हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 18 सितंबर 2025

तापमान
अधिकतम 36.0 डिग्री
न्यूनतम 22.0 डिग्री

11 सेवा पखवाड़ा के तहत किया गया हवन, रक्तदान में दिखाया युवाओं ने उत्साह

12 मानसून में झेली मौसम की मार, अब मंडी में धरतीपुत्र बना लाचार सरकारी खरीद का नहीं कर रहे इंतजार

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। चोरी का आरोपी पुलिस टीम के साथ। फोटो :हरिभूमि

मंदिर से मुकुट चोरी का आरोपी चढ़ा पुलिस के हत्थे

रेवाड़ी। थाना जाटूसाना पुलिस ने गांव मोतला कलां के मंदिर से चांदी का मुकुट चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी किया गया चांदी का मुकुट बरामद कर लिया है।

गत 16 सितम्बर को गांव मोतला कलां निवासी राहुल कुमार ने पुलिस शिकायत में बताया था कि उनके गांव का रहने वाला एक युवक पवन कुमार गांव के बाबा चेतनपुरी मंदिर से चांदी का मुकुट चोरी करके ले गया है। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद आरोपी पवन कुमार को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी किया गया चांदी का मुकुट भी बरामद कर लिया। आरोपी को बुधवार को कोर्ट में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

कोर्ट से घोषित पीओ पांच साल बाद गिरफ्तार

रेवाड़ी। गिरफ्तार किया गया पीओ पुलिस टीम के साथ। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। पुलिस के पीओ स्टाफ ने अदालत दारा उद्घघोषित अपराधी लक्ष्मीकांत निवासी मोहल्ला नई आबादी को गिरफ्तार किया गया। पीओ स्टाफ से एएसआई अजित राणा ने बताया कि आरोपी लक्ष्मीकांत वर्ष 2020 में थाना शहर में दर्ज मारपीट के एक मामले में काफी दिनों से अदालत में पेश नहीं हो रहा था। कोर्ट ने उसे पीओ घोषित कर दिया था। इसके बाद से ही वह फरार चल रहा था। पीओ स्टाफ ने बुधवार को कार्यवाही करते हुए आरोपी लक्ष्मीकांत को काबू कर लिया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश कर दिया गया।

सेंध लगातार नकदी व सोने की चेन ले गए चोर

कोसली। कोसली गांव में चोर एक घर में घुसकर सोने की चेन व नकदी चुरा कर ले गए। गृह स्वामिनी राजेश देवी ने कोसली थाने में शिकायत देकर मामला दर्ज कराया है। राजेश देवी ने कहा है कि उनके पति सूबेदार हरबिन्द्र सिंह सेना में जम्मू-कश्मीर में तैनात है। सोमवार रात चोर घर की छत पर लगे दरवाजे को तोड़कर घर में नीचे प्रवेश कर गए। आभास होने पर उन्होंने पड़ोसी व अपने पति के पास फोन किया। पड़ोसी द्वारा 112 पर काल करने पर पुलिस मौके पर पहुंची, लेकिन तब तक चोर भाग निकले। सामान की जांच करने पर सोने की दो तोले की चेन तथा 45 हजार रुपये गायब मिले।

श्रमिकों को दी कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी

कोसली। स्टेशन क्षेत्र के नाहड़ रोड़ पर लेबर चौक पर बुधवार को श्रम विभाग द्वारा भगवान विश्वकर्मा दिवस व देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जन्मदिन दिवस पर सेवा पखवाड़ा के अंतर्गत श्रमिकों को उनके कल्याण के लिए चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं की जानकारी दी गई। इस अवसर पर श्रम विभाग के इंस्पेक्टर राजबीर सिंह ने कामगारों के उत्थान के लिए चलाई जा रही अनेक जनकल्याणकारी योजनाओं मातृत्व व पितृत्व लाभ , पंजीकृत कामगार के बच्चों की शिक्षा, साईकिल, सिलाई मशीन,

लाखों रुपये की लागत से झज्जर रोड तक लगी लाइटें बंद, नगर परिषद पहले ही कनेक्शन कराने से कर चुकी इनकार

नारनौल रोड फ्लाईओवर पर लगा रहे लाइटें, कनेक्शन के लिए नहीं कोई तैयार, पोल पर लटके बल्ब बने शोपीस

नई लाइटों के कनेक्शन को लेकर भी स्थिति साफ नहीं

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। नारनौल रोड फ्लाईओवर पर लगाई जा रही लाइटें, झज्जर रोड बाइपास पर कई माह से बंद पड़ीं लाइटें। फोटो :हरिभूमि

शहर के नाईवाली चौक को जैसलमेर नेशनल हाइवे से जोड़ने वाली सड़क पर बने बाइपास फ्लाईओवर को जगमग करने के लिए लाइट लगाने का कार्य शुरू कर दिया गया है। एचएसआरडीसी की ओर से लाइटें लगवाने का कार्य शुरू किया गया है। इससे पूर्व लगभग 3 करोड़ रुपये की लागत से इसी रोड को झज्जर रोड से जोड़ने वाले बाइपास पर लाइटें लगाई गई थीं, जिनका बिजली कनेक्शन करीब 6 माह बाद भी नहीं हो सका है। यह लाइटें बिजली कनेक्शन के अभाव में बंद पड़ी हैं, जबकि नई लाइटों के कनेक्शन को लेकर भी स्थिति साफ नहीं है। हरिनगर के पास फ्लाईओवर पर बने टी-प्वाइंट से झज्जर रोड को जोड़ने वाला बाइपास हरियाणा राज्य सड़क विकास निगम के अधीन आता है। इस बाइपास के निर्माण के बाद निगम ने रात के समय अंधेरे से निजात दिलाने के लिए सैकड़ों लाइटें दोनों लेन में लगवाई थीं। निगम ने इन लाइटों का बिजली कनेक्शन कराने का जिम्मा नगर परिषद पर डालने का प्रयास किया, परंतु नप अधिकारियों ने इस एरिया को नगर परिषद की सीमा से बाहर बताते हुए बिजली कनेक्शन कराने से मना कर दिया था। बाइपास का यह हिस्सा कई गांवों की सीमा से होकर गुजरता है। एचएसआरडीसी के अधिकारियों ने संबंधित ग्राम पंचायतों से भी बाइपास पर लगवाई लाइटों के बिजली कनेक्शन कराने का आग्रह किया था, लेकिन अधिकांश ग्राम पंचायतों ने ऐसा करने से मना कर दिया था। इन ग्राम पंचायतों के सरपंचों का तर्क है कि चूंकि बाइपास से ग्राम पंचायतों के राजस्व में किसी तरह की कोई वृद्धि नहीं होती, इसलिए वह लाइटों के कनेक्शन और बिल भुगतान का खर्च नहीं उठा सकते। ग्राम पंचायतों की इतनी आय नहीं है कि वह बिजली कनेक्शन का अतिरिक्त भार झेल सकें। पंचायतों को बिजली कनेक्शन और बिल भुगतान करने के लिए आदेश जारी कराने को एचएसआरडीसी की ओर से पंचायत विभाग को भी पत्र लिखे हुए हैं। इसके बावजूद बिजली कनेक्शन की उम्मीद कम नजर आ रही है। बिजली कनेक्शन की व्यवस्था के बिना ही एचएसआरडीसी की ओर से अब नारनौल रोड फ्लाईओवर पर लाइटें लगाने का कार्य तेजी से किया जा रहा है। इस रोड का भी एक हिस्सा हरिनगर गांव की सीमा में आता है। लाइटों का कार्य शुरू करने से पहले निगम की ओर से बिजली कनेक्शन का इंतजाम नहीं किया है, जिससे फ्लाईओवर पर लगने वाली लाइटें शो-पीस ही साबित हो सकती हैं। निगम सिर्फ पोल खड़े करने के बाद उन पर लाइटें लगवाने तक सीमित है।

बाइपास पर छाया रहता है अंधेरा

नारनौल रोड से झज्जर रोड को जोड़ने वाले बाइपास पर रात के समय बिजली कनेक्शन के अभाव में अंधेरा छाया रहता है। इससे बाइपास पर एक ओर जहां हादसों की आशंका बनी रहती है, तो दूसरी ओर वाहन चालकों के साथ अप्रिय घटना भी हो सकती है। जो लाइटें लगभग 6 माह पहले लगाई गई थीं, उनके पोल तक झुकने शुरू हो गए हैं। बिना कनेक्शन के इन लाइटों की मेंटिनेंस तक नहीं कराई जा रही।

पंचायत विभाग को लिखा पत्र

बाइपास का झज्जर रोड तक का हिस्सा नगर परिषद के दायरे से बाहर है। इस हिस्से पर कई गांवों की सीमा लगती है। ग्राम पंचायतों के माध्यम से बिजली कनेक्शन कराने के लिए पंचायत विभाग को पत्र लिखा हुआ है। जल्द ही समस्या का हल निकालने की दिशा में प्रयास किए जा रहे हैं।
-रवि लडवाल, एक्सईएन, एचएसआरडीसी।

गांजा बेचने के आरोप में एक गिरफ्तार

- आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया

पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 33.98 ग्राम अवैध नशीला पदार्थ गांजा बरामद किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

थाना खोल पुलिस ने अवैध नशीला पदार्थ गांजा के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 33.98 ग्राम अवैध नशीला पदार्थ गांजा बरामद किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि राहुल निवासी गांव धवाना नशीला पदार्थ गांजा बेचने का काम करता है। वह खोल से धवाना रोड पर नजदीक पावर हाउस के पास नशीला मादक पदार्थ गांजा बेचने के लिए खड़ा हुआ है। जिस सूचना को सच मानकर तुरन्त रेडिग पार्टी तैयार करके बताए हुए स्थान पर पहुंच कर आरोपी को काबू करके नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम राहुल निवासी गांव धवाना बतलाया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट को साथ लेकर आरोपी की तलाशी ली गई तो आरोपी के कब्जे से 33.98 ग्राम नशीला पदार्थ गांजा बरामद हुआ। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया। बाद में उसे कोर्ट में पेश करते हुए जेल भेज दिया गया।

