हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 सितंबर, 2025

तापमान

अधिकतम 35 .5 डिग्री
न्यूनतम 22 .5 डिग्री

10 मीडिया देश और समाज को सही दिशा दिखाने में...

10 स्वच्छता ही सेवा के सिद्धांत पर आगे बढ़ रहा शहर...

खबर संक्षेप

दहेज उत्पीड़न मामले में एक गिरफ्तार

बावल। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता से मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने गत वर्ष दर्ज कराई गई शिकायत के बाद दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। समझौता नहीं होने के बाद पुलिस ने गत 20 मई को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में राजस्थान के मुसाखेड़ी निवासी मोहित को गिरफ्तार कर लिया।

धोखाधड़ी मामले में एक आरोपी काबू

कुंड। थाना खोल पुलिस ने धोखाधड़ी व दहेज प्रताड़न के आरोप में दर्ज मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने विवाहिता की शिकायत के आधार पर दोनों पक्षों के बीच बातचीत से सुलह कराने के प्रयास किए थे। सुलहनामा नहीं होने के बाद पुलिस ने गत 18 अप्रैल को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। मामले की जांच के बाद पुलिस ने दिल्ली के नजफगढ़ निवासी दुवमुनी को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

टूटी सड़क की रिपेयर कराने की मांग

रेवाड़ी। भाड़ावास गांव के पास टूटी सड़क से हादसों की आशंका बनी हुई है। ग्रामीणों ने बताया कि शाहजहांपुर-रेवाड़ी रोड टूटकर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो चुका है। बारिश होते ही सड़कों के गड्ढों में पानी भर जाता है, जिससे हादसों का डर बना रहता है। दुपहिया वाहन चालक गड्ढों में एकत्रित पानी के कारण गिरकर हादसों का शिकार हो रहे हैं। इस रोड पर बड़ी संख्या में वाहनों का आवागमन रहता है। ग्रामीणों ने प्रशासन से सड़क की तुरंत मरम्मत कराने की मांग की है।

सड़क हादसे का आरोपी चालक काबू

जाटूसाना। थाना जाटूसाना पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। थाना क्षेत्र में 14 अगस्त को हुए हादसे के बाद वाहन चालक मौके से फरार हो गया था। इस हादसे में एक युवक घायल हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी चालक की तलाश शुरू की थी। इस मामले में पुलिस ने वाहन चालक राकेश को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट व धमकी का आरोपी काबू

कोसली। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता से मारपीट करने और दहेज नहीं लाने पर जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने थाना क्षेत्र की एक विवाहिता की शिकायत के आधार पर दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। समझौता नहीं होने के कारण पुलिस ने 18 अगस्त को केस दर्ज किया था।

छात्रा ने फांसी लगाकर जान दी

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना क्षेत्र में एक किशोरी ने फांसी का फंदा लगाकर जान दे दी। पुलिस के अनुसार दसवीं की छात्रा अनुष्का पढ़ाई को लेकर परेशान थी। उसने अपने गेट की ग्रिल से फंदा लगाकर जान दे दी। सूचना मिलने के बाद मॉडल टाउन थाना पुलिस ने शव को कब्जे में लिया। सीन ऑफ क्राइम टीम को भी मौके पर बुलाया गया। बाद में शव का पोस्टमार्टम कराकर उसे परिजनों को सौंप दिया।

घर से घूमने के लिए निकली युवती लापता

धारूहेड़ा। कस्बे की एक कॉलोनी से करीब 18 वर्षीय युवती घर से लापता हो गई। पुलिस शिकायत में युवती के पिता ने बताया कि वह एक सोसायटी में रहता है। उसके बेटी घर से घूमने के लिए निकली थी। शाम तक वापस नहीं आने पर उसकी तलाश शुरू की गई।

कार्य पूरा होने से महेंद्रगढ़ रोड पर सैकड़ों वाहन चालकों को मिलेगी राहत

डहीना आरओबी का 60 फीसदी निर्माण कार्य पूरा, अगले साल मार्च तक तैयार होने की संभावना

वाहन चालकों की दस किलोमीटर तक की अतिरिक्त दूरी हो जाएगी कम

नरेन्द्र वत्स ▶▶ रेवाड़ी

महेंद्रगढ़ रोड स्थित एलसी-22 पर रेल ओवरब्रिज का निर्माणकार्य लगभग 60 फीसदी पूरा हो चुका है। इसके निर्माण की अवधि अगले साल मार्च माह तक तय है। जिस गति से कार्य चल रहा है, उससे इसके समय पर पूरा होने की उम्मीद है। पुल निर्माण के बाद महेंद्रगढ़ रोड पर आवागमन करने वाले सैकड़ों वाहन चालकों को बड़ी राहत मिल जाएगी। फ्लाईओवर शुरू होने के बाद वाहन चालकों को लगभग 10 किलोमीटर की अतिरिक्त दूरी तय करने से राहत मिलेगी। इसके बाद रेलवे फाटक के पास ही अंडरपास का निर्माण भी कराया जाना है, जो छोटे वाहनों के आवागमन के लिए बनेगा।

एचएसआरडीसी की ओर से लगभग 8.45 करोड़ रुपये की लागत से डहीना-जैनाबाद रेलवे स्टेशन के निकट रेलवे फाटक पर ओवरब्रिज का निर्माण कराया जा रहा है। इस ओवरब्रिज का निर्माणकार्य बीते साल अगस्त माह में ही शुरू हो गया था। पुल निर्माण का कार्य शुरू होने के बाद रेवाड़ी व महेंद्रगढ़ के बीच आवागमन करने वाले वाहनों के लिए सीहा से वाया मसीत व कंवाली के रास्ते डहीना होकर गुजरना पड़ता है। छोटे वाहन शॉर्ट कट रास्तों से भी निकल जाते हैं, लेकिन रोडवेज व प्राइवेट बसों के साथ-साथ अन्य भारी वाहनों को भी लगभग दस किलोमीटर की अतिरिक्त दूरी तय करनी पड़ती है। बड़ी संख्या में छोटे वाहन भी इसी रूट को अपनाते हैं, जिससे उनकी जेब पर अतिरिक्त भार पड़ रहा है। रोडवेज बसों के डीजल की खपत बढ़ रही है। इन बसों का किराया शुरूआती दौर में बढ़ा दिया गया था, परंतु बाद में बढ़ाया हुआ किराया वापस ले लिया गया था। इस रूट पर चलने वाली सोसायटी की बसों को भी अतिरिक्त डीजल खपत का सामना करना पड़ रहा है। फ्लाईओवर का निर्माणकार्य इस समय तेज गति से चल रहा है। इसकी समय सीमा मार्च 2026 तय है। निर्माणकार्य 60 फीसदी तक पूरा होने के कारण इसके अगले माह मार्च माह तक तैयार होने की संभावना जताई जा रही है। पुल शुरू होने के बाद लोगों को बड़ी राहत मिल जाएगी।

ग्रामीणों को झेलनी पड़ रही परेशानी : इस समय रोजाना बड़ी संख्या में वाहन अल्टरनेट रूटों से होकर गांवों के रास्ते गुजरते हैं। अल्टरनेट रूटों की ज्यादातर सड़कें सिंगल हैं। यह सड़कें गांवों के बीच से गुजरती हैं। महेंद्रगढ़-रेवाड़ी रूट पर वाहनों का दबाव अधिक रहने के कारण बड़ी संख्या में वाहन गांवों से होकर ही गुजरते हैं। भारी वाहनों के अधिक संख्या में प्रवेश के कारण इन गांवों में संकीर्ण सड़कों पर जाम जैसे हालात बन रहते हैं। ट्रैफिक का दबाव बढ़ते ही सड़कें टूट रही हैं, जिससे गांवों के लोगों को कई दिनों तक धूल व प्रदूषण की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। संबंधित गांवों में सुबह से लेकर शाम तक वाहनों की कतार लगी रहती है।

रेलवे फाटक के पास ही अंडरपास का निर्माण भी कराया जाना

8.45 करोड़ की लागत से डहीना-जैनाबाद रेलवे स्टेशन के निकट रेलवे फाटक पर हो रहा ओवरब्रिज का निर्माण

पुल निर्माण के तहत तैयार किए गए पिलर

रोडवेज विभाग को राजस्व का नुकसान

महेंद्रगढ़ और चरखी दादरी रूटों की ओर आवागमन करने वाली रोडवेज बसों को पुल निर्माण तक प्रति चक्कर 8 से 10 किलोमीटर अधिक दूरी तय करनी पड़ रही है। इससे इन बसों के डीजल की खपत भी प्रति चक्कर लगभग 2 लीटर बढ़ चुकी है। इससे विभाग को हर माह लाखों रुपये का नुकसान झेलना पड़ रहा है। पुल निर्माण के बाद विभाग को अतिरिक्त डीजल की खपत से निजात मिल जाएगी। नौकरीपेशा लोग अपने वाहनों से रोजाना आवागमन करते हैं। पुल निर्माण के बाद उनकी जेब पर पड़ने वाले आर्थिक भार में भी कमी आ जाएगी।

तेज गति से चल रहा पुल निर्माण...

फ्लाईओवर निर्माण का कार्य तेज गति से चल रहा है। इसके अगले साल मार्च माह तक पूरा होने की संभावना है। पुल निर्माण के बाद इसी रेलवे फाटक के पास अंडरपास का निर्माण भी प्रस्तावित है, जिससे छोटे वाहनों का आवागमन हो सकेगा। अंडरपास लिए टेंडर की प्रक्रिया भी पूरी हो चुकी है।
-आदित्य देशवाल, डीजीएम, एचएसआरडीसी, गुरूग्राम।

बीती तीन अप्रैल रात की है वारदात

यौन उत्पीड़न और लूट के मामले में महिला आरोपी काबू

चार आरोपियों की पहले ही हो चुकी गिरफ्तारी

कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सीआईए इंचार्ज निरीक्षक सुमेर सिंह की टीम ने सदर थाना क्षेत्र के एक गांव में घर में घुसकर महिलाओं के यौन उत्पीड़न व लूटपाट करने के मामले में एक महिला आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार की गई महिला आरोपी की पहचान जिला झज्जर के गांव साल्हावास निवासी विनोद देवी उर्फ काली के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में चार आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है।

बीते 4 अप्रैल को सदर थाना क्षेत्र के एक गांव निवासी एक महिला ने अपनी शिकायत में बताया था की गत 3 अप्रैल की रात वह और उसके परिवार की महिलाएं घर के चौबारे में सोये हुए थे। उसके सास-ससुर किसी काम से घर से बाहर गए हुए थे। रात्रि के समय अचानक से कुछ व्यक्ति उनके कमरे घुस आए। सभी के हाथों में पिस्टल व अन्य तेजधार हथियार थे।

आरोपियों ने उन्हें शोर मचाने पर जान से मारने की धमकी दी और उनके मोबाइल भी छीन लिए। इसके बाद आरोपियों ने घर में मौजूद उसकी ननद व उसका का यौन उत्पीड़न करके, अश्लील वीडियो भी बना ली। आरोपियों ने उनके घर से लाखों रुपए के सोने चांदी के जेवरात लूट लिए और उनके घर से सीसीटीवी का सैटअप बाक्स भी उखाड़ कर ले गए। आरोपियों ने उनकी अश्लील वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल करने की धमकी भी दी। जिस पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ थाना सदर रेवाड़ी में विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज करने के बाद चार आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया था।

रेवाड़ी। गिरफ्तार की गई महिला पुलिसकर्मी के साथ।

यह मिली जानकारी

पुलिस पूछताछ के दौरान यह बात सामने आई थी कि वारदात से पहले आरोपियों को गांव में पीड़ति के मकान की जानकारी उपलब्ध करवाने में जिला झज्जर के गांव साल्हावास निवासी एक महिला विनोद देवी उर्फ काली ने भूमिका निभाई थी। इस मामले में सीआईए विनोद देवी को भी गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

