

खबर संक्षेप

सड़क हादसों के आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने अलग-अलग सड़क हादसों के बाद दर्ज मामलों में 2 वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। थाना कसोला पुलिस ने 3 सितंबर को दर्ज मामले में चालक फरीदाबाद के धौज निवासी कृष्ण सिंह को गिरफ्तार किया है। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। पुलिस ने उसका वाहन भी कब्जे में ले लिया। रोहड़ाई थाना पुलिस ने 15 जुलाई को रोहतक नेशनल हाइवे पर हुए हादसे के बाद दर्ज मामले में ट्रक चालक पंजाब के लुधियाना निवासी आदिल को गिरफ्तार किया है। आरोपी का वाहन भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया।

दहेज प्रताड़ना मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने एक विवाहिता के साथ दहेज मांग पर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एक विवाहिता की शिकायत के बाद दोनों पक्षों के बीच राजीनामा कराने के प्रयास किए थे। काउंसिलिंग के बाद भी दोनों पक्षों के बीच समझौता नहीं हुआ। पुलिस ने विवाहिता की शिकायत पर 7 सितंबर को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने हिसार के हाउसिंग बोर्ड निवासी सौरभ को गिरफ्तार किया है। उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वाला काबू

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने घर में घुसकर संपत्ति को नुकसान पहुंचाने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 13 अगस्त को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद मामले की जांच शुरू की थी। इस मामले में पुलिस ने रामपुरा निवासी सुनील को गिरफ्तार कर लिया। उसे तफरीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

टीट में बाबा गोपाल दास का मेला व भंडारा कल

रेवाड़ी। जिले के गांव टीट में हर वर्ष की भांति बाबा गोपाल दास का मेला 11 सितंबर को आयोजित किया जाएगा। मेले में जिला प्रमुख मनोज यादव की ओर से भंडारे का आयोजन किया जाएगा। जिला प्रमुख ने बताया कि बाबा गोपाल दास महाराज इलाके के प्रसिद्ध संत थे। इनका प्रभाव आसपास के दर्जनों गांवों में है। लोग गोपाल दास की समाधि पर मनन लेकर आते हैं और उनकी अरदास पूरी होती है। मंदिर में प्रति वर्ष भाद्रपद की अमावस्या के अवसर पर मेले का आयोजन किया जाता है। मेले में खेलों का आयोजन भी बड़े स्तर पर किया जाता है। मेला कमेटी ने क्षेत्र की जनता से ज्यादा से ज्यादा मेले पहुंचने की अपील की है।

उमस से कुछ हद तक मिली राहत, शाम को फिर छाए आसमान में बादल

आसमान साफ होते ही चढ़ने लगा पारा

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

बीते ती दिनों तक बारिश और बूंदबांदी के बाद मौसम एक बार साफ हो गया। बालू साफ होते ही उमस का असर कुछ हद तक कम हो गया, परंतु तापमान में वृद्धि से गर्मी का असर कम नहीं हुआ। मौसम में 11 सितंबर से एक बार फिर बदलाव देखने को मिल सकता है। इस दौरान आसमान में बादलों के बीच हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है। बुधवार को सुबह से ही आसमान साफ रहा। बीते दस दिनों में पहली बार दिन भर आसमान में बादल गायब रहे। तेज धूप खिलने के बाद पारा भी



रेवाड़ी। एक खेत में बाजरे की कटाई करते हुए महिलाएं। फोटो: हरिभूमि

चढ़ना शुरू हो गया। अधिकतम तापमान 1.9 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 36.5 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान भी 0.6 डिग्री की वृद्धि के साथ 24.2

डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी का स्तर कम होकर 60 प्रतिशत तक आ गया। नमी कम होने के कारण उमस का असर तो कम हो गया, लेकिन पसीने छुड़ाने



रेवाड़ी। एक खेत में बाजरे की कटाई करते हुए महिलाएं। फोटो: हरिभूमि

वाली गर्मी से राहत नहीं मिली। मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता से शुक्रवार को मौसम में एक बार फिर बदलाव देखने को मिलेगा। आसमान में बादल गहराने के साथ ही हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है। कुछ

सरकार की नीतियों के खिलाफ जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर नगरपालिका कर्मचारियों की हड़ताल बुधवार को 35वें दिन भी जारी रही। इस दौरान सभी कर्मचारी हड़ताल पर रहे और सरकार की नीतियों के खिलाफ रोष जताया। धरने की अध्यक्षता इकाई प्रधान शिवा गंगाहेड़ी ने की, जबकि मंच संचालन डोर-टू-डोर के प्रधान



रेवाड़ी। धरने पर कर्मचारियों को संबोधित करते वक्ता। फोटो: हरिभूमि

राकेश बागड़ी और प्यारेलाल ने किया। राष्ट्रीय झाड़ू मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष लाखन सिंह ने अपनी टीम के साथ दिल्ली से पहुंचकर धरने को समर्थन दिया। उन्होंने कर्मचारियों की मांगों का समर्थन करते हुए सरकार की नीतियों की

कड़े शब्दों में निंदा की। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय झाड़ू मंच पूरे हरियाणा का दौरा कर कर्मचारियों की समस्याओं को समझ रहा है और उनके संघर्ष में सहयोग करेगा। इस मौके पर इकाई प्रधान शिवा गंगाहेड़ी, जिला प्रधान ईश्वर सिंह बोड़वाल, मीर सिंह

चावरियां व डोर-टू-डोर प्रधान राकेश बागड़ी ने भी अपने विचार रखे। इस मौके पर कांग्रेस एससी डिपार्टमेंट के जिला अध्यक्ष रमेश ठेकेदार ने कर्मचारियों से एकजुट होकर आंदोलन जारी रखने का आह्वान किया और सरकार से कर्मचारियों की मांगों को जल्द पूरा करने की मांग की। संगठन सचिव गीता और पूनम ने भी सरकार की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाए। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों की मांगों को लंबे समय से नजरअंदाज किया जा रहा है, जिसके कारण कर्मचारियों को आंदोलन का रास्ता अपनाना पड़ा है।

नगरपालिका कर्मचारियों की हड़ताल जारी



रेवाड़ी। गांव चिन्हड में अवैध कॉलोनी में निर्माण तोड़ते हुए जेसीबी।

शहरी क्षेत्र में कोई भी अवैध निर्माण न करें: नैन

डीटीपी नरेंद्र नैन ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि नियंत्रित एवं सहरी क्षेत्र में कोई भी अवैध निर्माण न करें और प्लॉट खरीदने से पहले संबंधित कॉलोनी की वैधता की जानकारी जिला नगर योजनाकार कार्यालय से जरूर लें। उन्होंने कहा कि अवैध कॉलोनियों में प्लॉट खरीदने के बाद विमागीय कार्रवाई होने पर लोगों को आर्थिक नुकसान उठाना पड़ सकता है। उन्होंने बताया कि कुछ प्रॉपर्टी डीलर कृषि भूमि पर कॉलोनी काटकर लोगों को प्लॉट बेच देते हैं। बाद में अवैध निर्माण शुरू होने पर विभाग की ओर से कार्रवाई की जाती है। ऐसे में लोगों को प्लॉट खरीदने से पहले कॉलोनी की वैधता की जानकारी जरूर लेनी चाहिए।

पक्की चारदीवारी और कच्चे रोड नेटवर्क को तोड़ा गया। इसी तरह राजस्व संपदा गांव चिन्हड में करीब 3 एकड़ में काटी जा रही अवैध कॉलोनी में 12 डीपीसी, 3 पक्की चारदीवारी, 1 अवैध

निर्माण और कच्चे रोड नेटवर्क को समतल किया गया। वहीं जैतपुर-शेखपुर में करीब 1.5 एकड़ भूमि पर विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी में 6 डीपीसी तथा कच्चे रोड नेटवर्क को ध्वस्त किया गया।

साढ़े 7 एकड़ की तीन अवैध कॉलोनियां जमींदोज

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

जिला नगर योजनाकार विभाग की टीम ने बुधवार को पटौदी रोड की राजस्व सीमा में अवैध रूप से विकसित हो रही तीन कॉलोनियों का ध्वस्त कर दिया। इस दौरान अवैध निर्माणों पर तोड़फोड़ की कार्रवाई की। विभाग की टीम ने करीब साढ़े सात एकड़ भूमि पर विकसित की जा रही तीन अवैध कॉलोनियों में बनाई गई पक्की चारदीवारी, डीपीसी और कच्चे रोड नेटवर्क को समतल किया। कार्रवाई के दौरान प्रोपर्टी डीलरों व कॉलोनाइजर्स में हड़कंप मंच गया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट व भारी पुलिस बल की मौजूदगी में कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। डीटीपी की टीम की ओर से राजस्व संपदा पटौदी रोड पर करीब 3 एकड़ भूमि पर बिना अनुमति विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी में 20 डीपीसी, 5

कॉलोनाइजरों में डीटीपी की कार्रवाई से मचा हड़कंप

चोरी के संदेह में पिटाई से हुई निसार की मौत हत्या के आरोप में एक दुकानदार गिरफ्तार

डेयरी संचालक के बेटों और कॉलोनी के लोगों ने की थी मारपीट

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

बीते 6 सितंबर को भटसाना के डेयरी फार्म में जमीन से निकाले गए शव के बाद दर्ज हत्या के मामले में पुलिस ने एक दुकानदार को गिरफ्तार किया है। मामले के अन्य आरोपियों की तलाश की जा रही है। पुलिस जांच में यह बात सामने आई है कि चोरी का संदेह होने के कारण कॉलोनी के लोगों ने युवक से मारपीट की थी। उसकी मौत हो जाने के बाद शव को जमीन में दबा दिया गया था। डेयरी पर कार्य करने वाले लोगों की सूचना पर पुलिस ने जमीन से शव निकलवाया था। मृतक की शिनाख्त राजस्थान के



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी व जानकारी देते हुए डीएसपी।

दमदमा निवासी निसार के रूप में हुई थी। डीएसपी संजीव बल्हारा ने पत्रकारों से बातचीत में बताया कि निसार मेहनत मजदूरी करता था। वह घर से 5 सितंबर को निकला था। इसके बाद जब वह घर नहीं लौटा तो परिजनों ने उसकी तलाश शुरू की थी। बाद में उसका शव भटसाना गांव के डेयरी फार्म से

