

हरिभूमि रेवाड़ी मूिमि

रोहतक, गुरुवार, 9 अक्टूबर 2025

तापमान



अधिकतम 28.0 डिग्री
न्यूनतम 16.0 डिग्री

9 वृद्धजनों को नहीं होने दें पराया होने का अहसास: बत्रा



10 बरसात से खतरनाक हुई सड़कें, पानी में बह गया डाला गया मलबा...



खबर संक्षेप

अश्लील हरकत करने का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने एक नाबालिग के साथ अश्लील हरकत करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने शहर निवासी पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 7 अक्टूबर को आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया था। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने आरोपी की तलाश शुरू कर दी थी। इस मामले में पुलिस ने थाना क्षेत्र की एक कॉलोनी निवासी प्रकाश को गिरफ्तार कर लिया। उसका मोबाइल फोन भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

दहेज उत्पीड़न मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गत वर्ष विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। कई बार काउंसिलिंग कराने के बाद भी बातचीत सिर नहीं चढ़ी तो पुलिस ने 6 अक्टूबर को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। जांच के बाद मामले में पुलिस ने यूपी के गांव दशहरा निवासी राहुल को गिरफ्तार कर लिया। उसे तपतीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। कसौला थाना पुलिस ने 1 अक्टूबर को हुए हादसे के बाद मौका पाकर फरार हुए केंटर चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस हादसे में दो लोग घायल हो गए थे। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच करते हुए इस मामले में एमपी के श्यामपुरा निवासी केंटर चालक सुरेश को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने उसकी केंटर गाड़ी को भी जब्त किया है। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

छेड़छाड़ का आरोपी मेजा गया जेल

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने एक महिला के साथ छेड़छाड़ करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत के आधार पर गत 7 अक्टूबर को आरोपी के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने इस मामले में शहर के एक मोहल्ला निवासी सुरेंद्र कुमार को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश किया, न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

मोबाइल चोरी का आरोपी चढ़ा हत्ये

धरुहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने मोबाइल फोन चोरी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने थाना क्षेत्र के एक व्यक्ति की शिकायत पर गत 16 अगस्त को चोरी का केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में अलावलपुर निवासी रवि को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी के कब्जे से चोरी किया गया मोबाइल फोन बरामद कर लिया। पृष्ठताछ के बाद पुलिस ने उसे कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे जेल भेजने के आदेश जारी हुए।

घर से दिल्ली के लिए निकली महिला गायब

धरुहेड़ा। कस्बे की एक कॉलोनी से 25 वर्षीय महिला लापता हो गई। पुलिस शिकायत में महिला के पति ने बताया कि उसकी पत्नी 5 अक्टूबर को दिल्ली उनके पैतृक निवास के लिए निकली थी। इसके बाद वह वहां नहीं पहुंची। काफी इंतजार के बाद वह घर भी नहीं लौटी। बाद में उसकी काफी तलाश की, लेकिन उसकी पत्नी का कोई पता नहीं चल सका। उसका मोबाइल फोन भी लगातार बंद आ रहा है। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद महिला की तलाश शुरू कर दी।

नाईवाली चौक के आसपास वाहनों की लंबी लाइनें लगी

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

10 अक्टूबर को करवा चौथ का पर्व होने के कारण बाजार में खरीदारी करने वालों की भीड़ उमड़ रही है। बाजार में बड़ी संख्या में महिलाएं भी खरीदारी के लिए पहुंच रही हैं। बढ़ती भीड़ के कारण शहर में ट्रैफिक का दबाव भी बढ़ा है, जिससे सरकुलर रोड पर अभी से जाम जैसे हालात बनने शुरू हो गए हैं। दो दिन तक लोगों को सरकुलर रोड पर जाम का सामना करना पड़ सकता है। बुधवार को सुबह 10 बजे के बाद से ही बाजार में भीड़ बढ़नी शुरू हो गई। बड़ी संख्या में महिलाएं खरीदारी के लिए बाजार पहुंचीं। पुरुषों की संख्या भी कम नहीं रही। मिठाइयों की दुकानों से लेकर कपड़ों और ज्वेलरी शॉप तक पर खरीदारी करने वाले लोगों की भारी भीड़ रही। दोपहर के समय सरकुलर

ट्रैफिक पुलिस को करनी पड़ी कड़ी मशक्कत, दो दिन और करना पड़ सकता है जाम का सामना करवा चौथ को लेकर बाजारों में उमड़ी भीड़ सरकुलर रोड पर लगा रहा वाहनों का जाम

स्कूलों की छुट्टी के बाद बसों के सरकुलर रोड पर आने से जाम की समस्या और गहरा गई

रोड पर वाहनों की संख्या काफी बढ़ गई, जिससे लंबा जाम लग गया। नाईवाली चौक के आसपास वाहनों की लंबी लाइनें लगी रहीं। दोपहर बाद तक सरकुलर रोड पर धरुहेड़ा चुंगी से नाईवाली चौक तक पहुंचने में ही वाहन चालकों को पांच मिनट की दूरी एक घंटे तक में तय करनी पड़ी। दोपहर के सुबह 10 बजे के बाद से ही बाजार में भीड़ बढ़नी शुरू हो गई। बड़ी संख्या में महिलाएं खरीदारी के लिए बाजार पहुंचीं। पुरुषों की संख्या भी कम नहीं रही। मिठाइयों की दुकानों से लेकर कपड़ों और ज्वेलरी शॉप तक पर खरीदारी करने वाले लोगों की भारी भीड़ रही। दोपहर के समय सरकुलर

दोपहर बाद तक सरकुलर रोड पर धरुहेड़ा चुंगी से नाईवाली चौक तक पहुंचने में ही वाहन चालकों को पांच मिनट की दूरी एक घंटे तक में तय करनी पड़ी



बुधवार दोपहर नाईवाली चौक पर लगा वाहनों का जाम

पैदल निकलना मुश्किल

बाजार में संकीर्ण रोड और अतिक्रमण के चलते जाम जैसे हालात बनने लगे हैं। सड़क किनारे एक बार फिर से रेहड़ियां लगनी शुरू हो गई हैं। नगर परिषद की ओर से अतिक्रमण हटाओ अभियान शुरू किया गया था, जो अब मंद पड़ चुका है। दुकानों के सामने दुकानदार भी खुद अतिक्रमण कर रहे हैं। छोटें वाहनों का बाजार में जाम की समस्या और गहराने लगा है। जाम के चलते बाजार से लोगों का पैदल निकलना भी मुश्किल बनने लगा है। आने वाले दिनों में दीवाली पर्व पर हालात और भी बुरे हो सकते हैं।

एबीवीपी ने सरकारी कॉलेज में चलाया

सदस्यता अभियान

बावल। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद विश्व का सबसे बड़ा छात्र संगठन है और जब-जब विद्यार्थी हितों की बात आती है तब अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद विद्यार्थियों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े रहने का कार्य करती है। अमाविप अपने स्थापना काल से ही समाज हित राष्ट्र हित व विद्यार्थी हित में कार्य करती आ रही है। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद ने सरकारी कॉलेज बावल में सदस्यता अभियान चलाया, जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। अभियान के साथ ही कॉलेज की नव-निर्वाचित इकाई की घोषणा भी की गई। इकाई अध्यक्ष का दायित्व प्रीति को सौंपा गया, जबकि अमिषेक को इकाई मंत्री नियुक्त किया गया। इनके साथ कुल 20 विद्यार्थियों की नई इकाई का गठन किया गया है, जो कॉलेज में छात्रहितों के लिए सक्रिय रूप से कार्य करेगी। इस अवसर पर रेवाड़ी विभाग के विभाग संयोजक युधिष्ठिर धनखड़ ने विद्यार्थियों को एबीवीपी की कार्यप्रणति के बारे में बताया और कहा कि अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद विद्यार्थियों के माध्यम से राष्ट्र निर्माण का कार्य करती है। इस मौके पर प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य विकास, इकाई अध्यक्ष विनीत यादव, तथा कार्यकर्ता इशा, रीतु, दीपाशी सहित अन्य अनेक कार्यकर्ता भी उपस्थित रहे।

पुलिस बल की मौजूदगी के कारण कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