पुलिस विभाग भी मनाएगा सेवा पखवाड़ा

रेवाड़ी। एसपी हेमेन्द्र कुमार मीणा के निदेर्शानुसार रेवाड़ी 17 सितम्बर से 02 अक्तूबर तक सेवा पखवाड़ा का आयोजन करेगी। इस अभियान को सफल बनाने के लिए पुलिस प्रतिदिन विशेष कार्यक्रम आयोजित करेगी। एसपी ने बताया कि इस अवधि में पुलिस विभाग द्वारा समाजहित में कई कार्यक्रम चलाए जाएंगे, जिनका सीधा लाभ आमजन को मिलेगा। कार्यक्रम के तहत स्वच्छता एवं हरियाला थानों, चौकियों, पुलिस लाइन और आवासीय क्षेत्रों में स्वच्छता अभियान और पौधरोपण किया जाएगा। ब्लड डोनेशन कैंप, सुरक्षा इंतजाम विभाग और संस्थाओं द्वारा आयोजित रैली और पदयात्रा में सुरक्षा सहयोग पर कार्यक्रम होंगे। महिला व सड़क सुरक्षा पर विशेष जागरूकता अभियान के जरिए महिलाओं की सुरक्षा और सड़क सुरक्षा को बढ़ावा। इसके साथ-साथ लोगों को ट्रैफिक नियमों की जानकारी देने के लिए कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अभियान के साथ पोषण माह का आगाज

रेवाड़ी। पोषण की शपथ दिलाते व आहार का निरीक्षण करते एडीसी राहुल मोदी। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

प्रधानमंत्री मोदी के जन्मदिन पर बुधवार को जिले में सेवा पखवाड़ा सहित विभिन्न सामाजिक कार्यक्रमों का शुभारंभ किया गया। एडीसी राहुल मोदी ने महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार लाने के लिए स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान के साथ पोषण माह अभियान शुरू किया। राजपुरा इस्तमुरार में एडीसी राहुल मोदी ने जिला स्तरीय पोषण माह अभियान का आगाज करते हुए कहा कि महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा प्रति वर्ष पोषण माह के रूप में मनाया जाता है। हर एक परिवार में महिलाओं का पढ़ा-लिखा और स्वस्थ होना अति आवश्यक है। महिलाएं परिवार की देखभाल के अलावा कृषि, पशुपालन व अन्य सामाजिक कार्यों में व्यस्त रहती हैं, जिस कारण वे अपनी सेहत के प्रति उदासीन हो जाती हैं। जब बिल्कुल लाचार हो जाती हैं, तब उन्हें अपने स्वास्थ्य की चिंता सताने लगती है। महिलाएं अपनी दिनचर्या में पौष्टिक आहार ग्रहण करें और मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहें, तो एक मजबूत समाज का निर्माण हो सकता है। महिलाओं और 6 साल तक के बच्चों के लिए पोषण माह को चलाया गया है। महिलाओं व छोटे बच्चों के स्वास्थ्य की जांच की जाएगी। इस जांच में जिन महिलाओं व बच्चों में विटामिन तथा अन्य कोई कमी पाई जाएगी, फिर उनका नजदीकी सरकारी अस्पताल में इलाज करवाया जाएगा। एडीसी ने कहा कि महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से 16 अक्टूबर तक स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित आहार, बचपन की देखभाल-शिक्षा और स्थानीय पौष्टिक खाद्य संसाधनों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आठवां राष्ट्रीय पोषण माह मनाया जा रहा है।

महिलाओं व बच्चों के पोषण में लाएंगे सुधार

महिला एवं बाल विकास की जिला कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव ने बताया कि पोषण माह में स्वस्थ नारी स्वस्थ परिवार के तहत जिला की गर्भवती महिलाओं, किशोरियों व छह वर्ष तक के बच्चों में पोषण स्तर में सुधार लाया जाएगा। उन्होंने बताया कि अभियान के पांच मुख्य उद्देश्य मोटापा घटाने के लिए चीनी व खाद्य तेल के सीमित सेवन पर जोर, प्रारंभिक बचपन की देखभाल एवं शिक्षा, शिशु एवं छोटे बच्चो की आहार पद्धतियां, पोषण और बच्चों की देखभाल में पुरुषों की भागीदारी, स्थानीय पौष्टिक खाद्य संसाधनों को बढ़ावा, एकीकृत क्रिया एवं डिजिटलीकरण, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना में आवेदन के लिए विशेष पंजीकरण मुहिम आदि पर लोगों को जागरूक किया गया ताकि वे अपने जीवन में इन उद्देश्यों को अपना सके व अपने जीवन स्तर में सुधार ला सके।

अनेक वजहों से आज के दौर में बहुत से लोग कब्ज की समस्या से ग्रस्त रहते हैं। इसके कारणों को जानकर आप कुछ उपायों पर अमल करके इस समस्या का समाधान कर सकते हैं। इनके बारे में जानिए।

तब कब्ज नहीं करेगा परेशान

ट्रीटमेंट

शिखर चंद जैन

वर्तमान समय में कब्ज की समस्या लोगों में काफी बढ़ गई है। इसके कई कारण हैं। मुख्य रूप से हमारी आधुनिक जीवनशैली, बिगड़ा खान-पान और पर्यावरण में बदलाव इसके लिए जिम्मेदार हैं।

अनहेल्दी डाइट: फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड की बढ़ती हुई आदत, फाइबर युक्त भोजन (जैसे फल, सब्जियां, साबुत अनाज) की कमी और और कम पोषक तत्वों वाले आहार का अधिक सेवन हमारी आंतों को नुकसान पहुंचाते हैं। पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने से मल नरम नहीं रहता और पाचन प्रक्रिया प्रभावित होती है। साथ ही अत्यधिक चीनी, वसा और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन का सेवन भी नुकसानदायक है।

बदलती जीवनशैली: शारीरिक गतिविधि की कमी जैसे लंबे समय तक बैठे रहना, व्यायाम न करना आदि से आंतों की गतिशीलता कम होती है। नींद पर्याप्त न लेना भी पाचन तंत्र को प्रभावित करता है। व्यस्तता या सुविधाओं की कमी के कारण शौच की इच्छा को बार-बार दबाना भी एक बड़ी वजह है।

मानसिक स्वास्थ्य: आधुनिक जीवन का तनाव, चिंता और अवसाद पाचन तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। तनाव आंतों की गतिशीलता को कम कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं आंत-मस्तिष्क संबंध को प्रभावित करती हैं।

चिकित्सीय कारण: कुछ दवाएं जैसे दर्द निवारक, एंटासिड, एंटी-डिप्रेसेंट और आयरन सप्लीमेंट्स कब्ज का कारण बन सकती हैं। मधुमेह, थायरॉइड और अन्य पुरानी बीमारियां भी पाचन तंत्र को प्रभावित करती हैं।

आयु और हार्मोनल बदलाव: उम्र बढ़ने के साथ आंतों की कार्यक्षमता कम हो सकती है। इसके अलावा गर्भावस्था, मासिक धर्म या रजोनिवृत्ति जैसे हार्मोनल बदलाव भी कब्ज को बढ़ा सकते हैं।

समाधान के उपाय: कब्ज से बचाव के कई उपाय हैं।

चोकरयुक्त आटा: डायबिटिक डाइटीशियन एवं न्यूट्रिशनिस्ट्स कहते हैं कि यदि 3 मुट्ठी आटे में एक मुट्ठी चोकर डालकर गूंधा जाए तो इस आटे से बनी चपाती अधिक संतुष्टि देती है। चोकरयुक्त आटे का इस्तेमाल किया जाए, तो रोटियां पौष्टिकता देने के साथ-साथ वजन भी कम करेंगी और पेट भी साफ रहेगा।

ओट्स: ओट्स में मौजूद घुलनशील डाइटरी फाइबर पाचन क्रिया को सुचारु रखता है, जिससे भोजन आसानी से पच जाता है। इससे कब्ज की शिकायत नहीं रहती। यदि नाश्ते में सुबह केवल ओट्स लेते हैं, तो साथ में सूखे फल और ताजा मौसमी फल जैसे सेब, नाशपाती, आम, स्ट्राबेरी, केला, ब्लूबेरी इत्यादि अवश्य लें। ऐसा करना पौष्टिकता देने के साथ पेट भी साफ रखेगा।

कुदरती उपचार: सुबह उठते ही सीधे लेट जाएं, फिर एक तौलिया ठंडे पानी में भिगोकर पेट पर रखें। उसके ऊपर गरम शॉल लपेट लें। 10 मिनट के बाद ठंडा तौलिया हटाकर उस के स्थान पर गरम पानी में भीगा निचोड़ा हुआ तौलिया पेट पर रख कर उस के ऊपर शॉल लपेट कर 10-15 मिनट लेटें। शुरू-शुरू में यह प्रक्रिया हो सके तो 2-3 बार करें। आप देखेंगे बहुत जल्द ही आप के बॉवेल सिंड्रोम और बॉवेल मूवमेंट में फर्क पड़ेगा। सर्द-गरम पेट पर पट्टी लगाने और हल्की-फुल्की कसरत से भी लाभ होगा।

ये भी आजमाएं

- फाइबरयुक्त आहार (जैसे हरी सब्जियां, फल, ओट्स, चिया सीड्स) का सेवन बढ़ाने से लाभ होगा।
- रोजाना 2-3 लीटर पानी पिएं।
- नियमित किसी भी तरह का व्यायाम करें, जैसे योग या तेज चलना।
- तनाव प्रबंधन के लिए ध्यान, योग या गहरी सांस लेने की तकनीक अपनाएं।
- शौच की इच्छा को नजरअंदाज न करें और नियमित समय पर शौच जाएं।
- आवश्यक हो तो चिकित्सक से सलाह लें, विशेष रूप से यदि कब्ज पुराना हो। *

(आयुर्वेद-यूनानी चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. राजन शर्मा से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ.(प्रोफेसर) विनय गोयल
चेयरमैन-न्यूरोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

स्पेशल: वर्ल्ड अल्जाइमर-डे, 21 सितंबर

ओल्ड एज में न्यूरॉन्स के डैमेज होने और अन्य कुछ कारणों से व्यक्ति अल्जाइमर की गिरफ्त में आ सकता है। इससे उसकी मेमोरी पावर वीक होने लगती है और कई तरह की मेंटल प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। इससे पेशेंट को नॉर्मल लाइफ जीने में परेशानी होती है। लेकिन अगर शुरुआती लक्षणों के साथ ही कुछ बातों को लेकर सावधानी बरती जाए तो इसके प्रभाव को काफी कम किया जा सकता है। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

अल्जाइमर जब ओल्ड एज में मेमोरी पावर होने लगती है वीक

डब्ल्यूएचओ के अनुसार साढ़े पांच करोड़ से अधिक लोग दुनिया भर में डिमेंशिया (जिसका एक प्रमुख प्रकार अल्जाइमर डिजीज (संक्षेप में ए.डी. है) से पीड़ित हैं। डिमेंशिया के लगभग 60 फीसदी मामले अल्जाइमर से ही संबंधित होते हैं।