कई आरोपी हत्याकांड में शामिल

डीएसपी ने बताया कि जिस दुकानदार योगेश को गिरफ्तार किया गया है, उसके दोस्त ने फोन करने के बाद बुलाया था। उसे बताया गया था कि एक चोर को पकड़ा हुआ है। इसकी सूचना पुलिस को भी दी गई है। उन्होंने बताया कि हत्या के इस मामले में कई लोगों के शामिल होने की आशंका है। पुलिस जल्द ही अन्य आरोपियों की तलाश करने में लगी हुई है।

अस्पताल ले जाते समय तोड़ा दम

डीएसपी बल्हारा ने बताया कि मारपीट के बाद निसार के गंभीर रूप से घायल होने के बाद डेयरी संचालक का बेटा गौरव व कॉलोनी के कुछ लोग उसे अस्पताल ले जा रहे थे, लेकिन उसने रास्ते में ही दम तोड़ दिया। इसके बाद शव को उन्होंने डेयरी फार्म में ले जाकर जमीन में दबा दिया। फार्म में मरे हुए पशुओं को भी दबाया जाता है, इसलिए उसी स्थान को चुना गया

बरामद किया था। मृतक के पिता के बयान पर हत्या का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की गई थी। उन्होंने बताया कि जांच के बाद पुलिस ने धारूहेड़ा की सैय्यद कॉलोनी दुकानदार योगेश को हत्या के आरोप में गिरफ्तार किया गया है। पूछताछ के दौरान यह बात सामने आई है कि बास रोड पर 6 सितंबर

को तड़के करीब 5 बजे निसार को बास रोड पर चोरी के संदेह में पकड़ा था। इसके बाद कॉलोनी के लोगों ने उसके साथ मारपीट। ज्यादा चोटें लगने के कारण उसकी मौत हो गई। इसके बाद डेयरी संचालक के बेटों ने अन्य लोगों के साथ मिलकर शव डेयरी फार्म में दबा दिया।

ओपन कबड्डी में कन्होरी की टीम विजेता व खोल टीम बनी उपविजेता

हरिभूमि न्यूज ►► कुंड

ढाणी कोलाना में बाबा जाहरवीर गोगा जी का मेला धूमधाम से संपन्न हुआ। मेले में अनेक प्रकार के खेलों के मुकाबले कराए गए। इस अवसर पर भंडारा भी लगाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डा. देवेन्द्र यादव ने शिरकत की। मुख्य अतिथि व मेला कमेटी ने विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कृत किया। ओपन कबड्डी में कन्होरी की टीम प्रथम स्थान और खोल टीम दूसरे स्थान पर रही। 45 किलो से कम वजन में जाट ए टीम प्रथम और जाट बी टीम दूसरे स्थान पर रही। ओपन कबड्डी में प्रथम इनाम 31000 व दूसरा इनाम 15000 रुपये का दिया गया। इस मौके पर लड़कों की ओपन दौड़ 1600 मीटर, 400 मीटर व 200 मीटर, लड़कियों की



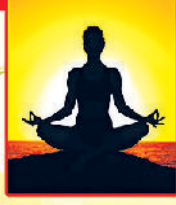
दौड़, बुजुर्गों की दौड़, छोटे बच्चों की दौड़, लॉन्ग जंप व हाई जंप के मुकाबले भी कराए गए। सरपंच राजीव ने अतिथियों को सम्मानित किया। इस दौरान मेला कमेटी से मास्टर प्रीतम शर्मा, मोनू शर्मा, पूर्व सरपंच घनश्याम, रियायट प्रचार्य डा. सत्यवीर यादव, मनोज शाही, राहुल, चरणसिंह, बालसिंह, जयनारायण, नरेश व राजपत सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

सड़क किनारे झाड़ियों में युवक का शव बरामद

रेवाड़ी। बुधवार सुबह डहीना में कनीना मार्ग पर सड़क किनारे झाड़ियों में एक नेपाली युवक का शव मिलने से सनसनी फैल गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों के हवाले कर दिया। मौत के कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट से ही चल सकेगा। पुलिस की सूचना मिली थी कि झाड़ियों में एक शव पड़ा हुआ है। सूचना मिलने के बाद डहीना पुलिस चौकी स्टाफ ने मौके पर जाकर शव कब्जे में ले लिया। सीन ऑफ़ फ़ाइंड टीम को भी मौके पर बुलाकर जांच शुरू की गई। मृतक के शरीर पर चोट के निशान नहीं मिले। पुलिस ने शव की शिनाख्त कराने के प्रयास शुरू किए। मृतक की पहचान नेपाल निवासी 32 वर्षीय प्रकाश के रूप में हुई। प्रकाश एक फास्ट फूड की दुकान पर नौकरी करता था। पुलिसके अनुसार वह शराब का आदि था। मंगलवार को वह अचानक लापता हो गया था। उसके साथी उसकी तलाश में जुटे हुए थे। बुधवार सुबह उसका शव बरामद हो गया। पुलिस के अनुसार मौत के कारणों का सही पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट से ही चल सकेगा।

चार साल की बच्ची से दुष्कर्म आरोपी कंपनी कर्म गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना कसोला अंतर्गत एक गांव में रह रहे परिवार की 4 साल की मासूम बच्ची को पड़ोस में रहने वाले कंपनी कर्मचारी ने हवस का शिकार बना डाला। महिला अपनी बेटी को युवक के पास छोड़कर अस्पताल गई थी। वापस आने पर उसे अपनी बेटी बेसुध हालत में मिली। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी को तुरंत गिरफ्तार कर लिया। बच्ची को उपचार के लिए अस्पताल में दाखिल कराया गया है, जहां उसकी हालत खतरे से बाहर बताई जा रही है। मूल रूप से बिहार का रहने वाला एक परिवार गांव में किराए के मकान में रह रहा है। परिवार के सदस्य मंगलवार को काम पर गए हुए थे। घर पर महिला और उसकी चार साल की बेटी थी। महिला को अस्पताल जाना था। वह अपनी बेटी को पड़ोस में रहने वाले मूल रूप से एमपी के सागर निवासी एक युवक के पास छोड़कर चली गई। युवक एक कंपनी में कार्य करता था। महिला जब अस्पताल से लौटने के बाद युवक के कमरे पर पहुंची, तो उसकी बेटी बेसुध हालत में पड़ी हुई थी। युवक वहां से फरार हो चुका था। महिला की सूचना पर परिवार के अन्य सदस्य भी पहुंच गए। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंच गई। बच्ची को अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने दुष्कर्म की पुष्टि करते हुए बच्ची का उपचार शुरू किया। कसोला थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।



न्यूट्रिशस डाइट-एक्सरसाइज और मेडिटेशन से रहता हूं हेल्दी-फिट



फिटनेस फंडा विकास सलगोत्रा

मेरा मानना है कि फिट रहने के लिए सिर्फ एक्सरसाइज ही नहीं, बल्कि सही डाइट, पर्याप्त मात्रा में पानी पीना और मानसिक शांति भी जरूरी है। मैं सप्ताह में कम से कम पांच दिन एक्सरसाइज जरूर करता हूं। अपने फिटनेस रूटीन में मसल बिल्डिंग के साथ कैलिस्थेनक्स को भी शामिल करता हूं।

मेरा डाइट प्लान

मेरे लिए एक अच्छा डाइट प्लान वह है, जिसमें शरीर और दिमाग को मजबूत बनाने के लिए जरूरी सभी पोषक तत्व और फाइबर सही मात्रा में शामिल हों। मेरी डाइट में प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट्स, विटामिंस और मिनरल्स का बैलेंस्ड कॉम्बिनेशन होता है। मेरा मानना है कि फिटनेस के लिए सिर्फ कैलोरी पर ध्यान देने के बजाय पोषण पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। इसलिए मेरी डाइट में सभी न्यूट्रिएंट्स बैलेंस्ड मात्रा में उपस्थित रहते हैं।

मेरा वर्कआउट रूटीन

मैं आमतौर पर सप्ताह में पांच दिन एक्सरसाइज करता ही हूं। मेरे वर्कआउट रूटीन में मसल बिल्डिंग के साथ कैलिस्थेनक्स का कॉम्बिनेशन रहता है। इससे स्ट्रेंथ और बॉडी कंट्रोल दोनों पर मैं वर्क कर पाता हूं। इससे मुझे एनर्जेटिक और एक्टिवनेस फील होती है। बिजी शेड्यूल के बावजूद थकावट महसूस नहीं होती है।

टाइम करता हूं मैनेज

वैसे तो मैं जिम में जाकर वर्कआउट करना प्रेफर करता हूं लेकिन अगर शूटिंग की वजह से बहुत ज्यादा बिजी रहता हूं और जिम जाने का समय नहीं मिल पाता, तो मैं घर पर ही कुछ देर वर्कआउट करना पसंद करता हूं। बॉडी-टेक एक्सरसाइज और योग को अपनी रूटीन में

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिक्रास्ट हो रहे माइथॉलॉजिकल सीरियल ‘हस्तिनापुर के वीर’ में महामंत्री विदुर का किरदार एक्टर विकास सलगोत्रा निभा रहे हैं। वे अपनी हेल्थ, फिटनेस को लेकर काफी कॉन्ट्रास रहते हैं। इसके लिए वे किस तरह के एफर्ट्स करते हैं, अपना फिटनेस फंडा शेयर कर रहे हैं अपनी जुबानी।

शामिल कर लेता हूं। मेरा मानना है कि फिटनेस के लिए जरूरी नहीं कि हर बार जिम ही जाना पड़े, बल्कि उपलब्ध समय और जगह में भी एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए मैं टाइम मैनेज करता हूं और सुविधानुसार घर या जिम में कुछ समय वर्कआउट जरूर करता हूं। हमें इस बात को समझना होगा कि जैसे हमारा वर्क, प्रोफेशन जरूरी है, उतना ही अधिक जरूरी हमारी हेल्थ का फिट रहना भी है। इसलिए अपनी हेल्थ-फिटनेस के लिए टाइम जरूर मैनेज करता हूं।