पंचायतों जमीनों और आम रास्तों से कब्जे हटवाने की कार्रवाई लगातार जारी है। इसी कड़ी में बुधवार को पंचायत विभाग की टीम ने आशियाकी गौरावास में आम रास्ते पर किए गए अतिक्रमण को जेसीबी मशीन से साफ करा दिया गया। पुलिस बल की मौजूदगी के कारण कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। गांव के सार्वजनिक रास्ते पर एक व्यक्ति ने पत्थर डालकर अतिक्रमण किया हुआ था। रास्ते को कब्जा मुक्त कराने के लिए शिकायतकर्ता ने सीएम विंडो

आशियाकी गौरावास में चली प्रशासन की जेसीबी, रास्ते पर किया गया कब्जा हटवाया



रेवाड़ी। आशियाकी गौरावास में अतिक्रमण हटाती जेसीबी मशीन। फोटो: हरिभूमि

रास्ता साफ होने से

वाग्मियों को राहत मिली

बाड़ीपीओ धरुहेड़ा कविता के नेतृत्व में पंचायत विभाग की टीम जेसीबी मशीन के साथ गांव पहुंची थी। इस दौरान रोहड़ाई थाना व रेवाड़ी से पुलिस बल भी बुलाया गया था। विभाग की टीम ने रास्ते पर किए गए अतिक्रमण को साफ करा दिया। अतिक्रमण करने वाले व्यक्ति ने पुलिस बल की मौजूदगी के कारण इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं किया। सरपंच अशोक कुमार ने बताया कि कब्जा हटाने की कार्रवाई शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हो गई। रास्ता साफ होने से वाग्मियों को राहत मिली है।

चार एकड़ में डीपीसी को किया ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

महेंद्रगढ़ रोड पर करीब 4 एकड़ जमीन पर विकसित की जा रही कॉलोनी पर बुधवार को डीटीपी की जेसीबी मशीन चल गई। पुलिस बल की मौजूदगी में कॉलोनी को जर्मीदोज कर दिया गया। इस दौरान कॉलोनी विकसित करने वाले लोगों में हड़कंप मच गया। डीटीपी की टीम भारी पुलिस बल के साथ बुधवार को महेंद्रगढ़ रोड पर कान माजरा व कुतुबपुर मौला राजस्व एरिया में पहुंची। वहां करीब चार एकड़ जमीन पर विकसित हो रही कॉलोनी में टीम ने 5 डीपीसी को समतल कर दिया।

अवैध कॉलोनी पर चली डीटीपी की जेसीबी



रेवाड़ी। अवैध निर्माण तोड़ती डीटीपी की जेसीबी मशीन। फोटो: हरिभूमि

अवैध रूप से कॉलोनी करने वाले लोगों को बख्शा नहीं जाएगा

कॉलोनी काटने के लिए तैयार किए गए कच्चे रोड नेटवर्क को भी धरुहेड़ाई कर दिया। पुलिस बल की मौजूदगी के कारण इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। डीटीपी मंत्रीपति सिहाग ने बताया कि अवैध रूप से कॉलोनी करने वाले लोगों को किसी भी सूत्र में बख्शा नहीं जाएगा। यह कार्रवाई लगातार जारी रहेगी। लोगों को प्लाट खरीदने से पहले यह सुनिश्चित करना चाहिए कि संबंधित कॉलोनी नियमित है या नहीं। अनियमित कॉलोनी में प्लाट खरीदने से उन्हें दोहरे नुकसान का सामना करना पड़ेगा।

बाइक चोरी के मामले में दूसरा आरोपी काबू

धरुहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने बाइक चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए दूसरे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान रेवाड़ी जिले के गांव अलावलपुर निवासी रवि के रूप में हुई है। मामले में पुलिस चोरी हुई बाइक सहित एक आरोपी को पहले गिरफ्तार कर चुकी है। गांव धरुहेड़ा कला निवासी प्रदीप कुमार ने 16 अगस्त को पुलिस शिकायत में बताया था कि गत 15 अगस्त को उसने अपनी बाइक को जोनियावास सर्विस रोड पर खड़ी की थी, जिसे कोई नाम पता नामालूम व्यक्ति चोरी करके ले गया। पुलिस ने चोरी का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी। मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस ने एक आरोपी गांव भटवाना निवासी पवन कुमार को चोरी की बाइक सहित पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पवन कुमार से पूछताछ में सामने आया कि उसने यह बाइक चार हजार रुपये में एक रवि नाम के युवक से खरीदी थी। पुलिस ने आरोपी रवि को गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।



रेवाड़ी। बाइक चोरी के मामले में दूसरा आरोपी काबू। फोटो: हरिभूमि

एचएनसीबी की टीम ने स्मैक के साथ काबू किया आरोपी



रेवाड़ी। गिरफ्तार किया गया आरोपी थ्यूरो की टीम के साथ। फोटो: हरिभूमि

काबू कर लिया। इयूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 7.42 ग्राम स्मैक बरामद हुई। उसे काबू करने के बाद सिटी पुलिस के हवाले कर दिया गया। आरोपी मूल रूप से पंजाब के

आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

एचएनसीबी की टीम ने नशीला पदार्थ बेचने की फिराक में खड़े पंचायत के एक व्यक्ति को स्मैक के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपी के खि ला फ सिटी थाने में एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज कराया गया है। टीम को सूचना मिली थी कि नई बस्ती में एक व्यक्ति नशीले पदार्थ के साथ मौजूद है। एसआई अनिल कुमार अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंच गए। वहां मौजूद एक शख्स ने तेज कदमों से निकलने का प्रयास किया, लेकिन टीम ने उसे वहीं

आज से एक सप्ताह तक आसमान साफ रहने की संभावना, सरसों की बिजाई करने में जुट किसान

बूदाबांती से साफ हुआ मौसम, पारा गिरने से रात को ठंड शुरू

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

अक्टूबर के पहले सप्ताह में हुई अच्छी बरसात के बाद मौसम साफ होना शुरू हो गया है। किसानों ने सरसों की बिजाई शुरू कर दी है। तापमान में कमी आने से दिन में गर्मी का असर कम हो गया है, जबकि रात के समय ठंड उपस्थित दर्ज कराने लगी है। लगभग एक सप्ताह तक आसमान साफ रहने की संभावना है। इस दौरान रात का तापमान कम बना रहेगा। बुधवार को सुबह से ही आसमान में बादल गहराए रहे। कुछ इलाकों में बूदाबांती भी हुई। सुबह के

दिन में 11 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलीं, जबकि नमी का स्तर 60 प्रतिशत तक रहा

समय सड़कों पर धुंध का असर भी बना रहा, परंतु इससे विजिबिलिटी पर कोई असर नहीं पड़ा। दोपहर तक आसमान साफ होने के बाद तेज धूप खिल गई। अधिकतम तापमान 1.0 डिग्री की गिरावट के साथ 28.0 डिग्री



रेवाड़ी। सरसों की बिजाई के लिए तैयार किया गया खेत। फोटो: हरिभूमि

पर आ गया। रात का तापमान 0.5 डिग्री की कमी के साथ 16.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। दिन में 11 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलीं, जबकि नमी का स्तर 60 प्रतिशत तक रहा। तापमान में गिरावट के कारण कूलरो और एसी का इस्तेमाल कम हो गया है।

किसानों को मौसम से मिली राहत

सरसों की बिजाई के लिए यह समय उपयुक्त माना जा रहा है। इस बार 75 हजार हेक्टेयर भूमि पर सरसों की बिजाई किए जाने का अनुमान है। समय पर बारिश होने से किसानों को फसल की बिजाई में काफी मदद मिल रही है। जमीन में बिजाई के लिए लायक नमी होने के कारण अब पलाव करने की आवश्यकता नहीं है। यही कारण है कि आसमान साफ होने ही बुधवार को किसानों ने सरसों की बिजाई शुरू कर दी। कुछ किसान बारिश से पहले ही बिजाई कर चुके थे। मौसम ठंडा होने के कारण बिजली की खपत भी कम हो गई है, जिससे पावर कटों से राहत मिल रही है।

