हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 1 अक्टूबर 2026

तापमान

अधिकतम 35 .5 डिग्री
न्यूनतम 21.8 डिग्री

11 वरिष्ठ नागरिकों व दिव्यांगजनों को वितरित किए सहायक उपकरण



12 यात्रियों को त्योहारी सीजन में राहत, आज से 24 जोड़ी रेलसेवाओं में बढ़ेंगे 69 अतिरिक्त डिब्बे



खबर संक्षेप

मारपीट व चोरी के मामलों में चार काबू

बावल। तिहाड़ा में एक युवक के साथ मारपीट करने और उसका मोबाइल व बाइक चोरी करने के मामले में पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने सुलखा निवासी की शिकायत पर कई आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। पुलिस ने मामले की जांच के बाद तिहाड़ा निवासी सतबीर, कर्मबीर और योगेंद्र को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया। अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी के प्रयास किए जा रहे हैं। जाटूसाना थाना पुलिस ने मारपीट मामले में नांगल पठानी निवासी करतार को गिरफ्तार किया है।

सड़क हादसों के आरोपी तीन चालक काबू

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। रोहड़ाई थाना क्षेत्र में हुए हादसे के बाद पुलिस ने 26 सितंबर को कैंटर चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने यूपी के पिपलोढ़ निवासी अजीत को गिरफ्तार किया है। उसकी पिकअप को भी कब्जे में लिया गया है। 13 सितंबर को हुए हादसे में आरोपी चालक बिहार के मायापुर निवासी रोशन को गिरफ्तार किया गया है। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने 26 सितंबर को दर्ज मामले में यूपी के कन्होली खास निवासी निखिल को गिरफ्तार किया है।

पुलिस ने दबोचा कोर्ट से घोषित पीओ

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने कोर्ट से घोषित किए गए एक पीओ को गिरफ्तार किया है। कोर्ट में चल रहे एक मामले में राजस्थान के जिला खैरथल के गांव असलीमपुर निवासी संजय पेश नहीं हो रहा था। कोर्ट से बार-बार नोटिस दिए जाने के बाद भी वह हाजिर नहीं हुआ, तो उसे पीओ घोषित कर दिया गया था। कोर्ट ने उसके खिलाफ कार्रवाई करने के आदेश जारी किए थे। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने 29 सितंबर को आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसे गिरफ्तार कर लिया। कोर्ट में पेश करने के बाद उसे जेल भेज दिया गया।

दहेज प्रताड़न का आरोपी किया गिरफ्तार

बावल। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहित से मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में आरोपी पति को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दो साल पहले दर्ज कराई गई विवाहित अंजू की शिकायत पर दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। मेडियशन के जरिए दोनों पक्षों के बीच कई बार काउंसलिंग कराई गई। समझौता नहीं होने के बाद पुलिस ने जून माह में ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के कोटपुतली निवासी संजय को गिरफ्तार कर लिया।

पीआई पावरलिफ्टिंग एसोसिएशन की जिला स्तरीय बेंच प्रेस स्पर्धा 4 को

रेवाड़ी। पीआई पावरलिफ्टिंग एसोसिएशन की ओर से जिले के सभी पावरलिफ्टिंग खिलाड़ियों के लिए 4 अक्टूबर को गांव बालधन कला में जिला स्तरीय बेंच प्रेस प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। एसोसिएशन की महासचिव आशा यादव एवं संयुक्त सचिव प्रदुमन यादव ने बताया कि प्रतियोगिता का आयोजन बिमला देवी पैलेस बालधन कलां में किया जाएगा। प्रतियोगिता का शुभारंभ सुबह 9:30 बजे होगा, पहले महिला वर्ग की प्रतियोगिता होगी, उसके पश्चात पुरुष वर्ग की प्रतियोगिता होगी। प्रतियोगिता सब जूनियर, जूनियर, सीनियर मास्टर पुरुष व महिला, इक्यूपिड व कलासिक सहित सभी वेट कैटेगिरी की होगी। प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि कोसली विधायक अनिल यादव होंगे। एसोसिएशन के सदस्यों ने सभी खिलाड़ियों से समय पर पहुंचने की अपील की है।

शहर के मेन बाजार, कॉलोनियों और पार्कों में रखे गए छोटे डस्टबिनों की भी हालत दयनीय

सड़कों पर फैल रहा कचरा डस्टबिनों का नहीं हो रहा यूज

सात महीने से सफाई शाखा में पड़े बन रहे कबाड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर की सफाई व्यवस्था बिगड़ती जा रही है। सड़कों पर जगह-जगह अनावश्यक कचरा प्वाइंट बनने से शहर का सौन्दर्य करण खराब हो रहा है। नगर परिषद की ओर से सफाई व्यवस्था करने की बजाय सिर्फ लोगों को सफाई के प्रति जागरूक किया जा रहा है। नगर परिषद की ओर से इस बार डोर टू डोर कचरा कलेक्शन के लिए 5 साल का 23.5 करोड़ का टेंडर किया गया है, लेकिन शहर के वार्डों से समय पर कचरे का उठन नहीं किया जा रहा है। शहर की मुख्य सड़कों पर ढाई साल से अधिक समय से डस्टबिन नहीं है, जिससे लोगों ने अनावश्यक कचरा प्वाइंट बना लिए है। नगर परिषद की ओर से शहर को स्वच्छ बनाने के लिए सात महीने पहले करीब 50 लाख रुपये की लागत से 230 स्टैंड वाले डस्टबिन, 20 बड़े डस्टबिन, 60 रेहड़ियां और 30 रिक्शा खरीदे गए थे, जिनमें छोटे डस्टबिनों को बाजार और पार्कों में रख दिया गया, लेकिन मेन कचरा प्वाइंट पर रखे जाने वाले बड़े डस्टबिन महाराणा प्रताप चौक स्थित सफाई शाखा में कबाड़ में पड़े हुए है। इन डस्टबिनों को सात महीने से जगह मिलने का इंतजार है। वही शहर में रखे गए छोटे डस्टबिन भी काफी जगह से गायब हो चुके है और जहां डस्टबिन मौजूद है वे कचरे भरे रहते है, उनको खाली तक नहीं किया जा रहा है।



रेवाड़ी। सोलहराही तालाब में गंदगी से भरे डस्टबिन। फोटो : हरिभूमि



रेवाड़ी। शहर के वार्ड में सड़क पर फैला कचरा। फोटो : हरिभूमि

सितंबर 2023 से नहीं शहर में बड़े डस्टबिन

नगर परिषद को डस्टबिन शहर के मुख्य बाजार, कॉलोनी-मोहल्लों और पार्कों में लगाने थे, ताकि खुले में कचरा फेंकने पर अंकुश लगे और कचरा एक ही स्थान पर एकत्रित हो सकें। शहर की मुख्य सड़कों पर सितंबर 2023 के बाद से डस्टबिन नहीं है। डस्टबिनों के हटाने के बाद से सड़कों पर अनावश्यक कचरा प्वाइंट बन चुके है। शहर के लिए करीब 500 बड़े डस्टबिनों की जरूरत है।

सफाई कर्मचारियों की भी जरूरत

शहर की सफाई व्यवस्था को सुचारू रखने के लिए करीब 600 सफाई कर्मचारियों की जरूरत है। वर्तमान में शहर की कॉलोनियों, मोहल्लों बाजार व मुख्य मार्गों पर 250 के करीब कच्चे व पक्के कर्मचारी सफाई कार्य संभाल रहे है। ये कर्मचारी शहर की पूरी सफाई व्यवस्था संभालने के लिए पर्याप्त नहीं है।



मुख्य मार्गों पर फैल रहा कचरा

पिछले दिनों शहर में काफी अनावश्यक कचरा प्वाइंट एक्टिव हो चुके है। शहर की बढ़ती आबादी के हिसाब से घरों से प्रतिदिन निकलने वाला कचरा भी बढ़ गया है। शहर के वार्डों से पूरी तरह डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन नहीं होने के कारण लोग सड़कों पर कचरा डाल रहे है। शहर के सरकुलर रोड स्थिति अंबेडकर चौक, नाईवाली चौक के पास, डाकखाने के पास, यादव धर्मशाला के पास, तहसील के सामने, गढ़ी बोलनी रोड स्थित श्मशान घाट के पास, कोनसीवास रोड व मिनी बाइपास पर जगह-जगह कचरा प्वाइंट बन चुके है।



