हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 1 अक्टूबर 2026

11 नाला ओवरफ्लो, सड़क पर फैल रहा गंदा पानी



12 एनसीसी कैडेट्स ने नशे के विरुद्ध जगाई अलख



खबर संक्षेप

वोटर के दावे व आपत्तियों का तत्काल निपटान करने के दिए निर्देश

झज्जर। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने कहा कि एसआईआर अभियान का उद्देश्य प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में शामिल करना तथा अपात्र नामों को हटाकर सूची को शुद्ध एवं अद्यतन बनाना है। उन्होंने बताया कि एसआईआर के कार्यक्रम के अनुसार दावे एवं आपत्तियों का निपटारा 28 अक्टूबर तक होगा तथा अंतिम मतदाता सूची 6 नवंबर को प्रकाशित की जाएगी। मतदाता नाम, पता, आयु, फोटो सहित अन्य विवरणों की जांच कर त्रुटि मिलने पर समय रहते सुधार संभव है।

जिला व उपमंडल स्तर पर आज लगेंगे समाधान शिविर

झज्जर। आमजन की समस्याओं के त्वरित, पारदर्शी एवं प्रभावी समाधान के उद्देश्य से जिला प्रशासन द्वारा वीरवार को जिला मुख्यालय सहित सभी उपमंडलों में समाधान शिविर सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक लगाए जाएंगे। यहां नागरिकों की शिकायतें सुनकर उनका मौके पर ही निपटान सुनिश्चित किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि जिला स्तरीय समाधान शिविर में डीसी वर्षा खांगवाल और उपमंडल स्तरीय समाधान शिविर में संबंधित एसडीएम नागरिकों की समस्याएं व शिकायतें सुनेंगे।

माहेश्वरी भवन में श्रीश्याम संकीर्तन आज

बहादुरगढ़। श्री श्याम नवज्योति मंडल की ओर 1 अक्तूबर को 32वां श्री श्याम संकीर्तन महोत्सव दिल्ली रोड स्थित माहेश्वरी भवन में मनाया जाएगा। मंडल प्रधान जयपाल वत्स ने बताया कि शाम 5 बजे से लेकर प्रभु इच्छा तक श्री श्याम संकीर्तन महोत्सव चलेगा। इस महोत्सव में दिल्ली से धर्म नागर, मुस्कान राजपूत, प्रीति सोनी, बहादुरगढ़ से गौरव भारद्वाज, महेंद्रगढ़ से संजय शर्मा, रेवाड़ी से जगदीश सैनी को आमंत्रित किया गया है जबकि मंच संचालन गोपाल शेखावत करेंगे। विशेष आकर्षण का केन्द्र श्री श्याम प्रभु खाटू वाले का भव्य दरबार, अलौकिक श्रृंगार, छप्पन भोग, अखंड ज्योति, इत्र की खुशबू व भव्य झांकियां रहेंगी।



सूर्या फाउंडेशन बनी बुजुर्गों का सहारा, बांटीं छड़ियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

सूर्या फाउंडेशन की आदर्श गांव योजना के तहत सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत बुजुर्गों के सहयोग के लिए छड़ी वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में 20 बुजुर्ग महिला व पुरुषों को छड़ियां वितरित की गईं।

कार्यक्रम में सूर्या फाउंडेशन की आदर्श गांव योजना के प्रमुख प्रमोद आसरे, ट्रस्टी कामेश्वर दलाई, सूर्या रोशनी लिमिटेड से मनोज सोमवंशी और हरियाणा क्षेत्र प्रमुख कवल कुमार मौजूद रहे। इसके अलावा हरियाणा स्वरोजगार प्रमुख श्याम जायसवाल, ग्राम संगठन अध्यक्ष प्रेमलता और शिक्षक जतिन भी उपस्थित रहे। अतिथियों ने कहा कि बुजुर्ग समाज की अमूल्य धरोहर हैं। उनके अनुभव और संस्कार नई पीढ़ी के लिए मार्गदर्शक हैं। बढ़ती उम्र में चलने-फिरने में होने वाली परेशानी को देखते हुए छड़ी वितरण से बुजुर्गों को दैनिक जीवन में सहारा मिलेगा और उनकी आत्मनिर्भरता बढ़ेगी। फाउंडेशन की ओर से जरूरतमंद लोगों की सहायता के लिए समय-समय पर विभिन्न सेवा कार्य किए जा रहे हैं।

मौसम ने बदली करवट, बढ़ा पारा

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। चंद दिनों मौसम में नर्माहट रहने के बाद तेज धूप के चलते तापमान में फिर से बढ़ोतरी हो रही है। बुधवार को अधिकतम तापमान 33 डिग्री दर्ज किया गया। दोपहर के वक्त गर्मी महसूस हुई। हालांकि सुबह, शाम के वक्त मौसम में ठंडक महसूस रही। दरअसल, शनिवार से सोमवार तक इलाके में रह रहकर बूंदाबांदी हुई थी। इस वजह से तापमान में काफी गिरावट आई। तापमान 30 डिग्री से नीचे गया था। लगने लगा था कि मानो सर्दी ने दस्तक दे दी है, लेकिन बुधवार को तेज धूप खिलने से तापमान फिर से 33 डिग्री पर पहुंच गया। वहीं, इलाके की आबोहवा में फिलहाल सुधार है।

24 घंटे के महापड़ाव के बाद सौंपा एसडीएम को ज्ञापन

लघु सचिवालय में महापड़ाव, रात भर स्टेज पर डटे रहे बुजुर्ग रिटायर्ड कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

पेंशन वेलिडेशन एक्ट-2025 के विरोध और आठवें वेतन आयोग में पेंशन रिवीजन की मांग को लेकर रिटायर्ड कर्मचारी संघ द्वारा मंगलवार को लघु सचिवालय परिसर में शुरू किया 24 घंटे का महापड़ाव बुधवार को संपन्न हो गया। संघ के जिलाध्यक्ष दिलबाग सिंह दलाल की अध्यक्षता में आयोजित इस महापड़ाव के समापन पर सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने अपनी लंबित मांगों के संबंध में एसडीएम रवि मीणा को ज्ञापन सौंपा। महापड़ाव का संचालन कर रहे संघ के जिला सचिव देवेंद्र सिंह यादव ने बताया कि पेंशन वेलिडेशन एक्ट-2025 का विरोध करने के साथ-साथ आठवें वेतन आयोग में पेंशन रिवीजन सहित कर्मचारियों की अन्य मांगों को लेकर यह महापड़ाव डाला गया था। इस मौके पर वरिष्ठ उपप्रधान बलबीर सिंह यादव, ब्लॉक प्रधान रमेश जाखड़, ओमप्रकाश, सुखवीर जेई, बलबीर कौर, नाहर सिंह यादव, सूबेदार मैनपाल यादव, मंगतराम कौशिक, धर्मवीर सिंह, वीरभान राठी, राज सिंह पूनिया, राजेंद्र दलाल, रोहतास, धर्मपाल अहलावत, जयपाल गुढ़ा, विष्णुदत्त जांगड़ा, राजेंद्र जुलाना, कृष्ण मलिक, रणवीर दलाल, मास्टर राजवीर, रामेश्वर बिरधाना, जय प्रकाश गुप्ता, राजवीर सिंह राहड़, आंगनवाड़ी वर्कर यूनियन से प्रवेश व अनिता, मास्टर महावीर सिंह, दलीप रावत, जोगेंद्र सोलंकी, दीपक धनखड़, अशोक, ओमप्रकाश आदि मौजूद रहे।



झज्जर। एसडीएम को ज्ञापन सौंपते हुए रिटायर्ड कर्मचारी संघ के सदस्य।

कई कर्मचारी संगठनों ने समर्थन दिया



महापड़ाव के दौरान कर्मचारी रात को भी धरना स्थल पर डटे रहे। कर्मचारियों ने लघु सचिवालय परिसर स्थित पार्क के स्टेज पर रात में सोने की व्यवस्था की। इस दौरान विभिन्न कर्मचारी संगठनों के सदस्य भी धरना स्थल पर पहुंचे और रिटायर्ड कर्मचारियों से मुलाकात कर उनकी मांगों के प्रति अपना समर्थन जताया।

नर्सिंग ऑफिसर्स ने काले बिल्ले लगा काम करते हुए जताया विरोध

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। नर्सिंग वेलफेयर एसोसिएशन के आह्वान पर नर्सिंग ऑफिसर्स ने बुधवार को ऑनलाइन ट्रांसफर नीति के विरोध में काले बैज लगाकर काम किया। नर्सिंग ऑफिसर्स ने सरकार से ऑनलाइन ट्रांसफर नीति पर रोक लगाने की मांग की है। नर्सिंग स्टाफ के अनुसार, 30 सितंबर और 1 अक्टूबर को नर्सिंग अधिकारी काले बैज लगाकर काम करते हुए अपना विरोध दर्ज कराएंगे। ऑनलाइन तबादला नीति को लेकर नर्सिंग स्टाफ में रोष है। नर्सिंग ऑफिसर्स ने कहा कि यदि सरकार की ओर से उनकी मांगों पर सकारात्मक कार्रवाई नहीं की गई तो आंदोलन को अगले चरण में ले जाया जाएगा। इसके तहत 5, 6 और 7 अक्टूबर को रोजाना दो-दो घंटे की हड़ताल की जाएगी। इसके बाद भी मांगों का समाधान नहीं हुआ तो यूनियन के अगले आदेश के अनुसार आंदोलन को आगे बढ़ाया जाएगा। नर्सिंग ऑफिसर्स ने सरकार से समय रहते उनकी मांग पर निर्णय लेने की अपील की है।

ऑनलाइन ट्रांसफर नीति पर रोक की मांग



बहादुरगढ़। काले बिल्ले लगाकर काम करते नर्सिंग स्टाफ।

अटल सेवा केंद्र का जर्जर ढांचा हटा पार्किंग बहाल करने की मांग



बहादुरगढ़। पार्षद प्रतिनिधि राजेश के साथ स्थानीय लोग।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर के सेक्टर 9ए मार्केट के पार्किंग क्षेत्र में वर्षों से बंद पड़ा अटल सेवा केंद्र अब परेशानी का सबब बना हुआ है। देखरेख के अभाव में इसका ढांचा जर्जर हो चुका है। स्थानीय लोगों के अनुसार, यहां असामाजिक तत्वों का जमावड़ा रहता है और परिसर का इस्तेमाल शौचालय के रूप में किया जा रहा है।

केंद्र के दरवाजे-खिड़कियां क्षतिग्रस्त हैं और ढांचा प्रचार सामग्री से ढका हुआ है। आसपास सामान रखे जाने से पार्किंग की जगह भी प्रभावित हो रही है। लोगों का कहना है कि मार्केट में पार्किंग पहले ही सीमित है, ऐसे में अनुपयोगी ढांचे को हटाकर जगह का दोबारा उपयोग किया जाना चाहिए। स्थानीय लोगों ने पार्षद प्रतिनिधि राजेश सैनी को मौके पर बुलाकर समस्या से अवगत कराया और केंद्र का जर्जर ढांचा हटाकर पार्किंग बहाल करने की मांग की। उनका कहना है कि सेक्टर-9 कमर्शियल सेंटर में भी सेवा केंद्र की व्यवस्था है, इसलिए वहां सुविधाएं उपलब्ध कराकर सेक्टर 9ए की जगह को पार्किंग के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