रात के तापमान में ज्यादा वृद्धि की संभावना नहीं

रात का पारा गिरने से ठंड का असर शुरू हो गया है। दिन के समय आने वाले दिनों में मौसम गर्म रह सकता है, लेकिन रात को ठंड का असर बढ़ता जाएगा। मौसम विभाग का अनुमान है कि आने वाले एक सप्ताह तक बारिश की कोई संभावना नहीं है। आसमान साफ रहने के कारण तेज धूप खिलने से दिन का तापमान बढ़ेगा, जबकि रात के तापमान में ज्यादा वृद्धि की संभावना नहीं है।

समारोह में 12 को सम्मानित किए जाएंगे मेधावी विद्यार्थी

धरुहेड़ा। अखिल भारतीय जागिड़ बाह्यमग प्रादेशिक सभा हरियाणा के तत्वावधान में समाज के सहयोग से 12 अक्टूबर को नंदरामपुर बास रोड स्थित वाटिका में हरियाणा प्रदेश जागिड़ समाज के मेधावी व प्रतिभावान विद्यार्थियों का सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा इस मौके पर वीक गैरेंट के रूप में मौजूद रहेंगे। अखिल भारतीय जागिड़ बाह्यमग महारसभा के मीडिया प्रभारी धीरज शर्मा जांगड़ा ने बताया कि जागिड़ समाज ने प्रदेश के सत्र 2024-25 में सरकारी कॉलेज में एमबीबीएस, आईआईटी में एडमिशन पाने वाले व मैट्रिक-बारहटी कक्षा में 90 फीसदी अंक अर्जित करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया जाएगा। स्पर्धाओं में अच्छा नुकास करने वाले प्रतिभागियों को भी सम्मानित किया जाएगा। कार्यक्रम के स्वगान अध्यक्ष सुशीलम जागिड़ प्रदेश अध्यक्ष हरियाणा होंगे।



डॉक्टर्स सजेसन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लगातार फील हो थकान और तनाव



मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ महीनों से किसी काम में मन नहीं लगता, थकान महसूस होती है, तनाव-चिड़चिड़ाहट होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, इसके लिए मुझे क्या उपाय करना चाहिए?

-अंचित, दुर्ग
सबसे पहले आप इस बात पर गौर करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उस दौरान ऐसा क्या हुआ है कि चिड़चिड़ाहट और तनाव शुरू हुआ है? अगर आप इस बारे में डिसाइड नहीं कर पा रहे हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं कि थकान भी लगती है। कई बार शरीर में खून की कमी होने से थकान लगती है और जिस वजह से चिड़चिड़ापन भी होने लगता है। जांच करने के बाद ही इसके कारण का पता चलेंगा। मेरी उम्र 36 वर्ष है। दो साल पहले मेरे सिर पर लोहे से चोट लगी थी। हल्का दर्द तो हमेशा होता है, लेकिन कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं कि मुझे राहत के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर
आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए। कई बार चोट लगने के बाद क्लॉटिंग होती है और उसका दुष्प्रभाव कुछ दिनों बाद शुरू होता है। बेहतर होगा कि आप बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू न करें और इसे हल्के में न लें। मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे चेहरे और गले पर कई तिल उभर आए हैं। किस मेडिकल प्रोसीजर से तिल हटाए जा सकते हैं?

-आदर्श, भोपाल

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल

sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

एडवाइस

डॉ. कोमल चावला

प्रोफेसर-साइकोलॉजी डिपार्टमेंट
बिरिदा यूनिवर्सिटी, बरहौन

ड ब्ल्यूएचओ के हिसाब से 2019 में दुनिया में हर आठ में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से ग्रस्त पाया गया। मानसिक रूप से बीमार लोगों की संख्या 970 मिलियन थी। कोरोना काल में एंजाइटी के 26 फीसदी और डिप्रेशन के 28 फीसदी मरीज बढ़ गए। दुनिया भर में कुल मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों में भारत के 15 फीसदी लोग शामिल हैं। भारत की 7.5 फीसदी आबादी किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है। यानी हर आयु-वर्ग में मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। इसलिए इनका अलग-अलग समाधान खोजना आवश्यक है।

बाल्यावस्था (0-12 साल)

यह वह उम्र है, जब बच्चा इमोशनल रेगुलेशन यानी भावनाओं को समझना और उन्हें मैनेज करना सीखता है। बचपन में सबसे बड़ा चैलेंज-बच्चे को जब गुस्सा आता है या वह निराश होता है तो उसे पता नहीं होता कि इसको कैसे व्यक्त किया जाए? क्या करें: अगर बच्चों को अपने इमोशंस को पहचानना और व्यक्त करना सिखा दिया जाए, तो वे बड़े होकर बेहतर कम्युनिकेटर बनते हैं। रिश्तों में कम तनाव महसूस करते हैं। मेंटल हेल्थ इश्यूज जैसे एंजाइटी, डिप्रेशन से लड़ने में ज्यादा सक्षम होते हैं। पैरेंट्स को बच्चे को यह समझाना चाहिए कि उसका गुस्सा या उदासी रीयल है। लेकिन गुस्से में टॉय तोड़ना सही नहीं है। इसके बजाय उसे गुस्सा आने के कारणों को जानना जरूरी है ताकि आगे वह कंट्रोल कर सके। इससे बच्चा सीखता है कि गुस्से का कारण समझना और उस पर बात करना ज्यादा हेल्दी है।

किशोरावस्था (13-19 वर्ष)

यह उम्र सबसे नाजुक मोड़ों में से एक है, जब शारीरिक, मानसिक सामाजिक और भावनात्मक बदलाव एक साथ होते हैं। किशोरावस्था एक ऐसा पड़ाव है जिसमें बच्चा बचपन से वयस्कता की ओर



बढ़ रहा होता है। अगर इस दौरान उसे पैरेंट्स का साथ, समझ और स्वीकार्यता मिले, तो वह जीवन भर मजबूत आत्मविश्वास और स्थिर मानसिक स्वास्थ्य लेकर आगे बढ़ता है। इस उम्र में बच्चा यह सोचता है कि वो कौन है, वो किस दिशा में जा रहा है? उसके शरीर में बदलाव हो रहे होते हैं, जिससे वह खुद को दूसरों से अलग महसूस करत है, तो उन्हें आत्म-संदेह होने लगता है। जब उसके दोस्त पार्टी में जा रहे हैं और उसको भी पार्टी में चलने के लिए प्रेशर डालते हैं। मन होकर भी वह पैरेंट्स के डर से नहीं जाता। कभी सोशल रिजेक्शन का डर उसे परेशान करता है। यह दबाव कई बार उन्हें नशे, गलत आदतों या खुद को बदलने की कोशिश की ओर धकेल सकता है। क्या करें: पैरेंट्स को अपने बच्चे को क्वॉलिटी टाइम देना जरूरी है। वे जब कुछ बोलते हैं तो अक्सर

वर्तमान डिजिटलाइजेशन और माग-दौड़ मरी जीवनशैली के दौर में बेशुमार सुविधाओं के बावजूद हममें से अधिकतर लोग मेंटल प्रॉब्लम्स का सामना कर रहे हैं। इनमें तनाव, घबराहट, उदासी, निराशा, अकेलापन, किसी काम में मन न लगना, एंजाइटी, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं कॉमन हैं। चिंताजनक बात यह है कि इन समस्याओं से हर उम्र के लोग ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में सभी की मेंटल हेल्थ पर ध्यान देने की जरूरत है।

सभी के लिए जरूरी है मेंटली हेल्दी रहना



पैरेंट्स उनकी बात काट देते हैं कि तुम्हें तो कुछ पता ही नहीं है, तुम अभी छोटे हो या तुम्हें समझ नहीं आती है। इससे बच्चे का आत्मविश्वास टूटता है। इसके बजाय पैरेंट्स का यह कहना अधिक प्रभावी होगा कि वो क्या महसूस कर रहा है-वे समझते हैं। बच्चे को यह भरोसा होना चाहिए कि वह अपनी बात बिना जज किए साझा कर सकता है। पैरेंट्स को उसकी बात ध्यान से सुनी चाहिए। बच्चे को यह समझाना चाहिए कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली बांडी जरूरी नहीं परफेक्ट हो। खेल, संगीत, आर्ट, डांस, राइटिंग या कोई भी हॉबी बच्चे को स्वस्थ पहचान बनाने में मदद करती है। जब बच्चा किसी काम में अच्छा महसूस करता है, तो पियर प्रेशर का असर कम हो जाता है।

युवावस्था (20-35 वर्ष)