अर्धनग्न अवस्था में जोहड़ में मिला लापता युवक का शव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बेरली कलां गांव से दो दिन पूर्व लापता हुए एक युवक का शव अर्धनग्न हालत में गांव के जोहड़ में मिला है। पुलिस ने शव को जोहड़ से निकलवाने के बाद पोस्टमार्टम करा दिया। जोहड़ में डूबने के कारणों की जांच की जा रही है। गांव का 36 वर्षीय युवक प्रवीन दो दिन पहले अचानक घर से लापता हो गया था। परिजनों ने उसकी काफी तलाश की, लेकिन उसका कोई पता नहीं चल सका। बुधवार सुबह ग्रामीणों ने गांव के जोहड़ में एक शव तैरता देखकर पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलने के बाद थाना जाटूसाना पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने फायर ब्रिगेड की मदद से शव को बाहर निकलवाया। सीन ऑफ क्राइम टीम को भी मौके पर बुलाया गया। मृतक के शरीर पर सिर्फ पेंट ही मिली। मृतक की पहचान प्रवीन के रूप में हो गई। पुलिस के अनुसार मृतक के शरीर पर चोट के कोई निशान नहीं पाए गए हैं। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया।

जानलेवा हमला करने के मामले में नौवां आरोपी गिरफ्तार

- पुलिस इस मामले में 8 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कोसली थाना पुलिस ने जानलेवा हमला करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान आकाश निवासी गांव साल्हावास जिला झज्जर के रूप में हुई हैं। पुलिस इस मामले में 8 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी हैं। विश्वकर्मा कॉलोनी कोसली निवासी कमल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि उनकी गली में रामकुमार की ओर से खोदी गई कुंई के धंसने से मकान की दीवारों में दरारें आ गई थीं, जिसको लेकर विवाद चल रहा था। 20 अगस्त को वे अपने दोस्त रोहित, दुष्यंत और सुनील कुमार के साथ गाड़ी में कोसली के एसडीएम कार्यालय में शिकायत देने गया था। उसके पिता जयप्रकाश भी अपनी बाइक से वहां पहुंचे थे। शिकायत दर्ज कराने के बाद जब वे लौट रहे थे, तभी उसके दोस्त दुष्यंत के व्हाट्सएप पर सचिन उर्फ गोलू का कॉल आया, जिसने शिकायत के संबंध में बातचीत करने के लिए उन्हें कोसली बाईपास नहर पर बुलाया।



एक ब्रेजा गाड़ी व 5 लकड़ी के डंडे किए थे बरामद

जब वे बाईपास नहर पर पहुंचे, तो साल्हावास डीग की तरफ से तीन गाड़ियां आकर रुकीं। गाड़ियों में से लगभग 15-20 युवक उतरे, जिनमें सतेन्द्र, हिमांशु, माणिक, सचिन उर्फ गोलू, कपिल, हर्ष, मोनू व अन्य शामिल थे। आरोपियों ने आते ही लाठी-डंडों से उस पर और उसके साथियों पर जानलेवा हमला कर दिया, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। मौके पर एकत्र हुई भीड़ ने उन्हें बचाया। पुलिस ने मामले में संलिप्त आठ आरोपियों हिमांशु निवासी गांव भाकली, सोनू उर्फ डाकू उर्फ विक्की निवासी गांव साल्हावास जिला झज्जर, सतेन्द्र निवासी नजदीक रेलवे स्टेशन कोसली, सचिन उर्फ गोलू, सुखबीर उर्फ मोनू निवासी विश्वकर्मा कॉलोनी कोसली, दीपक, अजय व कृष्ण निवासी गांव आम्बोली जिला झज्जर को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मामले में पूर्व में गिरफ्तार आरोपियों के कब्जे से वारदात में इस्तेमाल की गई एक बेजा गाड़ी और 5 लकड़ी के डंडे बरामद किए थे। पुलिस टीम ने मंगलवार को वारदात में शामिल एक और आरोपी आकाश को भी काबू कर लिया। पुलिस ने आरोपी को अदालत के समक्ष पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है।

बावल और रसियावास में चली जेसीबी





रेवाड़ी। गांव रसियावास में अवैध कब्जे हटाती जेसीबी मशीन, कब्जा कार्रवाई के दौरान मौजूद पुलिस व ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

- पंचायती जमीन से कब्जे हटवाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पंचायती जमीन पर वर्षों से कब्जा जमाए बैठे लोगों से कब्जा खाली कराने की कार्रवाई तेजी से चल रही है। इसी कड़ी में बुधवार को बावल व रसियावास में कब्जे हटवाए गए। पुलिस बल की मौजूदगी के चलते इस कार्रवाई का कोई कोई विरोध नहीं हुआ।

बावल के बाघ वाला मोहल्ला में पंचायती जोहड़ पर लंबे समय से कुछ लोगों ने कब्जा जमाया हुआ था। कॉमन विलेज लैंट एक्ट के तहत दायर केस में फैसला पंचायत के हक में आने के बाद प्रशासन की ओर से जोहड़ से कब्जा खाली कराने के आदेश जारी किए गए थे। बुधवार को पंचायत विभाग के एसडीओ संजय साहनी के नेतृत्व में विभाग की टीम मौके पर पहुंची। एसआई लालसिंह के नेतृत्व में पुलिस बल पहुंच गया था। उसके बाद जोहड़ की जमीन को खाली करा लिया गया।

कार्रवाई का नहीं हुआ कोई विरोध

रसियावास गांव में भी पंचायती जमीन पर काफी समय से प्रभावशाली लोगों ने कब्जा किया हुआ था। पंचायत के पक्ष के फैसला आने के बाद विभाग की टीम ने पुलिस बल के साथ गांव जाकर जमीन को कब्जे से मुक्त करा लिया। चूंकि कब्जा कार्रवाई के दौरान बड़ी संख्या में पुलिसकर्मी मौजूद थे, इसलिए इस कार्रवाई का विरोध करने के लिए कोई भी आगे नहीं आया।

जैसलमेर हाइवे का डिवाइडर कूदा ट्रॉला, चपेट में आए एक बाइक चालक की हालत गंभीर

रेवाड़ी। जैसलमेर नेशनल हाइवे पर बुधवार सुबह चौकी गांव के पास नारनौल की ओर जा रहा एक ट्रॉला अनियंत्रित होने के बाद डिवाइडर कूदकर सड़क के दूसरी ओर चला गया। इस हादसे में एक बाइक चालक चपेट में आकर गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे के बाद करीब एक घंटे तक सड़क पर जाम लगा रहा। पुलिस ने ट्रॉले को क्रेन की मदद से सड़क से हटवाकर यातायात सुचारू कराया। सुबह करीब 9 बजे एक ट्रॉला नारनौल की ओर जाते समय चौकी गांव के पास बने फ्लाईओवर के पास अनियंत्रित हो गया। डिवाइडर कूदकर ट्रॉला रोड के दूसरे ओर चला गया। नारनौल की ओर से आ रहा एक बाइक चालक टॉले की चपेट में आकर गंभीर रूप से घायल हो गया। ट्रॉला हाइवे के दूसरी ओर जाने के बाद सड़क बाधित हो गई। हादसे के बाद बड़ी संख्या में लोग एकत्रित हो गए। सूचना मिलने के बाद पुलिस की ईआरवी और थाना खोल पुलिस मौके पर पहुंच गए। काफी देर तक घायल सड़क पर ही पड़ा रहा। पुलिस ने एंबुलेंस की मदद से उसे ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया, जहां से गंभीरावस्था में उसे रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया गया। ट्रॉला चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया।

- ट्रॉले को हटवाकर पुलिस ने कराया यातायात सुचारू



रेवाड़ी। जैसलमेर हाइवे पर डिवाइडर में घुसा ट्राला।

जाम में फंसे रहे दर्जनों वाहन

एक्सिडेंट के बाद नारनौल से रेवाड़ी की ओर आने वाला रोड बाधित हो गया। पुलिस ने माजरा के पास ही वाहनों को सर्विस लेन से डायवर्ट कराना शुरू किया। लगभग एक घंटे तक वाहनों को सर्विस लेन से ही निकाला गया। बाद में क्रेन बुलाकर ट्रॉला सड़क से हटवाया गया, जिसके बाद यातायात सुचारू हो सका। इस दौरान हाइवे पर वाहन चालकों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा।