वाहन मालिकों को परिवर्तन पोर्टल पर पंजीकरण के लिए प्रेरित करें : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

डीसी वर्षा खांगवाल ने कहा कि जिले में स्वच्छ एवं हरित परिवहन व्यवस्था को बढ़ावा देने के लिए सभी वाहन स्वामियों की भागीदारी जरूरी है। ऐसे में सभी वाहन मालिक पुराने वाहनों की बजाय आधुनिक परिवहन अपनाने के लिए आगे आएं। उन्होंने योजना को लेकर संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे वाहन मालिकों को परिवर्तन स्कीम पोर्टल पर पंजीकरण के लिए प्रेरित करें ताकि वाहन मालिकों को योजना का लाभ मिल सकें।

इंटर स्कूल फुटबॉल टूर्नामेंट में जीता ब्रांज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

एलए स्कूल की फुटबॉल टीम ने इंटर स्कूल टूर्नामेंट में ब्रांज मेडल हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया है। प्राचार्या निधि कादियान ने बताया टूर्नामेंट में उनकी टीम का मुकाबला रोहतक के स्कूल से था। 90 मिनट तक दोनों टीम बराबर रही। उसके बाद पैनल्टी शूट आउट में ब्रांज मेडल मिला। स्कूल मैनेजर केएम डागर ने बताया कि स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनीता गुलिया, नीलम दहिया, योजित गुलिया, भविष्य दहिया ने खिलाड़ियों को मेडल प्रदान करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की तथा उनके कोच डीपीई अमित लोहचब, विशाल कुमार व महेंद्र सैनी के प्रयासों की सराहना की।



झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित विजेता टीम के खिलाड़ी।

खेतों में लगातार चोरी से किसानों पर पड़ रही दोहरी मार

- सोलर पैनल, मोटर, बिजली के तार और ट्रांसफार्मर समेत कृषि उपकरणों को चोर निशाना बना रहे सिंचाई प्रभावित होने के साथ-साथ आर्थिक नुकसान भी उठाना पड़ रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

विभिन्न परेशानियों से जूझ कर कड़ी मेहनत से फसल तैयार करने वाले किसानों की मुश्किलें चोर भी बढ़ा रहे हैं। इलाके में खेतों से चोरी की वारदातें लगातार बढ़ रही हैं। सोलर पैनल, मोटर, बिजली के तार और ट्रांसफार्मर समेत कृषि उपकरणों को चोर निशाना बना रहे हैं। कई जगह एक ही रात में कई किसानों के खेतों से सामान चोरी किया जा चुका है। इससे किसानों को आर्थिक नुकसान के साथ सिंचाई व्यवस्था प्रभावित होने की दोहरी मार झेलनी पड़ रही है।

बहादुरगढ़ क्षेत्र के खरहर, मातन, मांडोठी, छारा, रोहद, खरहर, भापड़ोदा व आसौदा सहित अधिकांश गांवों के खेतों से चोरी की वारदातें सामने आ चुकी हैं। हाल ही में खरहर गांव में दो किसानों के खेतों में चोरों ने सेंध लगाई। खेतों में लगे उपकरण और बिजली संबंधी सामान चोरी कर लिया गया। खेत से मोटर या सोलर पैनल चोरी होने का मतलब किसान के लिए केवल सामान का नुकसान नहीं है। उपकरण चोरी होते ही सिंचाई व्यवस्था ठप हो जाती है।

नई मोटर, पैनल या अन्य सामान लगवाने में हजारों रुपये खर्च होते हैं। जब तक व्यवस्था दोबारा चालू नहीं होती, तब तक किसान को फसल की सिंचाई के लिए भी परेशानी उठानी पड़ती है। किसानों का कहना है कि खेती में पहले ही लागत बढ़ती जा रही है। मुनाफा बचाना मुश्किल है। ऐसे में चोरी की वारदात बची-खुची कमाई भी खा रही हैं। किसानों का कहना है कि जैसे-तैसे खेती संभाल रहे हैं, ऊपर से चोर खेत में लगी मोटर और सोलर पैनल तक नहीं छोड़ रहे। दूसरी तरफ, इन बढ़ती वारदातों से पुलिस भी परेशान हैं। कई मामलों को पुलिस सुलझा चुकी है। काफी चोर सलाखों के पीछे भी भेजे हैं लेकिन फिर भी वारदात नहीं थम रहीं।

मंडी अपडेट मंडी में बाजरे व धान की आवक जारी, 16700 क्विंटल बाजरा मंडी पहुंच चुका

आढ़ती बोली लगाकर खरीद रहे धान, 3900 से 4400 मिला दाम

- 1509 किस्म वाले धान की आवक 3150 क्विंटल दर्ज
- 2127 क्विंटल गेहूं का बीज वितरित किया जा चुका

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

अनाजमंडी में धान की आवक निरतंर जारी है। विभागीय आंकड़ों के अनुसार बुधवार तक 320 किसानों द्वारा लाया गया 16700 क्विंटल बाजरा मंडी पहुंच चुका है। जबकि 1509 किस्म वाले धान की आवक 3150 क्विंटल दर्ज की गई है। धान की प्राइवेट खरीद आढ़तियों द्वारा बोली के माध्यम से की जा रही है। आढ़तियों द्वारा मशीन से निकला धान 3900 से 4200 रुपये प्रति क्विंटल की दर से खरीदा गया जबकि हाथ से निकले हुए धान की अधिकतम बोली 4400 रुपये प्रति क्विंटल रही।

उधर, किसान सदन स्थित हरियाणा बीज विकास निगम बीज बिक्री केंद्र पर 270 क्विंटल बीज का वितरण किया गया। बीज बिक्री केंद्र के प्रभारी राकेश भौरिया ने बताया कि बुधवार को केंद्र पर 820 क्विंटल गेहूं का बीज पहुंचा। जिसके चलते आगामी दिनों को किसानों को बीज खरीदने में कोई परेशानी नहीं आएगी। अभी तक उनके द्वारा कुल 2127 क्विंटल गेहूं का बीज वितरित किया जा चुका है।



झज्जर। अनाजमंडी में धान की फसल को धूप में फैलाते हुए श्रमिक।

धान कटाई के लिए कंबाइन हार्वेस्टर का प्रयोग शाम 6 बजे तक

झज्जर। जिलाधीश वर्षा खांगवाल ने धान खरीद प्रक्रिया को सुचारू एवं व्यवस्थित बनाए रखने के लिए भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत आदेश जारी किए हैं, जिसके तहत धान की कटाई के लिए कंबाइन हार्वेस्टर का संचालन शाम छह बजे से सुबह नौ बजे तक प्रतिबंधित रहेगा। कंबाइन हार्वेस्टर से धान की कटाई सामान्यतः सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे के बीच ही की जा सकेगी। मौसम की परिस्थितियों को देखते हुए जारी दिशा-निर्देशों का पालन करना अनिवार्य होगा।

पितृपक्ष में पहली बार होगी पांच दिवसीय भक्तमाल कथा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

पितृ पक्ष के अवसर पर बहादुरगढ़ में पहली बार पांच दिवसीय श्रीभक्तमाल कथा व श्री राधा नाम रस प्रवाह मंगल उत्सव का आयोजन किया जाएगा। श्री राधावल्लभ संकीर्तन प्रेमी मंडल और श्री राधारमण संकीर्तन मंडल के संयुक्त तत्वावधान में यह आयोजन 6 से 10 अक्टूबर तक डाकखाने के पास गुरुद्वारा सत्संग भवन में होगा।

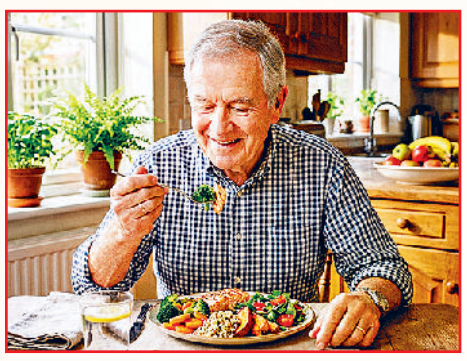
आयोजन से पहले 4 अक्टूबर को नगर संकीर्तन शोभायात्रा निकाली जाएगी। शोभायात्रा श्री सनातन धर्म महावीर मंदिर मेन बाजार से शुरू होकर शिव हनुमान मंदिर किला मोहल्ला, मंडोठी बाजार और झज्जर रोड होते हुए कथा स्थल पहुंचेगी। इसमें हिसार के श्री दिव्य दास व परिकर संकीर्तन करेंगे। संस्कार उपवन गाजियाबाद के संस्थापक व आध्यात्मिक गुरु श्री नवनीतप्रिय दास भक्तमाली 6 से 9 अक्टूबर तक प्रतिदिन दोपहर 3 से शाम 7 बजे तक भक्तमाल कथा का वाचन करेंगे। भगवतधाम आश्रम हरिद्वार के महामंडलेश्वर डॉ. स्वामी विवेकानन्द महाराज और स्वामी रविन्द्रानन्द का सान्निध्य रहेगा। 8 अक्टूबर को श्री राधा नाम रस वर्षा भजन संध्या में ऋषिकेश के भजन गायक विराज संगर प्रस्तुति देंगे। 10 अक्टूबर को सर्व पितृ अमावस्या के अवसर पर सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक कथा एवं राधा नाम रस वर्षा होगी। इसके बाद भंडारा होगा।

बुजुर्गों में होने वाली अधिकांश समस्याओं को दूर करने के लिए उनकी डाइट न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड होना बहुत जरूरी है। बुजुर्गों की डाइट कैसी होनी चाहिए, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस
1 अक्टूबर, विशेष

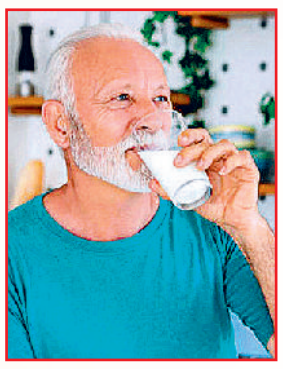
न्यूट्रिशस-बैलेंस्ड हो बुजुर्गों की डाइट

डाइट सजेशन
सवी जैन, डाइटीशियन



साठ की उम्र के बाद शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। ऐसे में उम्र से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए स्वस्थ आहार लेते रहना महत्वपूर्ण हो जाता है। इस उम्र में डाइजेशन सिस्टम धीमा हो जाता है, शारीरिक गतिविधियां कम होती हैं और हड्डियां तथा मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में सही और संतुलित आहार बुजुर्गों को ऊर्जावान बनाए रखने, बीमारियों से बचाने और जीवन की गुणवत्ता सुधारने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मसल्स के लिए प्रोटीन: उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। इसलिए दालें, बींस, अंकुरित अनाज, सोयाबीन, दूध, दही, पनीर के रूप में पर्याप्त प्रोटीन डाइट में जरूर शामिल करें। नॉन-वेजिटेरियन हैं तो उबला अंडा या ग्रिल्ड मछली खा सकते हैं। मांसपेशियों के निर्माण, अच्छी सेहत और संतुलित पोषण के लिए मीट, सफेद मांस वाली मछली, अंडे का सफेद भाग और बींस डाइट में शामिल करें।



