरक्षित माहौल प्रदान करना पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। पुलिस का उद्देश्य केवल अपराध के बाफ को गिराना ही नहीं, बल्कि आमजन के मन में पुलिस के प्रति अटूट विश्वास और अपराधियों के मन में

कानून का खौफ पैदा करना है। भविष्य में भी अपराधियों, वंशा त्सरकों और असामाजिक तत्वों के खिलाफ हमारी यह कड़ा रुख जारी रहेगा।

हेमेंद्र कुमार मीणा

की कमी दर्ज की गई।
✦ साधारण मारपीट: मामूली विवादों में होने वाली मारपीट के मामलों में भी 50 प्रतिशत की गिरावट आई।
✦ आर्थिक एवं अन्य अपराध: धोखाधड़ी के मामलों में 31.7 प्रतिशत तथा जानसजी के मामलों में 39.1 प्रतिशत की कमी आई।

✦ स्थानीय एवं विशेष अधिनियम: अद्वैध हथियार, वंशा त्सरकी और अवैध गतिविधियों के खिलाफ की गई कड़ी घेराबंदी के परिणाम स्वरूप लोकल एंड स्पेशल लॉ के तहत आम्स एक्ट के मामलों में 9.1 प्रतिशत की कमी आई। हरियाणा गोवर्ध संरक्षण अधिनियम के मामलों में 100 प्रतिशत की कमी दर्ज की गई।