इस आयुवर्ग में व्यक्ति अपने करियर, रिलेशनशिप और जीवन की दिशा तय करता है। लेकिन इसी दौर में मानसिक दबाव, उलझनें और कंपैरिजन सबसे ज्यादा होती हैं। अवसरों और चुनौतियों से भरी युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिया

जाए, तो यह तनाव, एंजाइटी और बर्नआउट की ओर ले जा सकता है। कॉलेज के बाद हर किसी का पहला लक्ष्य मनपसंद अच्छी नौकरी पाना होता है। ऐसा न होने पर व्यक्ति फ्रस्ट्रेशन, आत्म-संदेह और चिंता से जूझने लगता है। दूसरों से कंपैरिजन इसे और कठिन बना देती है। परिवार की अपेक्षाएं भी इसमें तनाव जोड़ देती हैं।

क्या करें: अधिकतर युवाओं को वर्कलेस पर किसी काम के लिए न कहने में डर लगता है। सोचते हैं कि मना किया तो प्रमोशन में प्रॉब्लम आएगी या रिलेशनशिप टूट जाएगी। लेकिन समय पर न कहना और अपनी बांडंडरीज तय करना सेल्फ-केयर का हिस्सा है। इसे गिल्ट के साथ नहीं, बल्कि सेल्फ-रेस्पेक्ट के साथ अपनाना चाहिए। काम और तनाव से थके हमारे दिमाग और भावनाएं भी रीचार्ज चाहती हैं। ब्रेन फॉर्ग



की स्थिति से बचने के लिए जरूरी है-भरपूर आराम और नींद, मेडिटेशन और माइंड-फ्रेमिंग, हॉबीज (संगीत, कला, खेल, पढ़ना आदि) पर ध्यान देना, सोशल कनेक्शन बनाए रखना।

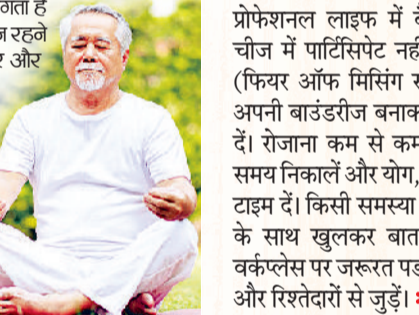
मिडएजर्स (36-55 वर्ष)

इस उम्र में रिसासिबिलिटी का प्रेशर रहता है। करियर, फैमिली में तालमेल बिठाने में स्ट्रगल होता है, जिससे स्ट्रेस और बर्नआउट बहुत जल्दी होता है। एक और व्यक्ति अपने करियर की पीक पर होता है, दूसरी ओर बड़े होते बच्चों को पूरी अटेंशन चाहिए होती है। व्यक्ति आइडेंटिटी क्राइसिस से भी गुजरता है। ऐसे में बर्न आउट की वजह से हर समय थकान रहना, नींद पूरी न होना, काम के प्रति उत्साह न होना, चिड़चिड़ापन और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, लगातार तनावपूर्ण विचार आ सकते हैं।

क्या करें: जरूरी है कि मिड-लाइफ को सिर्फ स्ट्रगल न मानें, बल्कि इसे एक अवसर समझें, आत्मनिरीक्षण करें। अपनी प्रतिक्रियाओं को समझें और पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। किसी चीज में पार्टिसिपेट नहीं कर पा रहे, तो हमें फोमो (फियर ऑफ मिसिंग समथिंग) नहीं होना चाहिए। अपनी बांडंडरीज बनाकर चलें। मी-टाइम को महत्व दें। रोजाना कम से कम 20-30 मिनट अपने लिए समय निकालें और योग, मेडिटेशन, वॉक, हॉबीज को टाइम दें। किसी समस्या को लेकर बच्चों और पार्टनर के साथ खुलकर बात करें ताकि स्ट्रेस कम हो। वर्कलेस पर जरूरत पड़ने पर न कहना सीखें। दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ें। * प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

ओल्ड एजर्स (60 साल से अधिक उम्र) में मेंटल प्रॉब्लम्स

इस एज में असल चुनौती होती है-अकेलेपन, सामाजिक पहचान खोने और जीवन के उद्देश्य के तलाश की। शोध बताते हैं कि लगभग 20 प्रतिशत वरिष्ठ जागरिक डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसमें जीव को समस्या, नकारात्मक विचार, भ्रूष की कमी और सामाजिक दूरी प्रमुख लक्षण होते हैं। रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति को लगता है कि उनका समाज में कोई रोल नहीं रहता। ऑफिस, सहकर्मी और व्यस्त जीवन का हिस्सा न रहने से खालीपन और बेकारपन महसूस होता है। बच्चे और पोते-पोतियां अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन में व्यस्त हो जाते हैं। बुजुर्गों को लगता है कि अब उनके लिए किसी के पास टाइम या जरूरत नहीं है। समय के साथ पैरेंटिंग स्ट्रगल में आया बदलाव कई बार बौद्ध-पैरेंट्स और पैरेंट्स के बीच सोच का टकराव का कारण बनता है। क्या करें: युवाओं को बुजुर्गों से जुड़ने की पहल करनी चाहिए। साथ बैठना, कहानियां सुनना, उनके अनुभवों को महत्व देना मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है। अगर बुजुर्ग स्मार्टफोन या डिजिटल टूल्स सीख लें तो उनका सामाजिक दायरा बढ़ सकता है। ऑनलाइन वुल्स से जुड़कर वे अपना अकेलापन काफी हद तक कम कर सकते हैं। मेडिटेशन और हल्की एक्सरसाइज, हॉबीज (पेंटिंग, गार्डनिंग, रीडिंग) गतिविधियां करवाना चाहिए।



हर्बल जोन

रेखा

एक हर्बल पौधा है स्टीविया, जिसकी पत्तियों में प्राकृतिक मिठास देने वाला यौगिक स्टीवियोसाइड होता है, जो साधारण चीनी से 200 से 300 गुना ज्यादा मिठास से भरा होता है। इसकी खासियत यह होती है कि इसमें कैलोरी नगण्य होती है। यह पौधा मूलतः दक्षिण अमेरिका के पैराग्वे और ब्राजील का निवासी है। वहां आदिवासी सदियों से इससे मीठे पेय पदार्थ बनाने में इस्तेमाल करते रहे हैं। क्योंकि पौधे से बनी चीनी में कैलोरी नहीं होती, इसलिए

डाइट सजेसन

डॉ. अदिति शर्मा

कंसल्टेंट-डाइटिशियन, दिल्ली

आज की अति व्यस्त दिनचर्या की वजह से अधिकांश लोगों का शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। अगर हम शुद्ध से ही अपने खान-पान पर ध्यान दें, तो इससे हमारा मस्तिष्क स्वस्थ और सक्रिय बना रहेगा। आइए जानते हैं कुछ ऐसे सुपर फूड्स के बारे में, जो हमारे ब्रेन को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी और बथुआ जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलेट नामक पोषक तत्व पाया जाता है, जो डिप्रेशन को दूर करने में मददगार होता है। इसके अलावा हरी सब्जियों में बीटा कैरोटिन, ल्यूटिन, विटमिन-के जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं को मजबूत बनाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में एंटी ऑक्सिडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो दिमागी थकान को दूर करने में सहायक होते हैं। इसके अलावा टमाटर में लाइकोपिन होता है, जो ब्रेन को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है। ब्लू बेरी: जामुन प्रजाति के इस फल में एंथोसायनिन नामक एंटीऑक्सिडेंट तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन के न्यूरोन्स की एंजिंग की प्रक्रिया को धीमा करता है और एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाने में मददगार होता है। यह स्मरण शक्ति को



जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है। किशु: अगर नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरोन्स की झिल्लियों

शुगर फ्री स्टीविया के फायदे

आजकल स्टीविया शुगर यानी शुगर फ्री स्वीटनर की मांग बहुत ज्यादा बढ़ गई। भारत को चूँकि दुनिया की शुगर कैपिटल कहा जाता है, इसलिए भारत में इस स्टीविया शुगर की मांग भी बहुत ज्यादा है। स्टीविया हर्बल हमारे रोजमर्रा के जीवन में चीनी की विकल्प के रूप में उन लोगों द्वारा धड़ुले से