मेटल हेल्थ के लिए

मानसिक रूप से स्वस्थ और शांत महसूस करने के लिए ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूं और कुछ योगासनो का भी अभ्यास करता हूं। रोजाना भ्रामरी और भस्त्रिका प्राणायाम करने की कोशिश करता हूं। इससे मन को शांत रखने में मदद मिलती है और मुझे लगता है कि यह मानसिक एकाग्रता और ब्रेन की क्षमता को बेहतर बनाने में भी सहायक है।

मेरा फिटनेस आइडल

मेरे फिटनेस आइडल अक्षय कुमार हैं। उनकी फिटनेस, डिस्प्लीन और लगातार खुद को फिट रखने की प्रतिबद्धता मुझे काफी प्रेरित करती है। उन्होंने अपने आपको किस तरह से मेंटेन किया हुआ है, वैसा कम ही लोग कर पाते हैं, इसीलिए वे बहुत से लोगों के फिटनेस आइडल हैं।

पाठकों को मैसेज

मेरा फिटनेस फंडा बहुत सिंपल है, फ्रेश और हेल्दी खाना खाएं, जंक फूड से बचें और ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें, जिनमें ज्यादा प्रिजर्वेटिव्स हों। फ्राइड फूड से भी जितना हो सके बचना चाहिए। सप्ताह में कम से कम तीन दिन एक्सरसाइज जरूर करें और पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। फिटनेस के लिए निरंतरता सबसे ज्यादा जरूरी है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हेल्थ एडवाइस शिखर चंद जैन

चा लीस से पचास की उम्र में आप अपने शरीर और मन के साथ जैसा व्यवहार करते हैं, उसका आने वाले दशकों में आपकी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। उम्र बढ़ने से जुड़ी कई बीमारियों, जिनमें हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर और डिमेंशिया शामिल हैं के बीच मध्य आयु में ही पड़ने लगते हैं। इसलिए इस उम्र में ही बचाव के उपाय शुरू करना बेहद महत्वपूर्ण है। अमेरिका की ब्रांडीज यूनिवर्सिटी में मनोविज्ञान की प्रोफेसर और ‘प्राइम टाइम: अ न्यू विजन फॉर मिडलाइफ’ की लेखिका मार्जी लैकमैन कहती हैं कि मध्य आयु बदलाव करने का आदर्श समय है। इससे आपको न केवल वर्तमान में लाभ मिलता है, बल्कि भविष्य में भी इसका फायदा मिलता है। विशेषज्ञों से बातचीत के आधार पर सामने आए कुछ छोटे-छोटे उपाय जीवन में बड़ा बदलाव ला सकते हैं।

इंटरवल ट्रेनिंग

हृदय और फेफड़ों की अच्छी क्षमता लंबी उम्र के सबसे बेहतर संकेतकों में से एक है। उम्र बढ़ने के बाद भी सक्रिय और गतिशील बने रहने के लिए कार्डियो-रेंसपेरेटरी फिटनेस महत्वपूर्ण है। इसे बेहतर बनाने का एक तरीका इंटरवल ट्रेनिंग है। उदाहरण के लिए, ट्रेडमिल पर सामान्य गति से 30 सेकंड चले, फिर 30 सेकंड तेज दौड़ें और उसके बाद 30 सेकंड आराम करें। इस क्रम को लगभग 10 बार दोहराया जा सकता है। इस तरह का छोटा वर्कआउट लंबे समय तक सामान्य गति से व्यायाम करने की तुलना में अधिक प्रभावी हो सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, व्यायाम करते समय स्वयं को थोड़ा चुनौती देना जरूरी है।

डेली पर्याप्त नींद लें

बहुत कम नींद लेना कई स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा हुआ है। इनमें मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और डिमेंशिया जैसी बीमारियां शामिल हैं। कम



नींद का संबंध जीवनकाल कम होने से भी जोड़ा गया है। विशेषज्ञ सामान्यतः रात में हालांकि हर व्यक्ति की आवश्यकता अलग हो सकती है। सिर्फ नींद के घंटों की संख्या पर ध्यान देने के बजाय नियमित नींद की आदत बनाना अधिक महत्वपूर्ण है। हर दिन लगभग एक ही समय पर सोने और जागने की कोशिश करें। सोने और जागने का नियमित समय अच्छी नींद का मजबूत संकेतक माना जाता है और अलग-अलग कई शोधों में इस नियम को नींद की कुल अवधि से भी अधिक महत्वपूर्ण पाया गया है।

आप कितनी लंबी उम्र जाएंगे, ओल्ड एज में आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य कैसा रहेगा, यह इस बात पर भी बहुत निर्भर करता है कि आपने मिड एज से किस तरह की लाइफस्टाइल को अपनाया है। अगर आप मिड एज से गुजर रहे हैं तो अपनी लाइफस्टाइल और फूड हैबिट में जरूरी सुधार तुरंत कर लें। इससे बढ़ती उम्र में आप लंबे समय तक हेल्दी रहेंगे।

मिडिल एज में ऐसी हो लाइफस्टाइल स्वस्थ रहेगा तन-मन-जिएंगे लंबी आयु



दोस्तों के लिए समय निकालें

कई विशेषज्ञों ने सामाजिक संबंधों को लंबे समय तक अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बताया है। लोग अकसर सामाजिक संपर्क को केवल मनोरंजन मानते हैं, जबकि वास्तव में यह स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। विशेषज्ञों का सुझाव है कि किसी दोस्त के साथ मिलकर ऐसे काम करें, जो आपकी कार्य सूची में शामिल हों।

उदाहरण के लिए, किसी दोस्त के साथ टहलने जाएं, साथ में व्यायाम करें या साथ-साथ किराने का सामान खरीदने जाएं। इससे शारीरिक गतिविधि और सामाजिक मेलजोल दोनों एक साथ हो जाते हैं। साथ ही आपका काम भी हो जाएगा।

फर्मेंटेड फूड्स खाएं

जब हम शरीर के स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं तो अकसर आंतों में रहने वाले खरबों सूक्ष्मजीवों यानी गट माइक्रोबायोम को भूल जाते हैं। एक हेल्दी गट माइक्रोबायोम,

अच्छी हेल्थ और लंबी उम्र से जुड़ा हुआ है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित करता है और शरीर में सूजन को कम करने में मदद करता है। शरीर में

पैरेंट्स की हेल्थ हिस्ट्री को रखें ध्यान

जीनशैली कई बीमारियों के जोखिम को प्रभावित करती है, लेकिन आनुवंशिकता की भूमिका को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इसलिए पैरेंट्स और फैमिली में किन बीमारियों का इतिहास रहा है, इसकी जानकारी भी रखें। अपने माता-पिता और अन्य करीबी रिश्तेदारों से उनके स्वास्थ्य के बारे में बात करें। अपने डॉक्टर से भी पूछें कि परिवार में किसी बीमारी का इतिहास होने पर आपको किस उम्र से कौन-सी जांच नियमित रूप से करवानी चाहिए और किन लक्षणों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इससे आपको अपनी हेल्थ केयर में हेल्प मिलेगी।



डिजीज

अंशु जैन

क्रॉनिक किडनी डिजीज में किडनी डैमेज हो जाती है और रक्त को फिल्टर नहीं कर पाती। इसे क्रॉनिक इसलिए कहते हैं क्योंकि किडनियां धीरे-धीरे क्षतिग्रस्त होती हैं। हैरानी की बात यह है कि 90 फीसदी लोगों को इसका पता तब तक नहीं चलता जब तक उनकी किडनी फेल होने के संकेत नहीं मिल जाते।

प्रमुख लक्षण: क्रॉनिक किडनी डिजीज के साथ सबसे बड़ी समस्या है कि शुरू में इसके लक्षण स्पष्ट रूप से नजर नहीं आते। यह बीमारी एडवांस्ड स्टेज में पहुंचती है तो ये लक्षण नजर आ सकते हैं। थकान और कमजोरी, पेशाब करते वक्त दर्द, सूजन (चेहरे और पैरों में), बार-बार पेशाब लगना, पीठ में नीचे की तरफ दर्द, भूख ना लगना, उल्टी और उबकाई आना, खुजली और पूरे शरीर पर रेशेज।

किसे है अधिक रिस्क: इसका जोखिम उन लोगों में ज्यादा होता है, जिन्हें हाई बीपी, डायबिटीज, हार्ट डिजीज या किडनी लीवर की फैमिली हिस्ट्री है। इससे बचाव के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखना। अगर आप इसके शिकार हो चुके हैं तो सही खानपान की मदद से किडनी को ज्यादा क्षतिग्रस्त होने से बचा सकते हैं।

जीवनशैली में बदलाव करें: कुछ बातों पर अमल करके क्रॉनिक किडनी डिजीज से काफी हद तक बचाव हो सकता है।

सक्रिय रहें: प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या व्यायाम करें। यह वजन घटाने और बीपी को सामान्य रखने में मदद करता है। **हाइड्रेशन:** पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, लेकिन अगर आपको पहले से किडनी की समस्या है, तो डॉक्टर द्वारा बताए गए तरल पदार्थों की सीमा का पालन करें। *

पूरी दुनिया में क्रॉनिक किडनी डिजीज के पेशेंट बड़ी संख्या में हैं। इससे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान और लाइफस्टाइल में कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है। कौन सी हैं वे सावधानियां, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

क्रॉनिक किडनी डिजीज बचाव-सावधानी है जरूरी



दवाओं के प्रति सावधानी: बिना डॉक्टर की सलाह के पेनकिलर्स और ‘ओवर द काउंटर’ दवाओं का सेवन न करें, क्योंकि ये किडनी को गंभीर नुकसान पहुंचा सकती हैं। **बुरी आदतों को छोड़ें:** धूम्रपान छोड़ें और शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि ये शरीर के अंगों में रक्त प्रवाह को प्रभावित करते हैं। **हेल्दी डाइट:** शुरू से ही हेल्दी डाइट फॉलो करके इसके जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। ऑस्ट्रेलिया के क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने 6,30,000 से ज्यादा लोगों की फूड बैलेंसिंग 10 साल से ज्यादा समय तक विश्लेषण किया। वैज्ञानिकों ने पाया कि जो लोग नमक, मीट, कार्बोनेटेड ड्रिंक और प्रोसेस्ड फूड खाते हैं, लेकिन अगर आपको पहले से किडनी की समस्या है, तो डॉक्टर द्वारा बताए गए तरल पदार्थों की सीमा का पालन करें।