मंदी पितृ पक्ष में बाजार से गायब हुई ग्राहकों की भीड़, नवरात्र के बाद दिवाली तक बढ़ेगी चहल-पहल

अभी दस दिन और झेलेंगे मंदी की मार, इसके बाद गुलजार होंगे बाजार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बुधवार को चतुर्थी और पंचमी का श्राद्ध होने के बाद अभी पितृ पक्ष के 10 दिन शेष हैं। कनागत यानि पितृ पक्ष के दौरान नए सामान की खरीदारी को अनुचित माना जाता है, जिससे बाजार से लोगों की भीड़ गायब है। दुकानदार दिन भी ग्राहकों के इंतजार में खाली बैठे नजर आते हैं। उन्हें भारी मंदी की मार झेलनी पड़ रही है। दुकानदारों को अब नवरात्र शुरू होने का बेसब्री से इंतजार है। नवरात्र से लेकर दीवाली तक बाजार गुलजार रहेंगे, जिससे मंदी की मार झेल चुके दुकानदारों को अच्छी आमदनी की उम्मीद रहेगी। हालांकि सनातन धर्म के जानकारों का कहना है कि पितृपक्ष में खरीदारी अथवा शुभ कार्य करने में कोई विघ्न नहीं होता, बल्कि पितरों का आशीष मिलता है। पितृ पक्ष सौभाग्य को जागृत करने वाला महापर्व है। ज्योतिषाचार्य पितृ पक्ष के दौरान कुछ सामान खरीदना वर्जित मानते हैं। शहर के प्रमुख मोती चौक बाजार से लेकर रेलवे रोड, केवल बाजार व दूसरे बाजार कनागत शुरू होने के बाद खाली-खाली नजर आ रहे हैं, जबकि आम दिनों में इन बाजार में ग्राहकों की भारी भीड़ देखने को मिलती है।



रेवाड़ी। पितृपक्ष में खाली पड़ा रेवाड़ी का बाजार। फोटो : हरिभूमि

नहीं खरीदना चाहिए लोहे का सामान

ज्योतिषाचार्यों का कहना है कि पितृपक्ष में भूल से भी लोहे का सामान नहीं खरीदना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि पितृपक्ष में लोहे का सामान खरीदने से घर में नकारात्मक ऊर्जा बढ़ सकती है। जिस कारण व्यक्ति को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

प्रॉपर्टी व गहने खरीदना भी वर्जित

पितृपक्ष में नए कपड़े या गहने आदि खरीदने के भी मनाही होती है। ऐसा करना बिल्कुल भी शुभ नहीं माना जाता। यह आपके पितरों की नाराजगी का कारण बन सकता है। इसी के साथ नया वाहन या प्रॉपर्टी खरीदना भी पितृपक्ष के दौरान वर्जित माना जाता है।

इन तीनों को खरीदने से बचना जरूरी

ज्योतिष के अनुसार पितृपक्ष के दौरान सरसों का तेल, झाड़ू और नमक खरीदने से व्यक्ति को त्रिदोष लग सकता है। जिस कारण व्यक्ति को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इन चीजों की खरीदारी से बचना जरूरी है।

तामसिक भोजन से बनाएं रखें दूरी

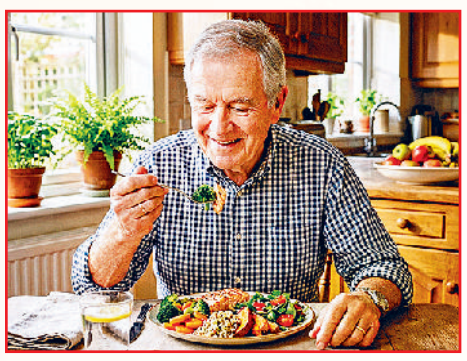
पितृपक्ष के दौरान कुछ मांस-मदिरा से दूरी बनानी चाहिए। इस अवधि में लहसुन-प्याज रहित सात्विक भोजन ही खाएं। साथ ही पितृपक्ष में ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। इसी के साथ अपने आस-पास का माहौल भी सात्विक रखने का प्रयास करना चाहिए।

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

अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस
1 अक्टूबर, विशेष

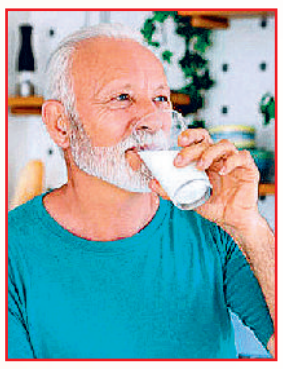
न्यूट्रिशस-बैलेंस्ड हो बुजुर्गों की डाइट

डाइट सजेशन
सवी जैन, डाइटीशियन



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

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



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

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

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

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

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

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

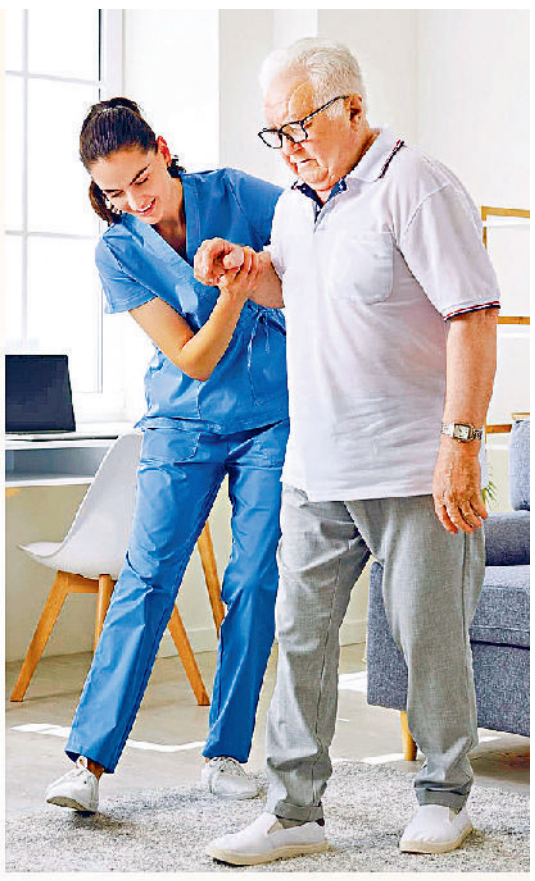
- जिन बुजुर्गों को दांतों की समस्या है या चबाने में कठिनाई होती है, उन्हें अच्छी तरह पका खाना, मैश करके दलिया/सूप के रूप में खाना चाहिए।
- ब्लड प्रेशर और डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए सीमित मात्रा में नमक और चीनी का प्रयोग करना चाहिए।
- सैचुरेटेड फैट को कम करें और तले हुए भोजन, हाई फैट वाले डेयरी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

प्रस्तुति: ललिता गोयल

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

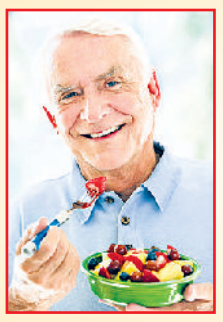
क्या करें: बुजुर्गों को फिजियोथेरेपिस्ट से सीखकर एड़ी से पंजे तक चलने की सही तकनीक अपनानी चाहिए। यानी पहले एड़ी जमीन को छुए, फिर पूरा तलवा धीरे-धीरे आगे बढ़े और अंत में पंजे के सहारे शरीर को आगे धकेला जाए। इससे पिंडली, टखने और कूल्हे की महत्वपूर्ण मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, जो संतुलन बनाए रखने में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