मेंटिनेंस के नाम पर वसूल रहे शुल्क सुविधा के नाम पर कर रहे परेशानी

समाधान के लिए दो सप्ताह का दिया अल्टीमेटम

रेवाड़ी। धारूहेड़ा कस्बे की ओकाया सोसायटी में रहने वाले लोगों ने समस्याओं को लेकर बुधवार को बिल्डर के खिलाफ मोर्चा खोल दिया। बिल्डर के खिलाफ सोसायटी के गेट पर धरना देते हुए सोसायटी के निवासियों ने दो सप्ताह का अल्टीमेटम दिया है। इस अवधि में उनकी समस्याओं का समाधान नहीं होने पर अनिश्चिकालीन धरना शुरू करने की चेतावनी दी है।

सुबह सोसायटी में रहने वाले लोग गेट पर महिलाओं के साथ एकत्रित हुए। इन लोगों ने आरोप लगाया कि वह महंगे फ्लैट खरीदने के बाद मूलभूत सुविधाओं के लिए बिल्डर को नियमित रूप से भुगतान करते हैं। इसके बावजूद उन्हें सुविधाओं के नाम पर कुछ नहीं मिल रहा है। इस समय सोसायटी के लोग पेयजल संकट का सामना कर रहे हैं।

दो सप्ताह बाद करेंगे बड़ा आंदोलन

सोसायटी के लोगों ने चेतावनी दी कि वह दो सप्ताह तक समस्याओं के समाधान का इंतजार करेंगे। अगर खुद बिल्डर ने आकर उनसे बातचीत नहीं की, तो एक रविवार छोड़कर उससे अगले रविवार से अनिश्चिकालीन धरना शुरू किया जाएगा। सोसायटी में फ्लैट खरीदने के लिए आने वाले लोगों को फ्लैट खरीदने से रोका जाएगा। बिल्डर की साइट जहां भी बन रही हैं, वहां जाकर भी लोगों को फ्लैट या प्लॉट नहीं खरीदने के लिए प्रेरित किया जाएगा। धरना देने वाले लोगों में बड़ी संख्या में सोसायटी की महिलाएं भी शामिल थीं।

करंट की चपेट में आने से पलंबर की मौत

कोसली। कोसली स्टेशन क्षेत्र में एक मकान में बिजली फीटिंग कर रहे खेड़ी रामगढ़ गांव के रहने वाले एक मिस्त्री की बुधवार को मकान के सामने लगी उच्च वोल्टेज क्षमता की तार से छू जाने के कारण मौत हो गई। मकान मालिक उसे तुरंत कोसली अस्पताल ले गए, लेकिन डाक्टर ने उसे मृत घोषित कर दिया।

मृतक साहिल के भाई संदीप ने कोसली पुलिस को दी लिखित सूचना में कहा है कि उसका भाई साहिल कोसली स्टेशन क्षेत्र निवासी राजेश के घर में ठेके पर बिजली फिटिंग का काम कर रहा था। मकान में काम करते समय मकान के सामने से जा रही बिजली की उच्च क्षमता की बिजली लाइन से टच हो गया। जिससे उसे करंट लग गया। मकान मालिक राजेश उसे उपचार के लिए कोसली अस्तपाल लेकर पहुंचे जहां डाक्टर ने उनके भाई को मृत घोषित कर दिया।

पुलिस ने रोड पर खड़े होने वाले ऑटो रिक्शा भी हटवा दिए, कार्रवाई से मची खलबली

रेलवे स्टेशन के गेट तक था ऑटो चालकों का कब्जा

पुलिस ने हटवाया रेलवे रोड से अतिक्रमण आवागमन करने वाले यात्रियों को राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

लंबे समय से अतिक्रमण की मार झेल रहे रेलवे रोड को पुलिस ने साफ करा दिया। इससे आवागमन करने वाले लोगों को बड़ी राहत मिली है। पुलिस ने इस रोड पर खड़े होने वाले ऑटो रिक्शा भी हटवा दिए। इससे पहले यात्रियों को स्टेशन पर जाने और वहां से आने में भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। रेलवे चौक से लेकर रेलवे स्टेशन के गेट तक एक ओर जहां ऑटो चालकों का कब्जा रहता था, तो दूसरी ओर रेहड़ियां लगाकर अतिक्रमण करने वाले लोगों ने सड़क पर पूरी तरह कब्जा किया हुआ था। इससे रेलवे रोड की हालत दयनीय बनी हुई थी। कई बार मेन गेट पर ऑटो खड़े करने से रेल यात्रियों के लिए पैदल तक निकलना मुश्किल बना रहता था। करीब दो माह पहले पुलिस ने ऑटो चालकों को वहां से खदेड़ा, तो ऑटो यूनियन से जुड़े नेताओं ने मंथली के आरोप लगाते हुए जमकर हंगामा किया था। पुलिस ने नरमी बरतना शुरू किया, तो हालात पहले जैसे बन गए थे। चंद मीटर के इस टुकड़े से वाहनों का निकलना तो दूर, पैदल राहगीरों का निकलना भी मुश्किल बना हुआ था।

रेवाड़ी। अतिक्रमण हटवाने के बाद खुला नजर आ रहा रेलवे रोड।

अधिकारियों की टीम ने किया था दौरा

अधिकारियों की टीम ने तीन दिन पूर्व ही रेलवे रोड का दौरा करते हुए अव्यवस्थाओं का जायजा लिया था। अधिकारियों के निर्देश पर हरकत में आई पुलिस ने अभियान चलाकर ऑटो वहां से हटवा दिए। साथ ही दुकानदारों और रेहड़ी वालों का अतिक्रमण भी साफ करा दिया। बाद में रेलवे रोड पर सफाई अभियान शुरू किया गया, जिससे रोड पूरी तरह साफ-सुथरा नजर आने लगा है। रेलवे स्टेशन पर आवागमन करने वाले लोगों को सड़क चौड़ी और साफ सुथरी होने से राहत मिली है।

निरीक्षण एडीसी राहुल मोदी ने अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए

विकासकार्यों को समय पर पूरा कराना सुनिश्चित करें अधिकारी : एडीसी

पंचायती राज द्वारा करवाएं जा रहे कार्यों का एडीसी ने निरीक्षण किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

एडीसी राहुल मोदी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिले के विभिन्न गांवों में चल रहे विकास कार्यों को तय समय में पूरा करवाना सुनिश्चित करें। साथ ही गुणवत्तापरक निर्माण सामग्री का उपयोग किया जाए इसके लिए संबंधित विभागीय अधिकारी निगरानी रखें। एडीसी राहुल मोदी ने बुधवार को जिला के विभिन्न गांवों में पंचायती राज द्वारा करवाएं जा रहे कार्यों का निरीक्षण किया। साथ ही आंगनवाड़ी केन्द्रों का निरीक्षण कर वहां की व्यवस्थाओं के बारे में भी जानकारी ली। मोदी ने बेरली खुर्द, बालधन कलां, दडौली गांवों में पंचायती राज विभाग द्वारा करवाएं जा रहे विकास कार्यों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि विकास के कार्य करवाते समय निर्माण सामग्री की गुणवत्ता का ध्यान अवश्य रखा जाए, इसमें किसी प्रकार की लापरवाही न रहे। उन्होंने गांव बालधन कलां के ग्राम सचिवालय में निरीक्षण के दौरान जनहित कार्यों की कार्य प्रणाली को देखा। गांव दड़ौली में स्थित लाइब्रेरी का निरीक्षण करते हुए एडीसी ने वहां पढ़ाई कर रहे बच्चों से बातचीत की तथा वहां की व्यवस्थाओं के बारे में जानकारी ली।

रेवाड़ी। विकासकार्यों का निरीक्षण करते हुए एडीसी व आंगनबाड़ी केंद्र का निरीक्षण करते हुए राहुल मोदी।

आंगनबाड़ी केंद्रों का भी किया निरीक्षण

एडीसी ने गांव गिंदोखर, बिहारीपुर, किशनगढ़ बालावास, बेरली कलां आंगनवाड़ी केन्द्रों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान बच्चों को दिए जाने वाले पोषण, शिक्षा व अन्य व्यवस्थाओं की जांच की। एडीसी ने आंगनवाड़ी केंद्र में बच्चों के लिए उपलब्ध अन्य सुविधाओं जैसे कि खेल का सामान, शौचालय और पीने के पानी आदि की भी जांच की। इसके साथ ही बच्चों में कुपोषण को दूर करने के लिए दिए जाने वाले प्रोटीन, कैल्शियम व आयरन आदि जैसे स्पलीमेंट न्यूट्रीशियन उपलब्ध करवाने के दिशा-निर्देश दिए।

107 गांवों की जानकारी होनी है अपलोड

फसल नुकसान का ब्योरा दर्ज कराने के लिए चार दिन शेष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि हाल ही में बारिश और जलभराव से प्रभावित गांवों के किसानों को फसल क्षति का दावा दर्ज करने के लिए सुविधा प्रदान करने हेतु 15 सितंबर तक ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोला गया है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा किसान हित में जिला रेवाड़ी के 107 प्रभावित गांवों को अपनी फसल खराबे की जानकारी पोर्टल पर अपलोड करनी है। उन्होंने बताया कि जिला की पाल्हावास तहसील के 29 गांव, धारूहेड़ा कि 37 गांव, बावल तहसील के 23 तथा डहीना तहसील के 2 गांव शामिल हैं।

15 तक ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोला गया

डीसी अभिषेक मीणा।

होना है सत्यापन

डीसी ने बताया कि जिला राजस्व अधिकारियों द्वारा ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल पर प्राप्त दावों का विशेष गिरदावरी के रूप में सत्यापन किया जाएगा और आकलन के आधार पर निर्धारित मानकों के अनुसार मुआवजा जारी किया जाएगा। प्रभावित किसान द्वारा दावा दर्ज करने के बाद, संबंधित अधिकारी करेंगे समीक्षा।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब ना लगे भूख हमेशा फील हो थकान

मेरी उम्र 29 वर्ष है। कुछ दिनों से किसी काम में मन नहीं लगता, हमेशा थकान फील करता हूं। भूख भी नहीं लगती। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-अंकित, रायपुर

सबसे पहले आप अपना ब्लड टेस्ट कराएं। कई बार खून की कमी की वजह से इस तरह की परेशानी देखी जाती है। अगर वह नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि भूख नहीं लग रही और कमजोरी भी लग रही है। इसके कई तरह के कारण हो सकते हैं। बगैर जांच कराए, कारण जाने कुछ भी सुझाव देना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। कुछ समय पहले मुझे चिकनगुनिया हुआ था। ईलाज के बाद भी मुझे कमजोरी महसूस होती है, बोंस में दर्द होता है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-सर्वेश, बिलासपुर

चिकनगुनिया ठीक होने के बाद कुछ लोगों में जल्दी दर्द ठीक हो जाता है लेकिन कुछ को लंबे समय तक हड्डियों में दर्द बना रहता है। इसके लिए आपको अपनी डाइट पर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि प्रॉपर डाइट लेने से ही सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलेंगे और दर्द में राहत मिलेगी। फिलहाल परेशान होने की जरूरत नहीं है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। अकसर मेरे हाथ-पैरों में सूजन हो जाती है। कभी-कभी तो चेहरा भी सूजा हुआ लगता है। फिर अपने-आप ही ठीक हो जाता है। क्या ये किसी बीमारी के लक्षण हैं? मुझे क्या करना चाहिए?