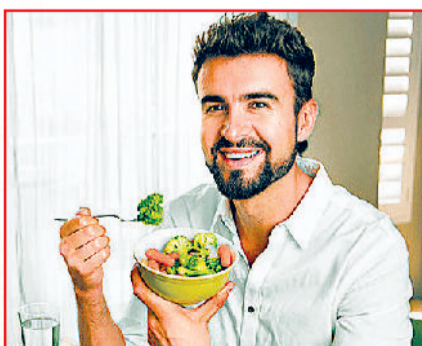
यूज की जाती है, जो लोग खासतौर पर शुगर फ्री और हेल्दी डाइट के नियम पर चलते हैं। इसलिए स्टीविया हर्बल से बनी शुगर ऐसे लोग चाय, कॉफी, जूस, शर्बत और स्मूदी में इस्तेमाल करते हैं। बेकरी आइटम जैसे केक और कुकीज भी स्टीविया शुगर से बनाए जाते हैं, क्योंकि यह ब्लड

हमारे खान-पान का मेंटल हेल्थ से बहुत करीबी रिश्ता होता है। अगर आप अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखें, उसमें कुछ सुपर फूड्स को शामिल करें तो स्वयं को मानसिक रूप से हमेशा हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

डाइट में लें ये सुपर फूड्स मेंटली रहेंगे हेल्दी

मजबूत बनाता है। इसके नियमित सेवन से तनाव दूर होता है और खुशी का एहसास होता है। इसी तरह स्ट्रॉबेरी और रास्पेरी विटमिन-सी से भरपूर होते हैं और ये खुशी पैदा करने वाले हॉर्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ाने में मददगार होते हैं। ओट्स: यह ब्रेन को फायदा पहुंचाने वाला सुपर फूड है। इसमें बीटा ग्लूकॉन फाइबर होता है, जो ब्रेन को लगातार एनर्जी देता है और थकान दूर करता है।

सुबह के नाश्ते में ओट्स लेंने से दिन भर काम करने की एकाग्रता बनी रहती है। इसमें ट्रायटोनिन नामक तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन से सेरोटोनिन का सिक्रीशन बढ़ाता है, जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है। किशु: अगर नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरोन्स की झिल्लियों



को मजबूत बनाता है और ब्रेन के नर्व्स के सूजन को कम करता है। यह तत्व डिप्रेशन और एंजाइटी से लड़ने में भी मददगार होता है। सप्ताह में दो बार मछली का सेवन ब्रेन को एक्टिव बनाता है। सीड्स और नट्स: अगर आप स्ट्रेस फील करते हैं, तो चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स का सेवन करें। ये चीजें मूड स्विंग को नियंत्रित करती हैं और ब्रेन को ऊर्जावान बनाए रखती हैं। बादाम, अखरोट, कद्दू और सूरजमुखी के बीज मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं। मैग्नीशियम, नर्वस सिस्टम को

शुगर लेबल को नहीं बढ़ाती, इसलिए स्टीविया शुगर की मांग डायबिटीज पीड़ित लोगों के बीच अच्छी खासी है। यह स्टीविया शुगर न केवल डायबिटीज मरीजों को पहली चाहते हैं, उनके लिए भी यह रामबाण है। आमतौर पर परंपरिक चीनी खाने से दांतों में कैविटी की समस्या हो जाती है। इसलिए आजकल दांतों की सुरक्षा के लिए स्टीविया का इस्तेमाल दूध पेस्ट और माउथ वॉश में भी होता है। तमाम तरह के स्वास्थ्य पेय और हेल्थ सप्लीमेंट्स भी स्टीविया की मदद से बनते हैं। लबोलाउब है कि स्टीविया एक हेल्दी स्वीटनर के तौर पर उभर रहा है। *



सही ढंग से संचालित करता और बेहतर नींद लाने में मददगार होता है। अखरोट में ओमेगा-3 होता है, जो ब्रेन को सक्रिय रखता है। रोजाना मुट्ठी भर नट्स खाने से तनाव दूर होता है और ब्रेन को एनर्जी मिलती है। कद्दू के बीज में ट्रायटोनिन नामक तत्व पाया जाता है, जो खुशी का एहसास दिलाता है। डार्क चॉकलेट: इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं, जो ब्रेन में ब्लड फ्लो बढ़ाते हैं और एंडोर्फिन नामक हैपीनेस हॉर्मोन रिलीज करते हैं। अपने लिए 70 प्रतिशत कोको वाली चॉकलेट का चुनाव करें, उसमें मौजूद मैग्नीशियम ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद साबित होता है। इससे एंजाइटी और स्ट्रेस में कमी आती है।

केला: यह विटमिन बी-6 और पोटेशियम से भरपूर होता है। इसमें मौजूद विटमिन बी-6, सेरोटोनिन और डोपामाइन नामक हैपीनेस हॉर्मोन के सिक्रीशन में मददगार होता है। ये हॉर्मोन्स ब्रेन को एक्टिव बनाने के साथ खुशी का भी एहसास दिलाते हैं।

अगर आप अपनी नियमित डाइट में यहां बताई गई इन चीजों को प्रमुखता से शामिल करेंगे तो आप मानसिक रूप से हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। *

प्रस्तुति: चिन्ता

फिटनेस

रेखा देशराज

इंटरवल वॉकिंग का मतलब है, चलते समय तेज और सामान्य चाल के बीच बारी-बारी से गति को बदलते रहना। जबकि सामान्य वॉक में एक ही गति रहती है। इंटरवल वॉकिंग में हम 2 से 3 मिनट तेज चलते हैं ताकि हमारी सांसें फूलने लगें और दिल की धड़कन तेज हो जाए और फिर 2 से 3 मिनट बिल्कुल धीमे-धीमे चलते हैं। इस तरह अगर हम 3 मिनट तेज और 3 मिनट धीमी गति से चलते हैं और 20 से 30 मिनट तक इसी तरह चलते हैं, तो इसे इंटरवल वॉकिंग कहते हैं। दोनों फेज हैं फायदेमंद: इंटरवल वॉकिंग से हमें श्वास संबंधी फायदे इसलिए होते हैं, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग में शरीर को दो तरह से उत्तेजना मिलती है। एक हाई इंटेन्सिटी स्ट्रिमलस, जिसमें तेज चलने से हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन अपटैक सुधरता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है। जबकि दूसरी तरह की उत्तेजना को रिकवरी फेज कहते हैं। इसमें धीमी चाल के समय मांसपेशियां आंशिक रूप से आराम पाती हैं, जिससे उनमें थकान कम होती है और अगला फेज उन्हें अधिक प्रभावी बनाता है। इस इंटरवल वॉकिंग के जो फिजियोलॉजिकल प्रभाव होते हैं, उसके चलते तेज चाल चलते समय कोशिकाएं अधिक सक्रिय होती हैं, जिसके कारण उनसे ऊर्जा उत्पादन और फैट बर्निंग बढ़ती है। साथ ही हाई इंटेन्सिटी फेज में एंडोर्फिन और ग्रेथ हार्मोन का स्राव बढ़ता है, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं। साथ ही इससे हृदय गति में बार-बार बदलाव आने के कारण हमारी रक्तवाहिकाओं की लोच लचक बढ़ती है जिसे वेस्कुलर फ्लैक्सिबिलिटी कहते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। स्लो फेज के दौरान शरीर में तेज फेज के दौरान बने लैक्टिक एसिड को साफ किया जाता है, इससे थकान घटती है।

मिलते हैं कई तरह के लाभ: इंटरवल वॉकिंग के बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ हैं। इससे टाइप-2 डायबिटीज में राहत मिलती है। साथ ही इंटरवल वॉकिंग से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग से रक्तवाहिकाओं की लोच और एंडोथिलियल फंक्शन सुधरता है, जिस कारण सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी की गिरावट देखी गई है। साथ ही इससे हार्ट पर लोड को सहन करने की क्षमता बढ़ती है। इंटरवल वॉकिंग का जो एक और बड़ा फायदा है, वह यह है कि इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल में कमी से हार्ट अटैक का खतरा घटता है।

सुधरती है मेंटल हेल्थ: इंटरवल वॉकिंग करने से कम समय में ज्यादा कैलोरीज खर्च होती है। इससे