क्या है अल्जाइमर

जर्मनी के प्रख्यात मनोचिकित्सक एलोइस अल्जाइमर ने अल्जाइर रोग की पहचान की थी। इसलिए उन्हीं के नाम पर इस मर्ज का नाम अल्जाइमर पड़ा, जिसे अंग्रेजी भाषा में 'अल्जाइमर्स डिजीज' या ए.डी. कहा जाता है। एलोइस अल्जाइमर ने कहा था कि जब युवावस्था की दोपहर के बाद जिंदगी की शाम होती है, तब यादें ही हमारा सहारा होती है। मन दुखद यादों को भूलना चाहता है और सुखद यादों में डूबना चाहता है। उम्र बढ़ने के साथ यादें हमारी साथी बन जाती हैं, लेकिन क्या होगा अगर याद्दाश्त खुद ही फीकी पड़ने लगे और खो जाए? अल्जाइमर रोग में यही होता है।

समय रहते हो जाएं सचेत

डिमेंशिया (मनोभ्रंश) का एक प्रमुख प्रकार है-अल्जाइमर। डिमेंशिया मस्तिष्क संबंधी विकारों का एक समूह है, जिसमें व्यक्ति की याद्दाश्त, सोच, भाषा और उसका कौशल क्षीण होने लगता है और उसके व्यक्तित्व एवं व्यवहार में नकारात्मक बदलाव आने लगते हैं। डिमेंशिया के लगभग 60 फीसदी मामले अल्जाइमर से संबंधित होते हैं। गौरतलब है कि अल्जाइमर की समस्या रातों-रात नहीं होती। कई सालों के बाद यह रोग गंभीर रूप धारण करता है। समय रहते इस रोग का पता चलने पर पीड़ित व्यक्ति की जीवन प्रत्याशा (लाइफ एक्सपेक्टेंसी) 8-10 साल से अधिक हो सकती है, हालांकि इसके अपवाद भी संभव हैं।

रोग के कारण

बढ़ती उम्र यानी वृद्धावस्था (आमतौर पर 60 साल से अधिक) में मस्तिष्क की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) के मृत होने और इनमें असामान्य रूप से प्रोटीन के संचित होने को अल्जाइमर का कारण माना जाता है, लेकिन इस रोग के कारणों पर अभी तक शोध-अध्ययन जारी हैं।

ये हैं प्रमुख लक्षण

- चंद दिनों पहले घटी घटना भी भूल जाना।
- हाल में ही संपर्क में आए लोगों के नामों को भी भूल जाना।
- समय और स्थान के बारे में असमंजस होना।

- अत्यंत गंभीर स्थिति में मरीज अपने परिजनों तक को नहीं पहचानता या फिर उनका नाम भूल जाता है।
- बोलते समय सही शब्द का चयन और उच्चारण करने में दिक्कत।
- नित्य क्रिया और दैनिक कार्य करने में कठिनाई जैसे कमीज के बटन बंद करने में दिक्कत महसूस करना आदि।
- लोगों का चेहरा पहचानने में परेशानी।
- पीड़ित व्यक्ति के व्यक्तित्व में नकारात्मक परिवर्तन होना।
- अल्जाइमर रोगी अकसर समाज से अलग-थलग पड़ जाते हैं। इस कारण ये अवसाद से ग्रस्त हो सकते हैं। क्रोध और चिड़चिड़ापन इनके स्वभाव का अंग बन जाता है।
- आमतौर पर अल्जाइमर के लक्षण इस बीमारी की अवस्था (स्टेज) पर निर्भर करते हैं। जैसे बीमारी के शुरुआती दौर में व्यक्ति नाम या स्थान को कुछ सेकेंड या मिनट के लिए भूल सकता है, लेकिन बीमारी की तीसरी अवस्था या स्टेज में व्यक्ति अपने घर वालों का नाम भी भूल सकता है।

एजिंग प्रोसेस नहीं है अल्जाइमर

उम्र बढ़ने (आमतौर पर 60 साल के बाद) के साथ मस्तिष्क और शरीर की कार्यक्षमता निरंतर कम होती जाती है, जिसे एजिंग प्रोसेस कहा जाता है। इस दौरान व्यक्ति की याददाश्त कम होने लगती है, लेकिन उसे बोलते समय सही शब्द का चयन करने और दैनिक कार्यों को अंजाम देने में दिक्कत महसूस नहीं होती, जबकि अल्जाइमर की समस्या में उपरोक्त लक्षण सामने आते हैं।

डायग्नोसिस के तरीके

न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा सबसे पहले मरीज का क्लीनिक में शारीरिक और मानसिक परीक्षण (जिसमें स्मृति परीक्षण भी शामिल है) किया जाता है। इसके अलावा मस्तिष्क में स्मृति से संबंधित कौन सा भाग कितना विकारग्रस्त है, यह जानने के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई या पीईटी स्कैन नामक परीक्षण कराए जाते हैं। कुछ मामलों में ईईजी टेस्ट भी कराते हैं।

इलाज के बारे में

अल्जाइमर्स का कोई स्थाई इलाज नहीं है। अतीत में 'अमेरिकन ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन' अल्जाइमर्स से संबंधित एक दवा को अनुमति प्रदान कर चुका है, जिसके क्लीनिकल ट्रायल जारी हैं। इस मर्ज में सिर्फ लक्षणों को कम करने के लिए कुछ विधियां और उपचार उपलब्ध हैं।

- अवसाद (डिप्रेशन) और मरीज की घबराहट को नियंत्रित करने के लिए दवाएं दी जाती हैं।
- उच्च रक्तचाप की समस्या होने पर इसे नियंत्रित करने वाली दवाएं देते हैं।
- शारीरिक और मानसिक गतिविधियां रोगी की प्रतिदिन की गतिविधियों में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जैसे योगासन, प्राणायाम शारीरिक फिटनेस को बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं।
- कुछ मानसिक अभ्यास जैसे सुडोकू, क्रॉसवर्ड, पहेली आदि मस्तिष्क को सक्रिय बनाए रखने में सहायक हैं।
- कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि नई भाषाएं सीखने से मस्तिष्क का अच्छा अभ्यास होता है और सीखने की इस प्रवृत्ति से अल्जाइमर्स की रोकथाम में मदद मिलती है।

फैमिली सपोर्ट है इंपॉर्टेंट

अल्जाइमर न केवल रोगी को बल्कि उसके परिवार को भी प्रभावित करता है। इसलिए परिवार के सदस्य पीड़ित व्यक्ति के लिए वक्त निकालें,

उनसे बात करें और उनके साथ टहलें ताकि उनके तनाव को दूर करने में मदद मिले। डॉक्टर, दोस्त और पड़ोसी के रूप में हम मरीज की मदद कर सकते हैं।

इन्हें है अल्जाइमर का अधिक रिस्क

- 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में अल्जाइमर का जोखिम सर्वाधिक होता है।
- जिन लोगों के परिवार के किसी सदस्य को अतीत में अल्जाइमर की समस्या रही है, उनमें इस रोग के होने का जोखिम ज्यादा होता है।
- किसी व्यक्ति के शरीर में कुछ जींस ऐसे होते हैं, जो अल्जाइमर रोग के खतरे को बढ़ा देते हैं।
- जिन लोगों के मस्तिष्क में किसी दुर्घटना से गंभीर आघात लगा है या किन्हीं कारणों से गंभीर चोट लगी है और ऐसे लोग दुर्घटना के बाद देर तक बेहोश रहे हैं, उनमें कालांतर में अल्जाइमर होने का जोखिम बढ़ जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

पोषक तत्वों का सेवन लाभकारी

अल्जाइमर की रोकथाम या इस मर्ज की प्रक्रिया को धीमा करने में संतुलित और पौष्टिक खान-पान का भी महत्व होता है। इसके अलावा जो लोग अल्जाइमर से ग्रस्त हो चुके हैं, उन्हें और उनके परिजनों को भी मरीज के संदर्भ में संतुलित और पौष्टिक खान-पान पर ध्यान देना चाहिए। पौष्टिक और संतुलित आहार मस्तिष्क और इसकी कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) के क्रियाकलाप को सही तरीके से संचालित करने में मदद करता है। जैसे अखरोट के सेवन से याददाश्त को बरकरार रखने में मदद मिलती है। ऐसा इसलिए क्योंकि अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है, जो मस्तिष्क के क्रियाकलापों को सुचारु रूप से संचालित करने में मदद करता है।
अखरोट के अलावा विटामिन बी 12 (जो मौसमी फलों, हरी सब्जियों और ड्राई फ्रूट्स में पाया जाता है), मछली, कीवी, अनार और विभिन्न रूपों में हल्दी का सेवन कमजोर होती याददाश्त को रोकने में सहायक हैं। हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व पाया जाता है, जो याददाश्त को सशक्त बनाने में सहायक है।

सीजनल डिजीज

डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

इन दिनों कई इलाकों में वायरल फीवर से बड़ी संख्या में लोग बीमार हो रहे हैं। एच3एन2 इंफ्लूएंजा-ए के नए वेरिएंट की वजह से होने वाले वायरल फीवर से पेशेंट लंबे समय तक ग्रस्त रह सकता है। इसके कारण, लक्षणों के साथ यहां विस्तार से बचाव के बारे में भी बता रहे हैं।

वायरल फीवर कर रहा है लंबे समय तक बीमार

इन दिनों कई इलाकों में वायरल फीवर के मामले बहुतायत में देखने को मिल रहे हैं। इसकी बड़ी वजह बारिश का दूसरे साल से अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में होना और जगह-जगह जल-जमाव होना मानी जा रही है। बरसात के बाद के मॉयश्चरयुक्त आबोहवा में वायरस, बैक्टीरिया और मच्छर तेजी से मल्टीप्लाई करते हैं और उनके नए वेरिएंट्स भी पैदा होते हैं, जिनकी वजह से कई तरह के बुखार और बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इनमें से एक है-आजकल फैला वायरल फीवर। इस बार का वायरल फीवर एच3एन2 इंफ्लूएंजा-ए के नए वेरिएंट की वजह से फैल रहा है। इसकी पुष्टि मेडिकल साइंस मे बायोफार्मा टेस्ट से हुई है।