-सुशील, रोहतक

आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम तो नहीं है? यह आपने चेक कराया है या नहीं, क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने पर इस तरह की समस्या देखी जाती है, इसलिए बगैर देर किए पहले आप शुगर की जांच कराएं। अगर जांच रिपोर्ट नॉर्मल है तो आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए, वो कुछ जांच कराएंगे, जिससे स्वेलिंग का कारण पता चलेगा। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो सकेगा।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से रह-रहकर मेरे सिर में दर्द होने लगता है। कभी माथे पर कभी आधे सिर मे तो कभी पूरे सिर में। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विकास, भोपाल

कई बार यह दर्द गैस की वजह से भी होता है, लेकिन इस समय युवाओं में माइग्रेन भी सिर दर्द की एक वजह बन रही है। इसलिए आप इस बात पर गौर करें कि सिर दर्द कब शुरू होता है? मसलन भूख लगने पर, धूप निकलने पर या अन्य कोई खास वजह से। अगर उन वजहों से बच सकें तो बेहतर है। ऐसा नहीं हो पा रहा तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह वजह जानकर इलाज करेंगे।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बारिश के मौसम में मुझे अकसर जुकाम और खांसी होने लगती है। इससे बचाव के लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-चंद्रकांत, जबलपुर

बारिश के मौसम में इस तरह की समस्याएं कई लोगों में देखी जाती हैं। जब मौसम चेंज होता है तो सर्दी-जुकाम हो जाता है। इससे बचने के लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी होगी। विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल अधिक खाने चाहिए। साथ ही ध्यान रखें कि इस मौसम में फ्रिज में रखी हुई कोई भी ठंडी चीज ना खाएं। ठंडी चीजें भी सर्दी-जुकाम की वजह बन सकती हैं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

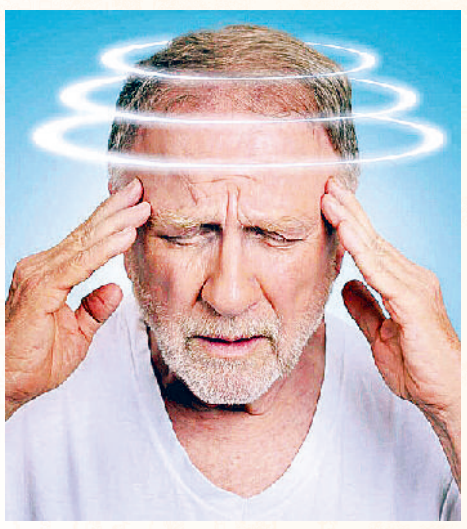
पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सोनिया लाल गुप्ता
सीनियर न्यूरोलॉजिस्ट
डायरेक्टर-मेट्रो ब्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स
दिल्ली-एनसीआर

वर्टिगो की समस्या के बारे में लोग कम ही जानते हैं, इसलिए इसके लक्षणों को अकसर इग्नोर करते रहते हैं। लेकिन ऐसा करना सीरियस कंडीशन पैदा कर सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप इसके कारणों, लक्षणों, परीक्षण, उपचार और इससे उत्पन्न होने वाली जटिलताओं के बारे में जान लें। यहां बता रहे हैं डिटेल में।

वर्टिगोः सही नहीं इग्नोर करना



वर्टिगो अंग्रेजी भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है सिर चकराना। वर्टिगो शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के 'वर्टो' से हुई है, जिसका आशय है-घूमना। वस्तुतः वर्टिगो एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि उसके या फिर उसके आस-पास की वस्तुएं घूम रही हैं। आमतौर पर वर्टिगो की समस्या में व्यक्ति को चक्कर आते हैं, लेकिन यह सिर्फ चक्कर आने से ज्यादा है और किसी बीमारी के बजाय कई शारीरिक समस्याओं का लक्षण भी हो सकता है क्योंकि चक्कर आने के अनेक कारण हो सकते हैं।

वैसे वर्टिगो की समस्या में चक्कर आने का एक प्रमुख कारण कान के आंतरिक भाग में किसी समस्या की मौजूदगी है। जैसे मेनिएर्स रोग कान के आंतरिक भाग से संबंधित है, जो चक्कर आना (वर्टिगो), कानों में विशेष ध्वनि (टिनिटस) की समस्या, सुनने की क्षमता में कमी और कान में दबाव की समस्या जैसे लक्षणों का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के प्रकार

वर्टिगो दो प्रकार का हो सकता है।

पेरिफेरल वर्टिगोः यह वर्टिगो का सबसे आम प्रकार है। जब कान के अंदरूनी भाग, विशेषकर वेस्टिबुलर नर्व या तंत्रिका में किसी तरह की समस्या होती है, तब व्यक्ति को पेरिफेरल वर्टिगो का सामना करना पड़ता है। वेस्टिबुलर नर्व शरीर को संतुलित बनाए रखने का काम करती है।

सेंट्रल वर्टिगोः मस्तिष्क में किसी भी तरह की समस्या जैसे स्ट्रोक, ब्रेन ट्यूमर, सिर पर गंभीर चोट लगना, माइग्रेन, इंफेक्शन आदि से भी सेंट्रल वर्टिगो की समस्या संभव है।

इन लक्षणों पर रखें नजर

चक्कर आनाः चक्कर आना वर्टिगो का सबसे प्रमुख लक्षण है। इसके साथ ही अन्य लक्षण भी सामने आ सकते हैं।

टिनिटसः टिनिटस का मतलब है कानों में ध्वनि की एक विशेष अनुभूति, जिसका कोई बाहरी स्रोत नहीं होता। टिनिटस में, व्यक्ति को ऐसी आवाजें सुनाई देती हैं, जिन्हें कोई और नहीं सुन सकता। ये आवाजें बजने, क्लिक करने, गुनगुनाने या भागने से संबंधित ध्वनियों की हो सकती हैं।

- एक या दोनों कानों से सुनाई न देना।
- शरीर का संतुलन बिगड़ना।
- बार-बार जी मिचलाना।
- सिरदर्द होना या सिर में भारीपन।
- मितली या वॉमिट होना।
- दृष्टि का धुंधलापन।
- आंखों के आगे अंधेरा छा जाना।
- तेज आवाज से सिरदर्द।
- गिरने का अहसास होते रहना।
- ज्यादा पसीना आना।
- ऐसा महसूस होना कि आप हिल रहे हैं जबकि आप वास्तव में हिल नहीं रहे।

उपरोक्त लक्षण कुछ सेकेंड से लेकर कुछ मिनट तक और कई घंटे तक बने रह सकते हैं।

वर्टिगो के कारण

कान के आंतरिक भाग की समस्याएं वर्टिगो का प्रमुख कारण बनती हैं। अन्य कारणों में सिर हिलाने-डुलाने पर चक्कर आना, जिसे मेडिकल शब्दावली में बेनाइन पैरॉक्सिस्मल पोजिशनल वर्टिगो (बीपीपीवी), लैबीरिन्थाइटिस और मेनिएर्स डिजीज सरीखी समस्याएं खासतौर पर शुमार की जाती हैं। इसके अलावा माइग्रेन, ब्रेन ट्यूमर, स्ट्रोक, सिर की चोट, निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर), उच्च रक्तचाप, दिल की धड़कन का अनियमित होना, कम रक्त शर्करा (हाइपोग्लाइसीमिया) आदि समस्याएं वर्टिगो का कारण बन सकती हैं।

वर्टिगो के कारण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान शरीर में रक्त की कमी (एनीमिया) होना भी वर्टिगो का कारण बन सकता है। इसी तरह बुजुर्गों में उच्च रक्तचाप वर्टिगो का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के लिए टेस्ट

वेस्टिबुलर टेस्ट बैटरीः इस जांच से यह निर्धारित करने में मदद मिलती है कि मरीज के लक्षण आंतरिक कान की समस्या या मस्तिष्क की समस्या से संबंधित हैं या नहीं।

इमेजिंग परीक्षणः इसके अंतर्गत सीटी स्कैन और एमआरआई जांचें कराई जाती हैं।

उपचार की विधियां

वर्टिगो का उपचार लक्षणों के आधार पर किया जाता है। इसके अलावा विभिन्न मरीजों को किन कारणों से चक्कर आ रहे हैं, उनका पता लगाकर मरीज के बुनियादी रोग का इलाज किया जाता है। मरीज अगर कान के आंतरिक भाग की समस्या से पीड़ित है, तो उसका इलाज किया जाता है। यदि उसे किसी संक्रमण, माइग्रेन या अन्य स्थिति के कारण चक्कर आ रहा है, तो उसका उपचार किया जाता है।

दवाएंः चक्कर आना, जी मिचलाना या उल्टी होने की स्थिति में डॉक्टर के परामर्श से दवाएं ली जा सकती हैं। डॉक्टर मरीज की स्थिति के अनुरूप एंटीवर्टीजिनस ड्रग्स का परामर्श देते हैं। डॉक्टर के परामर्श के बगैर ओवर द काउंटर दवाएं कभी भी नहीं लें।

कैनालिथ रिपोजिशनिंग प्रक्रियाः इसे 'इप्ले मैन्युवर' के नाम से भी जाना जाता है। इस प्रक्रिया के अंतर्गत आंतरिक कान में कैनालिथ (कैल्शियम क्रिस्टल) को पुनः स्थापित करने के लिए व्यायाम कराए जाते हैं। 'इप्ले मैन्युवर' की सफलता दर अत्यंत संतोषजनक है, जो वर्टिगो से राहत दिलाने में मददगार है।

सर्जरीः यदि उपचार की अन्य विधियां वर्टिगो से राहत दिलाने में विफल रहती हैं, तो ऐसे मामलों में सर्जरी का सहारा लिया जाता है। जैसे अगर ब्रेन ट्यूमर या सिर में चोट लगने के कारण वर्टिगो की समस्या है, तो इस स्थिति में विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी की सलाह दे सकते हैं।

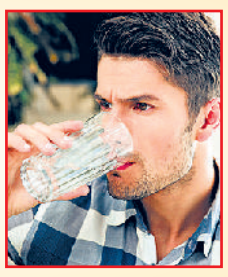
विशेष व्यायामः शारीरिक संतुलन से संबंधित विशेष व्यायाम आपके मस्तिष्क को असंतुलन से निपटने में मदद करते हैं। कुछ एक्सरसाइज शरीर का संतुलन बनाने में सहायक हैं। डॉक्टर के परामर्श से ऐसे व्यायाम करवाए जाते हैं।

जटिलताओं से बचे रहें

वर्टिगो की समस्या अचानक गिरने जैसी जटिलताओं को उत्पन्न कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप मरीजों, खासकर बुजुर्गों में हड्डी टूटने (बोन फ्रैक्चर) या फिर चोट लगने का खतरा कहीं ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए वर्टिगो से ग्रस्त मरीजों को वाहन चलाने से बचना चाहिए। उन्हें तैराकी भी नहीं करनी चाहिए। ऐसे लोगों को वॉशरूम या बाथरूम का दरवाजा भीतर से बंद नहीं करना चाहिए। वस्तुतः वर्टिगो की समस्या के प्रति सजग रहने की जरूरत है। यह ऐसी समस्या नहीं है, जिसका पूरी तरह इलाज न हो। समय रहते न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श लेने पर वर्टिगो की जटिलताओं से बचा जा सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

ऐसा करने से मिलेगी राहत



- चक्कर आते ही बैठ जाना।
- सहारे के लिए तकिए पर सिर ऊंचा करके सोना।
- वर्टिगो का एहसास होने पर अंधेरी जगह में लेट जाना या लाइट बंद कर देना।
- पर्याप्त मात्रा में नींद लेना।
- तनाव का प्रबंधन करना, जिससे वर्टिगो के लक्षण भी कम हो सकते हैं।
- अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहना यानी पर्याप्त मात्रा में पानी व तरल पदार्थ पीना।
- शराब के सेवन से चक्कर आना, संतुलन की कमी और मतली की समस्या और भी बदतर हो सकती है। इसलिए इससे दूर रहना बेहतर है।

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

अचानक किसी को चोट लग जाए, किसी को हार्ट अटैक पड़ जाए या फिर कोई बेहोश हो जाए तो ऐसी इमरजेंसी में उसे फर्स्ट एड की सख्त जरूरत होती है। ऐसी कंडीशन में फर्स्ट एड पेशेंट की जान भी बचा सकती है। वर्ल्ड फर्स्ट एड डे (13 सितंबर) के अवसर पर हम दे रहे हैं, इससे जुड़ी जानकारी।