आमतौर पर फिटनेस के लिए लोग वॉकिंग करना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप वॉकिंग के बजाय इंटरवल वॉकिंग करना शुरू कर दें तो आपको बहुत से हेल्थ बेनिफिट्स मिलेंगे। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

वॉकिंग से ज्यादा फायदेमंद इंटरवल वॉकिंग



ऑस्टियोपोरोसिस और मांसपेशियों की कमजोरी में सुधार होता है। बुजुर्गों में बैलेंस और चाल में स्थिरता आती है। इस सबके साथ-साथ इंटरवल वॉकिंग से शरीर से एंडोर्फिन रिलीज होता है, जिस कारण हमारा मूड बेहतर होता है और एंजाइटी के लक्षण कम होते हैं। नॉर्मल वॉकिंग से बेहतर: इंटरवल वॉकिंग सामान्य वॉक से बेहतर होता है। सामान्य वॉक में जहां कांटेरोवेस्कुलर फिटनेस धीरे-धीरे सुधरती है, वहीं इंटरवल वॉक करने से यह तेजी से सुधरती है। इसी तरह जहां सामान्य वॉक से कैलोरी बर्न स्थिर रहती है, वहीं इंटरवल वॉक से यह ज्यादा और बाद में भी इसका बर्न जारी रहता है। अगर मांसपेशियों की मजबूती के लिहाज से देखें तो सामान्य वॉक करने से उनमें मामूली मजबूती आती है, जबकि इंटरवल वॉक से मांसपेशियों में जबर्दस्त मजबूती आती है।

सावधानी भी है जरूरी: इंटरवल वॉकिंग बिना समझे नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इसमें कई तरह की सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। इसलिए जब इंटरवल वॉकिंग करें तो वॉक संबंधी जानकारी रखने वाले किसी व्यक्ति की देख-रेख में ही करें। अगर यह संभव न हो तो शुरूआत में इंटरवल वॉकिंग अधिकतम एक से दो मिनट तेज करें और फिर धीरे-धीरे तीन से चार मिनट तक की क्षमता पर आएं, इससे इंटरवल वॉकिंग के फायदे खूब मिलते हैं। *

खबर संक्षेप

ड्रोन पायलट ट्रेनिंग के लिए आवेदन 15 तक

रेवाड़ी। हरियाणा अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम की ओर से अनुसूचित जाति के महिला एवं पुरुष को आत्मनिर्भर बनाने के लिए ड्रोन पायलट ट्रेनिंग दी जाएगी। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि ड्रोन पायलट ट्रेनिंग के लिए पात्रता आयु 18 से 45 वर्ष, परिवार पहचान पत्र में सालाना आय 3 लाख रूपए व शैक्षणिक योग्यता 10वीं पास होना आवश्यक है। उन्होंने बताया कि ड्रोन पायलट ट्रेनिंग के लिए 15 अक्टूबर, 2025 तक अपने दस्तावेज आधार कार्ड, जाति प्रमाण पत्र, परिवार पहचान पत्र, 10वीं की मार्कशीट व दो पासपोर्ट साइज फोटो लेकर हरियाणा अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम रेवाड़ी के कार्यालय शांति नंबर-10, प्रथम तल, नई अनाज मंडी या दूरभाष नंबर 01274-221035 पर सम्पर्क कर सकते हैं।

आईटीआई में जॉब फेयर का आयोजन 13 को

नारनौल। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में 13 अक्टूबर को सुबह 10 बजे जॉब फेयर का आयोजन किया जाएगा। इस जॉब फेयर में होण्डा मोटरसाइकिल व स्कूटर इंडिया प्रॉडक्ट लिमिटेड मानेसर, जॉयसन् सिस्टम सिन्धोरीटी मानेसर कंपनियों के प्रतिनिधि छात्रों का चयन करेंगे। यह जानकारी देते हुए प्रधानाचार्य विनोद खनगवाल ने बताया कि हरियाणा कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग के दिशा निर्देशानुसार इस प्रकार के जॉब फेयर का आयोजन होगा।

मानवाधिकार आयोग के चेयरपर्सन जस्टिस ललित बत्रा ने किया वृद्धाश्रम का निरीक्षण

बुजुर्गों की जीवनशैली, स्वास्थ्य सेवाएं, भोजन, साफ-सफाई और अन्य जरूरी सुविधाओं की जानकारी ली

वृद्ध व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर होते हैं उनकी सबसे बड़ी पीड़ा अकेलापन।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा मानवाधिकार आयोग के चेयरपर्सन जस्टिस ललित बत्रा ने बुधवार को मॉडल टाउन स्थित होम फॉर एज्ड एंड डिस्ट्रिब्यूट का निरीक्षण कर वहां की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। चेयरपर्सन जस्टिस ललित बत्रा ने निरीक्षण के दौरान वृद्धाश्रम में रह रहे बुजुर्गों की जीवनशैली, स्वास्थ्य सेवाएं, भोजन, साफ-सफाई और अन्य जरूरी सुविधाओं के बारे में जानकारी ली। वहीं वृद्धाश्रम में रह रहे 15 बुजुर्गों (11 पुरुष और 4 महिलाएं) से बातचीत कर उनका कुशलक्षेम भी जाना।

चेयरपर्सन जस्टिस ललित बत्रा ने वृद्धाश्रम भवन का जायजा लेते हुए संबंधित विभाग के अधिकारियों को भवन में मरम्मत कार्य करवाकर दुरुस्त करने के निर्देश दिए। इसके अलावा भवन परिसर में बनाए गए पार्क का सौंदर्यकरण करवाने के लिए जिला



रेवाड़ी। वृद्धाश्रम में व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुए जस्टिस ललित बत्रा।

फोटो: हरिभूमि

नगर आयुक्त को आदेश देते हुए कारवाइ जल्द अमल में लाने की बात कही। इस अवसर पर जिला समाज कल्याण अधिकारी को सुरक्षाकर्मी, सफाई कर्मी और पर्याप्त संख्या में अन्य स्टाफ सदस्य रखने को लेकर दिशा-निर्देश भी दिए। आयोग के चेयरपर्सन जस्टिस ललित बत्रा ने कहा कि वृद्ध व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से तो कमजोर होता ही है तथा उसकी सबसे बड़ी पीड़ा उसका अकेलापन होता है, इसलिए वृद्धजनों को

अधिकारियों से बैठक में की चर्चा

निरीक्षण से पहले आयोग के चेयरपर्सन जस्टिस ललित बत्रा ने डीसी अभिषेक मीणा व एसपी हेमेश मीणा सहित संबंधित अधिकारियों के साथ लोक निर्माण विभाग गृह में बैठक कर जिले में स्थापित वृद्धाश्रम की व्यवस्थाओं को लेकर दिशा-निर्देश दिए। इस अवसर पर कंजयूर कोर्ट चेयरमैन एस.के. खंडूजा, जिला नगर आयुक्त बलम प्रकाश, एसडीएम सुरेश कुमार, डीएसपी रविन्द्र, सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया व जिला समाज कल्याण अधिकारी रेवू बाला आदि मौजूद रहे।

समाज से अलग थलग न करें बल्कि उनको समाज का हिस्सा माने तथा उनको अहसास दिलाएं

कि हम सब उनके साथ हैं वो अकेले नहीं हैं। उन्होंने कहा कि हर व्यक्ति को अपने बुजुर्गों का सत्कार



रेवाड़ी। अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए जस्टिस ललित बत्रा।

फोटो: हरिभूमि

बुजुर्गों को मिले बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं

जस्टिस ललित बत्रा ने कहा कि वृद्धाश्रम में सप्ताह में एक बार चिकित्सक बुजुर्गों के स्वास्थ्य की जांच करने जरूर आए। इसके अलावा समय-समय पर विशेषज्ञ चिकित्सक भी आश्रम में आकर बुजुर्गों की जांच कर उचित परामर्श व दवाइयां उपलब्ध करवाना सुनिश्चित करें। इसके लिए स्वास्थ्य विभाग द्वारा रोस्टर बनाकर चिकित्सकों को जिम्मेदारी सौंपी जाए। इसके अलावा जरूरत के समय एंबुलेंस की व्यवस्था भी समय पर उपलब्ध करवाना सुनिश्चित किया जाए।