नेफ्रोलॉजिस्ट डॉ. सुब्रत कुमार भौमिक कहते हैं उम्र बढ़ने पर किडनियों की कार्य क्षमता कम होने लगती है। 30 की उम्र के बाद किडनी की क्षमता हर साल 1 फीसदी कम होने लगती है। इस तरह 80 वर्ष तक पहुंचते-पहुंचते इनकी कार्यक्षमता आधी रह जाती है। ऐसे में खानपान में परिवर्तन करना ही समझदारी है। **ब्लड शुगर कंट्रोल:** डायबिटीज किडनी की बीमारी का सबसे बड़ा कारण है। अपनी शुगर को नियंत्रित रखें और नियमित अंतराल पर इसकी जांच कराते रहें। **ब्लड प्रेशर मैनेज करें:** उच्च रक्तचाप यानी हाई ब्लड प्रेशर किडनी की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है। अपना बीपी 120/80 के करीब मेंटेन रखने की कोशिश करें। **नियमित जांच करवाएं:** यदि आपको शुगर या बीपी की समस्या है, तो साल में कम से कम एक बार किडनी फंक्शन टेस्ट (केएफटी) और यूरिन टेस्ट जरूर करवाएं ताकि किडनी संबंधी डिजीज के शुरुआती संकेतों को पता चल सके। *

आयुर्वेद ललिता गोयल

कि चैन में मौजूद हल्दी भारतीय रसोई का केवल एक मसाला नहीं है, बल्कि यह औषधीय गुणों का एक ऐसा खजाना है, जिसका इस्तेमाल सदियों से आयुर्वेद में किया जा रहा है। इसका पीला रंग और इसमें पाया जाने वाला मुख्य तत्व करक्यूमिन एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाते हैं।

हल्दी एक ऐसा मसाला है, जिसे सेहत के लिए बेहद गुणकारी माना जाता है। आमतौर पर हल्दी को किसी भी खाने में करार और स्वाद को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन हल्दी को गुणों का भंडार भी कहा जाता है। हल्दी को स्वाद, सेहत और

सजेशन रेखा देवराज

बारिश के इस मौसम में चाय के बजाय एक नया विकल्प आपकी रसोई में जगह बना सकता है। ये है- हर्बल आइस टी और इन्फ्यूज्ड वाटर। ताजी जड़ी बूटियों, फलों, मसालों और पानी से तैयार ये पेय स्वाद में हल्के, देखने में आकर्षक और रोजमर्रा की हाइड्रेशन को मजेदार और बेहतर बनाने के शानदार विकल्प हैं। **क्या है इन्फ्यूज्ड वाटर:** इन्फ्यूज्ड वाटर का मतलब है पानी में फल, सब्जियां, जड़ी बूटियां या मसालों की थोड़ी मात्रा डालकर कुछ समय के लिए छोड़ देना ताकि उनका स्वाद और सुगंध पानी में आ जाए। इसमें फलों का रस निकालकर मिलाना जरूरी नहीं होता। खीरा-पुदीना, नींबू-तुलसी, सेब-दालचीनी और संतरा-पुदीना जैसे संयोजन घर पर आसानी से बनाए जा सकते हैं। यह उन लोगों के लिए खास तौर पर उपयोगी हो सकता है, जिन्हें सादा पानी कम पसंद है और वो पानी पीने से कतराते हैं।

नहीं है डिटॉक्स वाटर: सोशल मीडिया में आमतौर पर इन्फ्यूज्ड वाटर को डिटॉक्स वाटर के रूप में प्रचारित किया जाता है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि शरीर को डिटॉक्स करने का काम मुख्य रूप से हमारा लिवर और किडनी करते हैं, इसलिए ऐसे पेयों को चमत्कारिक डिटॉक्स उपचार के रूप में न देखें। बस स्वादिष्ट पानी के रूप में पिएं।

हल्दी सेवन करने के फायदे

सुंदरता को बढ़ाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।

एंटीसेप्टिक-एंटीबायोटिक गुणों से भरपूर:

हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुण पाए जाते हैं। इतना ही नहीं इसमें कैल्शियम, आयरन, सोडियम, एनर्जी, प्रोटीन, विटामिन ई, विटामिन सी और फाइबर जैसे तत्व भी पाए जाते हैं, जो शरीर को कई लाभ पहुंचाने में मददगार होते हैं।

डाइट में ऐसे करें शामिल: हल्दी वाला दूध जिसे ‘गोल्डन मिल्क’ भी कहा जाता है, जोड़ों के दर्द में आराम, अच्छी नींद लाने में मदद करता है। एक गिलास गर्म दूध में आधा



चम्मच हल्दी पावडर मिलाकर पीने से सर्दी-जुकाम और शरीर दर्द से भी निजात मिलती है। रोजाना सुबह खाली पेट एक गिलास गरम पानी में आधा चम्मच हल्दी और काली मिर्च पावडर मिलाकर पीने से वजन कंट्रोल में रहता है और मेटाबॉलिज्म अच्छा होता है।

जाती हुई बारिश के इन दिनों में फ्रेश और एनर्जेटिक फील करने के लिए बार-बार चाय पीना फायदेमंद नहीं है। ऐसे में आप कुछ हर्बल ड्रिंक्स पी सकते हैं। इन्हें बनाना बहुत ईजी है और ये टेस्टी भी लगते हैं।

फील करें फ्रेश-एनर्जेटिक पिएं हर्बल-टेस्टी ड्रिंक्स

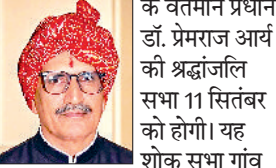


अगर बिना अतिरिक्त चीनी के इन्हें प्राकृतिक फ्लेवर में लिया जाए तो ये भीटे शीतल पेयों की तुलना में बेहतर विकल्प बन सकते हैं। **तुलसी-नींबू:** तुलसी-नींबू वाटर का फ्रेश टेस्ट आपको बहुत भाएगा। इसे बनाना बहुत आसान है। एक जग में तुलसी की कुछ साफ पत्तियां डालें और नींबू के पतले-पतले टुकड़ों का टाटकर भी डालें। अब इस जग को कुछ घंटे तक फ्रिज में रख दें। पानी में नींबू की खटास और तुलसी की खुशबू न सिर्फ उतर आएगी

कुछ पतले-पतले टुकड़े कांच की बोतल या जग में डाल लें। यह संयोजन खास तौर पर उमसर भरे दिनों में सबसे शानदार अनुभव देता है। इसमें चीनी डालने की जरूरत नहीं होती। लेकिन हल्की मिठास पसंद है तो प्राकृतिक रूप से किसी मीठे फल का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह पानी न केवल पीने में स्वादिष्ट लगता है बल्कि यह सेहत के लिए भी शानदार है। **हर्बल आइस टी:** हम जब भी हर्बल टी

खबर संक्षेप

डॉ. प्रेमराज आर्य की श्रद्धांजलि सभा 11 को महेन्द्रगढ़। यादव सभा व वेद प्रचार मंडल के पूर्व प्रधान तथा राहत ग्रुप



के वर्तमान प्रधान डॉ. प्रेमराज आर्य की श्रद्धांजलि सभा 11 सितंबर को होगी। यह शोक सभा गांव सुरजनवास में उनके निवास स्थान पर आयोजित की जाएगी, जिसकी शुरुआत प्रातः नौ बजे वैदिक यज्ञ से होगी। इस अवसर पर विभिन्न सामाजिक व धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधि उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित करेंगे।

सीजेएम ने किया संस्थानों का निरीक्षण

नारनौल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने बुधवार को शहर के विभिन्न संस्थानों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। सीजेएम नीलम कुमारी ने सबसे पहले संतोष मेमोरियल हिबेनलिटेशन एंड रिसर्च सेंटर का निरीक्षण कर वहां की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने स्कूली बच्चों को पोक्सो एक्ट (लैंगिक अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम) के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बच्चों को 'गुड टच' और 'बैड टच' के अंतर को समझाते हुए जागरूक किया और किसी भी अग्रिय रिश्ता में डरने के बजाय चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 अथवा इमरजेंसी नंबर 112 का उपयोग करने की सलाह दी।

डॉ. अशोक शास्त्री का निधन

नारनौल। अखिल भारतीय योगी समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अशोक शास्त्री (योगी) के असमय निधन से समाज, शिक्षा और साहित्य जगत में शोक की लहर दौड़ गई। उनके निधन को समाज के लिए अपूरणीय क्षति बताया जा रहा है। डॉ. अशोक शास्त्री मूल रूप से नांगल चौधरी क्षेत्र के ग्राम कालवा के निवासी थे और पिछले करीब 20 वर्षों से नारनौल की दयानगर कॉलोनी में रह रहे थे। अखिल भारतीय योगी समाज के हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष रहते हुए उन्होंने गांव-गांव और शहर-शहर जाकर समाज को संगठित किया तथा सामाजिक कुर्बानियों के खिलाफ जन-जागरण अभियान चलाया।

जैलाफ स्कूल में मनाया हैंड वॉश दिवस

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जैलाफ में विभागीय आदेशानुसार स्वच्छता पखवाड़ा के तहत वरिष्ठ प्रवक्ता डॉ. महताब सिंह की अध्यक्षता में हैंड वॉश दिवस मनाया गया। इस अवसर पर एनएसएस इंचारज प्रवक्ता धर्मसिंह ने बच्चों को हाथ साफ करने के विभिन्न छह स्तरों की स्वयं छात्रों के सामने प्रदर्शित करके से बताया। उन्होंने कहा कि खाना खाने से पहले और शौच जाने के बाद हमें हाथों को छह तरीकों को अपनाना है हाथ साफ करने चाहिए। इससे हम बीमारियों से दूर रह सकते हैं। प्रवक्ता सुभेर सिंह ने कहा कि दिनभर हमारे हाथ अनेक वस्तुओं को छूते हैं, जिससे हाथों में सूक्ष्म जीव उत्पन्न हो जाते हैं, जो