हर किसी के लिए जरूरी फर्स्ट एड की जानकारी

आपको शायद ज्ञात न हो कि अगर किसी व्यक्ति की किसी भी वजह से धमनी कट जाए और खून तेजी से निकलने लगे, तो 5 से 10 मिनट के भीतर उसकी मौत हो सकती है और इतनी जल्दी तो अमूमन कोई डॉक्टरी सुविधा उपलब्ध हो नहीं सकती। इसलिए ऐसे मौके पर इंसान की जान बचाने के काम स्वास्थ्य की प्राथमिक जानकारी यानी फर्स्ट एड की समझ ही काम आती है। फर्स्ट एड के तहत ऐसे किसी की धमनी के कट जाने पर दबाव डालकर तुरंत खून रोका जाता है और तब तक कटी हुई जगह को दबाव के साथ पकड़े रखा जाता है, जब तक कि उसमें कोई कपड़ा आदि न बांध दिया जाए ताकि पीड़ित व्यक्ति की जान बच जाए। यही नहीं आंकड़े बताते हैं कि हर साल 12 से 14 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में मौत का शिकार होते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि अगर इन लोगों को मौके पर प्राथमिक स्वास्थ्य यानी फर्स्ट एड हासिल हो जाए तो इनमें से 3 से 4 लाख लोगों को मरने से बचाया जा सकता है। इन दो उदाहरणों से स्पष्ट है कि फर्स्ट एड भले चिकित्सा न हो, लेकिन चिकित्सा के पहले यह दी गई प्राथमिक चिकित्सा इतनी महत्वपूर्ण होती है कि हर साल इसके चलते जहां लाखों लोगों को मौत के मुंह में समाने से बचाया जाता है, वहीं लाखों लोगों को इसके अभाव के चलते मौत के मुंह में चले जाने से नहीं बचाया जा पाता है।

बहुत इंपॉर्टेंट है फर्स्ट एड

यहां दिए गए आंकड़ों से पता चलता है कि दुनिया में इंसानी स्वास्थ्य के लिए प्राथमिक चिकित्सा यानी फर्स्ट एड का कितना महत्व है? इसके इसी महत्व को ध्यान में रखकर हर साल सितंबर माह के दूसरे शनिवार को इंटरनेशनल फर्स्ट एड डे मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि दुनिया के हर व्यक्ति को प्राथमिक स्वास्थ्य की जानकारी होना चाहिए, जिससे हर साल न सिर्फ लाखों लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सा उपलब्ध कराकर मरने से बचाया जा सके बल्कि इस ज्ञान के जरिए लोगों के जीवन को ज्यादा स्वस्थ और ज्यादा बेहतर बनाया जा सकता है।

कई लोग मानते हैं या उन्हें भ्रम होता है कि प्राथमिक चिकित्सा या फर्स्ट एड डॉक्टरों और नर्सों के द्वारा किया जाता है। डॉक्टर और नर्स तो चिकित्सा उपचार के बारे में जानते ही हैं। इसलिए प्राथमिक उपचार के छोटे-मोटे काम उनके पास गए बिना भी कर सकते हैं। प्राथमिक उपचार की समझ या जानकारी तो आम लोगों के लिए होती है कि जब अचानक कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए और हमारे आस-पास स्वास्थ्य देखरेख की सुविधा न हो तो जब तक हम ऐसी जगह पर पहुंचें, जहां चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हो, उसके पहले चिकित्सा सुविधा वाली जगह तक सुरक्षित पहुंच जाने के लिए प्राथमिक उपचार का महत्व होता है और इसका व्यापक संदर्भों में समाज को तब फायदा मिलता है, जब हर व्यक्ति को प्राथमिक उपचार की समझ हो और किसी दुर्घटना के समय वह प्राथमिक जानकारी काम आए। खुद की या किसी दूसरे की इस जानकारी की बदौलत जान बचाई जाए। क्योंकि दुर्घटना जिंदगी के किसी भी पल, किसी भी जगह हो सकती है। घर में, स्कूल में, सड़क में, कार्यस्थल में या किसी मंच सभागार में कहीं भी अचानक हेल्थ इमरजेंसी किसी को भी हो सकती है।

कभी भी आ सकती है हेल्थ इमरजेंसी

रोजमर्रा की जिंदगी में गिरना, जलना, दम घुटना, सड़क दुर्घटना, अचानक स्ट्रोक या हार्ट अटैक जैसी घटनाएं इतनी अचानक घटती हैं कि अगर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा न मिले तो कई बार देखते ही देखते लोग दम तोड़ देते हैं। फर्स्ट एड भले मामूली प्राथमिक चिकित्सा हो, लेकिन किसी व्यक्ति को अस्पताल पहुंचाने से पहले यह इतनी कीमती और महत्वपूर्ण चिकित्सा होती है कि अस्पताल तक पहुंचने के पहले गंभीर से गंभीर स्थिति में भी जान बचाने के चांस होते हैं। अगर हम सीपीआर देना, बहते खून को रोकना, बेहोश व्यक्ति को रिकवरी पोजीशन में रखना जैसी मूलभूत चिकित्सा संबंधी जानकारियां हासिल कर लें और दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति के चिकित्सक तक पहुंचने के पहले अगर उसे दे दी जाएं, तो उसकी तत्काल मौत पर विराम लग जाएगा। कई बार घरों में बच्चे, बुजुर्ग और महिलाएं ही होती हैं, उस समय यदि कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए तो फर्स्ट एड की इतनी समझ हमें होनी चाहिए कि डॉक्टर के पास तक पहुंचते-पहुंचते उस इमरजेंसी को टाला जा सके। जब हमारे घर या दफ्तर में किसी सहयोगी को अचानक चोट लग जाती है तो इर्द-गिर्द मौजूद ज्यादातर लोग एकदम से घबरा जाते हैं। क्योंकि ज्यादातर लोगों को फर्स्ट एड का ध्यान नहीं आता और ध्यान आ भी जाए तो ज्यादातर लोगों को इसका अभ्यास नहीं होता।

बचा सकते हैं किसी की जान

किसी दुर्घटना के समय खतरे की आशंकाएं काफी ज्यादा बढ़ जाती है। रोजमर्रा के जीवन में हम कई बार ऐसे सार्वजनिक स्थानों पर मौजूद होते हैं, जहां अचानक हम या कोई और स्वास्थ्य संबंधी परेशानी में आ जाता है। ऐसे पलों में जान बचने की गारंटी तभी होती है, जब मौके पर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा मिल जाए। कई बार प्राथमिक चिकित्सा सिर्फ किसी को इंजेक्शन देना या दवा खा लेना भर नहीं होता बल्कि घायल व्यक्ति को कई बार मनोवैज्ञानिक रूप से दी गई यह दिलासा भी महत्वपूर्ण होती है कि आपको कुछ नहीं होगा। ऐसे भावनात्मक सहारे भी गंभीर स्वास्थ्य समस्या के समय काम आते हैं। अगर हर व्यक्ति बेसिक फर्स्ट एड की जानकारी ले ले, तो हर साल लाखों लोगों को आकस्मिक मौत से तो बचाया ही जा सकता है, बहुत बड़ी धनराशि भी बर्बाद होने से बचाई जा सकती है। फर्स्ट एड की अच्छी जानकारी होने से हम अपना या दूसरों का जीवन तो बचा ही सकते हैं, इस जानकारी की बदौलत अपने जीवन की स्वास्थ्य संबंधी गुणवत्ता को भी इसके जरिए बचाया रखा जाता है। *

डाइट एडवाइस

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप नॉनवेजिटेरियन हैं तो शरीर की डेली प्रोटीन की जरूरत को पूरा करने के लिए अंडे का सेवन कारगर है। इसमें प्रोटीन के अलावा भी कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो आपको हेल्दी रखने में हेल्पफुल होते हैं। अंडे खाने के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में जानिए।

डेली डाइट में लें अंडा मिलेगा पर्याप्त प्रोटीन

अंडों में पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। अंडा हमें उत्तम श्रेणी के प्रोटीन ही उपलब्ध नहीं कराता बल्कि इसमें 11 प्रकार के विटामिन, खनिज लवण, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं। अपनी इन तमाम खूबियों के कारण ही अंडे को सुपर फूड माना जाता है। हमें अपनी डेली डाइट में इसे क्यों शामिल करना चाहिए और हमारे स्वास्थ्य को इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, आइए जान लेते हैं।

पोषक तत्वों से भरपूरः अंडे में विटामिन ए, डी, ई, के, बी5, बी12, बी6, फोलेट, फॉस्फोरस, सिलेनियम, जिंक जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर की कार्यप्रणाली को मजबूत बनाते हैं। त्वचा और मस्तिष्क की सेहत सुधारते हैं। अपनी इतनी सारी खूबियों के कारण उन्हें नेचुरल मल्टीविटामिन भी कहा जाता है। इनसे इतर एक अंडे में लगभग 6 ग्राम प्रोटीन और 5 ग्राम स्वस्थ वसा होती है, जो अंडे को पोषक तत्वों का पावर हाउस साबित करती है।

लंबे समय तक भूख नहीं लगतीः अंडे में चूंकि प्रोटीन और वसा मौजूद होती है, इसलिए इसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है। यह सुबह के नाश्ते में खाए जाने योग्य कंप्लीट डाइट है। ये सुपाच्य और स्वादिष्ट भी होते हैं। इसलिए यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो प्रतिदिन अपनी डाइट में इन्हें जरूर शामिल करें। किसी भी रूप में चाहे उबले अंडे या ऑमलेट में नाश्ते के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प है, जिसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है, जिससे अनहेल्दी स्नैक्स या स्ट्रीट फूड्स खाने से बचे रहते हैं।

नजरों के लिए लाभकारीः हमारी आज की कार्यशैली इस प्रकार की हो गई है कि हमें दिनभर लैपटॉप, मोबाइल फोन, टेलीविजन जैसे गैजेट्स के साथ काम करना पड़ता है, जिनकी वजह से हमारी आंखों की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। अंडे के पीले भाग में मौजूद ल्यूटिन और जेक्सैंथिन ऐसे कई एंटीऑक्सीडेंट्स हैं, जो ग्लूकोमा और सफेद मोतिया से बचाते हैं। विटामिन ए और ओमेगा-3 फैटी एसिड आंखों की मांसपेशियों को मजबूती देते हैं।

दिल की सेहत करे अच्छीः अंडों में पाया जाने वाला ओमेगा-3, कोलिन जैसे पोषक तत्व हमारी आंखों, मस्तिष्क, हृदय और तंत्रिका तंत्र के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं और यह हमारे दिल की सेहत के लिए भी अच्छे होते हैं।

स्किन और बालों के लिए फायदेमंदः अंडों में मौजूद ल्यूटिन और प्रोटीन त्वचा की नमी को बनाए रखता है, जिससे त्वचा चमकदार और जवां दिखती है। यही बालों को भी घना और स्वस्थ बनाते हैं। अंडे की जर्दी में स्वस्थ वसा होती है, जो बालों को पोषण देती है और बालों की नमी बनाकर रखती हैं, जिससे बाल मजबूत होते हैं और हेयर फॉलिंग भी कम होती है।

डायबिटिक रोगियों के लिए यूजफुलः अंडे में कार्बोहाइड्रेट कम होता है, इसलिए यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी फायदेमंद होता है। इसका ग्लूकोज या इंसुलिन के स्तर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। एक अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन होता है। यह वजन कंट्रोल रखने, ब्लड प्रेशर कम करने, मांसपेशियों के निर्माण और हड्डियों की सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। चूंकि इनको खाने के बाद भूख कम लगती है। इससे वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य को भी बेहतर करते हैं और मस्तिष्क की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। दरअसल, एक छोटे से अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन और दूसरे कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी मांसपेशियों की सबसे बड़ी जरूरत होते हैं और उन्हें भरपूर मजबूती प्रदान करते हैं। *