वायरस के नए वेरिएंट के लक्षण हैं ज्यादा गंभीर

यूं तो वायरल फीवर हर साल बदलते मौसम में फैलता है, जिसमें मरीज आमतौर पर 3 से 5 दिन में ठीक हो जाते थे। लेकिन एच3एन2 इंफ्लूएंजा-ए के नए वेरिएंट से पीड़ित कई मरीजों का बुखार पैरासिटामॉल या क्रोसिन जैसी दवाइयों से काबू नहीं हो पा रहा है। बुखार जल्दी नहीं उतरता, उतरने के कुछ समय बाद दुबारा आ जाता है। बुखार उतरने में 10-12 दिन लग रहे हैं। कुछ मामलों में तो यह बुखार 3 सप्ताह तक बना रहता है। ऐसे मरीजों को अस्पताल में भर्ती होने की नौबत आ रही है। यही नहीं कई मरीज ऐसे भी हैं, जिन्हें ठीक होने के बाद भी लगातार खांसी, कमजोरी और भूख न लगने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। इसे देखते हुए कुछ डॉक्टरों ने तो इस वायरल फीवर को क्रोसिन फेल फीवर का नाम दे दिया है।

कैसे फैलता है यह वायरस

इंफ्लूएंजा एच3एन2 वायरस, संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने पर दूसरे व्यक्ति में फैलता है। संक्रमित मरीज जब छींकता या खांसता है, तो ड्रॉपलेट एक मीटर के दायरे तक फैल जाते हैं और आस-पास मौजूद व्यक्ति के सांस लेने पर ड्रॉपलेट उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। या फिर संक्रमित व्यक्ति के खांसने-छींकने पर वायरसयुक्त ड्रॉपलेट किसी सतह या किसी चीज पर गिरते हैं, जिसे स्वस्थ व्यक्ति के छूने पर हाथ में ट्रांसफर हो जाते हैं और आंख-नाक-मुंह के जरिए उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। ऐसे में परिवार में एक से दूसरा व्यक्ति इसकी चपेट में आ रहे हैं।

क्या होते हैं लक्षण

संक्रमित व्यक्ति को तेज बुखार आता है। इसके साथ ही सिर दर्द, पूरे बदन का टूटना और दर्द होना, जबड़ों-गर्दन-कमर-जोड़ों में दर्द होना, उल्टी आना, खांसी-जुकाम होना, गले में खराश, बलगम, नाक बंद होना, सांस लेने में कठिनाई होना, भूख कम होना, पेट दर्द, डायरिया या लूज मोशन होना, बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी महसूस होना जैसी समस्याएं हो रही हैं।

किन्हें है ज्यादा रिस्क

कमजोर इम्यूनिटी वाले छोटे बच्चे, बुजुर्ग और गर्भवती महिलाएं इस वायरस की चपेट में जल्दी आ सकते हैं। इम्यूनो कॉम्प्रोमाइज लोग यानी टीबी, अस्थमा या पहले फेफड़ों में इंफेक्शन, किडनी, कार्डिएक डिजीज जैसी गंभीर बीमारी से पीड़ित मरीजों को विशेष सावधानी बरतनी जरूरी है।

उपचार के तरीके

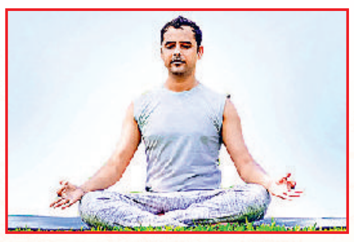
डॉक्टर मरीज को ऑब्जर्व करके, पूरा एगजामिनेशन करके और एच3एन2 का बायोफार्मा टेस्ट करवाते हैं। इसके साथ एहतियातन टाइफायड, डेंगू, मलेरिया का टेस्ट भी कर सकते हैं। बुखार के लिए पैरासिटामोल, विटामिन सी देते हैं। कुछ लोगों को एंटीबायोटिक दवाइयां भी देने की जरूरत पड़ती है ताकि आगे जाकर सेकेंड इंफेक्शन न हो। मरीज को पूरा आराम करने, बलगम ज्यादा होने पर स्टीम लेने, शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए पानी भरपूर मात्रा में पीने और लिक्विड डाइट लेने की सलाह दी जाती है।

कब करें डॉक्टर से कंसल्ट

अगर बुखार 3 दिन से ज्यादा बना हुआ है और पैरासिटामोल लेने के बाद भी काबू में नहीं आ रहा तो यह साधारण वायरल फीवर नहीं है, तब देर न करें, तुरंत डॉक्टर से जांच करवानी चाहिए।

कैसे करें बचाव

- अपनी इम्यूनिटी मजबूत करने पर पूरा ध्यान दें। स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।
- घर का बना ताजा, गर्म, पौष्टिक और संतुलित खाना खाएं। इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए मौसमी और ताजी फल-सब्जियों का सेवन करें। अदरक, लहसुन जैसी चीजों को अपने आहार में जरूर शामिल करें। खट्टे फल, फ्रिज में रखा ठंडा जूस, कोल्ड ड्रिंक्स, आइसक्रीम से परहेज करें। खटाई, दही जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें।
- शरीर को हाइड्रेट रखें। ज्यादा से ज्यादा पानी और लिक्विड डाइट का सेवन करें। यथासंभव गुनगुना पानी पिएं।
- बरसात में भीगने की स्थिति में गर्म पानी से जरूर नहाएं। सिर और बाल अच्छी तरह धोकर सुखाएं। चाय-कॉफी-कहवा जैसे गर्म पेय लें। केसर वाला दूध या चाय पीने से आराम मिलता है।



- रेगुलर वर्कआउट, व्यायाम, शुद्ध-साफ हवा में सांस लें, योग करें।
- बदलते मौसम में फ्लू से बचने के लिए न्यूमोकोकल इंफ्लूएजा वैक्सीन हर साल जरूर लगवाएं। छोटे बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों के लिए जरूरी है।
- फ्लू होने पर अपने आपको आइसोलेट करें ताकि दूसरे लोग संक्रमित न हो पाएं। जितना जल्दी हो सके, डॉक्टर से कंसल्ट करें। बिना डॉक्टर की सलाह के एंटीबायोटिक दवाइयां न लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

सजेशन

निकिता चौहान

कुछ युवा पुरुष मस्कुलर बॉडी की चाहत में बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए प्रोटीन की ओवरडोज लेने लगते हैं। इससे क्या नुकसान हो सकते हैं और इससे बचाव के लिए क्या करें, आपको जरूर जानना चाहिए।

सही मात्रा में करें प्रोटीन का सेवन

एक हेल्दी शरीर के लिए हमें प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट और विटामिंस सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। सभी न्यूट्रिएंट की एक निश्चित मात्रा में जरूरत होती है। प्रोटीन एक इंपॉर्टेंट न्यूट्रिएंट है, जो टिश्यू के निर्माण और रिपेयर, एंजाइम और हार्मोन को बनाने और शरीर के लिए कई तरह के कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन कई पुरुष अपनी मस्कुलर बॉडी बनाने के लिए अपनी डाइट में प्रोटीन को बहुत ज्यादा मात्रा में लेने लगते हैं। किसी भी चीज का ज्यादा सेवन शरीर पर कई दुष्प्रभाव डाल सकता है। खासतौर पर पुरुषों की प्रजनन क्षमता पर इसका बहुत बुरा असर पड़ता है और लंबे समय तक ज्यादा प्रोटीन लेने से शुक्राणुओं (स्पर्म) की संख्या कम हो सकती है। इसलिए इस बारे में सावधान रहें।

किडनी पर पड़ता है दबाव: प्रोटीन से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, इम्यूनिटी बढ़ती है और कसरत करने के बाद रिकवरी होती है। लेकिन जब यह बहुत ज्यादा लिया जाता है, खासकर पावडर या प्रोसेस्ड सोर्स के रूप में तो किडनी पर दबाव पड़ता है, हार्मोन बिगड़ सकते हैं और शुक्राणु बनने की प्रक्रिया भी प्रभावित हो सकती है।

डाइजेस्टिव सिस्टम होता है खराब: प्रोटीन का ज्यादा सेवन करने से पाचन सबंधी समस्याएं पैदा होती हैं। आप प्रोटीन को फाइबर के साथ लें, इससे आपका पाचन बेहतर होगा और साथ ही इससे स्पर्म काउंट बढ़ता है। फाइबर स्वस्थ पाचन के लिए आवश्यक होता है।

हाईड्रेट रहें: ज्यादा प्रोटीन का सेवन करने से डिहाइड्रेशन हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि खूब पानी पिएं। जितना हो सके तरल पदार्थ अपनी डाइट में शामिल करें।

ऐसे करें प्रोटीन का सेवन: अगर आप प्रोटीन के फायदों को बिना किसी दुष्प्रभाव के प्राप्त करना चाहते हैं तो आप ध्यान रखें कि अपने डाइट में प्रोटीन का सेवन कुछ इस तरीके से करें कि प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व बैलेंस्ड रहें। भरपूर मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन करें। इनमें विटामिन, खनिज और फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो हेल्थ के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। आप सप्लीमेंट्स के बजाय फलों, सब्जियों, अनाज, अंडे, मछली, दालें और मेवों से प्रोटीन ले सकते हैं। जितना हो सके उतना फिजिकल वर्कआउट करें। अगर आप रेडीमेड प्रोटीन पावडर का इस्तेमाल करते हैं तो ध्यान रखें उसमें बहुत ज्यादा शुगर होता है, जिस कारण आपके स्पर्म काउंट कम हो सकते हैं और प्रजनन क्षमता भी घटती है। इसलिए बगैर डॉक्टर से पूछे प्रोटीन सप्लीमेंट का सेवन ना करें। नेचुरल तरीकों से ही प्रोटीन का सेवन करें। अपने लिए प्रोटीन की सही मात्रा जानने के लिए एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें। *

(गुरुग्राम स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. रश्मि अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

प्रधानमंत्री मोदी का 75वां जन्मदिन धूमधाम मनाया

सेवा पखवाड़ा के तहत हवन-यज्ञ, रक्तदान शिविरों में दिखा युवाओं में उत्साह, बढ़चढ़ कर लिया भाग

पौधरोपण अभियान भी चलाया गया व प्रत्येक रक्तदाता को पौधे वितरित किए गए और पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया गया।

रेवाड़ी। मोदी के जन्मदिन पर हवन करते भाजपाई व रक्तदाता को बैज लगाते भाजपा पदाधिकारी।

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

भारतीय जनता पार्टी जिला कार्यालयपर जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली की अध्यक्षता में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जन्मदिन बड़े ही धूमधाम और श्रद्धाभाव के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विविध सामाजिक एवं सेवा कार्यक्रम आयोजित किए गए।