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

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

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

बरतें ये भी सावधानियां



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

सजेशन
विधि गोयल

ऐसे पूरी करें विटामिन बी-12 की कमी



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

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

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



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

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

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

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

हेल्थ टेक्नीक
शिखर चंद जैन

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

अच्छी नींद के लिए कारगर ये अलग तरह के रोचक उपाय



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

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



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

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

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

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

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

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

जब कोल्ड डिश खाने पर लगातार आने लगें छींकें



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

-संजीत, रायपुर

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

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

-मूलचंद, बिलासपुर

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

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

-विपिन, रोहतक

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

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

-प्रकाश, भोपाल

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

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

-किशोर, महासमुंद

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

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

खबर संक्षेप

हनुमान मंदिर में मनाया बच्चों का जन्मदिन

रेवाड़ी। राज इंटरनेशनल स्कूल ने एक बार फिर अपनी संस्कारयुक्त शिक्षा की मिसाल पेश की है। स्कूल के इस माह में जन्मे बच्चों का जन्मदिन बड़ा तालाब स्थित प्राचीन श्री हनुमान मंदिर में मनाया गया। बच्चों ने महंत के सान्निध्य में बजरंगबली के चरणों में केक काटकर अपना जन्मदिन मनाया। केक काटने से पहले बच्चों ने हनुमान चालीसा का पाठ किया और भजन गाए। इस अवसर पर महंत ने कहा कि यह पहल बच्चों में धार्मिक आस्था और अच्छे संस्कारों को बढ़ावा देगी। जीवन के खास पलों की शुरूआत भगवान के आशीर्वाद से करना सबसे उत्तम है।

जाटूवास में आंगनबाड़ी वर्कर्स का किया सम्मान

रेवाड़ी। गांव जाटूवास में महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से आंगन मिलन सेवा के तहत सम्मान कार्यक्रम आयोजित किया। महिला एवं बाल विकास विभाग की सुपरवाइजर योगेश कुमारी ने कहा कि बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य, प्रारंभिक शिक्षा तथा महिलाओं को जागरूक करने में आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं की अहम भूमिका है। कार्यक्रम में शिक्षा विभाग से हेडमास्टर मलखान, भाजपा विधि प्रकोष्ठ के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य अनुप धनखड़, चांद सिंह, स्वास्थ्य विभाग की आशा वर्कर्स तथा बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।

उपायुक्त ने सड़क सुरक्षा समिति की समीक्षा बैठक में दिए विभागों को निर्देश

सड़क दुर्घटनाओं पर रोक के लिए संवेदनशील रूख अपनाएं अधिकारी: डीसी

डीसी ने बनीपुर चौक पर चल रहे निमार्ण कार्य में तेजी लाने के साथ सड़क निर्माण कार्यों की वर्क रिपोर्ट जमा कराने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। लघु सचिवालय के सभागार में बैठक में दिशा निर्देश देते हुए डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जिले की सड़कों पर जलभराव नहीं हो, इसके लिए उचित प्रबंध किए जाएं और मार्गो पर लाइट की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। सड़क नियमों की उल्लंघना करने वाले वाहन चालकों पर भी नियमानुसार कार्रवाई की जाए। डीसी अभिषेक मीणा ने बुधवार को लघु सचिवालय के सभागार में जिला स्तरीय सड़क सुरक्षा समिति की बैठक में विभागों के अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए।

डीसी अभिषेक मीणा ने बनीपुर चौक पर चल रहे निर्माण कार्य में तेजी लाने के साथ ही अन्य मुख्य जगह चल रहे सड़क निर्माण कार्यों की वर्क रिपोर्ट भी जमा कराने के निर्देश दिए। उन्होंने जिले के मार्गो पर जलभराव की निकासी के उचित प्रबंध करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिले में किसी भी रोड पर निर्माण या मरम्मत आदि का कार्य करने के दौरान साइन बोर्ड जरूर लगाएं जाएं। बिना साइन बोर्ड के दुर्घटना होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है।

ऐसे में कोई भी विभाग या एजेंसी लापरवाही नहीं बरते। डीसी ने नारनौल बाईपास सहित अन्य रोड पर लाइट, स्पीड ब्रेकर और साइन बोर्ड व्यवस्था करने के निर्देश भी दिए।

इसके अलावा डीसी ने हाईवे पर अवैध रूप से खड़े ट्रकों व अन्य वाहनों पर निरंतर कार्रवाई अमल में लाने के आदेश दिए।

डीसी मीणा ने कहा कि जिले में सडकों को वाहन चालकों के लिए सुरक्षित बनाया जाए। इसके लिए समय-समय पर सडकों पर डिवाइडर, गति अवरोधक, सफेद पट्टी, साइन बोर्ड, स्ट्रीट लाईट, आवश्यकता अनुसार ग्रिल लगाए जाने की प्रक्रिया जारी रहनी चाहिए। ट्रैफिक पुलिस, लोक निर्माण, नगर परिषद, एचएसवीपी, एचएसआरडीसी, मार्केटिंग बोर्ड व राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण विभाग सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के प्रति संवेदनशील रूख अपनाएं।

उन्होंने सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के तहत स्कूलों के वाहनों की निरंतर जांच करने के निर्देश भी दिए।

अवैध निर्माण और माइनिंग पर जारी रखें कार्रवाई

डीसी ने जिला नगर योजनाकार व खनन विभाग के अधिकारियों के साथ भी समीक्षा बैठक कर दिशा-निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि संबंधित विभाग अवैध कॉलोनियों और अवैध माइनिंग को लेकर निरंतर कार्रवाई जारी रखे। डीसी ने आमजन से भी अपील करते हुए कहा कि पूरी जांच परख के बाद ही जमीन की खरीद फरोख्त करें। उन्होंने कहा कि अवैध कॉलोनियां किसी भी सूरत में नहीं पनपनी चाहिए। डीसी ने कहा कि कहीं भी अवैध माइनिंग की जा रही है तो खनन विभाग उस मामले में तत्काल प्रभाव से कार्रवाई करते हुए माइनिंग को बंद कराए। डीसी ने चिह्नित अपराध और नारकोटिक्स को लेकर भी अधिकारियों के साथ बैठक कर दिशा निर्देश दिए। इस अवसर पर एसपी हेमेंद्र मीणा, एसडीएम ढलबीर सिंह व डीएसपी संजीव बल्हारा सहित संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

साइबर ठगी पर एसपी ने दिए दिशा-निर्देश

वर्तमान में ईमेल, एसएमएस व कॉल स्पूफिंग के साइबर अपराधों से रहे सतर्क

- कई मामलों में अपराधी खुद को अधिकारी बताकर करते है ठगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



एसपी हेमेंद्र मीणा।

पुलिस की ओर से आमजन को ईमेल, एसएमएस व कॉल स्पूफिंग के माध्यम से होने वाली साइबर ठगी से बचाने के लिए एडवाइजरी जारी की गई है। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने जिला वासियों से अपील करते हुए कहा कि वे किसी भी कॉल, मैसेज या ईमेल पर बिना सत्यापन भरोसा न करें। एसपी ने बताया कि वर्तमान समय में ईमेल स्पूफिंग, एसएमएस स्पूफिंग और कॉल स्पूफिंग जैसे साइबर अपराध तेजी से बढ़ रहे हैं। इन तकनीकों के माध्यम से ठग किसी भी व्यक्ति, अधिकारी या संस्था के नाम व नंबर का इस्तेमाल कर लोगों को कॉल या मैसेज कर सकते हैं। कई मामलों में ठग खुद को बड़े अधिकारी बताकर लोगों को गुमराह करते हैं और तुरंत कार्रवाई या पैसे की मांग करते हैं। उन्होंने बताया कि कई बार कॉल करने वाले की आवाज और नंबर दोनों असली प्रतीत होते हैं, जिससे आमजन आसानी से झांसे में आ जाते हैं। ठग जानबूझकर जल्दबाजी और दबाव बनाकर लोगों से तुरंत निर्णय लेने को कहते हैं।

ये होती है स्पूफिंग और ऐसे काम करती

ईमेल स्पूफिंगः किसी अन्य व्यक्ति-संस्था के ईमेल आईडी जैसा दिखाकर फर्जी ईमेल भेजना।

एसएमएस स्पूफिंगः किसी विश्वसनीय संस्था या बैंक के नाम से फर्जी मैसेज भेजना।

कॉल स्पूफिंगः किसी अन्य व्यक्ति या अधिकारी के नंबर से कॉल दिखाकर बात करना। एसपी मीणा ने बताया कि कई मामलों में ठग कॉल तो किसी के नंबर से कर लेते हैं, लेकिन उस नंबर पर कॉल रिसीव नहीं कर पाते। इसी प्रकार फर्जी ईमेल भेजा जा सकता है, लेकिन उसी ईमेल पर जवाब प्राप्त नहीं होता।