आंदोलन के समर्थन में उतरा एआईयूटीयूसी

मंडी अटेली। निकाय कर्मचारियों व अग्निशमन कर्मियों के चल रहे आंदोलन को केंद्रीय श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी ने समर्थन दिया है। बुधवार को एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान मास्टर सुबेसिंह अटेली मंडी में धरना स्थल पर पहुंचे और कर्मचारियों के आंदोलन के साथ एकजुटता जाहिर की। उन्होंने सरकार से कर्मचारियों की वाजिब मांगों को तत्काल स्वीकार करने की मांग की। मास्टर सुबेसिंह ने कहा कि निकाय कर्मचारियों के आंदोलन को एक महीने से अधिक समय हो चुका है, लेकिन सरकार कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान करने के बजाय हठधर्मिता पर अड़ी हुई है।

डीएमसी अहलावत ने कार्यभार संभालने के बाद पार्षदों संग की बैठक पार्षदों ने उठाई शहर की सफाई और बदहाल सड़कों की समस्याएं

पार्षदों ने नगर परिषद के अधिकारियों और कर्मचारियों की कार्यप्रणाली को लेकर सवाल भी उठाए।

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

डीएमसी प्रदीप अहलावत ने कार्यभार संभालने के बाद बुधवार को पहली बार नगर पार्षदों के साथ बैठक की। बैठक में डीएमसी ने पार्षदों से परिचय किया, वही पार्षदों ने अपने-अपने वार्डों की समस्याएं डीएमसी के समक्ष रखीं और नगर परिषद के अधिकारियों व कर्मचारियों की कार्यप्रणाली को लेकर सवाल भी उठाए। बैठक में शहर की सफाई व्यवस्था और डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन, गंदगी से सरोबार नालियां, सड़कों पर बन गढ़े और नालों से बहते गंदे पानी की समस्याओं को उठाया गया। पार्षदों ने कहा कि शहर के कई वार्डों में नियमित सफाई नहीं हो रही है। सफाई कर्मचारी समय पर नहीं पहुंचते और कचरा कलेक्शन की गाड़ियां तक नहीं पहुंच रही हैं, जिससे लोगों को दुर्गंध व परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सड़कों पर नालों-नालियों व सीवर का गंदा पानी बह रहा है। कई सड़कें



रेवाड़ी। बैठक में मौजूद डीएमसी व पार्षद।

डीएमसी ने पार्षदों के साथ किया निरीक्षण

बैठक में शिकारते सुनने के बाद डीएमसी ने पार्षदों के साथ मौके पर जाकर स्थिति का निरीक्षण किया। इस मौके पर नप के अन्य अधिकारी भी मौजूद थे। डीएमसी ने भाड़ावास गेट तक पैदल निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान डीएमसी को नगर परिषद से 100 मीटर दूरी पर ही काफी खामियां मिलीं। डीएमसी ने गंदगी से भरी नालियां, सड़क पर जमा कोंचड़ और गंदा पानी, बदहाल शौचालय और अन्य अव्यवस्थाएं देखकर अधिकारियों को मौके पर ही समस्याओं के समाधान के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि सोमवार को वे दोबारा भाड़ावास गेट का निरीक्षण करेंगे और तब तक सभी कार्य पूरे होने चाहिए।

जर्जर हालत में है। उन्होंने सड़कों पर घूमते बेसहारा गोवंश की समस्या से भी अवगत कराया गया।



रेवाड़ी। भाड़ावास गेट के पास डीएमसी को समस्या बताते हुए।। फोटो : हरिभूमि

बैठक में ये रहे मौजूद

इस मौके पर ईओ अरुण नांदल, एक्सईएन अंकित वशिष्ठ, नप चेयरपर्सन विनीता पीपल, एमई नरेश कुमार, जेई कुशल राव, पार्षद पवन बठना, चंदन यादव, प्रदीप भागवत, प्रवीण चौधरी, निखिल यादव, इन्देन्द्रपाल व निहाल सिंह सहित सभी पार्षद व अधिकारी मौजूद थे।

श्रीकृष्णा स्कूल के हर्ष ने बॉक्सिंग में जीता कांस्य पदक

हरिभूमि न्यूज ►► महेन्द्रगढ़

जौद के बामबेवा स्थित तक्षशिला इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित नॉर्थ जोन द्वितीय सीबीएसई बॉक्सिंग चैंपियनशिप में महेन्द्रगढ़ के खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। इस प्रतियोगिता में श्रीकृष्णा सीनियर सेकेंडरी स्कूल के मुकेशबाज हर्ष कुमार ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 57-60 किलोग्राम भारवर्ग में ब्रॉन्ज मेडल हासिल कर शहर का नाम रोशन किया है।

इस गौरवपूर्ण उपलब्धि के बारे में जानकारी देते हुए खेल प्रशिक्षक महिपाल यादव ने बताया कि यह प्रतिष्ठित प्रतियोगिता तीन से सात सितंबर तक आयोजित की गई थी। जिसमें नॉर्थ जोन द्वितीय क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले सभी सीबीएसई



महेन्द्रगढ़। खिलाड़ी हर्ष कुमार को मेडल पहनाकर स्वागत करते प्राचार्य व कोच।

स्कूलों के शीर्ष बॉक्सिंग खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया था। प्रतियोगिता के दौरान हर्ष कुमार का सफर बेहद शानदार रहा। उन्होंने प्री-क्वार्टर फाइनल मुकाबले में कैथल के विनीत और जीएसएस स्कूल मुसग्राम के बॉक्सर को करारी

शिकस्त दी। इसके बाद क्वार्टर फाइनल में उन्होंने चंडीगढ़ के प्रतीक को हराकर सेमीफाइनल में अपनी जगह पक्की की। सेमीफाइनल में हिसार के संचित के साथ बेहद कड़े और रोमांचक मुकाबले में

देवधाम जोधपुरिया यात्रा का व्यापारियों ने किया अभिनंदन

नांगल चौधरी। भगवान देवनागरण के प्रति आस्था को लेकर देर शाम जोधपुरिया धम यात्रा का शुभारंभ किया गया। जिसके शहर में पहुंचने पर व्यापारियों ने अभिनंदन किया तथा श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरण किया। इस दौरान युवाओं को सामाजिक एकता में योगदान देने तथा कुरीतियों को मिटाने की शपथ दिलाई। शहर के अस्थाई बस स्टैंड पहुंचने पर बुधराम जिंद, सतीश रावत, झानीराम पटवारी, रिटायर्ड जिला प्रबंधक संतराम, आरपी चंदेला पुष्प बांध करके स्वागत किया। उन्होंने कहा कि यह यात्रा केवल पैदल दूरी तय करने का माध्यम नहीं, बल्कि भगवान देवनागरण के प्रति उनकी आदृत आस्था और समाज की एकता का प्रतीक है। कठिन रास्तों और थकान के बावजूद श्रद्धालु पूरे उत्साह के साथ देवधाम की ओर बढ़ रहे हैं। इस मौके पर गोभत सुधीर चौधरी, भूपेंद्र जैलदार, रोहताश रावत, महेश सिराछा मौजूद रहे।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रवक्ता डॉ. होशियार सिंह, सुकेश कुमार, मलखान सिंह, सुरेंद्र कुमार, नीरज कुमार, सुनील भाटिया, सुमन, दीपिका, गजराज, प्रदीप, राकेश पीटीआई, एबीआरसी भूपेंद्र कुमार, रोशन, सुनील, श्रवण आदि उपस्थित थे।

स्वच्छता के प्रति जागरूक किया जा सके।

रघुनाथपुरा गांव की बेटी डॉ. रितु यादव ने बढ़ाया परिवार का मान

डॉ. रितु यादव का मेडिकल ऑफिसर पद पर चयन

मेहनत और लगन के बल पर चिकित्सा क्षेत्र में महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

रघुनाथपुरा गांव निवासी डॉ. रितु यादव ने अपनी मेहनत और लगन के बल पर चिकित्सा क्षेत्र में महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। डॉ. रितु यादव का हरियाणा स्वास्थ्य विभाग में मेडिकल ऑफिसर के पद पर चयन हुआ है। उनकी नियुक्ति



मुकाम हासिल किया है। मेडिकल ऑफिसर के रूप में उनकी गई जिम्मेदारी से परिवार को उम्मीद है कि वह मरीजों की सेवा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए पूरी ईमानदारी और समर्पण के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करेंगी। डॉ. रितु यादव की उपलब्धि युवाओं, विशेषकर चिकित्सा क्षेत्र में करियर बनाने की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणादायक है।

चरखी दादरी स्थित एमसीएच यूनिट में हुई है, जहां वह शीघ्र ही अपनी सेवाएं शुरू करेंगी। हरियाणा सरकार के स्वास्थ्य विभाग की ओर से जारी

नियुक्ति पत्र में उन्हें मेडिकल ऑफिसर पद पर नियुक्ति प्रदान की गई है। डॉ. रितु यादव ने वर्ष 2019 में बीपीएस गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज,

ग्रामीण आंचल की खेल प्रतिभाएं देश का भविष्य

चेयरमैन डॉ. बीरसिंह यादव ने खिलाड़ी को बधाई देते हुए कहा हर्ष की यह राष्ट्रीय स्तर की सफलता उसकी कड़ी मेहनत, अनुशासन और अदृट लगन का परिणाम है। ग्रामीण आंचल की खेल प्रतिभाएं देश का भविष्य हैं। स्कूल प्रबंधन खिलाड़ियों को हर संभव विश्वस्तरीय सुविधाएं और कोचिंग उपलब्ध कराता रहेगा। स्कूल सीईओ कर्मलेश राव व डॉ. कविता राव ने कहा कि हर्ष कुमार ने बॉक्सिंग रिंग में अपनी अद्भुत खेल कला से पूरे जिले का मान बढ़ाया है। प्राचार्य रवि प्रकाश ने खिलाड़ी को बधाई दी। इस मौके पर पीआरओ सुधीर यादव, उत्तम सिंह, वीरेंद्र डीपीई, शीलराम डीपीई, गीता डीपीई, प्रवीण आदि उपस्थित रहे।