बोंस के लिए कैल्शियम-विटामिन डी: हड्डियों को मजबूत रखने और फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने के लिए कैल्शियम युक्त भोजन करें। कम फैट वाले डेयरी उत्पाद जैसे टोंड दूध और पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें, क्योंकि इनमें कैल्शियम काफी मात्रा में होता है। डाइट में कम वसा वाला दूध, दही, छाछ, पनीर और रागी खाएं। थोड़ी देर सुबह की धूप में बैठें।

पाचन के लिए फाइबर: बुजुर्गों में कब्ज की समस्या आम होती है, जिससे फाइबर युक्त खाना राहत देता है। इसके लिए डाइट में ओट्स, दलिया, छिलके वाली दालें, सेब, पपीता, अमरूद और हरी सब्जियां शामिल करें। उच्च फाइबर वाले फूड्स, पोषण से भरपूर होते हैं उनके सेवन से कब्ज में राहत मिल सकती है।

इम्यूनिटी के लिए विटामिन सी: रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए ताजे फल और सब्जियां जैसे संतरे, आंवला, नीबू, पालक, ब्रोकली और टमाटर डाइट में शामिल करें।

याददाश्त के लिए: बढ़ती उम्र के साथ याददाश्त में कमी आना एक आम समस्या होती है, जिसे अकसर डिमेंशिया के रूप में जाना जाता है। इसे पूरी तरह रोकना संभव नहीं होता, लेकिन सही खानपान अपनाकर इसके प्रभाव और गति को कम जरूर किया जा सकता है। डिमेंशिया के प्रभाव और गति को कम करने के लिए रोजाना के भोजन में ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां और साबुत अनाज शामिल करें। ये दिमाग को आवश्यक एंटी-ऑक्सीडेंट्स प्रदान करते हैं।

डेली डाइट चार्ट: बुजुर्गों का डेली डाइट चार्ट कुछ ऐसा होना चाहिए। सुबह सबसे पहले 1 गिलास गुनगुना पानी, 4-5 भीगे बादाम और अखरोट। नाश्ते में ओट्स/दलिया/बेसन का चीला/पोहा/इडली और 1 कप टोंड दूध या चाय।

दोपहर के खाने में 1-2 रोटी (मल्टीग्रेन), 1 कटोरी चावल, दाल, हरी सब्जी, 1 कटोरी दही/सलाद। शाम के नाश्ते में 1 कप मखाना/भुना चना/सूप/कोई 1 मौसमी फल, मट्ठा या हर्बल-टी। रात के खाने में 1-2 रोटी, पतली दाल या लौकी/तोरई की सब्जी रात 8 बजे तक खा लें। सोने से पहले 1 छोटा गिलास हल्दी वाला गुनगुना दूध। इनके अलावा कुछ अन्य बातों पर भी ध्यान देना चाहिए।

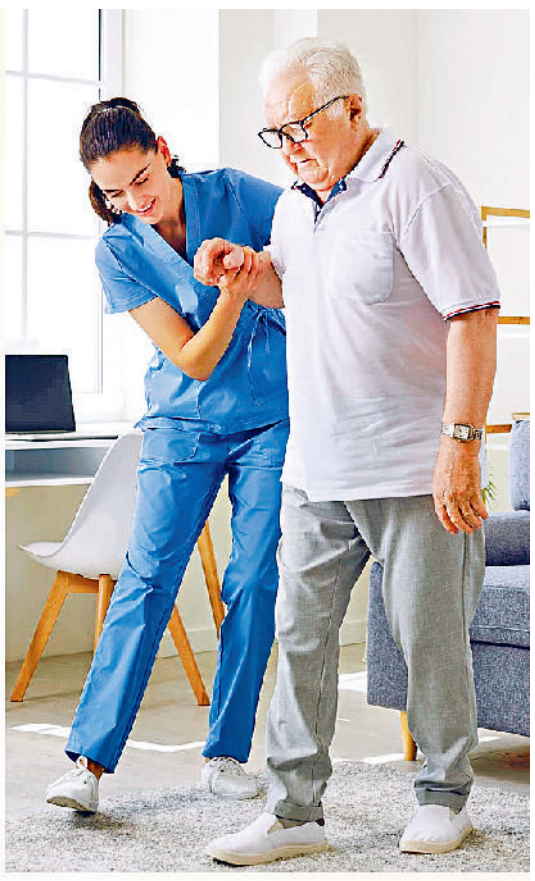
- जिन बुजुर्गों को दांतों की समस्या है या चबाने में कठिनाई होती है, उन्हें अच्छी तरह पका खाना, मैश करके दलिया/सूप के रूप में खाना चाहिए।
- ब्लड प्रेशर और डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए सीमित मात्रा में नमक और चीनी का प्रयोग करना चाहिए।
- सैचुरेटेड फैट को कम करें और तले हुए भोजन, हाई फैट वाले डेयरी और मांस को कम करें। इसके बजाय एवोकैडो, मछली और वनस्पति तेलों जैसे अनसैचुरेटेड फैट वाले फूड्स का सेवन करें।
- उम्र के साथ प्यास कम लगती है, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। इससे बचने के लिए दिनभर में 7-8 गिलास पानी या नारियल पानी, छाछ, सूप लेना चाहिए। पानी से दिमाग को हेल्दी रखने, शरीर का तापमान मेंटेन करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: ललिता गोयल

वृद्धावस्था में गिरने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। किसी बीमारी या कमजोरी से ज्यादा सही तरीके से न चलने के कारण वृद्ध अधिक गिरते हैं। ऐसे में गिरने से बचाव के लिए डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से चलने-फिरने का सही तरीका सीखना जरूरी है। इस बारे में सभी वृद्धजनों के लिए बहुत उपयोगी सलाह दे रहे हैं।

सीख लें चलने का सही तरीका वृद्धावस्था में गिरने से होगा बचाव

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजिशियन, सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली



अकसर लोग बढ़ती उम्र में गिरने को सामान्य घटना मान लेते हैं। लेकिन वैज्ञानिक मानते हैं कि बुजुर्गावस्था में गिरना स्वाभाविक नहीं है, इसे समय रहते पहचाना और रोका जा सकता है। बुजुर्ग कमजोरी या अधिक उम्र के बजाय शारीरिक-असंतुलन, स्थिरता, चलने-फिरने की सही तकनीक और गिरने से बचाव में की जाने वाली असावधानियों की वजह से ज्यादा गिरते हैं। जो बुजुर्ग एक विशेष तरीके से चलते हैं, वे न केवल बहुत कम गिरते हैं और कम चोटिल होते हैं और अधिक समय तक स्वतंत्र (बिना दूसरों पर निर्भर हुए) जीवन जी पाते हैं। इसलिए बुजुर्गों के लिए सही ढंग से चलना सीखना, गिरने से बचाव का सबसे प्रभावी उपायों में से एक है।



बड़ी समस्या है ओल्ड एज में गिरना: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार गिरना दुनिया भर में अनजाने में होने वाली चोटों और उनसे होने वाली मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। हर साल करीब 6 लाख 84 हजार लोगों की मौत गिरने की वजह से होती हैं। 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में गिरने से होने वाली मौतों की दर सबसे ज्यादा है। करीब 3 करोड़ 73 लाख गिरने की घटनाएं, ऐसी शारीरिक क्षमता में गिरावट की शुरुआत होती हैं, जिससे इंसान अकसर उबर नहीं पाता। ऐसे लोग एक बार बिस्तर पकड़ लेते हैं तो दुबारा अपने बल पर पूरी तरह खड़े नहीं हो पाते हैं।

क्या हैं कारण: शोध बताते हैं कि 65 साल की उम्र के बाद कदम की चौड़ाई में भिन्नता स्वाभाविक रूप से बढ़ने लगती है, क्योंकि पैरों के तलवों से मिलने वाला संवेदी फीडबैक, आंखों की दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र (वेस्टीबुलर सिस्टम), ये तीनों उम्र के साथ धीरे-धीरे कमजोर पड़ते हैं। दिमाग को शरीर की स्थिति और जमीन की सतह की जानकारी सही समय पर नहीं मिल पाती, जिससे पैर रखने में मामूली चूक होने लगती है। गिरने का खतरा सिर्फ कमजोरी या उम्र से नहीं, बल्कि चलने के पैटर्न में आई सूक्ष्म अनियमितताओं से भी जुड़ा होता है। गिरना अकसर चलने के तरीके में आई एक बहुत छोटी और लगभग अदृश्य गड़बड़ी से शुरू होता है। पैर थोड़ा कम उठना, कदम का थोड़ा असमान होना या शरीर का संतुलन एक पल के लिए डगमगाना- ये सब मिलकर उस स्थिति को जन्म देते हैं, जब शरीर संभल नहीं पाता।

क्या होता है असर: गिरने की घटना बुजुर्गों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। आत्मविश्वास कम होने और दोबारा गिरने का डर विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। वे चलना-फिरना, घर से बाहर निकलना या सामान्य गतिविधियां करना कम कर देते हैं। जिससे उनकी मांसपेशियां और कमजोर होने लगती हैं, शारीरिक सक्रियता और स्वतंत्रता दोनों प्रभावित होती है, गिरने का खतरा और बढ़ जाता है।

किन्हें है ज्यादा रिस्क: कुछ लोगों में गिरने का खतरा अपेक्षाकृत अधिक होता है। इन्हें चलने की सही तकनीक सीखने के साथ-साथ नियमित तौर पर चिकित्सकीय जांच भी करानी चाहिए।

- 65 वर्ष से अधिक आयु के लोग।
- जिनकी दृष्टि कमजोर हो।
- जिन्हें गठिया या ऑस्टियोपोरोसिस हो।
- पैरों की संवेदना कम हो गई हो।
- पार्किंसन या स्ट्रोक की समस्या रही हो।
- जिन्हें बार-बार चक्कर आते हों।
- जो ऐसी दवाएं लेते हों जिनसे नींद या चक्कर आ सकते हों।

तब डॉक्टर से करें कंसल्ट: अगर किसी बुजुर्ग को बार-बार चक्कर आते हों, चलते समय पैर कांपते हों, संतुलन लगातार बिगड़ता हो या बिना कारण बार-बार गिर रहे हों, तो इसे केवल बढ़ती उम्र का असर मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह पार्किंसन रोग, स्ट्रोक, तंत्रिका संबंधी समस्या, विटामिन बी-12 की कमी, लो ब्लड प्रेशर या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में चिकित्सक या फिजियोथेरेपिस्ट से परामर्श लेना आवश्यक है।

कैसे करें बचाव: गिरने से बचाव के लिए चलने की सही तकनीक अपनाना, सही चाल विकसित करना जरूरी है। चलने की कुछ आदतों में छोटे-छोटे बदलाव करके संतुलन और आत्मविश्वास दोनों को बेहतर बनाया जा सकता है। लंबे समय तक सुरक्षित, सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन जिया जा सकता है।



हमेशा सामने देखें: अधिकांश बुजुर्ग चलते समय अपने पैरों या जमीन की ओर देखते रहते हैं। उन्हें लगता है कि नीचे देखने से वे गड्ढों या बाधाओं को आसानी से देख पाएंगे और गिरने से बच जाएंगे। लेकिन वास्तव में यह आदत संतुलन को कमजोर कर सकती है।