बचाव के लिए महत्वपूर्ण सावधानियां

किसी भी कॉल, एसएमएस या ईमेल पर तुरंत विश्वास न करें। यदि कोई व्यक्ति खुद को अधिकारी-परिचित बताकर बात करे, तो घबराएं नहीं। ऐसी स्थिति में तुरंत उसी नंबर पर कॉल बैक कर सत्यापन करें। यदि कॉल बैक न लगे या संदेह हो, तो संबंधित विभाग-व्यक्ति के आधिकारिक नंबर पर संपर्क करें। किसी भी प्रकार की इमरजेंसी या दबाव में आकर पैसे या जानकारी साझा न करें। ओटीपी, एटीएम पिन, पासवर्ड या बैंक डिटेल किसी के साथ साझा न करें। यदि कोई व्यक्ति इस प्रकार की ठगी का शिकार होता है तो तुरंत राष्ट्रीय साइबर अपराध हेल्पलाइन नंबर 1930 पर संपर्क करें।

हरियाणा स्कूल में अध्यापक-अभिभावक संगोष्ठी, बच्चों की प्रगति रिपोर्ट प्राप्त की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल



नारनौल। संगोष्ठी में हिस्सा लेते अभिभावक व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

मौहल्ला चौधरीयान स्थित हरियाणा सीनियर सैकेण्डरी स्कूल में बुधवार को अध्यापक-अभिभावक संगोष्ठी हुई। इसमें अभिभावकों ने सभी विषयों से संबंधित शिक्षकों से मिलकर अपने बच्चों की प्रगति रिपोर्ट प्राप्त की। इस दौरान विद्यालय चेयरमैन हितेन्द्र शर्मा व निदेशिका संगीता शर्मा ने कहा कि इस प्रकार के सम्मेलन हम समय-समय पर करते रहते है, जो की बच्चों की पढ़ाई में लाभदायक होते है। अध्यापक-अभिभावक संगोष्ठी सही मायने में तभी सार्थक होता है, जब सर्वप्रथम अभिभावक बच्चों के लिए जागरूक है और अध्यापक बड़े ही प्रेम से दिशा निर्देश दे। प्रतियोगिता के इस दौर में अभिभावकों को भी जागरूक होकर विद्यालय तथा अध्यापकों के साथ तालमेल बैठाना चाहिए। बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अभिभावक और अध्यापक का परस्पर साथ मिलकर प्रयास करने होंगे। विचारों का आदान-प्रदान करना होगा, एक विद्यार्थी की भावनाओं व समस्याओं को समझना होगा।

मन्गौरी सेवा समिति जन रोटी बैंक के साथ गोशालाओं में पिछले 11 साल से दे रही सेवा

कोसली। मन्गौरी देवी माता मंदिर सेवा समिति की ओर से पिछले 11 वर्षों से लगातार विभिन्न प्रकार के सामाजिक एवं जनकल्याणकारी कार्य किए जा रहे हैं। समिति के कैशियर प्रदीप शर्मा ने बताया कि संस्था की ओर से आम जन रोटी बैंक में निरंतर सहयोग किया जा रहा है, ताकि कोई भी जरूरतमंद व्यक्ति भूखा न सोए। उन्होंने बताया कि इस कार्य में सब्जी मंडी कोसली की ओर से सब्जियों का योगदान मिल रहा है। सब्जियों का उपयोग रोटी बैंक में भोजन तैयार करने के लिए किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त, अतिरिक्त बची हुई सब्जियों को विभिन्न गोशालाओं में ले जाकर गोमाताओ को खिलाया जा रहा है। साथ ही रोटी बैंक से गेहूं और आटा भी गोसेवा के लिए उपलब्ध कराया जा रहा है। उन्होंने कहा कि संस्था का उद्देश्य केवल मानव सेवा ही नहीं, बल्कि पशु-पक्षियों एवं जीव-जंतुओं की सेवा भी निरंतर करना है। संस्था के उप सचिव शिवनारायण पुनिया एवं सदस्य संदीप कुमार ने कहा कि समिति तन-मन-धन से समाज कल्याण के कार्यों में समर्पित है।



रेवाड़ी। गोशाला में गायों को चारा खिलाते हुए समिति सदस्य।

जलवायु परिवर्तन से निपटने में युवाओं की भागीदारी आवश्यक : डा. सत्यजीत

- पर्यावरण संरक्षण पखवाड़े में हुई रचनात्मक गतिविधियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल



रेवाड़ी। कॉलेज में नुक्कड़ नाटक पेश करते विद्यार्थी।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर बलदेव राज काम्बोज के मार्गदर्शन में कृषि महाविद्यालय बावल में पर्यावरण संरक्षण पखवाड़ा के तहत विभिन्न जागरूकता एवं रचनात्मक गतिविधियों का आयोजन किया गया एवं सेवा संकल्प अभियान का शुभारंभ किया गया। इस मौके पर कॉलेज के प्राचार्य डा. सत्यजीत ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण केवल सरकारी संस्थाओं की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक की सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि जलवायु परिवर्तन और पर्यावरणीय असंतुलन जैसी चुनौतियों से निपटने में युवाओं की भागीदारी महत्वपूर्ण है तथा छोटे-छोटे प्रयास भी दीर्घकाल में बड़ा परिवर्तन ला सकते हैं। इसी कड़ी में वर्ल्ड ओजोन दिवस का भी आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों के लिए भाषण प्रतियोगिता, कविता पाठ एवं पोस्टर निर्माण प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

विद्यार्थियों ने पेंटिंग में दिखाई वीर जवानों के साहस की झलक



रेवाड़ी। प्रतियोगिता में कलाकृतियां बनाते हुए विद्यार्थी।

रेवाड़ी। दिल्ली रोड पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस-पब्लिक स्कूल में गैलेंट्री अवार्ड थीम पर पेंटिंग कंपटीशन का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में कक्षा 3 से 8 तक के विद्यार्थियों ने भाग लेकर अपनी कला व कौशल का प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों ने रंगों और अपनी रचनात्मक कल्पनाशक्ति के माध्यम से देश के वीर जवानों के साहस, शौर्य, बलिदान और राष्ट्रभक्ति को अपनी चित्रकला में प्रभावशाली ढंग से अभिव्यक्त किया। बच्चों कलाकृतियों में वीरता की प्रेरक गाथाओं और देश के प्रति सम्मान की भावना की सुंदर झलक देखने को मिली। आयोजन से विद्यार्थियों को वीर सैनिकों एवं वीरता पुरस्कार प्राप्त करने वाले सैनिकों के अदम्य साहस को जानने, समझने और उनसे प्रेरणा लेने का अवसर मिला। प्राचार्य व शिक्षकों ने बच्चों की कला की सराहना की और विजेताओं को सम्मानित किया।

सेवा संकल्प अभियान से लोगों को योजनाओं का मिल रहा लाभः वीरकुमार

- नाहड़ के सचिवालय परिसर में लगाया शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली



रेवाड़ी। शिविर में स्टाल का अवलोकन करते भाजपा नेता वीर कुमार यादव।

नाहड़ गांव के सचिवालय परिसर में सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत आयोजित शिविर का शुभारंभ भाजपा वरिष्ठ नेता वीरकुमार यादव ने किया। कार्यक्रम के दौरान वीरकुमार यादव ने विभिन्न स्टालों का निरीक्षण किया तथा अधिकारियों एवं ग्रामीणों से सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं के संबंध में जानकारी ली। शिविर में 234 लाभार्थियों ने पंजीकरण कराकर लाडो लक्ष्मी योजना, सौर ऊर्जा, राशन कार्ड, फैमिली आईडी सहित विभिन्न योजनाओं का लाभ लिया। एक दर्जन से अधिक विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी शिविर में मौजूद रहे, जिन्होंने ग्रामीणों की समस्याएं सुनीं और कई समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया। इस अवसर पर भाजपा नेता ने कहा कि सेवा संकल्प अभियान के माध्यम से आमजन को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ उनके घर-द्वार के नजदीक उपलब्ध करवाने का प्रयास किया जा रहा है। पात्र व्यक्ति किसी भी योजना के लाभ से वंचित न रहे, इसके लिए विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी शिविरों में पहुंचकर लोगों की समस्याओं का समाधान कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक योजनाओं की जानकारी और उनका लाभ पहुंचाना ही जनसेवा का वास्तविक उद्देश्य है।