खबर संक्षेप

खोल में आज से ओपन फुटबाल टूर्नामेंट

कुंड। सेठ बिशम्बर लाल व आरडी सोमाणी मैमोरियल चार दिवसीय ओपन फुटबाल टूर्नामेंट 11 सितंबर से गांव खोल में होंगे। टूर्नामेंट में दूसरे खेल भी करवाए जाएंगे। जानकारी देते हुए इंद्र ठेकेदार ने बताया कि फुटबाल में विजेता प्रथम टीम को 71 हजार व द्वितीय को 51 हजार व सेमीफाइनल में हारने वाली टीमों को 11 हजार रुपए प्रोत्साहन स्वरूप दिये जाएंगे। टूर्नामेंट में मुख्य अतिथि बावल विधायक डा. कृष्ण कुमार होंगे।

23 को होंगी खेल-कूद प्रतियोगिताएं

कुंड। शहीद गुलाब सिंह युवा कमेटी व समस्त ग्रामवासियों की ओर से 23 सितंबर को मनेठी-कुंड में रेजांगला शहीद नायक गुलाब सिंह वीर चक्र मेले में विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। गांव के सरपंच देशराज ने बताया कि मेले का ध्वजारोहण शहीद गुलाब सिंह की पत्नी शरबती देवी की ओर से होने के बाद प्रतियोगिताओं का प्रारंभ हो जाएगा। मेले में कबड्डी प्रथम को 31 हजार व द्वितीय को 21 हजार, वालीवाल में पुरुष वर्ग में प्रथम को 51 हजार व द्वितीय को 31 हजार रुपए का पुरस्कार दिया जाएगा।

सोलर पैनल की केबल उड़ा ले गए चोर

कोसली। सुधराना गांव में अज्ञात चोर एक किसान के खेत में लगे सोलर पैनल की केबल चोरी कर ले गए। सुधराना गांव निवासी सितेन्दर कुमार ने नाहड़ पुलिस चौकी में दी सूचना में कहा है कि उन्होंने खेत में सिंचाई के लिए सोलर पम्प लगा रखा है। सोमवार को वह खेत में गए तो सोलर पम्प की बिजली की 40 फीट केबल गायब मिली।

जमीन खरीद-फरोख्त मामले में केस दर्ज

कनीना। जमीन की खरीद-फरोख्त मामले में सदर थाना पुलिस ने पूर्व सैनिक की शिकायत पर केस दर्ज किया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि गुढ़ा निवासी कप्तान गंगासिंह ने पुलिस अधीक्षक को दी शिकायत में बताया कि उन्होंने 1987 व 1999 में अलग-अलग सात कनाल चार मरला जमीन की खरीद की थी। इसके बाद 2024 में उन्हें मालूम हुआ कि ऑनलाइन रिकॉर्ड में यह जमीन उन्हीं मालिकों के नाम दर्शाई गई है। जिस पर उन्होंने मालिकों से मिलकर पुनः पंजीकरण के लिए एग्रीमेंट किया।

पंजाब के बाढ़ पीड़ितों के लिए किया दान

नारनौल। जिले के एलपीजी गैस संगठन ने पंजाब में बाढ़ से प्रभावित लोगों की मदद के लिए एक सराहनीय कदम उठाया है। संगठन के अध्यक्ष अमित कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय में इंडियन रेडक्रॉस सोसाइटी को 23 हजार रुपये की सहायता राशि दान की। यह राशि विशेष रूप से बाढ़ पीड़ितों के लिए है। उन्होंने यह दान आज नगराधीश डॉ. मंगल सेन को सौंपा। इस अवसर पर अमित कुमार ने कहा कि यह हमारा मानवीय कर्तव्य है कि हम मुश्किल की घड़ी में अपने पड़ोसी राज्यों के लोगों के साथ खड़े रहें। प्राकृतिक आपदाओं से निपटने के लिए एकजुटता बहुत जरूरी है। प्राकृतिक आपदा में सभी को सहयोग करना चाहिए।

नेशनल हाईवे पर मछलियां बिखरने के कारण काफी देर तक लगा रहा जाम

असंतुलित पिकअप डिवाइडर से टकराई, तीन लाख की मछलियां नष्ट, हाईवे पर लगा वाहनों का लंबा जाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिल्ली-जयुपर नेशनल हाइवे पर साबन चौक फलाईओवर के निकट बुधवार सुबह एक पिकअप गाड़ी संतुलन खोलने के बाद डिवाडर से टकराकर पलट गई। इससे पिकअप में भरी करीब 3 लाख रुपये की मछलियां सड़क पर गिरकर नष्ट हो गइं। नेशनल हाइवे पर मछलियां बिखरने के कारण काफी देर तक जाम लगा रहा।

पुलिस ने मछलियों को सड़क से साफ कराकर यातायात सुचारू कराया। चालक मौके से फरार हो गया। राजस्थान के तिजारा निवासी आस मोहम्मद मछलियों का कारोबार करता है। उसने पिकअप गाड़ी से लगभग तीन लाख रुपये की मछलियां दिल्ली से मंगवाई थीं। यह मछलियां नीमराना पहुंचनी थीं। साबन चौक फ्लाईओवर के पास गाड़ी संतुलन बिगड़ने के बाद डिवाइडर से टकराकर पलट गई। इससे गाड़ी में कैरट में भरी मछलियां रोड पर बिखर गइं। नेशनल हाइवे का जयपुर की ओर जाने वाला हिस्सा अवरुद्ध हो गया, जिससे हाइवे पर जाम जैसे हालात बन गए। चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद चालक की तलाश शुरू कर दी।

रेवाड़ी। हादसे के बाद हाईवे पर पड़े कैरेट और सड़क पर बिखरी मछलियां। फोटो : हरिभूमि

दो घंटे तक जाम रहा हाईवे

पिकअप पलटने के बाद हाइवे के एक हिस्से पर करीब दो घंटे तक जाम लगा रहा। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने घटनास्थल के दोनों ओर से वाहनों को डायवर्ट कराया। इसके बाद सड़क से मछलियों को उठवाकर यातायात सुचारू कराया। इस दौरान हाइवे से गुजरने वाले वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। काफी देर तक बड़ी संख्या में वाहन जाम में फंसे रहे।

सप्ताह के अंत में बदल सकता है मौसम

तीसरे दिन भी साफ रहा मौसम, अभी बारिश से राहत मिलने के पूरे आसार

सप्ताह के अंत में कमजोर विक्षोभ की सक्रियता से मौसम में फिर बदलाव आ सकता है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पहले सप्ताह झमाझम बारिश के बाद दूसरे सप्ताह में मानसून का असर गायब होना शुरू हो गया है। लगातार आसमान लगभग साफ रहने से किसानों को बड़ी राहत मिली है। तेज धूप निकलने के बाद गर्मी का असर बढ़ना शुरू हो गया है। दो-तीन दिन तक आसमान साफ रहने की उम्मीद है। सप्ताह के अंत में कमजोर विक्षोभ की सक्रियता से मौसम में फिर बदलाव आ सकता है। बुधवार को सुबह से ही आसमान साफ रहने के कारण तेज धूप खिल गई। दोपहर तक तेज धूप के कारण गर्मी का असर बढ़ गया। अधिकतम तापमान 0.4 डिग्री की मामूली वृद्धि के साथ 35.0 डिग्री पर पहुंच गया। रात का तापमान 0.1 डिग्री बढ़कर 22.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी का असर भी कम होने लगा है। मौसम साफ होने के कारण नमी 65 प्रतिशत पर आ गई, जबकि हवा की गति 13 किलोमीटर प्रति घंटा रही। अभी तक हवा में नमी का स्तर 80 प्रतिशत तक बना हुआ था, जिससे उमस ज्यादा परेशान कर रही थी। तेज धूप निकलने के बाद उमस का असर तो कम हो गया है, लेकिन दिन के समय गर्मी ने पसीने छुड़ाने शुरू कर दिए हैं। रात के समय मौसम अभी अनुकूल बना हुआ है। मौसम विभाग का अनुमान है कि अगले दो दिनों तक आसमान साफ रहेगा। बीच-बीच में आंशिक बादल छा सकते हैं, लेकिन बरसात की कोई संभावना नहीं है। सप्ताह के अंत में एक विक्षोभ की सक्रियता से आसमान में बादलों के बीच बूंदाबांदी या हल्की बारिश का अनुमान लगाया जा रहा है। दिन के तापमान में वृद्धि होने की संभावना जताई जा रही है, जिससे गर्मी एक बार फिर से पसीना छुड़ाने का काम करेगी।

रेवाड़ी। एक खेत में काटी हुई बाजरे की फसल। फोटो : हरिभूमि

बाजरे की कटाई का कार्य हुआ तेज

मौसम साफ होते ही किसानों ने बाजरे की कटाई का कार्य तेज कर दिया है। अगेती फसल को बारिश से नुकसान हुआ है, लेकिन पछेती फसल बची हुई है। किसान जल्द से जल्द बाजरा निकालकर मंडियों तक पहुंचाने की तैयारी में हैं। हालांकि अभी तक बाजरे की सरकारी खरीद को लेकर तारीख तय नहीं हुई है, लेकिन जल्द ही इसकी घोषणा हो सकती है। किसानों ने कपास की चुगाई भी शुरू कर दी है, जिससे यह फसल भी जल्द मंडियों में आनी शुरू हो जाएगी।

राज्य स्तरीय सम्मेलन में बड़ी संख्या में पहुंचेंगे लोग

रेवाड़ी। बैठक को संबोधित करते हुए कैलाश चंद जांगड़ा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

- समाज के लोगों को अधिक से अधिक संख्या में समारोह में सम्मिलित होने का आह्वान किया

जिला अध्यक्ष जिला जांगिड़ सभ ने बैठक आयोजित कर राज्य स्तरीय कार्यक्रम में पहुंचने का आह्वान किया। जिला मीडिया प्रभारी मुकेश जांगड़ा ने बताया कि जिला अध्यक्ष कैलाश चंद्र जांगिड़ जिला जांगिड़ ब्राह्मण सभा रेवाड़ी व कार्यकारिणी सदस्यों ने बिठवाना में जांगिड़ समाज के गणमान्य व्यक्तियों के साथ बैठक कर 17 सितंबर को रोहतक में होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रम में अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने हेतु प्रेरित किया।

उन्होंने कहा कि 17 सितंबर को भगवान विश्वकर्मा जयंती समारोह में राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा की अध्यक्षता में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम में माननीय मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे और समाज हित की अनेक योजनाओं का शुभारंभ करेंगे। मुख्यमंत्री के साथ कई मंत्री और दिग्गज नेता भी कार्यक्रम की शोभा बढ़ाएंगे। उन्होंने समाज के लोगों को अधिक से अधिक संख्या में समारोह में सम्मिलित होने का आह्वान किया। इस अवसर पर रामबीर जांगिड़,सतीश कुमार, बाबूलाल जांगिड़, सुबेसिंह, गजराज सिंह, महावीर सिंह, कालूराम, अजय कुमार, देशराज, सतबीर सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

रमेश को कांग्रेस में बड़ी जिम्मेदारी एससी सेल का जिलाध्यक्ष बनाया

- धामलाका गांव निवासी रमेश ठेकेदार लंबे समय से राजनीति में सक्रिय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

वरिष्ठ कांग्रेसी नेता रमेश ठेकेदार को संगठन में बड़ी जिम्मेदारी मिली है। उन्हें पार्टी के एससी सेल का जिलाध्यक्ष बनाया गया है। धामलाका गांव निवासी रमेश ठेकेदार लंबे समय से राजनीति में सक्रिय हैं। उनकी जिले के तीनों हलकों में दलितों पर मजबूत पकड़ मानी जाती है।