क्या करें: चलते समय सिर झुकाने के बजाय सामने देखने की आदत डालें। इससे ठोकर लगने और दूरी का गलत अनुमान लगाने की संभावना कम हो सकती है।

नियंत्रित कदमों से चलें: कुछ लोग चलते समय पैर जोर से जमीन पर पटकते हैं। यह केवल आवाज ही नहीं पैदा करता, बल्कि घुटनों, टखनों और कूल्हों पर अतिरिक्त दबाव भी डालता है। भारी कदमों से चलने पर शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है और अचानक प्रतिक्रिया देने की क्षमता भी कम हो जाती है। जबकि कदम हल्के, मुलायम और नियंत्रित हों, तो शरीर सहज रूप से आगे बढ़ता है और पैर के जोड़ों पर कम दबाव पड़ता है।

क्या करें: धीरे-धीरे चलें। धीरे, आराम से और बिना पैरों को पटकते हुए चलने से संतुलन और चलने की स्थिरता दोनों बेहतर होती हैं।

सही पैटर्न को करें फॉलो: कई बुजुर्ग चलते समय पूरे पैर को एक साथ जमीन पर रखते हैं या पैरों को घसीटते हुए चलते हैं। इससे चाल अस्थिर हो जाती है और ठोकर लगने का खतरा बढ़ जाता है।

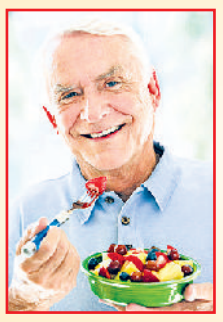
क्या करें: बुजुर्गों को फिजियोथेरेपिस्ट से सीखकर एड़ी से पंजे तक चलने की सही तकनीक अपनानी चाहिए। यानी पहले एड़ी जमीन को छुए, फिर पूरा तलवा धीरे-धीरे आगे बढ़े और अंत में पंजे के सहारे शरीर को आगे धकेला जाए। इससे पिंडली, टखने और कूल्हे की महत्वपूर्ण मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, जो संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

खड़े होने के बाद तुरंत न चलें: कई बुजुर्ग कुर्सी, बिस्तर या सोफे से उठने के तुरंत बाद गिर जाते हैं। अचानक खड़े होने पर कुछ लोगों का रक्तचाप कुछ क्षणों के लिए कम हो जाता है। इससे चक्कर, धुंधलापन या अस्थिरता महसूस हो सकती है।

क्या करें: जब भी बैठी या लेटी हुई अवस्था से उठें, तो पहले आराम से खड़े हों और लगभग दो सेकेंड तक वहीं रुकें। जब शरीर सामान्य महसूस होने लगे, तभी चलना शुरू करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

बरतें ये भी सावधानियां



- हड्डियों-मांसपेशियों की मजबूती और संतुलन बढ़ाने के लिए रोज 20-30 मिनट टहलें।
- फिसलन वाली चप्पल या ढीले जूते न पहनें।
- पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन करें। आहार में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-डी को पर्याप्त मात्रा में शामिल करें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार विटामिन-डी और कैल्शियम सप्लीमेंट लें।
- पैरों की संवेदनशीलता का ध्यान रखें। सुन्नपन, डायबिटीज से जुड़ी न्यूरोपैथी की समस्या या तलवों की कमजोर संवेदना को नजरअंदाज न करें, ये सीधे चाल को प्रभावित करते हैं।
- आंख और कान की जांच कराएं। दृष्टि और भीतरी कान का संतुलन-तंत्र ठीक रखने से पैर रखने की सटीकता बेहतर होती है।
- दवाओं की समीक्षा करवाएं। कुछ दवाएं (जैसे नींद की गोलियां, ट्रैंक्विलाइजर) संतुलन और सतर्कता को प्रभावित करके चाल बिगाड़ सकती हैं।
- घर को सुरक्षित बनाएं। बाथरूम में ग्रैब बार (पकड़ने की रॉड) लगवाएं। फिसलन वाले फर्श पर एंटी-स्लिप मैट रखें।

सजेशन
विधि गोयल

ऐसे पूरी करें विटामिन बी-12 की कमी



विटामिन-बी12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मात्रा अगर शरीर में कम हो जाए, तो एक नहीं कई परेशानियां शुरू हो सकती हैं। इसकी कमी के कारण नर्व डैमेज होना, एनीमिया, थकान, कमजोरी, हाथ-पैरों में सुन्नपन या झनझनाहट, चक्कर आने और मुंह में छाले जैसे लक्षण नजर आते हैं। डाइटिशियन सवी जैन बताती हैं, विटामिन बी-12 की कमी से बोन डेंसिटी भी कम होती है, जिससे हड्डियां नाजुक हो जाती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। विटामिन बी-12 रेड ब्लड सेल्स बनाने से लेकर डीएनए बनाने तक के लिए जरूरी होता है। इसकी उचित मात्रा से स्किन, बालों और आंखों को भी फायदा मिलता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स: आहार में नियमित रूप से दूध, पनीर और दही का सेवन शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करता है। इससे शरीर में एनर्जी का स्तर बना रहता है और बढ़ने वाली थकान कम होने लगती है। रोज एक गिलास दूध या एक कटोरी दही, पनीर और छाछ का सेवन करने से शरीर में दिनभर की 46 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी को पूरा किया जा सकता है।

फोर्टिफाइड फूड: बाजार में मिलने वाले ऐसे ओट्स, कॉर्न फ्लेक्स या सोया मिल्क लें, जिनमें बी-12 मिलाया गया हो।



अंडे: उबले अंडे का पीला हिस्सा विटामिन बी-12 से भरपूर होता है। इसका सेवन करने से शरीर को विटामिन बी-12 और प्रोटीन की प्राप्ति होती है। दिनभर में 2 अंडों का सेवन करने से दिन भर की 39 फीसदी विटामिन बी-12 की कमी पूरी हो जाती है। इससे विटामिन-डी भी मिलता है।

मछली और सी फूड: सैल्मन, ट्राउट और टूना जैसी मछलियां शरीर में विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करने में मदद करती है। इसके अलावा क्लैम, केकड़े, शेलफिश भी बी-12 का बेहतरीन स्रोत हैं। मछली का सेवन करने से जहां शरीर को फैटी एसिड की प्राप्ति होती है, तो वहीं प्रोटीन की भी कमी को पूरा किया जा सकता है। कलेजी में सबसे ज्यादा बी-12 पाया जाता है। चिकन और रेड मीट भी बी-12 के अच्छे सोर्स होते हैं।

न्यूट्रिशनल यीस्ट: यह एक तरह का पावडर होता है, जिसका स्वाद चीज जैसा होता है। इसे सब्जी या सूप में डालकर खाया जा सकता है।

नट्स-सीड्स: विभिन्न प्रकार के ड्राय फ्रूट्स में भी विटामिन बी12 प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। बादाम, काजू, किशमिश, अखरोट और मूंगफली में भी विटामिन बी-12 पाया जाता है। *

हेल्थ टेक्नीक
शिखर चंद जैन

जिनको रात में अच्छी नींद नहीं आती वे इसके लिए कई उपाय आजमाते हैं। अगर आप भी अनिद्रा से परेशान हैं तो आपको कुछ देशों में अपनाई जाने वाली स्लीप टेक्नीक के बारे में बता रहे हैं। इन्हें आप भी ट्राई कर सकते हैं।

अच्छी नींद के लिए कारगर ये अलग तरह के रोचक उपाय



सब चाहते हैं कि रात को गहरी नींद सोएं। लेकिन गहरी नींद कम ही लोगों को आती है। इसीलिए दुनिया भर में लोग सोने के लिए तरह-तरह के उपाय करते हैं। कहीं बिस्तर ठंडा किया जाता है तो कहीं गरम दूध पीकर सोते हैं। कहीं झूला झूलते हैं।

जापानी तकनीक: जापान में लोग गहरी और अच्छी नींद के लिए रात को गर्म पानी से नहाना यानी ओफूरो, स्क्रीन से दूरी बनाना और मन को शांत करने वाले तौर-तरीकों का पालन करते हैं। इससे शरीर का तापमान पहले बढ़ता है और नहाने के बाद जब शरीर का तापमान कम होता है, तो मस्तिष्क को गहरी नींद का सिग्नल मिलता है। साथ ही जापानी लोग सोने से लगभग 1 घंटा पहले मोबाइल, लैपटॉप या टीवी जैसी स्क्रीन देखना बंद कर देते हैं ताकि नीली रोशनी से उनकी बायोलॉजिकल क्लॉक खराब न हो। इन सबके साथ-साथ वे फर्श पर तातामी मैट पर 'शिकिबुटन' (सूती पतला गद्देदार बिस्तर) बिछाकर सोते हैं, जो रीढ़ की हड्डी और शरीर को आराम देता है।



अलग रजाई और अच्छा वेंटिलेशन: नॉर्वे, डेनमार्क देशों में अच्छी नींद के लिए के लिए कपल्स एक ही बिस्तर पर सोते हुए भी एक बड़े कंबल की जगह दो अलग-अलग सिंगल कंबल या रजाई का इस्तेमाल करते हैं। दोनों अपनी पसंद और शरीर के तापमान के हिसाब से हल्के या भारी कंबल का चुनाव कर सकते हैं, जिससे बीच रात में नींद नहीं टूटती। साथ ही यहां माना जाता है कि स्वच्छ और ठंडी हवा सोने के लिए सबसे उत्तम है। लोग सोने से कम से कम 15 मिनट पहले या पूरी रात अपने बेडरूम की खिड़की को थोड़ा खुला छोड़ देते हैं, भले ही बाहर कड़ाके की ठंड क्यों न हो। इससे कमरे में ताजी हवा का संचार होता है और तापमान लगभग 18 डिग्री सेल्सियस के आसपास बना रहता है, जिसे गहरी नींद के लिए आदर्श माना जाता है। स्वीडन में लोग अपनी सुबह की पहली कॉफी या 'फिका' घर के अंदर बैठने के बजाय बाहर प्रकृति में टहलते हुए लेते हैं। सुबह-सुबह सूरज की रोशनी को मिलने से शरीर की जैविक घड़ी संतुलित रहती है, जिससे रात में सही समय पर प्राकृतिक रूप से नींद आती है।

मेक्सिको में हर्बल चाय: मेक्सिको में गहरी नींद के लिए लोग मुख्य रूप से पारंपरिक हर्बल चाय पीना, रात में हल्का भोजन करने और शांत दिनचर्या पर भरोसा करते हैं। मेक्सिको की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में नींद की कमी या मानसिक तनाव को नर्वियोस यानी नर्सों की बेचैनी माना जाता है। इसके इलाज के लिए वहां के लोग कृत्रिम दवाओं के बजाय प्राकृतिक और सदियों पुराने घरेलू नुस्खों को अपनाते हैं। कुछ चुनिंदा जड़ी-बूटियां वहां बेहद लोकप्रिय हैं। जैसे टीला जो नर्सों के खिंचाव को कम करने और दिमाग में चल रहे अनगिनत विचारों को शांत करने की सबसे भरोसेमंद जड़ी-बूटी है। तोरोनहील चिंता और मानसिक थकान को दूर कर दिमाग को सुकून देती है। पासिफ्लोरा नींद के चक्र को सुधारने और गहरी नींद को बढ़ावा देने में मदद करती है। पाचन क्रिया को आराम देने और पेट की गड़बड़ी से होने वाली बेचैनी को शांत करने के लिए मंजानिया का सेवन किया जाता है।