कार्यक्रम की शुरूआत हवन-यज्ञ के साथ हुई, जिसमें पदाधिकारियों एवं कार्यकतार्ओं ने देश की उन्नति और मोदी जी के दीघार्यु जीवन की कामना की। इसके उपरांत रक्तदान शिविर का शुभारंभ रिबन काटकर किया जिसमें कार्यकतार्ओं ने स्वेच्छा से रक्तदान कर समाज सेवा का संदेश दिया तथा साथ ही पौधारोपण अभियान भी चलाया गया व प्रत्येक रक्तदाता को पौधे

■ प्रधानमंत्री की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने का संदेश दिया

वितरित किए गए और पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया गया। इस अवसर पर विधायक लक्ष्मण यादव, बावल विधायक, पीपीपी कोऑर्डिनेटर सतीश खोला, यादव पूर्व मंत्री बनवारी लाल, हुकमचन्द यादव, सुनील मूसेपुर व सिंहराम महलावत उपस्थित रहे। पत्रकारों एवं कार्यकतार्ओं को संबोधित करते हुए डा. वंदना पोपली ने कहा कि हमारे देश के यशस्वी प्रधान सेवक माननीय मोदी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य मे पूरे देश में सेवा पखवाड़ा का आयोजन कार्यकतार्ओं द्वारा किया जा रहा व कहा कि देश की जनता ने चाणक्य बन कर चंद्रगुप्त को देश की गद्दी सौंपी है और हमें ध्यान रखना है कि नंद वंश किसी प्रकार का कोई षड़यंत्र न कर पाए। वंदना पोपली ने प्रधानमंत्री मोदी के सेवाभावी जीवन और राष्ट्रहित के प्रति उनके संकल्प को प्रेरणा स्रोत बताया और कार्यकतार्ओं से उनके आदर्शों पर चलने का आह्वान किया। विधायक लक्ष्मण यादव ने कार्यर्ताओं को मोदी के जीवनमूल्य को आत्मसात करने को कहा और मोदी की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने का संदेश दिया । जिला के पदाधिकारी, कार्यकर्ता एवं नागरिक बड़ी संख्या में उपस्थित रहे और मोदी के नेतृत्व की सराहना करते हुए उनके आदर्शों को अपनाने का संकल्प लिया। भव्य आयोजन में कार्यकतार्ओं की उपस्थिति ने कार्यक्रम को ऐतिहासिक व यादगार बना दिया।

मौके पर ये रहे मौजूद

इस अवसर पर दोनों महामंत्री हिमांशु पालीवाल कुलदीप चौहान उपाध्यक्ष जितेंद्र यादव, सुमन चौहान, प्रवीण शर्मा, धीरज यादव, बलजीत यादव, जिला सचिव कविता गुप्ता, बीर सिंह छाबड़ी, धर्मेंद्र, दिनेश यादव टींट, कोषाध्यक्ष गौरव शर्मा, मीडिया प्रभारी जतिन अरनेजा, सोशल मीडिया प्रभारी सावन सैनी, सुनील ग्रोवर, प्रेम कौशिक लीगल सेल का अध्यक्ष एडवोकेट वीरेन, नीतू चौधरी, श्याम चुग, मुकेश सैनी, अमित यादव, अमृतकला टिकानिया, दीपा भारद्वाज, सौरभ यादव, सुरेखा ढिंगड़ा, बलराज, रामसिंह सामरिया, दिनेश यादव, गोपी हरीश, नेहा शर्मा, सत्यपाल धूपिया, अजय रंगा, मुकेश रंगा,कृपा जैमिनी यतेन्द्र रावत, विकास, अरुण, किरण, प्रवीण आशीष ,जोगेंद्र यादव, मीर सिंह, पोहप सिंह नरेश, अनीता, हरिंदर, बबलू आदि उपस्थित रहे।

सहयोग की अपील

एसोसिएशन ने प्रशासन की हिदायतों से करवाया व्यापारियों को अवगत

रेवाड़ी। व्यापारियों को अतिक्रमण के संबंध में हिदायत देते संगठन के पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

■ दुकान के सामने दो फुट तक ही रख सकते हैं काउंटर या सामान

पंजाबी मार्किट वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान सुरेंद्र वशिष्ठ की अगुआई में मार्किट के व्यापारियों को प्रशासन की ओर से दी गई नई हिदायतों के बारे में जानकारी दी गई। डीएमसी ब्रह्मप्रकाश ने अतिक्रमण और दुकान व्यवस्था को लेकर जो दिशा-निर्देश दिए थे, उन्हें एसोसिएशन ने हर व्यापारी तक पहुंचाया। उन्हें बताया गया कि व्यापारी अपनी दुकान के सामने अधिकतम 2 फुट तक काउंटर या सामान रख सकते हैं। दुकान के ऊपर बने छज्जे पर भी 2 फुट तक सामान लगाने की अनुमति दी गई है। हालांकि छज्जे के बाएं और दाएं हिस्से पर उतनी ही जगह खाली छोड़नी होगी जितनी काउंटर की चौड़ाई है, ताकि पड़ोसी की दुकान का रास्ता या दृश्यता बाधित नहीं हो। सुरेंद्र वशिष्ठ ने बताया कि प्रशासन का उद्देश्य बाजार में संतुलन, साफ-सफाई और अनुशासन बनाए रखना है ताकि न तो व्यापारियों को और न ही ग्राहकों को किसी तरह की असुविधा हो। उन्होंने सभी व्यापारियों से अपील की कि इन नियमों का पालन कर प्रशासन और व्यापारियों के बीच बेहतर तालमेल बनाएं और पंजाबी मार्किट को स्वच्छ, व्यवस्थित व ग्राहक-हितैषी बनाए रखने में सहयोग दें।

मौके पर यह रहे मौजूद

इस मौके पर सलाहकार रमेश चक्रवर्ती, संरक्षक विनोद अरोड़ा, महासचिव राजीव आहूजा, उपप्रधान लव खरबंदा, हितेश कटारिया, सचिव रवि कुकरेजा, सह सचिव दिनेश प्रजापत, दलीप कालड़ा, कोषाध्यक्ष दिनेश कुमार, सह कोषाध्यक्ष हरीश आहूजा, विजय अरोड़ा, किशन खुराना, प्रदीप कालड़ा, नरेश गुलयानी, विक्की सहित व्यापारी मौजूद रहे।

पुलिस ने की कार्रवाई, तीन आरोपियों को किया गिरफ्तार

गुटीय विवाद के बाद बुलाए युवक, दो पर हमला

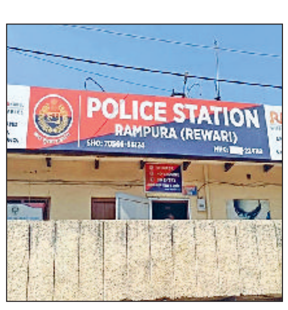
धामलावास में बाहर से आए युवकों के हमले से फूटा गुस्सा, रात को ही एसपी मिले गांव के लोग

एक पेड़ को लेकर दो दिन पहले आपस में झगड़ा हो गया था

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

धामलावास में दो गुटों में चल रहे विवाद के बीच एक गुट ने मंगलवार की रात बाहर कुछ युवकों को बुला लिया। इन युवकों ने गांव के दो लोगों पर हमला कर दिया। शोर मचाने पर ग्रामीणों पहुंचे, तो बाहर से गाड़ियों में आए युवक मौके से फरार हो गए। गुस्साए ग्रामीण रात को ही एसपी से मिलने के लिए पहुंच गए, परंतु उनकी मुलाकात नहीं हो पाई। रामपुरा पुलिस ने सूचना मिलने के बाद तीन युवकों को हिरासत में ले लिया। हमले में घायल दो लोगों को रात को ट्रॉमा सेंटर दाखिल कराया गया। रामपुरा पुलिस ने केस दर्ज करने की प्रक्रिया शुरू कर दी।

गांव के मनोज कुमार और कुलदीप के परिजनों के बीच एक पेड़ को लेकर दो दिन पहले आपस में झगड़ा हो गया था। झगड़े में दोनों पक्षों के लोग घायल होकर ट्रॉमा सेंटर पहुंच गए थे। थाना रामपुरा पुलिस ने दोनों पक्षों को बातचीत के लिए थाने बुलाया था, ताकि आपसी



रेवाड़ी। पुलिस स्टेशन रामपुरा।

सहमति से समझौता कराया जा सके। बताया गया है कि मंगलवार की रात कुलदीप के भांजे ने बाहर से कुछ युवकों को दूसरे पक्ष को सबक सिखाने के लिए बुला लिया। दो वाहनों में आए कई युवकों ने मनोज गुट के राजेंद्र और राजकुमार के घर पहुंचकर दोनों पर हमला कर दिया। दोनों ने बचाव के लिए शोर मचाया, तो ग्रामीण वहां पहुंच गए। ग्रामीणों को देखकर हमलावर वहां से भागने में कामयाब हो गए।

इसी दौरान सूचना मिलने के बाद थाना रामपुरा पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने होटल से तीन आरोपियों को काबू कर लिया। राजेंद्र और राजकुमार को ट्रॉमा सेंटर दाखिल कराया गया। थाना रामपुरा प्रभारी विद्यासागर ने बताया कि दोनों पक्षों के बीच पेड़ को लेकर झगड़ा हुआ था। दोनों पक्षों के दो लोग अस्पताल में दाखिल हैं। इसी बीच दो लोगों पर बाहर से आए युवकों ने हमला करते हुए मारपीट की। पुलिस मामले की जांच व केस दर्ज करने की कार्यवाही कर रही है।

सरपंच प्रतिनिधि संग पहुंचे एसपी निवास

गांव में बाहर के युवकों का आकर घर पर हमला करने की घटना से ग्रामीणों में रोष फैल गया। सरपंच प्रतिनिधि सुभाष चंद की अगुवाई में रात को ही बड़ी संख्या में धामलावास के लोग एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा से मुलाकात करने के लिए पहुंच गए, लेकिन रात को एसपी ग्रामीणों से मिलने के लिए उपलब्ध नहीं थे। सरंपच प्रतिनिधि ने बताया कि इस तरह से बाहर के लोगों का गांव में आकर हमला करना पूरी तरह गलत है। इससे गांव का माहौल खराब होता है। ग्रामीणों में दहशत का माहौल बनता है, इसलिए रात को ही एसपी से मिलने का निर्णय लिया था।

वोटर लिस्ट का होगा तुलनात्मक अध्ययन घर-घर जाकर किया जाएगा सत्यापन

■ करीब तीन महीने के इस अभियान को शुरू कर दिया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। बैठक को संबोधित करते हुए डीसी अभिषेक मीणा।

डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अभिषेक मीणा ने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग ने स्पेशल इंटेन्सिव रिवीजन हरियाणा में शुरू करवाने की तैयारी कर ली हैं। अगले माह के प्रथम सप्ताह में विधिवत रूप से करीब तीन महीने के इस अभियान को शुरू कर दिया जाएगा। डीसी जिला सचिवालय के सभागार में बुधवार को राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की बैठक को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि हर 25 साल के बाद इस विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान को चलाया जाता है। इस बार वर्ष 2002 की मतदाता सूची के आधार पर वर्तमान वोटर लिस्ट की तुलनात्मक रिपोर्ट तैयार की जाएगी। जिन लोगों के नाम 25 साल पहले की वोटर लिस्ट में शामिल हैं, उनके परिवार से नए बने मतदाताओं को फार्म भर कर यह बताना होगा कि उनके अभिभावक पहले से सूची में शामिल हैं। जो लोग बाहर से रेवाड़ी जिला में आए हैं, उनसे कुछ दस्तावेज मांगे जाएंगे, जिससे यह पता चल सके कि पहले उनका वोट किस राज्य या किस जिला में बना हुआ था। कोई वोटर पड़ोसी देश से आया है और वह अपनी नागरिकता को साबित नहीं कर पाया तो उसका वोट काट दिया जाएगा।

झज्जर से लिस्ट मंगवाई

जिला निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि वर्ष 2002 में जो गांव झज्जर जिला में थे, उनकी वोटर लिस्ट मंगवाई गई है। जिला के 792 मतदान केन्द्रों की पुरानी और नई वोटर लिस्ट राजनीतिक दलों के बूथ लेवल एजेंट को भी दी जाएंगी। नई सूची में केवल वही नाम होंगे, जो वर्तमान में रेवाड़ी जिला में रह रहे हैं और मतदाता की पात्रता को पूरा करते हैं। भारत निर्वाचन आयोग की हिदायत अनुसार एक बूथ पर 1200 से अधिक मतदाता नहीं होने चाहिए।

पंचायत विभाग ने शुरू किया सेवा पखवाड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी सौरभ उपाध्याय ने बुधवार को खण्ड कार्यालय में आयोजित मीटिंग में बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के उपलक्ष्य पर 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक सेवा पखवाड़ा अभियान चलाया जाएगा। सेवा पखवाड़ा अभियान के तहत ग्रामीण क्षेत्र में विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जाएगी। मीटिंग में अधिकारी ने सभी ग्राम सचिव को निर्देश दिए कि इस अभियान के तहत प्रतिदिन होने वाली गतिविधियां नालों की सफाई, गलियों की सफाई, सामुदायिक स्वच्छता परिसर, ग्राम सचिवालय, पंचायत घरों की सफाई, धार्मिक स्थलों की सफाई, अंबेडकर भवन , महर्षि वाल्मीकि भवन , संतकबीर दास भवन , रविदास भवन, शहीद स्मारक प्रतिमा की सफाई, खेल

रेवाड़ी। विभाग के कर्मचारियों को संबोधित करते हुए बीडीपीओ।

के मैदान की सफाई, फिरनी, सार्वजनिक स्थान, गौरव पथ, जल निकायों, अमृत सरोवर की सफाई करवाई जाए। उन्होंने बताया कि अभियान का मुख्य उद्देश्य एक दिन एक घंटा एक साथ श्रमदान को बढ़ावा देना है तथा सभी नागरिकों और कर्मचारियों को इस अभियान में सक्रिय भागीदारी निभानी है।

टीम ने घर-घर जाकर पढ़ाया नशा नहीं करने का पाठ

■ युवाओं का नशा नहीं करने की दिलाई शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा के कुशल निर्देशन में जिले को नशामुक्त बनाने को लेकर जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम के ग्रामीण दौरे लगातार जारी हैं। बुधवार को जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने गांव हांसाका में डोर टू डोर जाकर ग्रामीणों के साथ बैठक कर गांवों को नशा मुक्त करने तथा ग्रामीणों को नशे से दूर रखने को लेकर विचार-विमर्श

रेवाड़ी। ग्रामीणों को नशे के प्रति जागरूक करते पुलिसकर्मी।

किया। नशा मुक्त टीम से एएसआई जितेन्द्र कुमार ने बताया कि पुलिस और आमजन अगर आपस में तालमेल के साथ कार्य करें तो नशे जैसी बुराई पर नियंत्रण पाया जा सकता है। 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।

नशे के विरुद्ध लड़ाई में मांगा सहयोग

उन्होंने गांव के नौजवानों और बच्चों से अपील करते हुए कहा कि वे नशे के विरुद्ध इस युद्ध में पुलिस का सहयोग करे। गांव में किसी भी परिवार में कोई भी व्यक्ति नशे का सेवन करता है तो उसे नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करें, जिला पुलिस इसमें पूरा सहयोग करेगी। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत पुलिस अधीक्षक के मार्गदर्शन में जिले में नशे के खिलाफ जन जागरण अभियान चलाकर नशे के विरुद्ध चलाई जा रही मुहिम में अधिक से अधिक लोगों की भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी, ताकि इस अभियान को शत-प्रतिशत सफल बनाया जा सके।

आयोजन | 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक अभियान चलाया जाएगा

मोदी के जन्मदिन पर सेवा पखवाड़ा खोला ने श्रमिकों को बांटी मिठाई

मोदी हमेशा से श्रमिकों और मेहनतकश वर्ग के प्रति उदारता और संवेदनशीलता दिखाते रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन को सेवा पखवाड़ा के रूप में मनाते हुए शहर के आईओसी चौक पर विशेष कार्यक्रम परिवार पहचान प्राधिकरण के स्टेट कोऑर्डिनेटर डा. सतीश खोला के नेतृत्व में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में एकत्र हुए सैकड़ों श्रमिकों को लड्डू वितरित किए गए। खोला ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी हमेशा से श्रमिकों और मेहनतकश वर्ग के प्रति उदारता और संवेदनशीलता दिखाते रहे हैं। उनकी

रेवाड़ी। श्रमिकों को लड्डू वितरित करते हुए सतीश खोला।

कार्यशैली में यह विशेष रूप से देखने को मिलता है कि जब भी वह किसी नई परियोजना या विकास कार्य का उद्घाटन करते हैं तो श्रमिकों के साथ भोजन अवश्य करते हैं। यही भावना समाज के अंतिम पायदान तक विकास का संदेश देती है। शहर में आयोजित इस सेवा कार्यक्रम का उद्देश्य प्रधानमंत्री मोदी के जनकल्याणकारी दृष्टिकोण को जन-जन तक पहुंचाना और सेवाभाव को समाज में प्रसारित करना था। श्रमिकों ने भी लड्डू वितरण के इस आयोजन में प्रसन्नता व्यक्त की और प्रधानमंत्री के स्वस्थ और दीघार्यु जीवन की कामना की। इस अवसर पर विभाग के अधिकारी दिनेश यादव, अमित यादव सहित अनेक कर्मचारी मौजूद रहे और उन्होंने कार्यक्रम की व्यवस्थाओं में सक्रिय भूमिका निभाई। कार्यक्रम का संचालन सामाजिक समन्वय और सेवा भाव की दृष्टि से किया गया, जिससे श्रमिक वर्ग को सीधे लाभान्वित किया जा सके।

सफलतापूर्वक संपन्न हुए कार्यक्रम

सतीश खोला ने इस अवसर पर कहा कि प्रधानमंत्री मोदी का जीवन समाज के हर वर्ग के लिए प्रेरणास्रोत है। उनके नेतृत्व में देश ने सेवा, समर्पण और विकास की नई दिशा प्राप्त की है। सेवा पखवाड़ा इसी भावना को जन-जन तक पहुंचाने का माध्यम है। इस तरह शहर में प्रधानमंत्री मोदी के जन्मदिन का यह सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम उत्साह और श्रमिक वर्ग की सहभागिता के साथ सफलतापूर्वक सम्पन्न हुए।

पीएम मोदी के जन्मदिन पर लगाया शिविर 150 से अधिक मरीजों का स्वास्थ्य जांचा

रेवाड़ी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन पर गांव सिधरावली में बुधवार को बाबा भजले राम मंदिर के अस्पताल व गंगा साहय मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल की ओर से निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। इस मौके पर 150 से अधिक मरीजों के स्वास्थ्य की जांच करते हुए उन्हें मुफ्त दवाएं वितरित की गईं। मंदिर के महंत बाबा रामेश्वर दास ने बताया कि पीएम मोदी ने कुशल नेतृत्व क्षमता का परिचय देते हुए देश का नाम विश्व स्तर पर ऊंचा करने का काम किया है। भारत पीएम मोदी के नेतृत्व में बड़ी आर्थिक शक्ति के रूप में आगे बढ़ रहा है, इसलिए उनके जन्मदिन पर मंदिर व अस्पताल की ओर से चिकित्सा शिविर लगाने का निर्णय लिया गया। उन्होंने बताया कि आमजन की सेवा के लिए मंदिर की ओर से अस्पताल व कॉलेज चलाए जा रहे हैं। जल्द ही सरकार अस्पताल का संचालन अपने हाथों में ले सकती है, जिससे इलाके के लोगों को और भी बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं मिल सकेंगी। इस मौके पर डा. कविता गुप्ता व डा. हेमेश्वर गुप्ता ने मरीजों के स्वास्थ्य की जांच की। उन्होंने बताया कि ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं में खून की समस्या एक गंभीर समस्या के रूप में सामने आ रही है।

रेवाड़ी। चिकित्सा शिविर में मौजूद डॉक्टर व महंत रामेश्वर दास।

खबर संक्षेप

समाज का बड़ा हिस्सा जातिगत भेदभाव से जूझ रहा

रेवाड़ी। प्रदेश प्रभारी हरियाणा इनसो रवि मसीत ने कहा कि भारतीय समाज में जातिवाद आज भी एक गहरी जड़ जमाई हुई समस्या है, जिसने न केवल सामाजिक ताने-बाने को कमजोर किया है बल्कि देश की प्रगति को भी प्रभावित किया है। विज्ञान और तकनीक की तेजी से बढ़ती दुनिया में भी समाज का बड़ा हिस्सा जातिगत भेदभाव और ऊंच-नीच की मानसिकता से जूझ रहा है। जातिवाद का सबसे बड़ा असर समाज की एकता और भाईचारे पर पड़ता है। यह इंसान को इंसान से अलग करता है और समाज को छोटे-छोटे वर्गों में बांट देता है।