लोकतंत्र की मजबूती युवाओं की भागीदारी पर निर्भरः डॉ. यशपाल

- भगत फूल सिंह महिला विवि के रीजनल सेंटर में हुआ मतदाता शपथ समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली



रेवाड़ी। रीजनल सेंटर में मतदान करने की शपथ लेती छात्राएं व स्टाफ सदस्य।

कृष्ण नगर गांव स्थित भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के रीजनल सेंटर में नवगठित इलेक्टोरल लिटरेसी क्लब की ओर से मतदाता शपथ समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में रीजनल सेंटर के समस्त शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक स्टाफ तथा छात्राओं ने भाग लिया। रीजनल सेंटर के निदेशक डा. यशपाल शर्मा ने कहा कि मतदान केवल अधिकार नहीं, बल्कि सबसे बड़ा कर्तव्य है। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र की मजबूती युवाओं की भागीदारी पर निर्भर करती है, विशेषकर बेटियों को जागरूक मतदाता बनकर समाज में लोकतांत्रिक मूल्यों को मजबूत करना चाहिए। एक-एक वोट से ही देश का भविष्य तय होता है, इसलिए हमें अपने मत का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। डा. अनिल कुमार ने उपस्थित प्रतिभागियों को मतदान करने की शपथ दिलाई कि हम, भारत के नागरिक, लोकतंत्र में अपनी पूर्ण आस्था रखते हुए यह शपथ लेते हैं कि हम अपने देश की लोकतांत्रिक परम्पराओं की मर्यादा को बनाए रखेंगे तथा स्वतंत्र, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण निर्वाचन की गरिमा को अक्षुण्ण रखते हुए, निर्भीक होकर, धर्म, वर्ग, जाति, समुदाय, भाषा अथवा अन्य किसी भी प्रलोभन से प्रभावित हुए बिना सभी निर्वाचनों में अपने मताधिकार का प्रयोग करेंगे।

कैंप में 118 वरिष्ठ नागरिकों को दिए उपकरण और 5 मोटराइज्ड ट्राइसाइकिल

बुजुर्गों और दिव्यांगजनों को वितरित किए सहायक उपकरण

शिविर में 12.63 लाख के उपकरण किए भेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। दिव्यांग जनों को उपकरण वितरित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

सेवा संकल्प अभियान के तहत जिला रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय भारत सरकार के उपक्रम एलिम्को तथा अरावली पावर कंपनी प्राइवेट लिमिटेड के सहयोग से बुधवार को बाल भवन में निःशुल्क सहायक उपकरण वितरण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में विभिन्न खंडों में लगाए गए शिविरों के दौरान चिन्हित 118 वरिष्ठ नागरिकों को सीएसआर योजना के तहत लगभग 12 लाख 63 हजार 790 रुपये की लागत के सहायक उपकरण वितरित किए गए। इनमें कान की मशीन, सर्वाइकल कॉलर, छड़ी, बैसाखी, वॉकर, कोहनी बैसाखी सहित अन्य उपकरण शामिल रहे। इसके अलावा 5 मोटराइज्ड ट्राइसाइकिल भी वितरित की गईं, जिनकी कुल लागत करीब 3 लाख रुपये है।

आभार किया व्यक्त

इस अवसर पर एलिम्को की शबानूर, पीएनडीओ महेश कुमार, ऑडियोलॉजिस्ट संदीप शर्मा, लेखाकार सहित अन्य उपस्थित रहे। जिला प्रशिक्षण अधिकारी प्रेमप्रकाश ने सभी का आभार व्यक्त किया।

कार्यक्रम में भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी हरियाणा राज्य शाखा चंडीगढ़ के सीएसआर सदस्य दीपक मंगला मुख्य अतिथि रहे। जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेंद्र यादव विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की।

इस अवसर पर जिला रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से रक्तदान शिविर भी लगाया गया। मुख्य अतिथि दीपक मंगला ने रक्तदाताओं को बैज लगाकर शिविर की शुरूआत की। सामान्य अस्पताल की टीम ने शिविर में 29 यूनिट रक्त एकत्रित किया। मुख्य अतिथि दीपक मंगला ने कहा कि रेडक्रॉस की ओर से समय-समय पर दिव्यांगजनों एवं वरिष्ठ नागरिकों के लिए ऐसे कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, ताकि वे अपने दैनिक कार्यों को अधिक सहजता से कर सकें। जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव बिजेंद्र सोरोत ने बताया कि शीघ्र ही चिन्हित दिव्यांगजनों के लिए सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि भविष्य में भी दिव्यांगजनों एवं वरिष्ठ नागरिकों को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए इस प्रकार के शिविर आयोजित किए जाते रहेंगे। जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेंद्र यादव ने भी वरिष्ठ नागरिकों एवं दिव्यांगजनों का उत्साहवर्धन किया। उन्होंने कार्यक्रम के आयोजन के लिए जिला रेडक्रॉस सोसायटी की टीम तथा एलिम्को की टीम को बधाई दी।

हाउसिंग बोर्ड में मनाया आंगन मिलन समारोह



रेवाड़ी। सेक्टर-3 हाउसिंग बोर्ड तथा राधास्वामी कॉलोनी के आंगनबाड़ी केंद्र में ओगन मिलन उत्सव मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि समाजसेवी कैप्टन सुरेंद्र कुमार यादव रहे। आंगनबाड़ी कार्यकर्ता तारा देवी ने बताया कि जिला कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव के मार्गदर्शन में लाभार्थियों तक जानकारी पहुंचाने के लिए ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है एवं महिलाओं को सशक्त बनाने का संकल्प दिलाया जा रहा है। इस मौके पर समाज सेवी विजयपाल और समाजसेवी इंस्पेक्टर कृष्ण यादव उपस्थित रहे। कार्यक्रम में बच्चों एवं महिलाओं ने बढ़ चढ़कर भाग लिया।

ग्राम पंचायत सुरेहली
ब्लाक नाहड़, तह. कोसली, जिला रेवाड़ी (हरियाणा)

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत सुरेहली, खण्ड नाहड़ तहसील कोसली जिला रेवाड़ी (हरियाणा) में दिनांक 05.10.2026 को प्रातः 10:00 बजे यादव धर्मशाला में पुराने लोहे के गाटर व पुराने लकड़ी की कड़ियों आदि की नीलामी की जायेगी। नीलामी की शर्तें मौके पर बता दी जाएंगी।

हस्ता/- सुमनबाई, सरपंच, ग्राम पंचायत सुरेहली खण्ड नाहड़ तहसील कोसली, जिला रेवाड़ी, Mob.: 9485536685

खबर संक्षेप

फसल की ई-खरीद पोर्टल पर वेरिफिकेशन करवाएं किसानः सचिव

कोसली। कोसली मार्केट कमेटी ने किसानों से अपनी फसल मंडी में लाने से पहले ई-खरीद पोर्टल पर वेरिफिकेशन कराने की अपील की है। मार्केट कमेटी के सचिव विकास यादव ने कहा कि किसान वेरिफिकेशन के बाद ही अपनी फसल मंडी में लेकर आए, जिससे किसानों को गेट पास जारी करने में किसी प्रकार की कठिनाई उत्पन्न न हो। सरकार की ओर से बाजरे की खरीद 2300 रुपये प्रति क्विंटल की दर से की जाएगी, जिसकी भावांतर राशि 600 रुपये किसानों के खाते में भेजी जाएगी। सचिव ने कहा कि किसान मंडी में अपनी बाजरे की फसल को सुखाकर व साफ करके लेकर आए।