गरम दूध और जायफल: भारतीय घरों में सोने से पहले गर्म दूध पीने की परंपरा पुरानी है। कुछ लोग इसमें जायफल या हल्दी भी मिलाते हैं। हालांकि इन्हें नींद की निश्चित चिकित्सा मानने के बजाय पारंपरिक घरेलू उपाय माना जाता है।

ब्रिटेन में गर्म पानी की बोतल: ठंडी रातों में बिस्तर गर्म करने के लिए गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल ब्रिटेन समेत यूरोप के ठंडे इलाकों में लंबे समय से लोकप्रिय रहा है। सर्दी के मौसम में यह उपाय काफी कारगर होता है।

चीन में पैरों को गर्म पानी में रखना: कई शोध बताते हैं कि सोने से पहले गर्म स्नान/पैर गर्म करने से शरीर के तापमान, नियमन में फायदा मिलता है। चीन में इस तकनीक को काफी अपनाया जाता है। *

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

जब कोल्ड डिश खाने पर लगातार आने लगें छींकें



मेरी उम्र 46 वर्ष है। मैं जब भी कुछ ठंडा खाता-पीता हूं तो तुरंत छींकें आने लगती हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

-संजीत, रायपुर

हालांकि आजकल मौसम बदल रहा है, इसलिए इस तरह समस्याएं काफी लोगों में दिख रही हैं। बदलते मौसम में वायरल इंफेक्शन की समस्या बढ़ रही हैं। इससे बचाव के लिए सबसे बेहतर तरीका है कि इस समय ज्यादा ठंडा या फ्रिज में रखी चीज ना खाएं। अगर समस्या हो रही है तो आपको सुबह-शाम नमक वाले पानी का गरारा करना चाहिए। फिलहाल इस तरह बचाव से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। दो साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले कुछ समय से फिर से दर्द होना शुरू हो गया है। कृपया उचित समाधान बताएं।

-मूलचंद, बिलासपुर

सबसे पहले इस बात पर गौर करें कि आपके घुटने में कोई चोट तो नहीं लगी, क्योंकि सर्जरी के बाद चोट लगने पर इस तरह दर्द शुरू हो सकता है। अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार उसी सर्जन से संपर्क करना चाहिए, जिन्होंने आपकी सर्जरी की है। क्योंकि उन्हें आपकी केस हिस्ट्री पूरी मालूम है और वी दर्द का कारण जानकर ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल सीढ़ियां अधिक चढ़ना उतरना, रनिंग न करें और ज्यादा वजन न उठाएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ महीनों से अक्सर मेरी कमर और गर्दन में अकड़न बनी रहती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-विपिन, रोहतक

आप अपनी समस्या का कारण खुद ही बता रहे हैं, क्योंकि आपकी लंबी सीटिंग जॉब है और इस वजह से यह समस्या आ रही है। मौजूदा समय में लंबी सिटिंग करने वालों में इस तरह की समस्या ज्यादा देखी जा रही है। इसका सबसे बेहतर तरीका यह होगा कि आप सुबह और शाम नियमित रूप में सर्वाइकल और कमर की एक्सरसाइज करें। इसके साथ ही ऑफिस में बीच-बीच में चहलकदमी करते रहें। एक बार आप कैल्शियम, बी-12 और विटामिन-डी की जांच जरूर करवा लें। ऑफिस में बैठने वालों को इसकी कमी हो सकती है, जिस वजह से भी दर्द शुरू होता है।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे चेहरे और माथे पर झाइयां हो गई हैं। मार्केट में मिलने वाले कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। कृपया इसका सॉल्यूशन बताएं।

-प्रकाश, भोपाल

मार्केट में मिलने वाले तरह-तरह के प्रोडक्ट के इस्तेमाल से भी इस तरह की समस्याएं आती हैं। सबसे पहले आप बाजार में मिलने वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल बंद करें और कुछ समय के लिए साबुन का इस्तेमाल भी नहीं करें। आपको एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह फिजिकल जांच कर इसका ट्रीटमेंट बताएंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई दवा या प्रोडक्ट का इस्तेमाल बिल्कुल ना करें।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरे मुंह में छाले हो रहे हैं। दवाइयां लेने पर कुछ समय ठीक रहता है, फिर वापस से छाले निकल आते हैं। प्लीज मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-किशोर, महासमुंद

सामान्य तौर पर मुंह में छाले होने का संबंध पेट की गड़बड़ी से होता है। अगर आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है तो मुंह में छाले हो जाते हैं लेकिन अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार ईएनटी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह जांच कर इसका कारण बताएंगे और जरूरत पड़ने पर इसका ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क के कोई भी दवा आप न लें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

कई माह से बनी समस्या, नगर परिषद और प्रशासन नहीं दे रहा ध्यान

शिव चौक पर नाला ओवरफ्लो, सड़क पर फैल रहा गंदा पानी, आवागमन बाधित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के पुराना बर्फखाना रोड स्थित शिव चौक पर नाला अवरुद्ध होने से गंदा पानी सड़क पर फैल रहा है। कालोनीवासियों के अनुसार पिछले कई माह से बनी इस समस्या की ओर नगर परिषद व प्रशासन का ध्यान नहीं है। नियमित सफाई के अभाव में नाला गंदगी से अटा पड़ा है। नाला कई जगह से खुला होने के कारण उसमें लगातार कचरा जमा हो रहा है। यहां लगती एक गली शहर के टाउन पार्क तक जाती है जिस कारण इस गली में बड़ी संख्या में लोगों आवागमन रहता है।

सिटी पल्स



पत्थर डालकर पगडंडी बनाई

स्थिति यह है कि इस गली में जाने वाले हर व्यक्ति को नाले के गंदे पानी से होकर गुजरना पड़ता है। हालांकि लोगों द्वारा ईंट व पत्थर डालकर पगडंडी बनाई है लेकिन ऐसे में बुजुर्गों व बच्चों के गिरने की आशंका बनी रहती है। लोगों को कई बार दुकान के साथ से होकर ऐसे स्थान तक जाना पड़ता है, जहां पानी का बहाव कम हो, तभी वे रास्ता पार कर पाते हैं। गलीवासियों व दुकानदारों के अनुसार जिला प्रशासन द्वारा पूर्व बरसात से पहले छिक्कारा चौक से शिव चौक तक के एक तरफ के नाले की सफाई कराई गई थी, उस दौरान उन्हें भी इस तरफ के नाले की सफाई होने की उम्मीद थी लेकिन अभी तक न तो दूसरी तरफ के नाले की सफाई हुई और न ही साफ किए गए नाले को पत्थर रखकर कवर किया गया। ऐसे में इस सड़क की हालत बदहाल है। बदहाल सड़क कारण यहां हादस होने की भी आशंका बनी रहती है।

दुकानदारी हो रही प्रभावित



दुकानदार जितेंद्र कुमार ने बताया कि उनकी दुकान के आगे की स्थिति सबसे अधिक बदहाल है। लोग उनके यहां खाना खाने आते हैं लेकिन सड़क पर गंदा पानी जमा रहने से दुकानदारी प्रभावित हो रही है। निर्माण कार्य से मिट्टी नाले में जा रही है, जिससे समस्या और बढ़ रही है।

समस्या का स्थायी समाधान करें



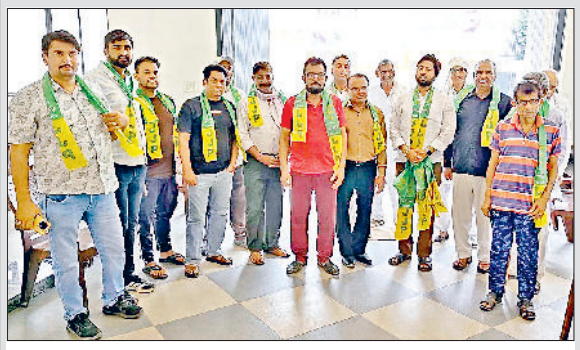
दुकानदार अजीत सिंह ने बताया कि उनकी दुकान के सामने स्थित इस नाले से हर समय गंदा पानी ओवरफ्लो होकर सड़क पर बहता रहता है। पिछले कई माह से इस मार्ग की स्थिति बदहाल है। पहले सफाईकर्मी हड़ताल पर थे लेकिन अब हड़ताल समाप्त होने के बाद सफाई कर्मचारी भी काम पर लौट आए हैं। जिला प्रशासन को चाहिए कि वह नाले की सफाई करवाकर समस्या का स्थायी समाधान करे।

बदबूदार माहौल में बैठने को मजबूर



बाबू खान ने बताया कि उनकी दुकान व घर के सामने ही सुबह से शाम तक गंदा पानी बहता रहता है। नाला खुला होने से लगातार बदबू आती रहती है। ऐसे में वे पूरा दिन बदबूदार माहौल में बैठने को मजबूर है। सफाई कर्मचारियों को कई बार मौखिक रूप से बताया, लेकिन सफाई नहीं हुई। प्रशासन को भी कई बार शिकायत की जा चुकी है लेकिन कोई सुनवाई नहीं हो रही है। ग्राहम दुकान पर आने में कतराने लगे हैं।

खबर संक्षेप



झज्जर। पार्टी में शामिल हुए युवाओं के साथ उपस्थित जिला प्रवक्ता डॉक्टर विकास पाराशर। फोटो : हरिभूमि

दर्जनों युवाओं ने थामा जेजेपी का दामन

झज्जर। जननायक जनता पार्टी के जिला पार्टी कार्यालय में बुधवार को जेजेपी प्रवक्ता डॉक्टर विकास पाराशर की अध्यक्षता में दर्जनों युवाओं ने जननायक जनता पार्टी में आस्था जताते हुए पार्टी का दामन थामा। इस दौरान नए साथियों का पार्टी में स्वागत करते हुए उन्हें संगठन की विचारधारा और जनहित के मुद्दों पर मजबूती से काम करने का आह्वान किया गया। उन्होंने कहा कि पार्टी में शामिल होने वाले प्रत्येक साथी का सम्मान किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जननायक ताऊ देवीलाल की विचारधारा जेजेपी की राजनीतिक ताकत है। प्रदेश सरकार पर निशाना साधते हुए डॉक्टर विकास पाराशर ने कहा कि जनता अब सवाल पूछ रही है कि बड़े-बड़े दावों के बावजूद गांव, किसान और आम परिवार की रोजमर्रा की समस्याओं का समाधान कब होगा। वहीं जेजेपी बादली के युवा हलकाध्यक्ष प्रवेश गुलिया ने कहा कि जेजेपी केवल चुनाव के समय जनता के बीच जाने वाली पार्टी नहीं है, बल्कि किसान-कमेरे और आम आदमी के मुद्दों को लगातार उठाने वाला संगठन है।