रेवाड़ी। वृद्धाश्रम में बुजुर्गों से बातचीत करते जस्टिस ललित बत्रा।

फोटो: हरिभूमि

सके। माता-पिता और बुजुर्गों की सेवा को उत्तम माना गया है। यदि किसी कारणवश वृद्ध आश्रम में बुजुर्ग रहने को मजबूर हैं तो उनकी वहां पर सभाल के लिए भी हम सभी को आगे आना चाहिए।

शिक्षा मंत्री ढांडा ने किया पुस्तक का विमोचन

डा. कौशल को बधाई देते हुए कहा कि शिक्षाविद् के रूप में उनका यह प्रयास शिक्षा जगत के लिए अनुकरणीय

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ कोसली

राजकीय महाविद्यालय की प्राचार्या एवं प्रसिद्ध लेखिका डा. लाज कौशल द्वारा रचित प्रेरणादायक कृति नवभारत की सनातन यात्रा का विमोचन हरियाणा के शिक्षा मंत्री महीपाल ढांडा ने चंडीगढ़ स्थित अपने निवास पर किया। इस अवसर पर भाजपा के वरिष्ठ नेता वीर कुमार यादव, खंड शिक्षा अधिकारी डा राजेंद्र यादव तथा सामाजिक कार्यकर्ता संजय राव विशेष रूप से उपस्थित रहे। विमोचन के बाद शिक्षा मंत्री महीपाल ढांडा ने कहा कि डा लाज कौशल द्वारा लिखित यह पुस्तक भारतीय संस्कृति, सनातन परंपरा और राष्ट्रनिर्माण की प्रेरणाओं से ओतप्रोत है।



कोसली। पुस्तक का विमोचन करते शिक्षा मंत्री महीपाल ढांडा। फोटो: हरिभूमि

साहित्य होता है समाज का दर्पण

साहित्य समाज का दर्पण होता है और यह पुस्तक नई पीढ़ी को भारतीय दृष्टिकोण से सोचने की प्रेरणा देगी। उन्होंने डा. कौशल को बधाई देते हुए कहा कि शिक्षाविद् के रूप में उनका यह प्रयास शिक्षा जगत के लिए अनुकरणीय है। प्राचार्या डा. लाज कौशल ने कहा कि नवभारत की सनातन यात्रा केवल एक पुस्तक नहीं, बल्कि यह भारत की आत्मा, उसकी सांस्कृतिक चेतना और सनातन धर्म की अमूल्य यात्रा का साक्ष्य है।

राष्ट्र भावना का जीवंत दस्तावेज

भाजपा के वरिष्ठ नेता वीर कुमार यादव ने कहा कि यह पुस्तक राष्ट्रभाषा, संस्कृति और आस्था का जीवंत दस्तावेज है, जो भारत की जड़ों से जुड़ने का संदेश देती है। उन्होंने कहा कि डा. कौशल की लेखनी विचार और संस्कार का सुंदर संगम है। खंड शिक्षा अधिकारी डा. राजेंद्र यादव ने कहा कि यह पुस्तक शिक्षकों, विद्यार्थियों और शोधार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी। सामाजिक कार्यकर्ता संजय राव ने इसे कोसली क्षेत्र के लिए गर्व का विषय बताया। हरियाणा के वरिष्ठ साहित्यकार हलवल हरियाणवी, आलोक भांडोरिया, डा महेश्वर निंबी, डा सतबीर इंदौरा, जितेंद्र मगराज, शर्मिला यादव आदि ने बधाई दी।

विशेष माना जाता है कार्तिक मास, बुधवार से हुई शुरुआत

रेवाड़ी। सनातन धर्म में कार्तिक मास का विशेष महत्व बताया गया है, इसको दामोदर मास भी कहा जाता है। इस महीने में भगवान विष्णु और उनके अवतारों की पूजा करना सबसे शुभ माना जाता है। पूरे कार्तिक मास में स्नान, दान और भगवत्पूजन किया जाता है। बुधवार से कार्तिक माह शुरू हो गया है। धार्मिक ग्रंथों में भी इसका उल्लेख मिलता है। पं. रामदत्त शर्मा ने बताया कि स्वयं ब्रह्माजी कार्तिक मास की महिमा बताते हुए कहते हैं कि कार्तिक मास सब मासों में उत्तम है एवं महीनों में कार्तिक, देवताओं में भगवान विष्णु और तीर्थों में नारायण तीर्थ श्रेष्ठ है।

दीपदान का है महत्व

कार्तिक मास के पहले 15 दिनों की रातें वर्ष की सबसे काली रातों में से होती हैं। लक्ष्मी पूजा के दिनों के ठीक पूर्व के इन 15 दिनों में प्रतिदिन दीप का प्रज्वलन करने से जीवन में नई दिशा मिलती है। कार्तिक मास में वृद्ध यानी तुलसी की पूजा का काफी महत्व है। भगवान विष्णु तुलसी के हृदय में शालिग्राम के रूप में निवास करते हैं। प्रतिदिन तुलसी के पास दीपदान अवश्य करना चाहिए। मान्यता है कि तुलसी यमदूतों के भय से नृसिंह प्रह्वन करती है। कार्तिक मास में लगातार एक महीने तक तुलसी के सामने दीपदान करने पर घर में सुख-समृद्धि का वास होता है।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

प्रगतिशील साहित्यिक संस्कृतिक मंच के तत्वाधान में महान साहित्यकार मुंशी प्रेमचंद की 89 वीं मृत्यु वार्षिकी पर गोष्ठी का आयोजन किया, जिसकी अध्यक्षता रिटायर्ड ब्लॉक शिक्षा अधिकारी राजकुमार जलवा ने की। गोष्ठी के संयोजक हरिओम सिंह रिटायर्ड मुख्यध्यापक, रिटायर्ड ई ओ मनोविज्ञान के गोष्ठी का संचालन किया। सभी वक्ताओं ने कहा कि वर्तमान संदर्भ में जहां जात पात, अंधता, कट्टरता, अवैज्ञानिक सोच को बढ़ावा दिया जा रहा है। मुंशी प्रेमचंद नवजागरण काल के महान साहित्यकार थे।



गोष्ठी में विचार रखते हुए एक वक्ता।

शोषण जुल्म आचार्य के खिलाफ कलम से जन चेतना पैदा की। गोष्ठी में मुख्य रूप से सुरेंद्र सिंह, अमित यादव, पवन कुमार, राधे श्याम, राजकुमार, रणवीर सिंह, सुरेंद्र सिंह, कृष्ण कुमार, कॉमरेड राजेंद्र सिंह, रमेश, कैलाश चंद, अनिल कुमार प्रार्थार्य आदि ने अपने विचार रखे।

निर्माण होने तक धरना जारी रहेगा

अस्पताल निर्माण की मांग को लेकर धरना 114वें दिन भी जारी

रेवाड़ी। भगवानपुर गांव में 200 बेड के अस्पताल निर्माण की मांग को लेकर दिया जा रहा धरना बुधवार को 114वें दिन भी जारी रहा। धरने में आसपास के गांवों के लोगों ने हिस्सा लिया। धरने को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि ग्राम पंचायत ने केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के अस्पताल खुलवाने के आश्वासन पर जलघर के लिए पंचायती जमीन दी थी। इसके बाद मंत्री अपनी जुबान से मुकर गए। जब तक सरकार गांव में अस्पताल का निर्माण नहीं कराएगी, तब तक उनका आंदोलन लगातार चलता



रेवाड़ी। धरने पर बैठे भगवानपुर व आसपास के गांवों के लोग।

रहेगा। वक्ताओं ने प्रदेश सरकार से मांग की कि ग्रामीणों की भावनाओं को देखते हुए सरकार को जल्द गांव में अस्पताल खोलने की घोषणा करनी चाहिए। धरने में बड़ी संख्या में आसपास के गांवों की महिलाओं ने भी हिस्सा लिया।

डीएसपी ने व्यापारियों और प्रबुद्ध लोगों के साथ की बैठक

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बावल

डीएसपी सुरेंद्र श्योराण ने कहा कि पुलिस जनता के सहयोग से ही अपराधियों पर नकेल कस सकती है। आमजन को चाहिए कि अपने आसपास होने वाली आपराधिक गतिविधियों से पुलिस को तुरंत अवगत कराएं। इससे पुलिस के लिए अपराधियों को तुरंत काबू करना आसान हो जाता है। डीएसपी बुधवार को कस्बे के व्यापारियों और प्रबुद्ध लोगों की बैठक को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आमजन की सुरक्षा पुलिस का कर्तव्य है, लेकिन इसे निभाने के लिए जनसहयोग भी जरूरी है।