सेवा पखवाड़ा के तहत सफाई अभियान चलाया

रेवाड़ी। टूरिस्ट कॉम्पलेक्स सैंडपाइपर में सेवा पखवाड़ा के तहत कॉम्पलेक्स कर्मचारियों ने सेवा की शपथ ली तथा परिसर के आसपास सफाई अभियान चलाया गया। डीसी अभिषेक मीणा के मार्गदर्शन में जिला में विरासत की हिफाजत अभियान के तहत ऐतिहासिक स्थलों पर विशेष सफाई अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान में पर्यटन स्थलों के साथ पुराने स्मारकों का जीर्णोद्धार करवाया जा रहा है। वहां विशेष सफाई अभियान चलाकर शौचालयों और हरित क्षेत्रों को सुधारा जाएगा। प्रदेश की सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने विरासत की हिफाजत अभियान की शुरूआत की है।

बाजरे की सरकारी खरीद अक्टूबर में शुरू होने की उम्मीद

मानसून में झेली धरती पुत्रों ने मौसम की मार, अब मंडी में बना लाचार

- अब मंडियों में बाजरा लेकर पहुंच रहे किसानों को फसल बेचने में निराशा का सामना करना पड़ रहा
- किसान मंडियों में सस्ते दामों पर बेच रहे बाजरे की फसल
- इससे उन्हें भारी आर्थिक नुकसान उठाना पड़ रहा

रेवाड़ी। मंडी में आ रहा अलग-अलग क्वालिटी का बाजरा। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

सितंबर माह के पहले सप्ताह तक हुई बरसात ने किसानों की बाजरे की फसल को बुरी तरह प्रभावित किया है। फसल उत्पादन में काफी कमी आई है। अब मंडियों में बाजरा लेकर पहुंच रहे किसानों को फसल बेचने में निराशा का सामना करना पड़ रहा है। क्वालिटी बरसात से प्रभावित होने के कारण उन्हें उचित दाम नहीं मिल रहे हैं। सरकारी खरीद 1 अक्टूबर से शुरू होने की संभावना जताई जा रही है, परंतु छोटे किसान अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए तुरंत फसल बेचने को मजबूर हैं। इससे उन्हें भारी आर्थिक नुकसान उठाना पड़ रहा है।

जिले के किसानों इस बार लगभग 90 हजार हेक्टेयर में बाजरे की खेती की है। बरसात के बाद नाहड़ एरिया में कई किसानों की फसल सौ फीसदी तक खराब हो चुकी है। बड़ी संख्या में किसानों का बाजरा बारिश ने बर्बाद कर दिया है, जिससे उत्पादन में भारी कमी आई है। इस समय बाजरा निकालने के बाद किसान उसे मंड़ियों में पहुंचा रहे हैं, लेकिन बाजरे के पर्याप्त दाम नहीं मिल पा रहे हैं। अनाजमंडी में बाजरे की दैनिक आवक 10 हजार बैग तक पहुंच गई है। सरकारी समर्थन मूल्य 2775 रुपये प्रति क्विंटल है, जबकि मंडी में किसानों का बाजरा 1750 रुपये से 2350 रुपये प्रति क्विंटल ही बिक रहा है। एक ओर बाजरे की गुणवत्ता का बहाना बनाकर उसे सस्ते दामों पर खरीदा जा रहा है, तो दूसरी ओर बड़ी संख्या में किसान सरकारी खरीद का इंतजार करने की स्थिति में नहीं हैं। ऐसे में किसानों को जो भाव मिल रहा है, उसी पर बाजरा बेच रहे हैं। उन्हें प्रति क्विंटल पांच सौ रुपये से ज्यादा तक का नुकसान उठाना पड़ रहा है।

जरूरतमंद किसान पहले ही बेच रहे

बड़े व साधन संपन्न किसान बाजरा बेचने के लिए सरकारी खरीद शुरू होने का इंतजार कर रहे हैं, परंतु छोटे व आर्थिक रूप से कमजोर किसान तुरंत फसल बेच रहे हैं। इन किसानों का कहना है कि नवरात्र पर्व पर शुभ मुहुर्त में घरेलू सामान की खरीददारी करनी है। इसके लिए पैसों की आवश्यकता होगी, जिस कारण वह सरकारी खरीद का इंतजार नहीं कर सकते। कई किसान आगामी फसल की तैयारी पर होने वाले खर्च को देखते हुए फसल बेचने के लिए मजबूर हैं।

गुणवत्ता को लेकर स्थिति साफ नहीं

इस बार सरकारी खरीद के समय भी किसानों को बाजरा बेचने में परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। पिछले साल सरकार ने बावल व रेवाड़ी में 4 लाख क्विंटल बाजरा खरीदा था। इस बार क्वालिटी प्रभावित होने के कारण किसानों को बाजरा बेचने में दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। मार्केट कमेटी सचिव नरेंद्र यादव ने बताया कि अभी गुणवत्ता को लेकर किसी तरह की गाइडलाइन्स नहीं मिली हैं।

कम भाव मिलने से परेशानी

मंडी में क्वालिटी को लेकर सरकारी रेट से काफी कम दामों पर फसल बेचनी पड़ रही है। एमएसपी के मुकाबले 700 रुपये क्विंटल तक सस्ता बाजरा बिक रहा है। अगली फसल के लिए पैसों की जरूरत होने के कारण बाजरा बेचना पड़ रहा है।
-प्रकाश, किसान बूढ़ी बावल।

झेलना पड़ रहा दोहरा नुकसान

बरसात के कारण बाजरे का उत्पादन काफी कम हुआ है। क्वालिटी खराब होने के कारण पर्याप्त भाव भी नहीं मिल रहा है। घरेलू जरूरतों के लिए सरकारी बिक्री का इंतजार नहीं कर सकते। ऐसे में कम दामों पर बाजरा बेचना मजबूरी हो गया है।
-रामौतार, किसान बगथला।

सरकारी खरीद में हो रही देरी

एक तो किसान मौसम की मार झेल चुके हैं। दूसरे सरकारी खरीद शुरू नहीं हो रही है। छोटे किसानों को अगली फसल के लिए पैसों की जरूरत है, इसलिए वह आढ़तियों को कम दामों पर बाजरा बेचने के लिए मजबूर हैं।
-धर्मपाल, किसान, बगथला।

रेवाड़ी। विश्वकर्मा जयंती पर हवन यज्ञ करते हुए कामगार व परिजन। फोटो :हरिभूमि

औद्योगिक क्षेत्र स्थित प्रतिष्ठानों में आयोजन

धूमधाम से मनाई गई विश्वकर्मा जयंती

- औजारों व मशीनों की पूजा अर्चना कर शिल्पकार भगवान विश्वकर्मा को याद किया
- विश्वकर्मा पूजा में श्रमिकों व उनके परिजनों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

औद्योगिक क्षेत्र स्थित प्रतिष्ठानों में शिल्पकार भगवान विश्वकर्मा की जयंती का आयोजन श्रमिकों ने धूमधाम से किया, जिसमें श्रमिक व प्रबंधन भी शामिल हुई। कामगारों ने अपने कार्यस्थल की सफाई की, वहीं औजारों व मशीनों की पूजा-अर्चना कर शिल्पकार भगवान विश्वकर्मा को याद किया।

प्रतिष्ठानों में भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा स्थापित कर पूरे विधि-विधान के अनुसार उनकी पूजा-अर्चना कर सुख-समृद्धि की कामना भी की। पूरे दिन प्रतिष्ठानों में उत्सव जैसा वातावरण रहा। भगवान विश्वकर्मा को याद करते हुए वक्ताओं ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा ने देवताओं के लिए भी अनेक भव्य महलों, आलीशान भवनों, हथियारों व सिंहासनों का निर्माण किया था। उन्होंने महर्षि दधीचि की हड्डियों से देवताओं के राजा इंद्र के लिए वज्र भी बनाया था। इतना ही नहीं भगवान विश्वकर्मा ने रावण की लंका से लेकर श्रीकृष्ण की द्वारिका, पाण्डव के इंद्रप्रस्थ और हस्तिनापुर का भी निर्माण किया था। उड़ीसा के जगन्नाथ मंदिर के लिए भगवान जगन्नाथ सहित वलभ्रद और सुभद्रा की प्रतिमाओं का निर्माण भी भगवान विश्वकर्मा ने ही किया था। विश्वकर्मा जयंती पर प्रदेश सरकार ने रोहतक में प्रदेशस्तरीय कार्यक्रम का आयोजन भी धूमधाम से किया, जिसमें प्रदेश के मुख्यमंत्री व श्रम मंत्री सहित उच्चाधिकारी भी शामिल हुए। प्रदेश सरकार द्वारा श्रमिकों व उनके परिजनों के कल्याण के लिए कई कल्याणकारी योजनाओं की घोषणा भी की गई। श्रमिक नेताओं का कहना है कि भगवान विश्वकर्मा को देवताओं का शिल्पकार, वास्तुशास्त्र का देवता, प्रथम इंजीनियर और मशीनों का देवता भी कहा जाता है। विश्वकर्मा पूजा में श्रमिकों व उनके परिजनों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

मंदिर में भगवान विश्वकर्मा की जयंती धूमधाम से मनाई

- सुभाष छाबड़ी एवं रमेश ठेकेदार को पगड़ी पहनकर तथा स्मृति चिन्ह देकर जोरदार स्वागत किया

विश्वकर्मा मंदिर में हुआ कार्यक्रम, भंडारे में श्रद्धालुओं ने ग्रहण किया प्रसाद

रेवाड़ी। विश्वकर्मा मंदिर में कार्यक्रम का शुभारंभ करते सुभाष छावड़ी व उपस्थित लोग। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जिला श्रमिक यूनियन की ओर से विश्वकर्मा जयंती पर जगन गेट चौकी के पास विश्वकर्मा मंदिर में भगवान विश्वकर्मा की जयंती धूमधाम से मनाई गई। इस मौके पर मंदिर में भंडारे का भी आयोजन किया गया।