हर्ष ने शानदार खेल दिखाते हुए अंततः ब्रॉन्ज मेडल अपने नाम किया।

यदुवंशी स्कूल के विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ►► महेन्द्रगढ़

यदुवंशी स्कूल के विद्यार्थियों ने शिक्षा नगर कॉलोनी में आयोजित एक दिवसीय शिविर में उत्साहपूर्वक श्रमदान किया। शिविर का उद्देश्य विद्यार्थियों में समाजसेवा, स्वच्छता एवं पर्यावरण संरक्षण की भावना को बढ़ावा देना था। विद्यार्थियों ने कॉलोनी में स्वच्छता अभियान चलाकर आसपास के क्षेत्र की सफाई की, पेड़-पौधों की देखभाल की तथा पर्यावरण को हरा-भरा बनाने के लिए पौधरोपण किया। विद्यार्थियों ने लोगों को अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी नियमित देखभाल करने का संदेश भी दिया। इस दौरान विद्यार्थियों ने श्रमदान के माध्यम से सामाजिक जिम्मेदारी का सुंदर उदाहरण प्रस्तुत किया। शिविर का आयोजन एनएसएस अधिकारी अनूप यादव व नवीन कुमार के दिशा-निर्देशन में किया गया। अधिकारियों ने विद्यार्थियों को सेवा, स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण के महत्व के बारे में प्रेरित किया। गुप

कांग्रेस कार्यकर्ता सम्मेलन की तैयारियों को लेकर बैठक, सौंपी जिम्मेदारियां

■ सम्मेलन की बनाई रणनीति, कार्यक्रम में प्रदेश प्रभारी संजय दत्त, राव नरेंद्र सिंह व दीपेंद्र हुड्डा होंगे शामिल

हरिभूमि न्यूज ►► बावल

आगामी 16 सितंबर को बावल में आयोजित होने वाले कांग्रेस के कार्यकर्ता सम्मेलन को सफल बनाने के लिए बुधवार को रेस्ट हाउस में ब्लॉक कांग्रेस कमेटी की बैठक हुई। बैठक की अध्यक्षता जिला कांग्रेस कमेटी ग्रामीण के जिलाध्यक्ष सुभाष छावड़ी ने की। इस दौरान कार्यक्रम की तैयारियों, कार्यकर्ताओं की भागीदारी और संगठनात्मक व्यवस्थाओं को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। कांग्रेस के इस कार्यकर्ता सम्मेलन में प्रदेश प्रभारी संजय दत्त, प्रदेशध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह तथा सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा शिरकत करेंगे। कार्यक्रम में पहुंचने को लेकर कार्यकर्ताओं को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। कार्यक्रम में अधिक से अधिक कार्यकर्ताओं की



रेवाड़ी। रेस्ट हाउस में बैठक करते हुए कांग्रेसी।

भागीदारी सुनिश्चित करने तथा व्यवस्थाओं को सुचारु रखने के लिए विभिन्न जिम्मेदारियां भी तय की गईं जिलाध्यक्ष सुभाष छावड़ी ने कहा कि 16 सितंबर का कार्यक्रम संगठन के लिए महत्वपूर्ण है। बैठक में पूर्व मंत्री डॉ. एमएल रंगा, पूर्व मंत्री जसवंत सिंह, नीलम भंगवाड़िया, बावल नगर पालिका चेयरमैन वीरेंद्र महालावत, ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष चेतनम रेवाड़िया सहित कांग्रेस के वरिष्ठ नेता, पदाधिकारी मौजूद रहे।

30 तक दाखिल होंगे मतदाता सूची के दावे आपत्तियां, 6 नवंबर को होगा अंतिम प्रकाशन

■ 12-13 और 26-27 सितंबर को सभी मतदान केंद्रों पर विशेष अभियान

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि हरियाणा में चल रहे विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के तहत 30 सितंबर तक दावे एवं आपत्तियां दाखिल की जाएगी, जिनका निपटारा 28 अक्टूबर तक किया जाएगा। मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन अब 6 नवंबर को होगा। डीसी मीणा ने बताया कि मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण के



डीसी अभिषेक मीणा।

दिवस निर्धारित किए गए हैं। इन विशेष अभियान दिवसों पर सभी मतदान केंद्रों पर बीएलओ सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक उपस्थित रहकर पात्र नागरिकों से दावे एवं आपत्तियां प्राप्त करेंगे। एसआईआर कार्यक्रम के तहत नागरिकों को

मतदाता सूची में नाम दर्ज कराने तथा मतदाता सूची से संबंधित दावे एवं आपत्तियां प्रस्तुत करने के उद्देश्य से शनिवार व रविवार को विशेष अभियान दिवस निर्धारित किया गया है। उन्होंने मतदाताओं से अपील करते हुए कहा कि वे निर्धारित तिथियों पर अपने संबंधित मतदान केंद्र पर पहुंचकर मतदाता सूची में नाम, विवरण से संबंधित दावे एवं आपत्तियां प्रस्तुत कर सकते हैं। डीसी ने सभी बीएलओ को विशेष अभियान दिवस के दौरान अपने मतदान केंद्रों पर उपस्थित रहने के निर्देश दिए हैं। यदि कोई बीएलओ अनुपस्थित पाया जाता है तो उसके विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी।

बच्चों के भविष्य की पहली सीढ़ी आंगनबाड़ी केंद्र : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ►► महेन्द्रगढ़

एसडीएम योगेश सैनी ने बुधवार को गांव निम्बो स्थित आंगनबाड़ी केंद्र का निरीक्षण कर वहां की सुविधाओं और व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने राशन की उपलब्धता, बच्चों और कर्मचारियों की उपस्थिति रजिस्टर, स्टॉक रजिस्टर, दवाइयां, खिलौने और अन्य परिचालन संबंधी पहलुओं की जांच की।

एसडीएम योगेश सैनी ने आंगनबाड़ी केंद्र में बच्चों को दिए जाने वाले खाने व भंडारण का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि आंगनबाड़ी केंद्र से बच्चों के भविष्य



का पहला पड़ाव शुरू होता है। सरकार आंगनबाड़ी केंद्रों के माध्यम से बच्चों को गुणवत्तापूर्ण पौषक आहार व शिक्षा देकर उनकी नींव मजबूत करने का काम कर रही है। इसमें बच्चों को दिया जाने वाला

भोजन काफी अहमियत रखता है। सरकार बच्चों को पौष्टिक भोजन देने के लिए प्रेरित करती है, ताकि बच्चे बीमारियां से बचे रह सकें। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने राशन आपूर्ति के बारे में पूछताछ की।

एकलव्य की संगीता ने शूटिंग में जीते पदक

नारनौल। रेवाड़ी रोड स्थित एकलव्य स्पोर्ट्स शूटिंग एकेडमी की पैरा शूटर संगीता खोश्या ने नॉर्थ जोन शूटिंग चैंपियनशिप में दो गोल्ड व एक ब्रॉन्ज पदक प्राप्त किया है। एकेडमी के सचिव एवं संगीता खोश्या के कोच सुरेश चौहान ने बताया कि यह प्रतियोगिता तीन से आठ सितंबर तक नेशनल राइफल एसोसिएशन द्वारा देहरादून में आयोजित कराई गई थी। जिसमें बैंक ऑफ इंडिया बहरोड़ में ऑफिसर के पद पर कार्यरत रहते हुए भी संगीता ने 50 मीटर उपी राइफल में गोल्ड 10 मीटर स्टैंडिंग में गोल्ड व 50 मीटर प्रोन में ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किए हैं। इससे पहले भी संगीता खोश्या ने काफी पदक प्राप्त कर के क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

गुढ़ा में ग्रामीणों को दी कानूनी जानकारी

कनीना। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकुला के दिशा निर्देशन में बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुढ़ा में कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें उप-मंडल विधिक सेवा समिति कनीना की ओर से अधिवक्ता संत कुमार यादव ने अंतर राष्ट्रीय साक्षरता दिवस के उपलक्ष्य में विद्यार्थियों को कानूनी जानकारी दी। शिविर का आयोजन उप-मंडल विधिक सेवा समिति कनीना की अध्यक्ष एवं अतिरिक्त सिविल जज सीनियर डिवीजन डॉ. प्रियंका जैन के निर्देशानुसार किया गया। जिसमें फैमल अधिवक्ता संत कुमार व पैरा लौगल वालंटियर मौनिका ने बतौर रिसोर्स पर्सन भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों, अभिभावकों व ग्रामीणों को शिक्षा के अधिकार, बाल संरक्षण कानून, सरकारी छात्रवृत्ति तथा कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी गई।



भाविप ने मनाया गुरु वंदन, छात्र अभिनंदन कार्यक्रम

महेन्द्रगढ़। भारत विकास परिषद शाखा की ओर से बुधवार को सैनी हाई स्कूल में गुरु वंदन छात्र अभिनंदन मनाया। राष्ट्रगान व भारत माता के चित्र के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन कर कार्यक्रम की शुरुआत की। मुख्य वक्ता शिक्षाविद रमेश टांक ने कार्यक्रम की आवश्यकता और उसके महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि गुरु व शिष्य की परंपरा भारत की प्राचीन विरासत है, जिसके बल पर हमारा देश किसी समय शिक्षा के क्षेत्र में विश्व में अगामी था। स्कूल के व्यवस्थापक व सैनी सभा के अध्यक्ष सुरेश सैनी ने बताया कि भारत विकास परिषद अपने कार्यक्रमों के माध्यम से गुरु शिष्य परंपरा को पुनर्जीवित करने का प्रयत्न कर रही है। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय के सार्व श्रेष्ठ अध्येष्टाओं को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। मेधावी विद्यार्थियों को स्टेशनरी दी गई। के अंत में सभी उपस्थित विद्यार्थियों को फल भी वितरित किए गए। इस मौके शाखा अध्यक्ष रतनलाल माथोगढ़िया, कोषाध्यक्ष पवन भारद्वाज, पारस यादव, इंद्रलाल शर्मा, प्रदीप मेहता, नीरज मित्तल, रामनिवास सैनी, होशियार सैनी, विनोद सैनी, सोनिया जिंदल, उमा खुराना आदि उपस्थित रहे।