अपराधियों पर नकेल कसने के लिए जनसहयोग जरूरी: श्योराण



बावल। व्यापारियों और प्रबुद्ध लोगों की बैठक लेते हुए डीएसपी सुरेंद्र श्योराण।

शुरुआत में छोटे अपराधों को अंजाम देने वाले युवा बाद में बड़े अपराधी बन जाते हैं। ऐसे में अगर शुरू में ही उन्हें सबक सिखा दिया जाए, तो इससे अपराध और अपराधियों में कमी आएगी। दुकानदार और व्यापारी यह

सुनिश्चित करें कि आसपास होने वाली आपराधिक वारदातों से तुरंत पुलिस को अवगत कराएं। इससे अपराधियों को बचकर निकलना आसान नहीं होगा। पुलिस उन्हें तुरंत काबू कर सकेगी। उन्हें यह समझना चाहिए कि पुलिस उनकी दोस्त है।

नशे को मिटाने के लिए सहयोग जरूरी

श्योराण ने कहा कि नशा एक ऐसी बीमारी है, जो समाज को खोखला कर रही है। नशा मुक्त समाज बनाने के लिए पुलिस भरसक प्रयास कर रही है। आमजन को चाहिए कि उन्हें कहीं भी नशा बेचने के बारे में जानकारी मिले, वह तुरंत इसकी सूचना पुलिस को दें। सूचना देने वालों का नाम व पता गोपनीय रखा जाता है। नशे के शिकार युवाओं को इस दलदल से निकालने के लिए भी पुलिस भरसक प्रयास कर रही है। नशा करने वाले लोगों के बारे में सूचना मिलने के बाद उन्हें नशामुक्ति पुनर्वसन केंद्रों में भर्ती कराया जाता है।

डीसी ने जिलावासियों से की अपील

साइबर फ्रॉड होने पर तुरंत हेल्पलाइन पर दें सूचना

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने जिलावासियों से अपील कि है कि सोशल मीडिया के दौर में बढ़ते साइबर फ्रॉड के मामलों को रोकने व धोखाधड़ी के मामलों की सूचना तत्काल देने के लिए केंद्रीय गृह मंत्रालय हेल्पलाइन द्वारा हेल्पलाइन नंबर 1930 जारी किया हुआ है जिस पर तत्काल सूचना दें, तथा आमजन साइबर फ्रॉड से बचने के लिए जागरूक रहें। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि पिछले कुछ सालों

से लोगों में ऑनलाइन शॉपिंग के बढ़ते क्रैज के कारण अक्सर लोग सोशल मीडिया पर बंपर डिस्काउंट, लॉटरी या फिर इनामी विज्ञापनों के झांसे में आ जाते हैं। ऐसे में पहले यह सुनिश्चित कर लें कि इस्तेमाल की जा रही वेबसाइट सुरक्षित है या नहीं। अगर संभव है तो कोशिश करें कि ऑनलाइन साइट्स से सामान मंगवाते समय कैश ऑन डिलीवरी का ऑप्शन चुने ताकि आपकी बैंक और कार्ड डिटेल साइबर अपराधियों के हाथ न लग सके। साइबर धोखाधड़ी पर 1930 डायल करें।

बारिश से मंडी में बाजार मीमा

अनाजमंडी में दुर्दशा का शिकार हो रहे फसल बेचने वाले किसान: चिरंजीव

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

पूर्व विधायक एवं एआईसीसी सचिव चिरंजीव राव ने कहा कि इस समय रेवाड़ी की अनाज मंडी में हालात बेहद खराब हैं। लगातार बारिश से मंडी में बाजरे के कट्टे और ढेर पूरी तरह भीग चुके हैं, जबकि सरकार और प्रशासन के पास कोई ठोस प्रबंध नहीं है। उन्होंने कहा कि मंडी में आए किसानों की हालत देखकर यह साफ झलकता है कि भाजपा सरकार ने किसानों को उनके हाल पर छोड़ दिया है। चिरंजीव राव ने कहा कि गत 22 सितंबर से हरियाणा वेयरहाउसिंग कॉरपोरेशन और फैडक के माध्यम से सरकारी



किसानों को कई दिनों से मंडी में डटे रहना पड़ रहा है। पूर्व विधायक चिरंजीव राव।

मंडी में तिरपाल तक की व्यवस्था नहीं

चिरंजीव ने कहा कि रेवाड़ी मंडी में आज किसानों की फसल खुले आसमान के नीचे सड़ रही है, मंडी में तिरपाल तक की व्यवस्था नहीं है। यह दुःख भाजपा सरकार के किसान विरोधी रवैये का आईना है। उन्होंने कहा कि भाजपा ने 2022 में किसानों की आमदनी दोगुनी करने और स्वामित्वय आयोग की रिपोर्ट लागू करने का वादा किया था, लेकिन आज तक वह वादे सिर्फ भाषणों तक सीमित हैं। किसानों की मेहनत मिट्टी में मिल रही है और सरकार चंडीगढ़ में बैठकर कागजी दवा कर रही है। भाजपा सरकार की कसौटी और कसौटी में भारी फर्क है।

कार्यक्रम

जनसेवा केवल औपचारिकता नहीं, बल्कि नागरिकों के विश्वास की जिम्मेदारी

योजनाओं की विस्तृत जानकारी, आवेदन प्रक्रिया में कर रहे हैं मार्गदर्शन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

सेक्टर-1 स्थित डॉ. सतीश खोला का कार्यालय क्षेत्र के नागरिकों के लिए जनसेवा का सशक्त माध्यम बन चुका है। पिछले कुछ वर्षों में यह कार्यालय लगभग 1.25 लाख से अधिक नागरिकों को विभिन्न राज्य एवं केंद्र सरकार की योजनाओं से लाभान्वित कर चुका है। कार्यालय में नागरिकों को योजनाओं की विस्तृत जानकारी, आवेदन प्रक्रिया में मार्गदर्शन, तथा संबंधित विभागों से त्वरित समाधान की सुविधा उपलब्ध कराई जाती है।



रेवाड़ी। कार्यालय में लोगों की समस्याएं सुनते हुए डॉ. सतीश खोला।

सतीश खोला ने बताया कि कार्यालय में हर सोमवार, बुधवार और शुक्रवार को सैकड़ों नागरिक अपनी समस्याओं

और आवश्यकताओं को लेकर पहुंचते हैं। इनमें विधवा पेंशन, वृद्धावस्था पेंशन, छात्रवृत्ति, स्वास्थ्य सहायता,

स्वरोजगार, आयुष्मान भारत, मुख्यमंत्री परिवार समृद्धि योजना, उच्चवला, जनधन, किसान सम्मान निधि, मनरेगा समेत 125 योजनाओं से संबंधित आवेदन व समाधान प्रमुख रूप से शामिल रहते हैं। वह स्वयं प्रत्येक आंगुल से व्यक्तिगत रूप से मुलाकात करते हैं और उनकी समस्या को पूरी तसल्ली से सुनते हैं। सतीश खोला का मानना है कि जनसेवा केवल औपचारिकता नहीं, बल्कि नागरिकों के विश्वास की जिम्मेदारी है। इसी भावना के साथ वे हर

व्यक्ति को योजनाओं से जोड़ने और उनका वास्तविक लाभ दिलाने के लिए निरंतर सक्रिय रहते हैं।

सूचना

मैं, नीलम पत्नी श्री रघवीर सिंह निवासी ग्राम नयागांव तह. कोसली जिला रेवाड़ी, हरियाणा बयान करती हूँ कि मेरा पुत्र अमन व पुत्र वधु पुत्रा मेरे कहने सुनने से बाहर हैं तथा मेरी कोई सेवा नहीं करते हैं। इसलिए मैं अपने पुत्र व पुत्र वधु को अपनी चल अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूँ। आज के बाद मेरा व मेरे परिवार का इनसे कोई वास्ता नहीं रहेगा। यदि ये किसी से किसी प्रकार का लेन-देन अथवा व्यवहार करते हैं तो उसके लिए स्वयं जिम्मेदार होंगे।