इस अवसर पर कांग्रेस पार्टी के ग्रामीण जिला अध्यक्ष सुभाष छावड़ी एवं कांग्रेस पार्टी के एससी सेल के जिला अध्यक्ष रमेश ठेकेदार कार्यक्रम में शामिल हुए। श्रमिक यूनियन की ओर से सुभाष छाबड़ी एवं रमेश ठेकेदार को पगड़ी पहनकर तथा स्मृति चिन्ह देकर जोरदार स्वागत किया गया है। इस मौके उपस्थित श्रमिकों को संबोधित करते हुए कांग्रेसी नेताओं ने भाजपा पर निशान चाहते हुए कहा कि कांग्रेस पार्टी गरीब मजदूर की हितैषी पार्टी है। भाजपा जो वादे करती है उन्हें कभी पूरा नहीं करती भाजपा पूंजीपतियों की पार्टी है वह केवल पूंजी पतियों के बारे में ज्यादा सोचती है। भाजपा सरकार ने हमेशा पूंजीपतियों के ऋण माफ करने का काम किया और जबकि गरीब मजदूर के साथ धोखा किया है। इस मौके पर रामनिवास प्रधान राज मिस्त्री यूनियन, जगदीश ठेकेदार, फुसाराम ठेकेदार, बनवारी लाल ठेकेदार, बलबीर ठेकेदार, राजाराम ठेकेदार, राजू ठेकेदार सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

सशक्त परिवार अभियान में महिलाओं को पौष्टिक आहार खिलाने पर दिया बल

- पौष्टिक आहार पूरे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है

कोसली। महिलाओं को पोषण संबंधी जानकारी देते हुए सुपरवाइजर।

हरिभूमि न्यूज. कोसली

शहीद जगदेव सिंह प्राथमिक विद्यालय में बुधवार को महिला एवं बाल विकास विभाग नाहड़ द्वारा स्वस्थ नारी व सशक्त परिवार अभियान के अंतर्गत ब्लाक स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विभाग की सुपरवाइजर संतोष ने महिलाओं से बच्चों को पौष्टिक आहार खिलाने का आग्रह किया उन्होंने कहा कि पौष्टिक आहार में विभिन्न खाद्य समूहों जैसे ताजा फल, सब्जियां, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन जैसे दालें, बींस और स्वस्थ वसा के संतुलित मिश्रण शामिल होते हैं।

इसके अतिरिक्त पर्याप्त पानी का सेवन भी महत्वपूर्ण है। एक पौष्टिक आहार पूरे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। सुपरवाइजर नीतू ने महिलाओं को स्तनपान के महत्व के बारे में जानकारी दी और समय पर टीकाकरण के बारे में बताया। पिंकी सुपरवाइजर पिंकी ने बताया कि पोषण माह के तहत यह कार्यक्रम 17 सितंबर से 16 अक्टूबर 2025 तक मनाया जाएगा। इस मौके पर सुपरवाइजर सरिता, उगनता सुपरवाइजर, उपदेश सुपरवाइजर व प्राथमिक अध्यापक रतन सिंह, आंगनवाड़ी वर्कर प्रमिला, मिंटो, नितेंद्रा, लाली, सरोज ,बबीता व आंगनवाड़ी हेल्पर ज्ञानवती, सरिता, निशा, पुष्पा ,बिमला, कैलाश व ग्रामीण महिलाएं उपस्थित रही।

स्नातक प्रथम वर्ष में प्रवेश के लिए पुनः खुला ऑनलाइन पोर्टल

महेंद्रगढ़। जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी प्रोफेसर डॉ. पूर्ण प्रभा ने जानकारी देते हुए बताया कि उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा की ओर से स्नातक प्रथम वर्ष में प्रवेश हेतु ऑनलाइन पोर्टल एक बार फिर से खोल दिया गया है। यह निर्णय उन विद्यार्थियों के हित में लिया गया है, जो किसी कारणवश अब तक प्रवेश से वंचित रह गए थे। प्रो. ; पूर्ण प्रभा ने बताया कि यह विद्यार्थियों के लिए एक सुनहरा अवसर है कि वे अपने मनपसंद कोर्स एवं कॉलेज में प्रवेश के लिए आवेदन कर सकते हैं।

सिविल अस्पताल की टीम ने की छात्राओं के स्वास्थ्य की जांच

कोसली। शहीद मेजर विकास यादव राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को सेवा पखवाड़ा के अंतर्गत सिविल अस्पताल कोसली की स्वास्थ्य टीम द्वारा छात्राओं के स्वास्थ्य की जांच की गई। अस्पताल के डा विनोद ने बताया कि 17 सितंबर से 2 अक्टूबर 2025 तक स्वस्थ नारी व सशक्त परिवार अभियान चलाया जा रहा है। जिसमें सभी राजकीय कन्या विद्यालय में छात्राओं के स्वास्थ्य जांच की जाएगी। उन्होंने छात्राओं को पर्सनल हाइजीन और एनीमिया के बारे में जागरूक किया और बच्चों को आयरन व फोलिक एसिड टेबलेट खिलाई। प्राचार्य अनूप सिंह ने अस्पताल की स्वास्थ्य टीम का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर प्रवक्ता बाल योगेश्वर, हेल्थ एंबेसडर स्नेहा ,मनीषा,एएनएम ममता यादव व फार्मासिस्ट मंजू व स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

कोसली। छात्राओं के स्वास्थ्य की जांच करती स्वास्थ्य टीम।

उधार कपड़े देने से मना किया, दुकानदार के वर्कर्स को जमकर पीटा

बावल। रेलवे रोड पर बुधवार को एक रेडिमेड गारमेंट्स की दुकान पर काम करने वाले वर्कर्स ने उधार में कपड़े देने से मना किया, तो चार युवकों ने उसकी जमकर धुनाई कर दी। घटना सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपियों की तलाश शुरू कर दी। पुलिस बयान में धोबी घाट मोहल्ला निवासी मुकेश कुमार ने बताया कि वह रेडिमेड गारमेंट्स की दुकान पर कार्य करता है। दुकान का मालिक किसी काम से बाहर गया हुआ था। इसी दौरान चार युवक दुकान पर आए। उन्होंने उधार में कपड़े देने के लिए कहा। उसने मालिक की गैर मौजूदगी में उधार कपड़े देने से मना कर दिया। इसके बाद दो युवकों ने काउंटर के दूसरी ओर से उसे खींचने का प्रयास किया। फिर डंडे और थप्पड़-मुक्कों से उसकी जमकर पिटाई की। शोर मचाने पर चारों वहां से फरार हो गए। पूरी घटना सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उनकी पहचान कराने के प्रयास शुरू कर दिए।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

कविता पाठ में दीक्षा ने मारी बाजी

रेवाड़ी। अहीर महाविद्यालय में हिंदी विभाग की ओर से हिंदी दिवस के उपलक्ष में विभिन्न गतिविधियों व प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। एक सप्ताह तक विभिन्न प्रतियोगिताएं हुई, जिनमें कविता पाठ में दीक्षा को पहला स्थान मिला। मानसी दूसरे व धीरज तीसरे स्थान पर रहे। हिंदी विभाग से डा. संगीता राव ने बताया कि भाषण प्रतियोगिता में दीक्षा प्रथम रही तथा शालिनी दूसरे स्थान पर रही। निबंध प्रतियोगिता में नेहा प्रथम स्थान पर, मानसी दूसरे स्थान पर तथा मोहिनी तीसरे स्थान पर रही। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में मानसी पहले स्थान पर, धीरज कुमार दूसरे स्थान पर तथा खुशी तीसरे स्थान पर रही।

कार्यक्रम भाजपा के वरिष्ठ नेता वीर कुमार यादव ने प्रधानमंत्री मोदी को जन्मदिन की बधाई दी

मोदी के जन्मदिन पर मंदिर में लगाए पौधे, कई जगह कार्यक्रम आयोजित

नठेड़ा गांव के शिव मंदिर प्रांगण में पौधरोपण किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोसली

भाजपा कार्यकतार्ओं ने बुधवार को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जन्मदिन के शुभावसर पर नठेड़ा गांव के शिव मंदिर प्रांगण में पौधरोपण किया गया। इससे पूर्व कोसली स्टेशन क्षेत्र में श्रमिकों को लड्डू वितरित किए गए। भाजपा के वरिष्ठ नेता वीर कुमार यादव ने प्रधानमंत्री मोदी को जन्मदिन की बधाई देते हुए उनके दीघार्यु जीवन की कामना की। उन्होंने कहा कि परमात्मा उन्हें लंबे समय तक देश की सेवा करने का सामर्थ्य प्रदान करे। इस अवसर पर विधायक अनिल यादव के भ्राता अशोक यादव, ब्लाक समिति चेयरमैन दुष्यंत कुमार यादव, सहकारी समिति चेयरमैन कपिल यादव, भाजपा नेता सरदार सिंह बहाला, एमिनेंट पर्सन मनेंद्र सिंह, पूर्व चेयरमैन विजय आजाद, मण्डल अध्यक्ष अनूप सरपंच, हरीश दायमा एडवोकेट, सुरेन्द्र यादव व गोपीचंद , उपाध्यक्ष प्रमोद शास्त्री, महामंत्री परमजीत व गजराज , उदयभान डागर, सरपंच नठेडा मनोज कुमार, कै. महेंद्र साहब इंस्पेक्टर रणबीर साहब एडिओ देवराज, भागमल मिस्त्री, हरपाल सिंह, मंजीत पंच, नवनीत ,मोतीलाल व संजय राव सहित गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

कोसली। शिव मंदिर परिसर में पौधरोपण करते भाजपा नेता व जनप्रतिनिधिगण।

सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम : कॉलेज में पौधरोपण

कोसली। कोसली के राजकीय महाविद्यालय में 17 सितंबर से 2 अक्टूबर गांधी जयंती तक चलने वाले सेवा पखवाड़ा का शुभारंभ प्राचार्या डा. लाज कौशल ने पौधरोपण कर किया। इस अवसर पर प्राचार्या ने कहा कि सेवा पखवाड़ा का उद्देश्य केवल विभिन्न गतिविधियों का आयोजन भर नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों में सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना, पर्यावरण संरक्षण का संकल्प, स्वच्छता की आदत और नशा मुक्त जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देना है। कार्यक्रम के अंतर्गत प्राचार्या, अध्यापकगण तथा छात्र-छात्राओं ने महाविद्यालय परिसर में फलदार, फूलदार एवं छायादार पौधे लगाए। प्राचार्या ने विद्यार्थियों से पौधरोपण के साथ साथ उनकी नियमित देखभाल करने का आह्वान किया। कार्यक्रम संयोजिका रेनू रानी ने विद्यार्थियों से पौधों की देखभाल का संकल्प कराया। डा जसमेर ने सभी अध्यापकगण और विद्यार्थियों को स्वच्छता अपनाने तथा नशे से मुक्ति की शपथ दिलवाई। इस अवसर पर महाविद्यालय के सुरेंद्र कुमार, डा संध्या, ओमप्रकाश, मंजीत, संजीव कुमार, सुश्री प्रीति, नीलम यादव, मुकेश, तेजपाल