गोच्छी गांव में ग्रामीणों ने कराई स्वास्थ्य जांच

झज्जर। वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज रिसर्च एंड हॉस्पिटल गिरावड़ द्वारा क्षेत्र के गांव गोच्छी में बुधवार को स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। इस दौरान अस्पताल के मेडिसिन विभाग, सर्जरी, नेत्र रोग, ईएनटी, हड्डी रोग, स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग के चिकित्सकों ने सेवाएं दीं। जिसमें काफी संख्या में लोगों ने शिविर में पहुंच कर अपनी स्वास्थ्य जांच कराई। कम्युनिटी मेडिसिन विभाग के डॉक्टर रजत गुप्ता व डॉक्टर शिवम सिंह ने बताया कि संस्थान के संस्थापक डॉक्टर नरेंद्र सिंह के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर के दौरान लोगों को स्वास्थ्य की उचित देखभाल से भी अवगत कराया गया। इस दौरान चिकित्सकों द्वारा जरुरतमंद लोगों में जहां निःशुल्क दवाओं का वितरण किया वहीं उन्हें स्वास्थ्य की देखभाल संबंधी आवश्यक परामर्श भी दिया गया।



आंगनबाड़ी में पोषण व स्वास्थ्य पर चर्चा

बहादुरगढ़। आंगनबाड़ी केंद्र में आंगन मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बच्चों के शिक्षा, पोषण और स्वास्थ्य से जुड़े विषयों पर चर्चा की गई। साथ ही बच्चों के सर्वांगीण विकास में अभिभावकों और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की भूमिका को लेकर जागरूक किया गया। कार्यक्रम में मिडिल हेड पुष्पा, सुपरवाइजर सुमित्रा, बबीता दहिया, प्ले स्कूल से कमल तथा आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सुमित्रा, उषा, सुनीता, ललिता और दर्शना मौजूद रहीं। इस दौरान बच्चों ने विभिन्न गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया।

विशेष स्वास्थ्य जांच शिविर में 439 सफाई कर्मचारियों ने करवाई जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बुधवार को जिलाभर के स्वास्थ्य संस्थानों में सफाई कर्मियों के सम्मान, स्वास्थ्य और कल्याण को समर्पित विशेष स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किए गए।

इन शिविरों में लगभग 439 सफाई कर्मचारियों के स्वास्थ्य की जांच की गई। वहीं गांव हसनपुर में आयोजित कार्यक्रम में एडीसी जगनिवास ने सफाई मित्रों को सम्मानित किया।

उन्होंने कहा कि सफाई मित्र समाज की स्वच्छता व्यवस्था की महत्वपूर्ण कड़ी हैं। शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों को स्वच्छ एवं बीमारियों से मुक्त रखने में उनका योगदान बेहद महत्वपूर्ण है। ऐसे में उनके स्वास्थ्य की नियमित देखभाल करना सामूहिक जिम्मेदारी है।



झज्जर। गांव हसनपुर में आयोजित शिविर में स्वास्थ्य जांच करवाते सफाई कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

आंगनबाड़ी वर्कर्स को युवराज ने किया सम्मानित



बहादुरगढ़। वार्ड-30 के सैनिक नगर स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में सेवा संकल्प अभियान के तहत आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि पूर्व पार्षद युवराज छिल्लर ने आंगनबाड़ी वर्करों, हेल्परों और आशा कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया तथा बच्चों को फल वितरित किए। कार्यक्रम में सुपरवाइजर सुमित्रा देवी सहित आंगनबाड़ी वर्कर ललिता, प्रकाशी, दर्शना, सरिता, रेनू व कविता, सहायिकाएं, आशा कार्यकर्ता कृष्णा, किरण, रेखा और सुंदर दलाल मौजूद रहे।

लहर-लहर लहराए रे झंडा बजरंग बली का.. भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 322 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। श्रद्धालुओं ने हनुमान बाबा की पूजा अर्चना कर सुख-समृद्धि की कामना की। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि हिंदू धर्म में पितृपक्ष बहुत बड़ा महत्व है। पितृपक्ष एक विशेष काल होता है, जिसमें लोग अपने पूर्वजों का स्मरण करते हुए उन्हें तर्पण, पिंडदान और श्राद्ध कर्म अर्पित करते हैं। पितृ पक्ष का हर दिन विशेष महत्व रखता है।

पितरों की स्मृति में तर्पण करना जीवन का कर्तव्य है। यह परंपरा संस्कारों से जोड़ती है। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, राजेंद्र वधवा, दिनेश दुजाना, भारत भूषण नंदा, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, पूनम छाबड़ा, आनन्द कुमार, दीपक धीमान, देवेश शर्मा, हरि किशन मिगलानी, आशू बजाज, सीमा तनेजा, विशन वधवा, हिमांशी अरोड़ा, अमन वर्मा, नीलम गाबा, उमंग खुराना, शिवम तनेजा, डिम्पल वर्मा, मनोहरलाल, सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्रीसुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। ताराचंद भूटानी ने लहर लहर लहराए रे झंडा बजरंग बली का..योगेश रंजन ने राम नाम की लूट है लूट सके तो लूट..राजेंद्र वधवा ने हे दुःख भंजन, मारुति नंदन, सुन लो मेरी पुकार पवन सूत विनती बारम्बार..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस दौरान मंदिर समिति के प्रधान सुधांशु हंस, उप-प्रधान प्रदीप काठपालिया, पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, वीरभान वर्मा, अनुज नागपाल, आरव वर्मा, गुरुप्रीत अरोड़ा आदि मौजूद रहे।



झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में भजनों का आनंद लेते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

26 को नांदल भवन बोहर में होने वाली महापंचायत का न्योता दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं ने मातन गांव में जनसंपर्क अभियान चलाकर किसानों से डोर-टू-डोर संपर्क किया। उन्हें 26 अक्टूबर को नांदल भवन बोहर में होने वाली महापंचायत में शामिल होने का न्योता दिया। संगठन के प्रदेश सचिव जयकरण मांडौठी और जिला कमेटी सदस्य रामकिशन ने किसानों से विभिन्न मुद्दों पर बातचीत की। उन्होंने कहा कि बाजरे की खरीद के लिए सरकार द्वारा घोषित भरपाई योजना के तहत व्यापारियों के माध्यम से 2350 रुपये प्रति क्विंटल की दर से खरीद और शेष 600 रुपये की भरपाई सरकार द्वारा किए जाने की व्यवस्था की गई है। संगठन ने इस व्यवस्था का विरोध करते हुए किसानों को बाजरे का पूरा 2950 रुपये प्रति क्विंटल भुगतान करने की मांग की। पिछले वर्ष व्यापारियों ने बाजरा 1800 से 1900 रुपये प्रति क्विंटल के भाव पर खरीदा, जिससे उन्हें घोषित भाव की तुलना में 450 से 550 रुपये प्रति क्विंटल कम मिले। संगठन ने भरपाई योजना को रद्द करने की मांग की। जनसंपर्क के दौरान किसानों ने अगली फसल के लिए डीएपी और यूरिया की कमी तथा सिंचाई के लिए नहरी पानी की समस्या भी उठाई। इस दौरान राजबीर सिंह, सतबीर सिंह, दीवान सिंह, दयानंद, कृष्ण, संजीव, सत्यवान, सुरेंद्र सिंह, विजय कुमार, सुरेश, सुनील, देवेंद्र, आनंद, संदीप, योगेश, सौरभ, मनेज सिंह, विक्रम सिंह, जगदीश, चरण सिंह, प्रवेश, नरेश, सूरज सहित अन्य ग्रामीण मौजूद रहे।

बाजरे का पूरा 2950 रुपये प्रति क्विंटल भुगतान करने की मांग की



बहादुरगढ़। ग्रामीणों से बातचीत करते संगठन के नेता जयकरण मांडौठी। फोटो : हरिभूमि

नुक्कड़ नाटक से लोगों को दी जाएगी योजनाओं के बारे में जानकारी

झज्जर। सेवा संकल्प अभियान के तहत नमो सेवा अनकही कहानियां मॉड्यूल के तहत जिले में आगामी चार व पांच अक्टूबर को विभिन्न गांवों, शिक्षण संस्थानों और महाविद्यालयों में नुक्कड़ नाटक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। प्रवक्ता ने बताया कि इन कार्यक्रमों के माध्यम से प्रचार टीम द्वारा आमजन को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं एवं जनहित से जुड़ी सेवाओं की जानकारी दी जाएगी और लोगों को सरकारी योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया जाएगा ताकि वे अपने जीवन स्तर को सुधार सकें।

नप चेयरपर्सन ने विभिन्न केंद्रों पर पहुंचकर महिलाओं व बच्चों से संवाद किया

आंगनबाड़ी में वर्कर्स और हेल्पर्स को सम्मानित किया



हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

आंगन मिलन सेवा मॉड्यूल के अंतर्गत बहादुरगढ़ ग्रामीण व शहरी क्षेत्र के सभी आंगनबाड़ी केंद्रों पर चल रहे तीन दिवसीय कार्यक्रम का बुधवार को समापन हुआ। अंतिम दिन आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं और हेल्परों का सम्मान किया गया।

नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने विभिन्न केंद्रों पर पहुंचकर महिलाओं व बच्चों से संवाद किया। पोषण, स्वस्थ खान-पान तथा बच्चों की वृद्धि व विकास को लेकर जागरूक किया। डीपीओ नेहा दहिया ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान गर्भवती महिलाओं, बच्चों और अन्य लाभार्थियों को संतुलित एवं पौष्टिक आहार, स्वस्थ जीवनशैली और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी गई। ग्रामीण क्षेत्र के 144 और शहरी क्षेत्र के 100 आंगनबाड़ी केंद्रों पर आयोजित गतिविधियों में कुल 12,349 लाभार्थियों ने भाग लिया। इनमें ग्रामीण क्षेत्र से 6,452 और शहरी क्षेत्र से 5,897 लाभार्थी शामिल रहे। उन्होंने बताया कि महिलाओं को प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, मुख्यमंत्री मातृत्व सहायता योजना, मुख्यमंत्री मातृत्व एवं शिशु कल्याण योजना सहित विभाग की विभिन्न योजनाओं की जानकारी भी दी गई। कार्यक्रम का उद्देश्य आंगनबाड़ी केंद्रों को पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवनशैली संबंधी जागरूकता के केंद्र के रूप में विकसित करना है।

■ ग्रामीण क्षेत्र में 144 व शहरी क्षेत्र के 100 आंगनबाड़ी केंद्रों पर करवाई गतिविधियां

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़
नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि सुनील (पुत्र), कविता (पुत्री), बबिता (पुत्री) स्व. कमला देवी पत्नी स्व. श्री ओमप्रकाश निवासी विकास नगर लाइनपार, बहादुरगढ़ द्वारा ऑनलाइन एनडीसी पोर्टल प्रॉपर्टी आईडी नंबर-3BFMB9Y1 (0189170934) वार्ड नंबर-05 कॉलोनी विकास नगर, जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ के प्रॉपर्टी टैक्स रिकार्ड में कमला देवी के नाम से दर्ज है। कमला देवी की मृत्यु उपरांत अब नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में उक्त आईडी नंबर पर प्रार्थी के द्वारा वसीयत/वारसान प्रमाण पत्र के आधार पर अपना नाम तबदील करवाना चाहते हैं, जिसकी वसीयत/वारसान प्रमाण पत्र तहसीलदार बहादुरगढ़ द्वारा तसदीक की गई है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त संपति आईडी नंबर-3BFMB9Y1 वार्ड नंबर-5 कॉलोनी विकास नगर, लाइनपार पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त संपति पर किसी को कोई आपत्ति है तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करे। अन्यथा, इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह संपति नंबर-3BFMB9Y1/150 वर्ग गज सुनील (पुत्र), कविता (पुत्री), बबिता (पुत्री) स्व. कमला देवी पत्नी स्व. श्री ओमप्रकाश के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकॉर्ड में दर्ज कर दी जाएगी, जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़