नर्सिंग कॉलेज में कक्षाएं शुरू कराने की मांग

कोसली। कोसली की संत कबीर जन अंबेडकर शिक्षा समिति ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को पत्र भेजकर सादतनगर में नवनिर्मित राजकीय नर्सिंग कॉलेज में कक्षाएं शुरू कराने की मांग की है। संस्था सदस्यों ने कहा कि नर्सिंग कॉलेज की बिल्डिंग तैयार हुए लगभग दो वर्ष हो चुके हैं, लेकिन अभी तक यहां कक्षाएं शुरू नहीं हुई हैं। इसके चलते कोसली तथा आसपास के गांवों की छात्राओं को नर्सिंग की पढ़ाई के लिए निजी कॉलेजों में दाखिला लेना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में सरकारी नर्सिंग कॉलेज की सुविधा उपलब्ध होने से ग्रामीण क्षेत्र की छात्राओं को अपने घर के नजदीक बेहतर एवं कम खर्च में नर्सिंग शिक्षा प्राप्त करने का अवसर मिलेगा। भवन तैयार होने के बावजूद शिक्षण कार्य शुरू नहीं होने से सरकारी संसाधनों का अपेक्षित लाभ छात्राओं को नहीं मिल पा रहा है।

चोरी के मामले में आरोपी वारंट पर

रेवाड़ी। थाना सदर पुलिस ने चोरी के मामले में एक आरोपी को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। थाना क्षेत्र में चोरी की वारदात के बाद पुलिस ने इस साल 10 मार्च को चोरी का केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में यूपी के बघरा निवासी रिजवान को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। वह चोरी के अन्य मामले में जेल में बंद चला आ रहा है। आरोपी को दो मामलों में पूछताछ के लिए रिमांड पर लिया गया है। पूछताछ के बाद उसे कोर्ट में पेश किया जाएगा।

रेवाड़ी रेलमार्ग से गुजरने वाली रेलसेवाओं में नवंबर के पहले सप्ताह तक मिलेगी सुविधा

आज से 24 जोड़ी रेलसेवाओं में बढ़ेंगे 69 अतिरिक्त डिब्बे

यात्रियों को आगामी त्योहारी सीजन में राहत

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेलवे की ओर से आगामी त्योहारी सीजन को देखते हुए अक्टूबर माह में अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए 24 जोड़ी रेलसेवाओं में 69 डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि यात्रियों के लिए अतिरिक्त कोच की सुविधा एक अक्टूबर से नवंबर के पहले सप्ताह तक दी जा रही है। ट्रेनों में फर्स्ट मय सैकेंड एसी, थर्ड एसी, द्वितीय शयनयान व साधारण श्रेणी के डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

अजमेर-अमृतसर ट्रेन में द्वितीय शयनयान बढ़ाया

गाड़ी संख्या 19611/19614 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 1 अक्टूबर से 15 अक्टूबर तक तथा अमृतसर से 2 से 16 अक्टूबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। गाड़ी संख्या 19613/19612 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से एक से 15 अक्टूबर तक तथा अमृतसर से 2 से 16 अक्टूबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19625/19626 अजमेर-बान्द्रा टर्मिनस-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 4 से 11 अक्टूबर तक एवं बान्द्रा टर्मिनस से 5 से 12 अक्टूबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14854/14853 जोधपुर-वाराणसी सिटी-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से एक से 31 अक्टूबर तक तथा वाराणसी सिटी से 2 से एक नवंबर तक 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14864/14863 जोधपुर-वाराणसी सिटी-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से एक से 31 अक्टूबर तक तथा वाराणसी सिटी से 2 से एक नवंबर तक 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 20995/20996 अजमेर-बान्द्रा टर्मिनस-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 3 से 31 अक्टूबर तक एवं बान्द्रा टर्मिनस से 4 से एक नवंबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे की अस्थाई बढोतरी की जा रही है।



रेवाड़ी। रेवाड़ी रेलमार्ग से गुजरते हुए ट्रेन। फोटो : हरिभूमि

इन ट्रेनों में साधारण श्रेणी के डिब्बे बढ़ाए

गाड़ी संख्या 54754/54753 श्रीगंगानगर-बठिण्डा-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में एक से 31 अक्टूबर तक 4 साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 54756/54755 श्रीगंगानगर-बठिण्डा-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में एक से 31 अक्टूबर तक 4 साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 12482/12481 श्रीगंगानगर-दिल्ली-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में श्रीगंगानगर से एक से 15 अक्टूबर तक एवं दिल्ली से 2 से 16 अक्टूबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14731/14732 दिल्ली-बठिण्डा-दिल्ली एक्सप्रेस रेलसेवा में दिल्ली से एक से 15 अक्टूबर तक एवं बठिण्डा से 2 से 16 अक्टूबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 22464/22463 बीकानेर-दिल्ली सराय-बीकानेर रेलसेवा में बीकानेर से 3 से 31 अक्टूबर तक एवं दिल्ली सराय से 4 से एक नवंबर तक 1 थर्ड एसी, 1 द्वितीय शयनयान व 1 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14714/14713 दिल्ली सराय-सीकर-दिल्ली सराय रेलसेवा में 7 से 30 अक्टूबर तक 1 थर्ड एसी, 1 द्वितीय शयनयान व 1 साधारण श्रेणी डिब्बे तथा गाड़ी संख्या 12463/12464 दिल्ली सराय-जोधपुर-दिल्ली सराय रेलसेवा में दिल्ली सराय से 7 से 28 अक्टूबर तक एवं जोधपुर से 8 से 29 अक्टूबर तक 1 थर्ड एसी, 1 द्वितीय शयनयान व 1 साधारण श्रेणी डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

इन ट्रेनों में बढ़ाए साधारण श्रेणी के 5 डिब्बे

गाड़ी संख्या 19617/19618 मदार-रेवाड़ी-मदार रेलसेवा में एक अक्टूबर से 31 अक्टूबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 19620/19619 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में एक से 31 अक्टूबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 59632/59631 रेवाड़ी-हिसार-रेवाड़ी रेलसेवा में एक से 31 अक्टूबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 59633/59634 रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी रेलसेवा में एक से 31 अक्टूबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 19622/19621 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में एक से 31 अक्टूबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी डिब्बों की अस्थाई बढोतरी की जा रही है। गाड़ी संख्या 14705/14706 भिवानी-ढेहर का बालाजी-भिवानी रेलसेवा में 2 से एक नवंबर तक 3 द्वितीय साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 14725/14726 भिवानी-मथुरा-भिवानी रेलसेवा में भिवानी से 3 अक्टूबर से 2 नवंबर तक एवं मथुरा से 4 अक्टूबर से 3 नवंबर तक 3 द्वितीय साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 14715/14716 हिसार-जयपुर-हिसार रेलसेवा में हिसार से एक से 31 अक्टूबर तक एवं जयपुर से 4 अक्टूबर से 3 नवंबर तक 4 साधारण श्रेणी डिब्बों की बढोतरी की जा रही है।

अहीर कॉलेज ने महिला एवं पुरुष दोनों वर्गों में जीता खिताब



रेवाड़ी। अहीर कॉलेज की विजेता टीम। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की ओर से अहीर महाविद्यालय में अंतर महाविद्यालय बास्केटबॉल टूर्नामेंट का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में रेवाड़ी एवं महेंद्रगढ़ जिलों के विभिन्न महाविद्यालयों से महिला एवं पुरुष वर्ग की 10 टीमों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में अहीर कॉलेज की टीमों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए महिला एवं पुरुष दोनों वर्गों में प्रथम स्थान हासिल कर दोहरी सफलता दर्ज की। पुरुष वर्ग के फाइनल मुकाबले में अहीर कॉलेज, रेवाड़ी और केएलपी कॉलेज की टीमों के बीच रोमांचक व कड़ा मुकाबला हुआ। अहीर कॉलेज के खिलाड़ियों ने बेहतरीन खेल का प्रदर्शन करते हुए केएलपी कॉलेज को पराजित कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। केएलपी कॉलेज की टीम दूसरे तथा यूटीडी मीरपुर की टीम तीसरे स्थान पर रही। वहीं, महिला वर्ग के फाइनल मुकाबले में भी अहीर कॉलेज और आरडीएस कॉलेज रेवाड़ी की टीमों के बीच जोरदार मुकाबला देखने को मिला। अहीर कॉलेज की छात्राओं ने आरडीएस कॉलेज को हराकर प्रतियोगिता का खिताब अपने नाम किया। आरडीएस कॉलेज की टीम दूसरे तथा केएलपी कॉलेज की टीम तीसरे स्थान पर रही।