त्वचा पर छोटी चोट, कट या खरोंच के स्थान पर लगातार नमी रहने से बैक्टीरिया संक्रमण पैदा कर सकते हैं

बारिश के बाद बढ़ा त्वचा संक्रमण, नमी व पसीने से फंगल इन्फेक्शन की आशंका

■ त्वचा की साफ-सफाई के साथ उसे सूखा रखना बेहद जरूरी

■ इस मौसम में ढीले और आरामदायक सूती कपड़ों को प्राथमिकता देना बेहतर

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

बारिश के मौसम में वातावरण में नमी बढ़ने के साथ त्वचा संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। लगातार नमी, अधिक पसीना और बारिश के पानी के संपर्क में रहने से फंगल व बैक्टीरियल संक्रमण तेजी से पनपने लगता है। खासकर त्वचा की सिलवटों, पैरों की उंगलियों के बीच, बगल, जांघों के आसपास और स्तनों के नीचे लंबे समय तक नमी रहने से संक्रमण होने की संभावना अधिक रहती है। ऐसे में त्वचा की साफ-सफाई के साथ उसे सूखा रखना बेहद जरूरी है। नागरिक अस्पताल की त्वचा रोग विशेषज्ञ डा. रेखा यादव ने बताया कि बारिश के दिनों में फंगल संक्रमण त्वचा से जुड़ी आम समस्याओं में शामिल है। इस मौसम



रेवाड़ी। नागरिक अस्पताल की ओपीडी में लगी लोगों की भीड़।

फोटो : हरिभूमि

छोटी चोट में भी बरतें सावधानी

उमस के मौसम में बैक्टीरियल संक्रमण का खतरा भी बना रहता है। त्वचा पर छोटी चोट, कट या खरोंच होने तथा उस स्थान पर लगातार नमी रहने से बैक्टीरिया संक्रमण पैदा कर सकते हैं। यदि किसी स्थान पर लालिमा, सूजन, दर्द, पस या संक्रमण तेजी से फैलता दिखाई दे तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए। संवेदनशील त्वचा या एक्जिमा की समस्या वाले लोगों को भी इस मौसम में विशेष सावधानी बरतने की जरूरत होती है। नमी और पसीने के कारण ऐसे लोगों में खुजली, लालिमा और जलन की समस्या बढ़ सकती है।

बारिश में त्वचा को सूखा रखना जरूरी

बारिश में भीगने के बाद गीले कपड़े तुरंत बदलने चाहिए। त्वचा को साफ और सूखा रखना चाहिए तथा विशेष रूप से शरीर की सिलवटों और पैरों की उंगलियों के बीच की जगह को अच्छी तरह सुखाना चाहिए। ढीले और सूती कपड़े पहनने से त्वचा को हवा मिलती रहती है और नमी कम बनी रहती है। पैरों को धोने के बाद अच्छी तरह सुखाना भी जरूरी है। फंगल संक्रमण से बचाव के लिए तैलिया, कपड़े, जूते और अन्य व्यक्तिगत सामान दूसरों के साथ साझा नहीं करना चाहिए। यदि त्वचा पर संक्रमण के लक्षण दिखाई दें तो समय रहते डॉक्टर से सलाह लेना चाहिए।

बिना सलाह के स्टेरॉयड वाली क्रीम लगाने से बचें

खुजली या दाद होने पर लोग अक्सर बिना चिकित्सकीय सलाह के बाजार में मिलने वाली स्टेरॉयड युक्त मिश्रित मलहम का इस्तेमाल शुरू कर देते हैं। इससे फंगल संक्रमण कुछ समय के लिए दबा हुआ दिखाई दे सकता है, लेकिन बाद में संक्रमण अधिक गंभीर और लंबे समय तक रहने वाला हो सकता है। इसलिए किसी भी प्रकार की क्रीम या मलहम का इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह के बाद ही करना चाहिए। लगातार खुजली, तेजी से फैलता लाल चकत्ता, पस वाले दागे या बार-बार होने वाली त्वचा संबंधी समस्या को सामान्य समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।
-डा. रेखा यादव, त्वचा रोग विशेषज्ञ, नागरिक अस्पताल।

राज्यस्तरीय उत्कृष्ट शिक्षक एवं विशिष्ट प्रतिभा सम्मान समारोह 13 को

रेवाड़ी। स्व. डा. प्रदीप शर्मा स्मृति व प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट नारनौल के संयुक्त तत्वावधान में आगामी 13 सितंबर को बावल रोड स्थित जाट धर्मशाला में राज्यस्तरीय उत्कृष्ट शिक्षक एवं विशिष्ट प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया जाएगा। समारोह में उत्कृष्ट उपलब्धि हासिल करने वाले शिक्षकों व अन्य लोगों को सम्मानित किया जाएगा। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा राज्य महिला आयोग की चेयरपर्सन उषा प्रियदर्शी व हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन शंकरलाल धूपड़ होने, जबकि अध्यक्षता झुज्जर के जिला लोकसंपर्क अधिकारी दिनेश शर्मा करेंगे। कार्यक्रम की मुख्य संयोजक व पीएम श्री राजकीय विद्यालय की प्रचार्य शोभा भारद्वाज ने बताया कि विशिष्ट अतिथि के रूप में जिला शिक्षा अधिकारी राजेन्द्र कुमार शर्मा, नारनौल के जिला शिक्षा अधिकारी डा. विश्वेश्वर कौशल, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया, पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी धर्मवीर बल्लोदिया, राज्य बाल कल्याण परिषद की पूर्व उपाध्यक्ष पारिसा शर्मा, पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी मुकेश लालनिया व समाज सेवी डा. आर बी यादव मौजूद रहेंगे। उन्होंने बताया कि समारोह में लगभग 16 विभूतियों को विशिष्ट रूप से उनके शिक्षा व अन्य क्षेत्रों में उत्कृष्ट उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया जाएगा। आयोजन की तैयारी को लेकर बुधवार को समिति पदाधिकारियों की बैठक भी आयोजित की गई, जिसमें सभी की जिम्मेदारियां तय की गईं। बैठक में डा. अनुभव प्रदीप शर्मा, डा. युवराज शर्मा, डा. आरुषि वशिष्ठ, पणिका शर्मा व संजय शर्मा मौजूद थे।

कनिष्ठ वर्ग कविता पाठ में पायल और वरिष्ठ वर्ग में सुहानी बनी विजेता

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर में बुधवार को खंड स्तरीय हिंदी पखवाड़ा प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में हिंदी भाषा के प्रति प्रेम, अभिव्यक्ति कौशल, रचनात्मकता एवं साहित्यिक प्रतिभा को प्रोत्साहित करना रहा। प्रचार्य मनोज कुमार ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की तथा प्रवक्ता डा. सुविधा यादव व अध्यापिका मंजुलता ने संचालन किया।



प्रतियोगिताओं में कक्षा 6 से 8 तथा कक्षा 9 से 12 के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कनिष्ठ वर्ग कक्षा 6 से 8 में भाषण में राधा, कविता पाठ में पायल शर्मा, चित्र देखकर कहानी लेखन में चुनमुन, कविता लेखन में शिवम, निबंध लेखन में विनीता, दृश्य घटना वर्णन में आकांक्षा और व्याकरण आधारित प्रश्नोत्तरी

प्रतियोगिता में हिमांशु ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं वरिष्ठ वर्ग कक्षा 9 से 12 में निबंध लेखन में सोनिया, स्वरचित कहानी लेखन में अंजली, कविता पाठ में सुहानी, भाषण में निधि, नारा लेखन में नताशा, आधी कविता पूरी करने में रितेश तथा व्याकरण आधारित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में पायल विजेता रही।

रोडवेज बस से हुए हादसे में जाम लगाने व पुलिस गाड़ी में तोड़फोड़ करने पर केस दर्ज

कोसली। कोसली क्षेत्र के खेड़ी रामगढ़ में गत 3 सितंबर को रोडवेज बस से हुए हादसे का शिकार हुई छात्रा के गंभीर रूप से घायल होने पर आक्रोशित ग्रामीणों की ओर से सड़क जाम किए जाने तथा पुलिस की गाड़ी में तोड़फोड़ को लेकर पुलिस ने अज्ञात लोगों के विरुद्ध विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज किया है। हादसे में छात्रा की पीजीआई रोहतक में उपचार के दौरान मौत हो गई थी। हादसे के बाद एसएचओ इन्स्पेक्टर विद्यासागर व कोसली सीआईए से पीएसआई नितिश कुमार, एसएसआई संधीपचौकी डहनी व कार्यवाहक प्रबंधक थाणा जाटूथाना पीएसआई मंजीत स्टॉफ के साथ सरकारी गाड़ियों में मौके पर पहुंचे थे। पुलिस टीम ने ग्रामीणों को घटना को लेकर आगामी कार्यवाही करने का अश्वसन दिया, लेकिन आश्वासन देने के बावजूद लोगों ने झाड़ूबा की ओर सड़क पर सीमेंट के बैच लगाकर मार्ग को अवरुद्ध कर दिया। लोगों ने ईआरवी की पिछली खिड़की के दोनों हैंडल व आगे के मुख्य शीशे ईट मारकर तोड़ दिए। पुलिस ने घटनाक्रम की विडियो रिकार्डिंग भी कराई। पुलिस ने मौके पर जांच व छानबीन के बाद बुधवार को अज्ञात लोगों के विरुद्ध विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज किया है।

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 : दूकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-4 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 0053076211, 0295738500, 0291554800

जागरूक ग्राम पंचायतों को फोगिंग के लिए निःशुल्क दवा उपलब्ध करवाई

डेंगू-मलेरिया की रोकथाम को लेकर स्वास्थ्य विभाग हुआ सक्रिय, खरखड़ा में चलाया अभियान