अदालती सूचना

न्यायालय सहायक कलैक्टर, प्रथम श्रेणी, बहादुरगढ़, जिला झज्जर
श्रीमती सरोज रानी आदि
बनाम बलजीत सिंह आदि
केस नंबर-432/टी
तारीख पेशी: 11-11-2026

प्रेषित : 1. बलजीत सिंह, 2. इंद्रजीत सिंह 3. जगजीत सिंह पुत्रान राजबीर सिंह पुत्र चरण सिंह 4. कमला देवी 5. पंकज पुत्र 6 राखी 7. सीमा पुत्रियान विजय कुमार पुत्र रणबीर सिंह 8. गीता पुत्री रणबीर सिंह 9. धर्मबीर सिंह 10. दलबीर सिंह पुत्रान 11 सरस्वती देवी 12. सुषमा देवी पुत्रियान चरण सिंह 14. सुशील पुत्र 15. शोभा 16. नीलम 17. सोमा 18. सविता पुत्रियान महाबीर सिंह पुत्र चरण सिंह 19. रूपा विधवा 20. विकास 21. विशाल पुत्रान कृष्णबीर सिंह पुत्र चरण सिंह 22. कांता विधवा 23. अनिल 24. सुनील पुत्रान रामबीर सिंह पुत्र चरण सिंह 25. प्रेमी पुत्री जगबीर सिंह पुत्र चरण सिंह 26. खजानी विधवा 27. बलराज 28 देवराज 29. गजराज 30 जगतराज पुत्रान बलबीर सिंह पुत्र चरण सिंह 31. ममता पत्नी अमर 32. सुमन पुत्री सुबे सिंह पुत्र मामूराम 33. सावित्री 34. बाल 35. शीला पुत्रियान 26. आनंद पुत्र दयावती पुत्री चरण सिंह 37 ओमप्रकाश 38. वेद प्रकाश 39. विजय प्रकाश पुत्रान 40 कमला 41. निर्मला पुत्रियान सरस्वती पुत्री चरण सिंह 42 औमवती विधवा 43 नवजीत कुमार 44. अश्वनी कुमार पुत्रान 45 पुष्पता 46 ऊषा पुत्रियान सुरज प्रकाश पुत्र सरस्वती 47 जतिन पुत्र जय प्रकाश पुत्र सरस्वती सभी निवासियान गांव सांखोल, तह. बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा...फरीक दीयम

दरखास्त बराए तकसीम बाबत खेवट नंबर 1612/1//1612 मिन खतौनी नंबर 2351/1 हदबस्त 38 वाका मौजा गांव बहादुरगढ़, तह. बहादुरगढ़ जिला झज्जर

उपरोक्त शीर्षक के मुकदमे में उक्त प्रत्यार्थीगण समन की तामील करने से जानबूझकर बचते रहे हैं। इसलिए उक्त प्रत्यार्थीगण के नाम यह विज्ञापन जारी किया जाता है कि यदि उक्त प्रत्यार्थीगण तारीख पेशी 11/11/2026 को प्रातः 9 बजे इस न्यायालय में उपस्थित नहीं होंगे तो इस संबंध में एक पक्षीय कार्यवाही की जावेगी। मेरे हस्ताक्षर व मोहर अदालत से जारी हुआ।

हस्ता/-सहायक कलैक्टर,
प्रथम श्रेणी, बहादुरगढ़

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में नशा मुक्त भारत अभियान के तहत हुआ कार्यक्रम

एनसीसी कैडेट्स ने पोस्टरों पर उकेरा नशे के विरुद्ध जागरूकता का संदेश

प्राध्यापक डॉक्टर प्रताप फलसवाल ने विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र देकर किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर



झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित पोस्टर मेकिंग के प्रतिभागी विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में नशा मुक्त भारत अभियान के छह वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर आठ हरियाणा बटालियन एनसीसी रेवाड़ी के निर्देशानुसार एनसीसी कैडेट्स के लिए पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन एनसीसी अधिकारी कैप्टन श्रीकिशन चाहर एवं लेफ्टिनेंट कविता ने किया। एनसीसी कैडेट्स ने पोस्टरों के माध्यम से नशे के विरुद्ध जागरूकता, स्वस्थ जीवनशैली, युवाओं की भूमिका तथा नशामुक्त भारत के संकल्प को दर्शाया। प्राध्यापक डॉक्टर प्रताप फलसवाल ने विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।

उन्होंने कहा कि युवा देश की शक्ति हैं और नशे जैसी सामाजिक बुराई से दूर रहकर ही वे अपने व्यक्तित्व, परिवार और राष्ट्र के विकास में प्रभावी योगदान दे सकते हैं। प्रतियोगिता में बीए द्वितीय वर्ष की निकिता ने पहला स्थान, बीकॉम प्रथम वर्ष की प्राची ने दूसरा स्थान, बीएससी तृतीय वर्ष की टीना ने तीसरा स्थान और बीए तृतीय वर्ष की कौशल ने चौथा स्थान प्राप्त किया।

एनसीसी कैडेट सोहित का कैंप के लिए चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय बादली के एनसीसी कैडेट सोहित गुलिया का 8 हरियाणा बटालियन एनसीसी रेवाड़ी की ओर से एक भारत श्रेष्ठ भारत कैंप के लिए चयन हुआ है। कैंप का आयोजन 19 से 30 सितंबर तक एनसीसी अकादमी, मलोट (पंजाब) में किया जा रहा है।



बहादुरगढ़। सोहित गुलिया।

कैंप में विभिन्न राज्यों के एनसीसी कैडेट्स के बीच राष्ट्रीय एकता, सांस्कृतिक आदान-प्रदान और आपसी भाईचारे को बढ़ावा देने के साथ विविधता में एकता की भावना को मजबूत करने पर जोर दिया जा रहा है। इस दौरान कैडेट्स के लिए प्रशिक्षण और नेतृत्व विकास से जुड़ी गतिविधियां भी आयोजित की जा रही हैं। कैडेट सोहित गुलिया के चयन पर महाविद्यालय के प्राचार्य मेजर आनंद काद्यान और एनसीसी अधिकारी डॉ. मनजीत सिंह ने बधाई दी। प्राचार्य ने इसे महाविद्यालय के लिए गौरव का विषय बताते हुए कैडेट के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



बहादुरगढ़। सेवा सेतु कैंप में सरकारी योजनाओं की जानकारी लेते नागरिक।

शिविर में लोगों को दी योजनाओं की जानकारी

सेवा संकल्प अभियान के तहत लगाया सेवा सेतु शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सेवा संकल्प अभियान के तहत बुधवार को एक दिवसीय सेवा सेतु कैंप लगाया गया। डीसी वर्षा खांगवाल के मार्गदर्शन में आयोजित कैंप का पंचायत समिति अध्यक्ष रचिता जून ने अवलोकन किया। इस दौरान नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी, विद्या देवी और नुकुल कौशिक भी मौजूद रहे।

रचिता जून ने कहा कि कैंप का उद्देश्य सरकारी सेवाओं और जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी पात्र लोगों तक आसानी से पहुंचाना है। एक ही स्थान पर विभिन्न विभागों की योजनाओं, पात्रता और आवेदन प्रक्रिया की जानकारी मिलने से नागरिकों को सुविधा मिल रही है। उन्होंने पात्र नागरिकों से योजनाओं की जानकारी लेकर उनका लाभ उठाने का आह्वान किया। कैंप में विभिन्न विभागों की ओर से स्टॉल लगाए गए। अधिकारियों और कर्मचारियों ने लोगों को योजनाओं व सेवाओं की जानकारी देने के साथ उनकी समस्याओं और जिज्ञासाओं का समाधान किया। आयुष विभाग की ओर से आयुष पद्धति और स्वास्थ्य संरक्षण संबंधी जानकारी भी दी गई। इस अवसर पर बीडीपीओ परमजीत सिंह, दया किशन, सुदेश रंगा, जोगिंदर, पंकज सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

प्रतिभा खोज कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने दिखाया हुनर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में चल रहे प्रतिभा खोज कार्यक्रम के दूसरे दिन सांस्कृतिक एवं साहित्यिक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रशासनिक प्रभारी डॉक्टर सुरेंद्र सिंह ने बताया कि कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के प्राचार्य प्रोफेसर डॉक्टर दलबीर सिंह ने की जबकि मुख्यातिथि के रूप में सरपंच प्रतिनिधि रवींद्र सहरावत उपस्थित रहे। प्राचार्य ने विद्यार्थियों से अपनी प्रतिभा पहचानकर कला एवं कौशल का प्रदर्शन करने और व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करने का आह्वान किया। कार्यक्रम संयोजिका डॉक्टर पवित्रा देवी ने कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों की प्रतिभा को मंच देने के साथ हरियाणवी संस्कृति के संरक्षण में भी महत्वपूर्ण हैं। प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने भजन, ग्रुप नृत्य, कविता पाठ, हिंदी भाषण, संस्कृत श्लोक उच्चारण, एकल नृत्य तथा पंजाबी-हरियाणवीं नृत्य की प्रस्तुति दी। जिसमें जिया, आंचल, निशु, खुशी, महक, साक्षी, कुसुम, मुस्कान, भारती, मीनाक्षी, कीर्ति, प्रिया, अंतिम, करीना, पारुल, अंजू व निकिता विजेता रहे।





विद्यार्थियों को स्वास्थ्य का ख्याल रखने के लिए किया जागरूक

बहादुरगढ़। सेवा संकल्प अभियान के तहत सैनी मिडल स्कूल में आयुष विभाग की ओर से स्वास्थ्य शिविर आयोजित किया गया। आयुर्वेदिक चिकित्सक डॉ. हेमंत यादव और योग प्रशिक्षिका सुनील देवी ने विद्यार्थियों को स्वास्थ्य एवं योग के प्रति जागरूक किया। शिविर में विद्यार्थियों को विभिन्न योगासन और प्राणायाम करवाए गए। साथ ही नियमित योग से होने वाले शारीरिक और मानसिक लाभों की जानकारी दी गई। विद्यार्थियों ने उत्साह के साथ योगाभ्यास में भाग लिया। विद्यालय के प्रिंसिपल सुशील भारद्वाज ने आयुष विभाग की टीम का आभार जताते हुए कहा कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों जरूरी हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को नियमित योग करने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान विद्यालय के डायरेक्टर अश्वनी भारद्वाज, शिक्षक, कर्मचारी और विद्यार्थी मौजूद रहे।



पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में यशवीर ने पाया पहला स्थान