पार्टी की ओर से एससी सेल की जारी हुई सूची में नाम आने के बाद रमेश ठेकेदार को बधाई देने वालों का तांता लग गया। गत विधानसभा चुनावों में उन्होंने पार्टी प्रत्याशियों की जीत के लिए पूरी ताकत के साथ काम किया था। रोहतक लोकसभा क्षेत्र से कांग्रेस प्रत्याशी दीपेंद्र हुड्डा के पक्ष में उन्होंने कोसली हलके में आक्रामक चुनाव प्रचार किया था। अपनी नियुक्ति पर रमेश ठेकेदार ने कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी, एससी सेल के राष्ट्रीय अध्यक्ष राजेंद्र पाल गौतम, प्रदेशाध्यक्ष मनोज बागड़ी, पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा, सांसद दीपेंद्र हुड्डा, कुमारी शैलजा व दूसरे नेताओं का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि पार्टी ने जो जिम्मेदारी उन्हें सौंपी है, वह उसे पूर्ण निष्ठा और इमानदारी के साथ निभाने का प्रयास करेंगे। अनुसूचित जाति वर्ग के अधिक से अधिक लोगों को पार्टी के साथ जोड़ना उनकी प्राथमिकता रहेगा और पार्टी को आगे बढ़ाएंगे।

रमेश ठेकेदार

प्रशिक्षण शिविर में हुआ छात्र-अध्यापकों का मूल्यांकन

रेवाड़ी। प्रशिक्षण शिविर में मौजूद प्रशिक्षु व ट्रेनर। फोटो: हरिभूमि

रेवाड़ी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड, भिवानी के तत्वावधान में जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान हुसैनपुर, सहारनवास, कोसली, मोतला कलां, रेवाड़ी, मौतला कलां व जैनाबाद में 28 स्वयं पोषित संस्थाओं के डीएलएड प्रथम वर्ष व द्वितीय वर्ष के छात्र-अध्यापकों का विद्यालय प्रशिक्षण का दो दिवसीय स्कूल अनुभव मूल्यांकन कार्यक्रम का आयोजन 9 व 10 सितंबर को किया गया। इस मौके पर डा. बीरसिंह वरिष्ठ प्राध्यापक ने कहा कि विद्यालय अनुभव मूल्यांकन कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्राध्यापक को विद्यालय सम्बन्धित गतिविधियां, कक्षा-कक्ष, बच्चों के सीखने की प्रक्रिया, पाठ्यक्रम, विद्यालय रिकॉर्ड व फंडों का रखरखाव आदि विद्यालय के विभिन्न पहलुओं को समझने का अवसर प्रदान करना है। सहारनवास की वरिष्ठ प्राध्यापिका डा. सुनीता यादव ने बताया कि इस कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों द्वारा तैयार किए गए शिक्षण योग्यता, पाठ योजना, शिक्षक अवलोकन रिकार्ड, सहकर्मी अवलोकन रिकार्ड, उपचारात्मक शिक्षण, छात्रों के वास्तविक रिकार्ड, पत्रिका लेखन, छात्र प्रोफाइल, क्रियात्मक अनुसंधान आदि बिंदुओं का मूल्यांकन करना होता है।

लाइन शिफ्ट करने के बाद पुराने पोल हटाना भूल गया बिजली निगम

- अजय नगर कॉलोनी के लोगों को भारी परेशानियों का करना पड़ रहा है सामना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अजय नगर में बिजली निगम की ओर से गली चौड़ी करने के बाद पोल व लाइनों को शिफ्ट तो कर दिया गया, परंतु सड़क के बीचों-बीच खड़े पोल नहीं हटवाए। इससे कॉलोनी के लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। नप की ओर से इस कॉलोनी में गली का निर्माण कराया गया था।

बिजली निगम ने करीब दो माह पहले पुरानी बिजली की लाइनों को शिफ्ट कर दिया था, परंतु पुराने बिजली के पोल वहां से नहीं उखाड़े। इससे गली में चार पाहिया वाहनों का निकलना मुश्किल बना रहता है। नगर परिषद के कूड़ा उठाने वाले वाहन भी नहीं निकल पाते। दिनेश, अजय कुमार, रवि, मोहन व राजेश आदि ने बताया कि लाइन शिफ्ट करने के बाद से ही पुराने पोल हटाने की मांग की जा रही है, परंतु बिजली निगम की ओर से इस दिशा में कोई कदम नहीं उठाए जा रहे हैं। कॉलोनी के लोग आपात स्थिति में इस गली से अपने वाहन तक नहीं निकाल पा रहे हैं। गली चौड़ी होने के बावजूद पोल समस्या को बरकरार बनाए हुए हैं। इन लोगों ने बिजली निगम के अधिकारियों से पुराने पोल तुरंत हटवाने की मांग की है।

रेवाड़ी। अजय नगर की गली में बीचों-बीच खड़े बिजली के पोल। फोटो : हरिभूमि

17 को राष्ट्रीय प्रदर्शन में हिस्सा लेंगे रिटायर्ड कर्मी

नारनौल। बैठक में मौजूद रिटायर्ड कर्मचारी संघ के सदस्य।

नारनौल। रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा संबंधित अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन की बैठक यादव धर्मशाला में आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता जिला प्रधान घनश्याम शर्मा ने की। बैठक संचालन जिला सचिव रोशनलाल निंबल ने किया। बैठक में राज्य प्रेस सचिव धर्मपाल शर्मा व पूर्व राज्य उपप्रधान जगनलाल निनानिया विशेष रूप से उपस्थित थे। इस अवसर पर प्रदेश के सभी सरकारी विभागों, बोर्ड व निगमों के रिटायर्ड कर्मचारियों ने पेंशन वित्त विधेयक 2025 के विरोध में 17 सितंबर को दिल्ली जंतर मंतर पर राष्ट्रीय स्तर के धरना-प्रदर्शन में शामिल होने का निर्णय लिया गया। इस अवसर पर जिला प्रधान ने कहा कि केंद्र की मोदी सरकार की ओर से पारित किए गए पेंशन विधेयक को किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जा सकता, क्योंकि इसके तहत 31 दिसंबर 2025 तक रिटायर होने वाले कर्मचारियों को आठवें वेतन आयोग के मिलने वाले लाभों से वंचित कर दिया जाएगा। इसलिए केंद्र व प्रदेश के लाखो पेंशनर्ज मिलकर इस विधेयक को वापस लेने तक मिलकर संघर्ष करेंगे। उन्होंने कहा कि हरियाणा पंजाब में आई हालिया बाढ़ में लाखों परिवारों को तबाह कर दिया। खेत, घर, पशु व आजीविका पानी में डूब गई।

आम जनता के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए कार्यक्रम

वंदना ने ली भाजपा की बैठक, सेवा पखवाड़ा को लेकर संगठन तैयार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सेवा पखवाड़ा के निमित कार्यक्रमों की श्रृंखला में आज भारतीय जनता पार्टी जिला इकाई की एक बैठक बुधवार को पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली एवं जिला संयोजक सेवा पखवाड़ा सिंहराम महलावत ने की।

बैठक में विशेष रूप से मुख्य वक्ता के रूप में प्रदेश उपाध्यक्ष सुनीता डांगी, प्रदेश सचिव एवं प्रदेश कोषाध्यक्ष अजय बंसल तथा प्रदेश उपाध्यक्ष रेणु डाबला उपस्थित रहे। इन वरिष्ठ नेताओं की उपस्थिति से बैठक का महत्व और अधिक बढ़ गया तथा कार्यकर्ताओं में नई ऊर्जा का संचार हुआ। सुनीता डांगी ने संगठन के विभिन्न कार्यक्रमों की विस्तार से जानकारी दी और विशेष रूप से संघ के शताब्दी वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित सेवा पखवाड़ा कार्यक्रमों की महत्ता पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि सेवा ही संगठन का मूल मंत्र है और सेवा पखवाड़ा के अंतर्गत चलाए जा रहे प्रत्येक कार्यक्रम का उद्देश्य आमजन तक पहुंचकर समाज के अंतिम व्यक्ति तक सेवा की भावना को पहुंचाना है।

रेवाड़ी। बैठक में मौजूद भाजपा के पदाधिकारी व नेता। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रमों की जानकारी दें

रेणु डाबला ने प्रदेश स्तर पर दिए गए कार्यक्रमों की रूपरेखा पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने कहा कि संगठन द्वारा जो भी कार्य योजनाएं बनाई गई हैं, वे न केवल कार्यकर्ताओं को सक्रिय करने के लिए हैं, बल्कि आम जनता के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए भी हैं। अजय बंसल ने प्रदेश द्वारा संचालित पंच परिवर्तन कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने स्पष्ट किया कि इन कार्यक्रमों के माध्यम से पार्टी समाज के हर वर्ग तक पहुंचकर विकास की धारा को मजबूत बनाना चाहती है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे जन-जन तक जाकर इन कार्यक्रमों की जानकारी दें।

बड़ी संख्या में पदाधिकारी शामिल हुए

बैठक में सभी प्रदेश पदाधिकारी, जिला पदाधिकारी, मंडल अध्यक्ष, मंडल महामंत्री, मंडल चेयरमैन एवं वाइस चेयरमैन सहित सैकड़ों कार्यकर्ता मौजूद रहे। बैठक में सेवा पखवाड़ा के दौरान किए जाने वाले आगामी कार्यक्रमों की रूपरेखा पर भी विचार-विमर्श किया गया तथा कार्यकर्ताओं को यह संकल्प दिलाया गया कि वे सेवा कार्यों को जन-जन तक पहुंचाने में अपनी सक्रिय भूमिका निभाएंगे।

खबर संक्षेप

एटीएम कार्ड बदलकर निकाले 36 हजार रुपये

कोसली। स्थानीय एचडीएफसी बैंक के एटीएम से धनराशि निकालने आए नेहरूगढ़ गांव के एक व्यक्ति का एटीएम कार्ड बदलकर शातिर युवक ने अलग अलग पांच ट्रांजेक्शन कर गुड़ियानी व हांसी के एटीएम से 36 हजार रुपये की राशि निकाल ली। राधेश्याम ने कोसली थाने में दी शिकायत में बताया कि 29 अगस्त को वह एचडीएफसी बैंक के एटीएम से पैसे निकालने आया था, लेकिन एटीएम से पैसे नहीं निकले। उसके पीछे खड़े एक युवक ने धोखे से उसका एटीएम कार्ड बदल लिया तथा कोई अन्य कार्ड देकर चला गया।

राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 13 को

कोसली। यहां न्यायिक परिसर में 13 सितंबर शनिवार को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। लोक अदालत में दोनों पक्षों की सहमति से विवाद का निपटारा किया जाएगा। उपमंडल विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन सिविल जज सीनियर डिवीजन अशोक कुमार ने कहा कि लोक अदालत में दीवानी, फौजदारी, बीमा, बैंकिंग, पारिवारिक विवाद, मोटर वाहन दुर्घटना अधिनियम, बिजली वितरण निगम, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी व राजस्व विभाग आदि से संबंधित मामलों का निपटारा किया जाएगा।

सफाई अभियान के साथ निरंतर जागरूकता गतिविधियों का हो रहा आयोजन

स्वच्छता ही सेवा के सिद्धांत पर आगे बढ़ रहा शहर, सामने आने लगे सार्थक परिणाम

■ म्हारा रेवाड़ी-स्वच्छ रेवाड़ी की मुहिम में शहरी क्षेत्रों में नियमित सफाई व्यवस्था सुनिश्चित की जा रही है

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

रेवाड़ी। सफाई के प्रति लोगों को शपथ दिलाते अधिकारी तथा धारूहेड़ा में एसटीपी का निरीक्षण करते हुए एसडीएम सुरेश कुमार। फोटो : हरिभूमि