हरिभूमि न्यूज ►► धारुहड़ा

बुधवार को स्वास्थ्य विभाग की टीम ने मच्छर जनित बीमारियों की रोकथाम के लिए अभियान चलाया। मसानी पीएचसी की टीम ने लोगों को डेंगू-मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों के प्रति जागरूक करने के साथ ग्राम पंचायतों को फोगिंग के लिए निःशुल्क दवा उपलब्ध कराई। खरखड़ा निवासी सामाजिक कार्यकर्ता प्रकाश खरखड़ा ने पिछले दिनों शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में फोगिंग और मच्छरजनित बीमारियों की रोकथाम के लिए कार्रवाई करने की मांग की थी। पीएचसी की टीम ने गांव में घर-घर पहुंचकर ग्रामीणों को डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया से बचाव के उपाय बताए तथा जागरूकता पत्र वितरित किए।



रेवाड़ी। खरखड़ा में लोगों को जागरूक करते हुए स्वास्थ्य विभाग की टीम।

ठहरे पानी में किया दवा का छिड़काव

टीम ने घरों और आसपास के स्थानों पर मच्छरों के प्रजनन स्थलों की जांच की। कूलर, पानी की टंकी, हौदी, टायर, गमले और छतों पर रखे बर्तनों में लार्वा की जांच की तथा ठहरे हुए पानी में टेमोपाय दवा और काला तेल डाला गया। ग्रामीणों को साफ पानी को भी खुले में जमा न होने देने की हिदायत दी गई। स्वास्थ्य कर्मियों ने बताया कि डेंगू और चिकनगुनिया फैलाने वाला एडीज मच्छर मुख्य रूप से दिन में काटता है और साफ पानी में पनपता है। इसलिए प्रत्येक रविवार को घर में ड्राई-द मनाकर कूलर, टंकी, फ्रिज ट्रे व गमले को साफ करें।

फोगिंग की जिम्मेदारी पंचायत की

स्वास्थ्य विभाग की ओर से ग्राम पंचायतों को फोगिंग के लिए निःशुल्क दवा उपलब्ध कराई जा रही है। अधिकारियों ने कहा कि गांवों में फोगिंग कराने की जिम्मेदारी ग्राम पंचायत की है। मसानी पीएचसी की ओर से क्षेत्र के सरपंचों को पत्र भेजकर फोगिंग मशीनों की स्थिति की जानकारी मांगी गई है और गांवों में नियमित फोगिंग कराने की अपील की गई है। डा. विकास कुमार ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग की ओर से मच्छरजनित बीमारियों की रोकथाम के लिए लगातार अभियान चलाया जा रहा है। जो भी ग्राम पंचायत फोगिंग के लिए दवा की मांग करती है, उसे विभाग की ओर से दवा निःशुल्क उपलब्ध कराई जाती है।



नशे जैसी बुरी आदतों से हमेशा दूर रहें

रेवाड़ी। जिला पुलिस की नशा मुक्ति टीम ने बुधवार को पुष्पा सीनियर सेकेंडरी स्कूल गांव जलालपुर में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों, साइबर अपराधों से बचाव व यातायात के नियमों को लेकर जागरूक किया। इस अवसर पर एसएसआई जितेन्द्र कुमार ने विद्यार्थी देश का भविष्य है, जिन्हें पढ़ाई, खेल और अपने सपनों में ध्यान लगाकर नशे जैसी बुरी आदतों से हमेशा दूर रहना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों को साइबर अपराध के खतरों से भी अवगत कराया। उन्होंने कि वर्तमान में अपराधी फोन कॉल, सोशल मीडिया या अन्य माध्यमों से व्यक्तिगत जानकारी हासिल करके लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। ऐसे में सभी को सतर्क रहकर किसी भी अनजान व्यक्ति से अपनी निजी जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों को यातायात नियमों की भी जानकारी दी। एसएसआई ने कहा कि यदि किसी के संहान में कोई व्यक्ति नशा करता है या नशा बेचता है तो उसकी सूचना तुरंत पुलिस को दें। इसके अलावा नशा गतिविधियों की सूचना मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 पर दे सकते हैं।



35 रक्तदाताओं ने किया स्वेच्छा से रक्तदान

रेवाड़ी। नागरिक अस्पताल के ब्लड बैंक में रक्त की कमी को देखते हुए बुधवार को डीसी एवं जिला रेडक्रॉस समिति के प्रधान अभिषेक मीणा के मार्गदर्शन तथा सचिव हिजेन्द्र सौरत के नेतृत्व में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। कैप में प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण के प्रतिभागियों ने सहयोग दिया। जिला रेडक्रॉस समिति की ओर से रक्तदान के लिए समय-समय पर जागरूकता अभियान चलाए जाते हैं। शिविरों में महिलाओं की ओर से भी रक्तदान में सहयोग दिया जा रहा है। शिविर में अर्चना देवी शिक्षिका राजकीय प्राथमिक विद्यालय कुंमावास ने स्वेच्छा से रक्तदान किया। राजकुमार और कविता सरकार प्राथमिक सहयता पक्वता ने प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया। राजकुमार ने स्वयं भी रक्तदान किया। शिविर में 35 रक्तदाताओं ने स्वेच्छा से रक्तदान किया। इस अवसर पर जिला रेडक्रॉस सोसायटी से प्रेम प्रकाश जिला प्रशिक्षण अधिकारी, हरीश कुमार लेखा लिपिक, सतीश कुमार, सुनील कुमार, पवन कुमार, अमिल कुमार, मोतीराम, विजय शर्मा और राजकुमार उपस्थित थे।



विद्यार्थियों ने अर्धवार्षिक परीक्षाओं से पूर्व किया शांति पाठ

रेवाड़ी। दिल्ली रोड पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में अर्धवार्षिक परीक्षाओं के शुभारंभ से पूर्व विद्यार्थियों ने प्रधानाचार्य के मार्गदर्शन में पकाय नम से शांति पाठ किया। परीक्षा में सफलता के लिए विद्यार्थियों ने ईश्वर से प्रार्थना करते हुए सद्बुद्धि मांगने के साथ आत्मविश्वास, सकारात्मक एवं सद्ग्रागं पर चलने का संकल्प भी लिया। विद्यार्थियों ने प्रार्थना के माध्यम से अपने मन की सकारात्मक विचारों से भरते हुए परीक्षा को तनाव के रूप में नहीं, बल्कि अपनी मेहनत, ज्ञान और क्षमताओं को अभिव्यक्त करने के अवसर के रूप में स्वीकार करने का संकल्प लिया। शांति पाठ ने विद्यार्थियों के मन में आत्मविश्वास और सकारात्मक ऊर्जा का संचार किया। विद्यालय परिवार ने विद्यार्थियों को नियमित अध्ययन, अनुशासन, ईमानदारी और आत्मविश्वास के साथ परीक्षाओं में शामिल होने का संदेश दिया।



उचित समय प्रबंधन वाले विद्यार्थी को जीवन में मिलती अधिक सफलता: डा. पूनम

रेवाड़ी। वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को सैनी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में संस्कार निमण का कार्यक्रम 'विद्यार्थी जीवन में समय प्रबंधन' का आयोजन किया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि डा. पूनम यादव व दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि दुनिया में सबसे कीमती वस्तु समय है। एक बार निकल जाए तो किराना भी मूल्य देकर इसे लौटाया नहीं जा सकता। परस्के के पास दिनों के 24 घंटे ही होते हैं। जो इनका उचित प्रबंधन कर लेता है वह जीवन में सफलता की उंचाइयों को छू जाता है। बच्चों को आवश्यक किया करने के बाद प्रातः काल का कुछ समय आसन प्राणायाम व सुबह की सैर के लिए जरूर निकालना चाहिए। समय पर स्कूल में आने पर अपनी पूरी पक्वता पढ़ाई में लगाना चाहिए। उचित समय प्रबंधन वाला विद्यार्थी अन्य विद्यार्थियों की अपेक्षा जीवन में अधिक सफल रहता है। शिक्षाविद प्रोफेसर सी एल सोनी ने संस्था के उप प्रधान संजीव आर्य ने विद्यार्थी जीवन में उचित आहार के बारे में विस्तार से बताया। मेधावी विद्यार्थियों को प्रशस्ति पत्र प्रदान किए गए। शिक्षकों को प्रोफेसर महावीर यादव की ओर से लिखित पुस्तक 'वांडी का वास्तविक इतिहास' प्रदान की गई। स्कूल की प्रचार्या सीमा सैनी ने अतिथियों का स्वागत किया। संस्था की ओर से स्कूल को भारत माता व शहीद-ए-आजम भगत सिंह के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में अरविंद कुमार, सुभाष सैनी, प्रदीप शर्मा गौड़, रचना कुमारी, प्रीति शर्मा, सुदेश यादव, पूनम कुमारी व डा. देवेंद्र मौजूद थे।

गोरक्षा दल टीम ने 5 साल में पांच हजारा बेसहारा जीवों का किया निःशुल्क उपचार

कोसली। घायल व पीड़ित बेजुबानों की सेवा में लगी गोरक्षा दल ब्लॉक नाहड़ की टीम ने सेवा के 5 वर्ष पूरे किए हैं। इन 5 वर्षों में टीम की ओर से 5000 से अधिक घायल, बीमार और दुर्घटनाग्रस्त बेसहारा गोवंश व अन्य जीवों का रेस्वरू कर निःशुल्क उपचार किया व दल की सेवा निरंतर जारी है। टीम की सेवा केवल रेस्वरू और उपचार तक सीमित नहीं है। टीम लंबे समय से लंपी बीमारी से पीड़ित गोवंश का निःशुल्क इलाज कर रही है। लंपी बीमारी को बढ़ता देख टीम अपना उपचार केंद्र कोसली सरकार अस्पताल के पीछे चला रही है, जहां बीमार गोवंश की निःशुल्क चिकित्सा, देखभाल और सेवा की जा रही है। टीम की ओर से सड़कों पर घूमने वाले बेसहारा गोवंशों के लिए लंपी बीमारी का टीकाकरण अभियान भी चलाया जा रहा है। वहीं सड़क दुर्घटनाओं में गोवंश व आमजन की जान बचाने के उद्देश्य से समय-समय पर रैडियम बेल्ट लगाने का अभियान चलाया जाता है ताकि रात के अंधेरे में वाहन चालकों को गोवंश दूर से दिखाई दे सके और दुर्घटनाओं पर रोकथाम लगा सके।