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के प्रबंधन विभाग में विद्यार्थियों की रचनात्मक प्रतिभा एवं कलात्मक कौशल को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न कंपनियों की लोगो रचना पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन प्रभारी प्राचार्य डॉक्टर सुरेंद्र कुमार पूनिया के मार्गदर्शन में प्रबंधन विभागाध्यक्ष पंकज कुमार, प्रवक्ता सविता, पूनम और डॉक्टर प्रदीप ने किया गया। प्रतियोगिता में बीबीए द्वितीय वर्ष के छात्र यशवीर ने पहला स्थान प्राप्त किया, जबकि बीबीए प्रथम वर्ष की छात्रा नेहा ने दूसरा तथा इसी कक्षा की छात्रा कीर्ति ने तीसरा स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता का निर्णय प्राध्यापक विप्लव शर्मा, सौम्य रंजन बिस्वाल और सुशील यादव ने किया। सभी विजेता विद्यार्थियों को प्राचार्य द्वारा सम्मानित किया गया।

फ्रेशर पार्टी में तान्या व हेमंत जीते



हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

जेसी कॉलेज ऑफ लॉ की ओर से जनकपुरी स्थित हयात होटल में फ्रेशर्स पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नवप्रवेशित विद्यार्थियों ने संगीत, नृत्य, रैंप वॉक और अन्य सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लेकर प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

फ्रेशर्स प्रतियोगिता में टैलेंट राउंड, रैंप वॉक और प्रश्नोत्तर राउंड आयोजित किए गए। छात्रों की श्रेणी में हेमंत ने विजेता और मयंक ने रनर-अप का खिताब हासिल किया। छात्राओं में तान्या विजेता तथा दीपाल रनर-अप रहीं। कार्यक्रम में कॉलेज गवर्निंग बॉडी की सदस्य रोजी शर्मा मुख्य अतिथि रहीं। इस अवसर पर कॉलेज के रजिस्ट्रार डॉ. चंद्रमोहन, प्राचार्या प्रोफेसर शालिनी त्यागी, आईआईटीएम की निदेशक प्रो. मोनिका कुलश्रेष्ठ और उपनिदेशक प्रो. अंजना सिंह मौजूद रहीं। मुख्य अतिथि रोजी शर्मा ने विद्यार्थियों को कॉलेज जीवन में अपनी प्रतिभा पहचानने, आत्मविश्वास बढ़ाने और लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्या प्रोफेसर डॉ. शालिनी त्यागी ने विद्यार्थियों से शिक्षा के साथ अनुशासन, संस्कार, नेतृत्व क्षमता और सकारात्मक दृष्टिकोण को अपने व्यक्तित्व का हिस्सा बनाने का आह्वान किया।

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 :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295154800, 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

संस्कारम विश्वविद्यालय में हुई तीन दिवसीय एम्प्लॉयबिलिटी रेडीनेस वर्कशॉप

कॉरपोरेट की जरूरतों के अनुरूप विद्यार्थियों को कर रहे तैयार

विद्यार्थियों को वास्तविक भर्ती प्रक्रिया का अनुभव कराया गया, आत्म प्रस्तुति, प्रभावी संवाद, प्रश्नों के उत्तर देने और प्रोफेशनल व्यवहार का दिया गया प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर



झज्जर। कार्यशाला के दौरान उपस्थित विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

संस्कारम यूनिवर्सिटी के कॉरपोरेट रिसोर्स सेंटर की ओर से सी-नियर संस्था के सहयोग से आयोजित तीन दिवसीय एम्प्लॉयबिलिटी रेडीनेस वर्कशॉप का बुधवार को समापन हो गया। कार्यशाला में स्कूल ऑफ मैनेजमेंट एंड कॉमर्स तथा स्कूल ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस दौरान सी-नियर की ओर से मोहित कादियान और अमन मीणा ने विद्यार्थियों को रिज्यूम निर्माण, ग्रुप डिस्कशन और पर्सनल इंटरव्यू के संबंध में व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया। विद्यार्थियों को रिज्यूम में अपनी शैक्षणिक पृष्ठभूमि, प्रोजेक्ट, कौशल और उपलब्धियों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने के तरीके बताए गए। अंतिम दिन आयोजित पर्सनल इंटरव्यू सत्र में विद्यार्थियों को वास्तविक भर्ती प्रक्रिया का अनुभव कराया गया तथा आत्म-प्रस्तुति, प्रभावी संवाद, प्रश्नों के उत्तर देने और प्रोफेशनल व्यवहार से जुड़े पहलुओं पर प्रशिक्षण दिया गया। कॉरपोरेट रिसोर्स सेंटर के निदेशक डॉक्टर रजनीश वाधवा ने कहा कि रोजगार की तैयारी केवल प्लेसमेंट ड्राइव तक सीमित न रहकर विद्यार्थियों के शैक्षणिक सफर के दौरान लगातार विकसित होने वाली प्रक्रिया होनी चाहिए। स्कूल ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के डीन डॉक्टर गणेश दीक्षित और स्कूल ऑफ मैनेजमेंट एंड कॉमर्स के डीन डॉक्टर प्रवीन चौहान ने भी कार्यशाला के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि उनका उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को इंटरव्यू का सामना करने के लिए तैयार करना नहीं है, बल्कि उन्हें यह समझाना है कि वे स्वयं को किस प्रकार प्रस्तुत करें और प्रोफेशनल परिस्थितियों में किस प्रकार प्रतिक्रिया दें। इस मौके पर प्रोफेसर अंजू, डॉक्टर प्रिया, डॉक्टर विष्णु जैन, हिमांशी चौहान सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी



39 साल की सेवा के बाद सेवानिवृत्त हुए सुरेश कुमार

बहादुरगढ़। सीएमईईई राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय कानोंदा में बुधवार को अंग्रेजी विषय के प्रवक्ता सुरेश कुमार वर्मा के सेवानिवृत्ति पर विदाई समारोह आयोजित किया गया। विद्यालय स्टाफ, आसपास के स्कूलों के शिक्षकों और ग्रामीणों ने उन्हें भावभीनी विदाई दी। सुरेश कुमार वर्मा ने अपने सेवाकाल के 39 वर्ष शिक्षा व राष्ट्र की सेवा में समर्पित किए। उन्होंने 20 वर्ष भारतीय वायुसेना में सेवाएं देने के बाद शिक्षा विभाग में 19 वर्ष तक अंग्रेजी प्रवक्ता के रूप में कार्य किया। ई-उद्गम शिक्षा कार्यक्रम के तहत भी उनका प्रदर्शन उल्लेखनीय रहा और वे प्रथम व द्वितीय रैंक पर रहे।समारोह में उपस्थित शिक्षकों और ग्रामीणों ने उनके विद्यालय एवं शिक्षा के क्षेत्र में दिए गए योगदान की सराहना की तथा उनके उज्ज्वल भविष्य और स्वस्थ जीवन की कामना की। प्रिंसिपल सरोज देवी ने भी उनके सेवाकाल की सराहना करते हुए उन्हें शुभकामनाएं दीं।

सेवानिवृत्ति पर राजकुमार को दी विदाई

बहादुरगढ़। नगर परिषद बहादुरगढ़ में करीब 31 वर्षों तक सेवाएं देने वाले सफाई दरोगा राजकुमार सेवानिवृत्त हुए। नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी, सचिव प्रवीण छिकारा, अकाउंटेंट सुदर्शन हुड्डा, पार्षद राजेश तंवर सहित सफाई यूनियन के पदाधिकारियों और कर्मचारियों ने उन्हें सम्मानपूर्वक विदाई दी। इस दौरान सभी ने राजकुमार के स्वस्थ एवं सुखमय जीवन की कामना की। कार्यक्रम में यूनियन प्रधान राजेश बालगुहेर, उपप्रधान अजय, वरिष्ठ उपप्रधान लीलाराम, होशियार सिंह, वेदपाल, संदीप, सुनील, संदीप टॉक, कुलदीप सहित अन्य कर्मचारी व गणमान्य लोग मौजूद रहे।



स्कूल में पदक विजेताओं का अभिनंदन

बहादुरगढ़। रोहद स्थित जुपिटर स्कूल के छात्रों ने झज्जर जिला एथलेटिक्स चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन किया। अंडर-14 आयु वर्ग के ट्रायथलॉन-बी मुकाबले में स्कूल की राधिका और हितेश ने दूसरा स्थान हासिल कर रजत पदक जीते। स्कूल निदेशक राजकुमार रुहिल ने दोनों खिलाड़ियों को बधाई दी। प्रिंसिपल राजपाल सिंह सनवाल ने कहा कि खेल विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने राधिका और हितेश को आगामी राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भी बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने खिलाड़ियों की उपलब्धि का श्रेय खेल अध्यापक सतेंद्र सिंह के मार्गदर्शन को दिया

आईटीआई गुढ़ा में विद्यार्थियों ने किया पौधरोपण



झज्जर। सेवा संकल्प अभियान के तहत सेवा मेरा योगदान थीम पर आईटीआई झज्जर एट गुढ़ा में बुधवार को पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में संस्थान के 345 प्रशिक्षणार्थियों एवं स्टॉफ सदस्यों ने भाग लेते हुए विभिन्न प्रजातियों के पौधे रोपित किए। प्राचार्य जीतपाल ने बताया कि पौधा रोपण के दौरान विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए अधिक से अधिक पौधे लगाने और लगाए गए पौधों की नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित किया गया।

गांव गुभाना में रक्तदान शिविर 7 अक्टूबर को

बहादुरगढ़। सेवा संकल्प अभियान के तहत लोकहित समिति की ओर से 7 अक्टूबर को गांव गुभाना के मुख्य बस स्टैंड स्थित बालाजी मंदिर में स्वेच्छिक रक्तदान शिविर लगाया जाएगा। शिविर सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक आयोजित होगा। बालाजी मंदिर कमेटी के प्रधान सतीश कुमार ने बताया कि शिविर को लेकर युवाओं में उत्साह है। उन्होंने कहा कि रक्तदान के माध्यम से जरूरतमंद लोगों की जान बचाने में मदद मिलती है। रक्त का निर्माण किसी मशीन या फैक्ट्री में नहीं किया जा सकता, इसलिए स्वस्थ लोगों को स्वेच्छा से रक्तदान के लिए आगे आना चाहिए।

रोहद में आज लगेगा सेवा सेतु कैंप

बहादुरगढ़। सेवा संकल्प अभियान के तहत आमजन को सरकार की योजनाओं का लाभ उनके नजदीक पहुंचाने के उद्देश्य से सेवा सेतु कैंप लगाए जा रहे हैं। इसी कड़ी में वीरवार 1 अक्टूबर को गांव रोहद, 3 अक्टूबर को ब्लॉक बेरी, 5 अक्टूबर को गांव दूबलधन, 6 अक्टूबर को बादली ब्लॉक मुख्यालय व गांव खानपुर खुर्द, 7 अक्टूबर को गांव बुपनिया तथा 8 अक्टूबर को गांव गुभाना में सेवा सेतु कैंप आयोजित होंगे। मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिला परिषद मनीष फौगाट ने जानकारी देते हुए बताया कि 9 अक्टूबर को गांव मातनहेल व गांव पाटोदा, 10 अक्टूबर को गांव बिरोहड़, 12 अक्टूबर को माछरौली ब्लॉक मुख्यालय व गांव ढाकला, 13 अक्टूबर को गांव खुड़न, 14 अक्टूबर को साल्हावास ब्लॉक मुख्यालय तथा 15 अक्टूबर को गांव भुरावास में सेवा सेतु कैंप आयोजित किए जाएंगे।