जिले का शहरी क्षेत्र स्वच्छता ही सेवा के सिद्धांत पर आगे बढ़ रहा है। स्वच्छता की अलख पूरे शहरी क्षेत्र में जगाते हुए लोग एक दूसरे को सफाई बनाए रखने की सीख दे रहे हैं। प्रशासन जहां सफाई व्यवस्था प्रबंधन में सक्रिय भूमिका निभा रहा है वहीं आमजन जन जागरूकता मुहिम को आगे बढ़ाने में सहभागी बन रहे हैं। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि रेवाड़ी जिला के शहरी क्षेत्रों में सफाई के रूप में बड़ा सकारात्मक परिवर्तन अब नजर आ रहा है।

डीसी के निदेर्शानुसार 11 सप्ताह तक चलने वाले विशेष शहरी स्वच्छता अभियान में जिला प्रशासन रेवाड़ी द्वारा हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान के तहत म्हारा रेवाड़ी-स्वच्छ रेवाड़ी की मुहिम में शहरी क्षेत्रों में नियमित सफाई व्यवस्था सुनिश्चित की जा रही है। नगर परिषद व बावल व धारूहेड़ा नगर पालिका क्षेत्रों के बाजारों, कॉलोनियों और वार्डों की सफाई प्रतिदिन की जा रही है। डोर-टू-डोर कचरा संग्रह और कचरा प्लांट में निस्तारण की व्यवस्था को और बेहतर बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं। गलियों व कॉलोनियों में जहां भी गंदगी देखने को मिलती है वहीं नियुक्त वार्ड नोडल अधिकारी टीम के साथ गणमान्य लोगों की उपस्थिति में सफाई करवाना सुनिश्चित कर रहे हैं ताकि शहर को साफ व सुंदर बनाया जा सके। नगर परिषद ईओ सुशील कुमार ने बताया कि बुधवार को वार्ड नंबर 24 सहित शहर में सभी स्थानों पर सफाई अभियान चला कर सफाई कराई गई तथा वहां लोगों को सफाई के प्रति जागरूकता करते हुए शपथ दिलाई गई।

नजर आ रही स्वच्छता

एसडीएम सुरेश कुमार स्वच्छता अभियान में सजगता के साथ मॉनिटरिंग कर रहे हैं। एसडीएम ने शहरी क्षेत्र के पार्कों व गलियों की सफाई व्यवस्था का दौरा करने के साथ ही जल निकासी प्रबंधों का भी जायजा लिया। उन्होंने एसटीपी प्लांट का निरीक्षण करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए। उन्होंने कहा कि नगर पालिका कर्मचारी पूरी सक्रियता से धारूहेड़ा शहरी क्षेत्र के सौंदर्यकरण में अपना योगदान दे रहे हैं, ऐसे में आमजन को भी इस पुनीत अभियान में बढ़-चढ़कर भाग लेना चाहिए।

स्वच्छता रखना आमजन का कर्तव्य

डीसी ने नागरिकों से अपील की है कि शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाए रखना केवल प्रशासन का ही नहीं बल्कि प्रत्येक नागरिक का दायित्व है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने घरों व दुकानों के आसपास नियमित सफाई रखेगा तो न केवल उसका क्षेत्र स्वच्छ रहेगा बल्कि पूरा शहर स्वच्छ और सुंदर बनेगा। अभियान के तहत डोर-टू-डोर कचरा एकत्रित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि वे प्रतिबंधित पॉलीथिन का प्रयोग न करें और खुले में कचरा न फैलाएं। सभी दुकानदार और आमजन घरों व दुकानों के बाहर अतिक्रमण न करें और कचरा केवल नगर परिषद, नगर पालिका के वाहनों में ही डालें।

सुखद वातावरण बन रहा शहर में

डीएमसी ब्रह्म प्रकाश ने बताया कि हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान के तहत रेवाड़ी जिला के शहरी क्षेत्रों में निरंतर लोगों को स्वच्छता बनाए रखने का संदेश देते हुए बेहतर वातावरण तैयार किया जा रहा है। लोगों को स्वच्छता के प्रति सचेत करते हुए चालान भी किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि स्वच्छ और सुंदर बनाने की दिशा में नगर परिषद द्वारा हेल्पलाइन नंबर 8572827322 भी जारी किया है।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को ट्रैफिक नियमों की जानकारी देते हुए पुलिसकर्मी।

नशे के खिलाफ भी किया जागरूक

विद्यार्थियों को दी ट्रैफिक नियमों की जानकारी

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

ट्रैफिक पुलिस की ओर से सड़क सुरक्षा के अंतर्गत लोगों को ट्रैफिक नियमों के प्रति जागरूक करने के लिए जिले के विभिन्न इलाकों में जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है।

इसके तहत बुधवार को ट्रैफिक पुलिस ने एसएन पब्लिक स्कूल गांव जौनावास में विद्यार्थियों को ट्रैफिक नियमों व नशे के दुष्प्रभाव बारे जागरूकता किया। विद्यार्थियों व स्कूल स्टाफ को ट्रैफिक नियमों की पालना करने, दोपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट लगाने ,रॉन्ग साइड ड्राइविंग न करने, वाहन चलते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल न करने, नशीले पदार्थ और बीड़ी, सिगरेट का प्रयोग न करने के साथ ही नाबालिग बच्चों को टू और फोर व्हीलर गाड़ी न चलाने बारे जागरूक किया गया। अभियान के दौरान धारूहेड़ा टीएपी इंचार्ज एसआई सुरेश कुमार ने सभी विद्यार्थियों व स्कूल स्टाफ को नशा मुक्ति व खेलों में भागीदारी बारे भी जागरुक किया। धारूहेड़ा टीएपी इंचार्ज ने कहा कि नशे का कारोबार करने वालों की सूचना निःसंकोच होकर पुलिस को हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर दें। पुलिस ऐसे लोगों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही करेगी।

चालक की गलती से होते सड़क हादसे

अधिकांश सड़क हादसे चालक की गलती से होते हैं, इसलिए वाहन चलते रॉन्ग टर्न, ओवर स्पीड, रैश ड्राइविंग आदि पर कंट्रोल रखें। साथ सीट बेल्ट का उपयोग करें। उन्होंने कहा कि सड़क हादसों से बचने के लिए मार्ग पर चलते समय ट्रैफिक नियमों का सही से पालन करने पर विशेष ध्यान रखना बेहद जरूरी है। पुलिस आमजन की सेवा में सदैव तत्पर है।

नशे के शिकार दो लोगों की पहचान, पुलिस ने करवाया नशामुक्ति केंद्र में दाखिल

रेवाड़ी। पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा के कुशल निर्देशन में जिला पुलिस ने युवाओं व आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने के लिए और खेलों से जोड़ने के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है। जिसका मुख्य उद्देश्य युवाओं व आमजन को नशे की बुराइयों से अवगत करवाना तथा नशे के आदी युवाओं को समाज की मुख्यधारा में जोड़ना है। इसी कड़ी में पुलिस ने नशे के शिकार दो लोगों को नशा मुक्ति केंद्र भिजवाया है। जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम रोज डोर टू डोर जाकर नशे के विरुद्ध लोगों को जागरूक कर रही है। पुलिस टीम लोगों से उनके वार्ड व गांव में नशा करने वालों की जानकारी एकत्रित करके तथा उनकी काउंसलिंग करवाकर नशा छोड़ने के लिए प्रेरित कर रही है। इस अभियान के तहत जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने बुधवार को जीवी पब्लिक स्कूल गोकलगढ़, गवर्नमेंट स्कूल गांव चिल्हड, काकोडिया व भूरथल जाट का दौरा कर स्टूडेंट्स व आमजन को नशे से दूर रहने तथा शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया।

सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना जरूरी

एसपी ने बताया कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। उन्होंने कहा कि पुलिस के इस अभियान से प्रेरित होकर जहां युवा शिक्षा और खेल गतिविधियों की ओर अग्रसर हो रहे हैं वहीं पर अनेक नशा ग्रस्त युवकों ने नशा छोड़ने की पहल भी की है, जिनका स्थानीय प्रशासन की मदद से इलाज करवाकर उन्हें फिर से समाज की मुख्यधारा में शामिल किया गया है।

पुलिस टीम ने क्षेत्र में पैदल गश्त करके लिया सुरक्षा का जायजा

रेवाड़ी। पुलिस टीम ने बुधवार को थाना प्रबंधक सदर इंस्पेक्टर राजेंद्र कुमार व थाना सेक्टर-6 धारूहेड़ा से ईएसआई संजय के नेतृत्व में अपने-अपने क्षेत्र में सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लेने के लिए पैदल गश्त की। इस दौरान उन्होंने स्थानीय निवासियों से बातचीत कर उनकी समस्याओं की जानकारी ली और क्षेत्र में कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए सहयोग की अपील की। पुलिस की ओर से नागरिकों में सुरक्षा की भावना को मजबूत करने और अपराधों पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से गश्त की जा रही है। पुलिस टीम ने क्षेत्र के मुख्य बाजार, बस स्टैंड, धार्मिक स्थलों और भीड़भाड़ वाले इलाकों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने दुकानदारों, व्यापारियों और युवाओं से सीधा संवाद भी किया और पुलिस व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए उनके सुझाव लिए। उन्होंने कहा कि पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है कि प्रत्येक नागरिक स्वयं को सुरक्षित महसूस करें।

गर्ल्स कॉलेज में लगा डे लॉन्ग बाजार, छात्राओं ने हस्त निर्मित कलाकृतियों का किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में बुधवार को उच्चतर शिक्षा निदेशालय हरियाणा की ओर से प्रायोजित पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम डे लॉन्ग बाजार का आयोजन किया गया, जिसमें एक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों की धूम रही, वहीं दूसरी ओर छात्राओं की ओर से लगाए गए विभिन्न स्टॉल्स आकर्षण का केंद्र रहे। छात्राओं की ओर से स्टॉल्स पर तैयार की गई हस्त निर्मित कलाकृतियों व खाने-पीने के व्यंजनों का प्रदर्शन किया गया। इसके अलावा मनोरंजक खेल व सांस्कृतिक कार्यकम पेश किए गए। 26 अगस्त को गावं ढालियावास में पर्यावरण जागरूकता रैली से शुरू हुआ यह सफर पौधारोपण कार्यक्रम, कार्यशालाओं व अंतर महाविद्यालय प्रतियोगिताओं से होता हुआ डे लांग बाजार के मुकाम तक पहुंचा।

रेवाड़ी। कॉलेज में लगी स्टाल का अवलोकन करते अतिथि तथा कॉलेज में सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश करती छात्रा।

मुख्य अतिथि बोले

इस मौके पर मुख्य अतिथि ने छात्राओं को नई शिक्षा नीति के विभिन्न आयामों को समझाया। उन्होंने कहा कि शिक्षा नीति में विद्यार्थियों की स्किल व एंटरप्रेन्योरशिप पर विशेष जोर दिया गया है। उन्होंने छात्राओं से आह्वान किया कि वे नौकरी मांगने वाले नहीं, बल्कि नौकरी देने वाले बने। उन्होंने जोमैटो, ओयो जैसे स्टार्टअप्स का उदाहरण देते हुए कहा कि किस तरह एक छोटे से आइडिया से एक बड़ा बिजनेस खड़ा किया जा सकता है। मुख्य अतिथि ने महाविद्यालय में पौधारोपण करके छात्राओं को पर्यावरण सुरक्षा का संदेश भी दिया।

प्राचार्या ने किया स्वागत

महाविद्यालय प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के प्रयासों से बड़े ही रोचक तरीके से विद्यार्थियों को पर्यावरण के विषय में जागरूक किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि छात्राएं पर्यावरण के प्रति जागरूक हो तथा एक अच्छा नागरिक बनने की और अग्रसर हो। राजकीय कॉलेज रेवाड़ी के प्राचार्य राजवीर सिंह भी कार्यक्रम में उपस्थित थे। महाविद्यालय के वरिष्ठ सदस्य तथा नव नियुक्त प्राचार्य सत्येंद्र सिंह ने भी छात्राओं के सर्वांगीण विकास पर जोर देते हुए प्रोत्साहित किया। डा. सुनीता के मंच संचालन में आयोजित कार्यक्रम में इको क्लब की अध्यक्ष डा. राजेश कुमारी व सदस्य डा. रितु चौधरी, डा. सुचेता, डा. योगेश व डा. ज्योति ने सहयोग दिया। कार्यक्रम में चाक द्वारा मिट्टी के दिए बर्तन बनाना सिखाने वाले कलाकार सतपाल सिंह तथा आर्ट एंड क्राफ्ट कार्यशाला में विद्यार्थियों को मार्गदर्शन देने वाली सुनीता को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय स्टाफ से डा. नरेश कुमार, डा.यशपाल सिंह, डा. रीना, नरेंद्र सिंह व डा. हरीश शर्मा सहित समस्त स्टाफ और बड़ी संख्या में छात्राएं उपस्थित थी।

ट्राई ने रेवाड़ी शहर में नेटवर्क गुणवत्ता का किया आकलन

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

भारतीय दूरसंचार विनियामक प्राधिकरण की ओर से रेवाड़ी शहर के लिए जुलाई-अगस्त 2025 के दौरान आम जनता की जानकारी के लिए स्वतंत्र ड्राइव टेस्ट के निष्कर्ष जारी किए हैं। इस ड्राइव टेस्ट का उद्देश्य दूरसंचार सेवा प्रदाताओं की ओर से प्रदान की जाने वाली मोबाइल नेटवर्क सेवाओं में वॉयस और डेटा दोनों की वास्तविक गुणवत्ता का आकलन और सत्यापन करना है। आईडीटी के दौरान भादूविप्रा ने कॉल सेटअप सक्सेस रेट, डेटा डाउनलोड और अपलोड स्पीड, स्पीच क्वालिटी जैसे प्रमुख प्रदर्शन संकेतकों पर डेटा कैप्चर किया, जिसे उपभोक्ताओं के लिए प्रकाशित किया गया है। यह प्रक्रिया सेवा प्रदाताओं को अपनी सेवाओं में सुधार के लिए प्रेरित करती है। भादूविप्रा ने अपनी नियुक्त एजेंसी के माध्यम से 31 जुलाई से 2 अगस्त 2025 तक रेवाड़ी शहर में 250.7 किलोमीटर के सिटी ड्राइव, 8 हॉटस्पॉट स्थानों और 1.1 किलोमीटर के वॉक टेस्ट का आयोजन किया।

नेटवर्क गुणवत्ता के लिए ये टेस्ट किए गए

यह परीक्षण भादूविप्रा के क्षेत्रीय कार्यालय जयपुर की देखरेख में किया गया। इस मौके पर वॉयस सर्विसेज में कॉल सेटअप सक्सेस रेट, कॉल सेटअप टाइम एवरेज, ड्रॉप कॉल रेट व कॉल साइलेंस रेट, मीन ओपिनियन स्कोर का आकलन किया गया। डेटा सर्विसेज में एवरेज डाउनलोड थ्रूपुट, एवरेज अपलोड थ्रूपुट व लेटेंसी का आकलन किया गया। ड्राइव टेस्ट के दौरान रेवाड़ी शहर के साथ-साथ लाखनौर, गोकलगढ़, सहारनवास, कानमाजरा, बावल, उत्तम नगर, भूरावास, शाहबाजपुर, जलालपुर, जलियावास, बनीपुर और हरचंदपुर क्षेत्रों को भी शामिल किया गया। ये परीक्षण शहरी इलाकों, हॉटस्पॉट, सार्वजनिक परिवहन और प्रमुख हब में किए गए, ताकि उपभोक्ताओं को वास्तविक परिस्थितियों में नेटवर्क गुणवत्ता का सटीक आकलन मिल सके। परीक्षण के लिए 2जी, 3जी 4जी और 5जी नेटवर्क पर सभी प्रमुख सेवा प्रदाताओं के सिम कार्ड के साथ उन्नत मोबाइल उपकरण और सॉफ्टवेयर का उपयोग किया गया। हरियाणा टेक्निकल एसोसिएशन उपभोक्ता अधिकार और तकनीकी मामलों पर काम करने वाली एक सक्रिय संस्था है, जिसने इस ड्राइव टेस्ट रिपोर्ट का स्वागत किया है। एसोसिएशन हरियाणा के अध्यक्ष हितेश हिंदुस्तानी ने कहा कि रेवाड़ी में भादूविप्रा की यह रिपोर्ट उपभोक्ताओं को पारदर्शिता के साथ नेटवर्क गुणवत्ता समझने में मदद करेगी। रिपोर्ट में कुछ कंपनियों ने डाटा स्पीड और कॉल क्वालिटी में अच्छा प्रदर्शन किया है, जबकि कुछ को अब भी नेटवर्क सुधारने की आवश्यकता है। एसोसिएशन ने दूरसंचार सेवा प्रदाताओं से ग्रामीण और उपनगरीय क्षेत्रों में भी नेटवर्क विस्तार और सुधार को प्राथमिकता देने की अपील की है।

सुंदरकांड व भजन संध्या आयोजित

रेवाड़ी। सेक्टर एक सोलहराही स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में मंगलवार रात्रि 26वें सुंदरकांड पाठ, भजन संध्या व भंडारे का आयोजन किया गया। सुंदरकांड के मुख्य यजमान राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ हरियाणा प्रांत उपाध्यक्ष अंकित लोहिया व प्राची लोहिया थे। मंदिर के पुजारी पंडित बिजेंद्र भारद्वाज मेहंदीपुर बालाजी धाम वाले ने पूजा-अर्चना करके सुंदरकांड पाठ शुरू कराया। कार्यक्रम के मुख्यातिथि गणेशीलाल हिंदू हाई स्कूल के प्रधान राम किशन भालखी वाले थे। गायक धर्मबीर फौजी व गोपाल वर्मा ने भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान किया। मंदिर संस्थापक व राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष एडवोकेट भूपेन्द्र सिंह गुप्ता के जन्मोत्सव प्रसाद वितरित किया गया। उन्होंने कहा कि मंदिर में प्रति माह भक्तों के सहयोग से धार्मिक आयोजन किए जाते है।

ये रहे मौजूद : इस मौके पर नगर परिषद चेयरमैन प्रतिनिधि एडवोकेट बलजीत सिंह यादव, भाजपा नेता दीपक मंगला, नगर पार्षद राजेंद्र सिंहल, राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के प्रदेश महामंत्री सुरेंद्र वशिष्ठ, प्रदेश सचिव दिनेश खटाना, प्रदेश मीडिया प्रभारी मधु वशिष्ठ, फरीदाबाद जिला अध्यक्ष सतीश चंदेला, महामंत्री संतोष यादव, रेवाड़ी जिला अध्यक्ष दीपेश भार्गव, प्रधान बिल्लू पोसवाल, चरण सिंह यादव, ईश्वर गर्ग, महेश अग्रवाल, सेक्टर-1 आरडब्ल्यूए प्रधान रवींद्र यादव, लक्ष्मण रावत, तरुण यादव, अतुल माटा, पवन, अनिरुद्ध, प्रोफेसर विजय शर्मा, प्रशांत गोयल व मोतीलाल गुप्ता सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद थे।

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस पर नुक्कड़ नाटक व रैली आयोजित

■ कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के शिक्षकों, शोधार्थियों एवं विद्यार्थियों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

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

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के मनोविज्ञान विभाग व नेशनल टॉस्क फोर्स की ओर से विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस के अवसर पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें विश्वविद्यालय के शिक्षकों, शोधार्थियों एवं विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरूआत अधिष्ठाता बिहेव्यरल एंड कॉग्निटिव साइंसेज एवं विभागाध्यक्ष डा. बिजेंद्र सिंह व नेशनल टॉस्क फोर्स नोडल अधिकारी डा. संदीप कुमार ने की। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय के विभिन्न भवनों जैसे यूआईटी बिल्डिंग, विवेकानंद भवन एवं राव तुलाराम भवन में नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किए। नाटकों के माध्यम से विद्यार्थियों ने भावनात्मक और सशक्त संदेश दिया कि कठिन परिस्थितियों में संवाद, सहयोग और सकारात्मक सोच जीवन को नई दिशा दे सकते हैं। नाटकों की कथावस्तु ने यह स्पष्ट किया कि छोटी-छोटी समस्याओं को साझा कर समय रहते मदद लेना आत्महत्या जैसी गंभीर प्रवृत्तियों को रोकने में अत्यंत सहायक सिद्ध हो सकता है। विद्यार्थियों ने रैली के माध्यम से लोगों को आत्महत्या से निपटने के लिए जागरूक किया, जिसकी अगुवाई विभाग सदस्य डा. संदीप कुमार, डा. सतीश कुमार व रोहित कुमार ने की। वक्ताओं ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर समाज में फैली झिझक और भ्रांतियों को दूर करना ही इस तरह के आयोजनों का मुख्य उद्देश्य है।

कार्यक्रम इग्नू के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग द्वारा विद्यार्थियों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम

मीडिया देश और समाज को सही दिशा दिखाने में अग्रणी भूमिका निभाता है : डा. बिजेंद्र सिंह

■ विद्यार्थियों को पत्रकारिता व जनसंचार विषय में चार वर्षीय स्नातक कोर्स की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग द्वारा नव प्रवेशित विद्यार्थियों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बीजेएमसी में दाखिला लेने वाले विद्यार्थियों को पत्रकारिता व जनसंचार विषय में चार वर्षीय स्नातक कार्यक्रम की जानकारी प्रदान की गई।

कार्यक्रम में बतौर मुख्य वक्ता मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष व अंग्रेजी विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डा. बिजेंद्र सिंह ने विद्यार्थियों को पत्रकारिता के उद्भव व विकास से लेकर वर्तमान समय में मीडिया की भूमिका के बारें में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि मीडिया समाज के लिए आईने की तरह काम करता है और साथ में सही दिशा दिखाने में अग्रणी भूमिका निभाता है। बतौर पत्रकार हर दिन समाज हित में आम जनजीवन की समस्याओं व लोगों के अधिकारों के लिए आवाज बुलंद करने के लिए निरंतर कार्य करना होता है। उन्होंने विद्यार्थियों को पत्रकारिता के लिए भाषा व जरूरी कौशल सीखने को प्रेरित किया। उन्होंने विश्वविद्यालय के छात्र कल्याण विभाग, एनएसएस, रेडक्रास, योग, खेल विभाग व अन्य विभागों द्वारा आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों की जानकारी दी व विद्यार्थियों को इनमें बढ़-चढ़कर भागीदारी करने को प्रेरित किया। कार्यक्रम में अंग्रेजी विभागाध्यक्ष प्रो. रोमिका बत्रा ने भी विद्यार्थियों को पत्रकारिता क्षेत्र के विभिन्न आयामों की जानकारी दी।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए डा. बिजेंद्र। फोटो : हरिभूमि

इन्होंने भी दी छात्रों को अवगत

पत्रकारिता एवं जनसंचार विभागाध्यक्ष प्रोफेसर निखिलेश यादव ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा इस सत्र से स्नातक डिग्री कार्यक्रम प्रारंभ किया गया है। यह चार वर्षीय कार्यक्रम नई शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत चलाया जा रहा है। इसमें विद्यार्थियों को प्रिंट मीडिया, टीवी, रेडियो पत्रकारिता संबंधी जरूरी कौशल बढ़ाने पर ध्यान दिया जाएगा। कार्यक्रम अध्यक्ष प्रोफेसर निखिलेश यादव ने सभी वक्ताओं का आभार जताया व पौधा भेंट कर उन्हें सम्मानित किया। इस अवसर पर सभी शिक्षक, गैर-शिक्षक कर्मचारी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।