ये मौजूद रहे

आयोजन सचिव डा. धीरज सांगवान ने बताया कि महिला एवं पुरुष दोनों वर्गों के फाइनल मुकाबले बेहद संघर्षपूर्ण रहे। खिलाड़ियों ने पूरे टूर्नामेंट के दौरान अनुशासन, खेल भावना और उत्कृष्ट प्रदर्शन का परिचय दिया। उन्होंने प्रतियोगिता में भाग लेने वाली सभी टीमों एवं खिलाड़ियों को बधाई दी। इस अवसर पर आईजीयू के सहायक खेल निदेशक देवेंद्र ढाका सहित विभिन्न महाविद्यालयों के खेल प्रभारी एवं अधिकारी उपस्थित रहे, जिनमें संजीव कुमार, डॉ. अल्पना, अंजू, आरव पंवार, डॉ. सत्यजीत, डॉ. रामवीर जाखड़ एवं बाबूलाल सहित अन्य अधिकारी शामिल रहे।



रेवाड़ी। बच्चों को प्रतियोगिता की जानकारी देते आयोजक। फोटो : हरिभूमि

खोरी में 2 को होगी बच्चों की बॉक्सिंग प्रतियोगिता

रेवाड़ी। खोरी के यूथ बॉक्सिंग क्लब की ओर से 2 अक्टूबर को पंचायत घर में हवन एवं बच्चों की बॉक्सिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम का शुभारंभ शाम 4 बजे होगा। आयोजन का उद्देश्य बच्चों और युवाओं को खेलों से जोड़ने के साथ-साथ उनमें अनुशासन, आत्मविश्वास और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित करना है। क्लब की ओर से कार्यक्रम की शुरूआत हवन के साथ की जाएगी। इसके बाद बच्चों के लिए बॉक्सिंग प्रतियोगिता आयोजित होगी, जिसमें क्षेत्र के युवा प्रतिभागी अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। प्रतियोगिता को लेकर बच्चों में उत्साह देखा जा रहा है और क्लब की ओर से आयोजन की तैयारियां की जा रही हैं। आयोजकों का कहना है कि बॉक्सिंग जैसे खेल बच्चों को शारीरिक रूप से मजबूत बनाने के साथ मानसिक दृढ़ता भी प्रदान करते हैं। ग्रामीण क्षेत्र की प्रतिभाओं को मंच देने और उन्हें खेलों के प्रति प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से इस तरह के कार्यक्रम महत्वपूर्ण हैं।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम से रोशन जिंदगी

दो मासूमों के मुफ्त उपचार ने पेश की मिसाल

- मोबाइल टीम ने एक बच्चे को पाया था क्लब फुट से पीड़ित दूसरे बच्चे की आंखों में मिली थी मोतियाबिंद की बीमारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

किसी बीमारी की समय पर पहचान हो जाए तो उसका उपचार न केवल आसान हो जाता है, बल्कि बच्चे का भविष्य भी संवर सकता है। जिले में राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत हुई स्वास्थ्य जांच ने इसकी मिसाल पेश की है। आरबीएसके की मोबाइल स्वास्थ्य टीम ने दो बच्चों में जन्मजात स्वास्थ्य समस्याओं की समय रहते पहचान की। दोनों का मुफ्त उपचार कराया सुनिश्चित किया गया। उपचार के बाद अब दोनों बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार है। वह सामान्य जीवन की ओर बढ़ रहे हैं।

खोल खंड के गांव पाली निवासी 10 माह के लक्ष की 5 नवंबर 2025 को आरबीएसके की मोबाइल टीम ने जांच की। जांच में उसके दोनों पैरों में क्लब फुट की समस्या सामने आई। इसके बाद उसे नागरिक अस्पताल लाकर उपचार शुरू किया गया। बच्चे को विशेष कसरत कराने के साथ साप्ताहिक अंतराल पर चार बार प्लास्टर चढ़ाया गया। उपचार के अगले चरण में 27 दिसंबर 2025 को उसकी सुधारात्मक शल्य चिकित्सा की गई। इसके बाद उसे सुधारात्मक जूते भी निःशुल्क उपलब्ध करवाए गए।



बच्चा लविश।



बच्चा लक्ष।

पांच वर्ष तक की जाएगी निगरानी

उपचार के बाद लक्ष के दोनों पैरों की स्थिति में सुधार आया है। अब वह खड़ा होकर चलना सीख रहा है। समस्या दोबारा न हो इसके लिए स्वास्थ्य विभाग की ओर से उसकी नियमित निगरानी की जा रही है और पांच वर्ष की आयु तक फॉलोअप जारी रहेगा।

आंखों में लौटी रोशनी की उम्मीद

जलियावास निवासी लविश यादव की कहानी भी समय पर जांच और उपचार के महत्व को दशार्ती है। 17 जुलाई 2026 को आरबीएसके की मोबाइल टीम ने उसकी जांच की तो दोनों आंखों में जन्मजात मोतियाबिंद की समस्या सामने आई। उसी दिन बच्चे को जिला शीघ्र हस्तक्षेप केंद्र दिखाकर विशेषज्ञ नेत्र चिकित्सालय रेफर किया गया।

बीस दिन में दोनों आंखों की सर्जरी

लविश की दाईं आंख की शल्य चिकित्सा 28 जुलाई तथा बाईं आंख की शल्य चिकित्सा 18 अगस्त 2026 को की गई। दोनों ऑपरेशन निःशुल्क हुए। उपचार के बाद बच्चे की दृष्टि में सुधार आया है और उसकी नियमित जांच एवं देखभाल जारी है। इससे बच्चे का भविष्य अब उज्जवल नजर आने लगा है।

जांच से उपचार तक की जिम्मेदारी

डीईआईसी कम आरबीएसके प्रबंधक मीनाक्षी यादव ने बताया कि राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत बच्चों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की पहचान, उपचार और पुनर्वास पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। मोबाइल टीमें बच्चों की जांच कर संदिग्धों को उपचार के लिए स्वास्थ्य केंद्रों तक पहुंचाती हैं।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत सामने आई ये दोनों कहानियां बताती हैं कि बच्चों में जन्मजात या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की जल्द पहचान बेहद महत्वपूर्ण है। समय पर उपचार मिलने से लक्ष को चलने की दिशा में आगे बढ़ने का मौका मिला है, तो लविश की दृष्टि में सुधार की उम्मीद जगी है।

बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य पर दिया जा रहा जोर



रेवाड़ी। आंगनबाड़ी केंद्र में मौजूद महिलाएं व बच्चे। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से सेवा संकल्प अभियान के तहत आंगनबाड़ी केंद्रों में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। बुधवार को शहर और खोल खंड के आंगनबाड़ी केंद्रों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रमों का बच्चों और माताओं को आंगनवाड़ी केंद्रों से जोड़ने तथा पोषण, स्वास्थ्य एवं बच्चों के विकास के बारे में जागरूक किया गया। महिला एवं बाल विकास विभाग जिला कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव ने बताया कि आंगनबाड़ी केंद्रों के माध्यम से बच्चों को पोषण एवं स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के साथ-साथ उनके प्रारंभिक विकास और शिक्षा पर भी ध्यान दिया जा रहा है। आंगनबाड़ी केंद्रों में चरणबद्ध तरीके से विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं, जिनमें पोषण, स्वास्थ्य, प्रारंभिक बाल देखभाल एवं शिक्षा तथा मातृ संवाद जैसी गतिविधियां शामिल हैं।

बच्चों को मिल रहा लाभ

गांव कान्हावास निवासी ज्योति ने बताया कि आंगनबाड़ी केंद्र पर बच्चों के लिए आयोजित की जा रही गतिविधियों से उन्हें काफी लाभ मिल रहा है।

विद्यार्थियों ने प्रतिभा खोज कार्यक्रम में किया कला व कौशल का प्रदर्शन

- राजकीय महाविद्यालय बावल में दो दिवसीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम का समापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बावल

राजकीय महाविद्यालय बावल में बुधवार को दो दिवसीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम का समापन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों की रचनात्मक एवं सांस्कृतिक प्रतिभाओं को पहचानना, उन्हें मंच प्रदान करना तथा विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम से उनका आत्मविश्वास बढ़ाना रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डा. नमिता ने दीप प्रज्वलित करके किया। मंच संचालन डा. किरण शर्मा ने किया, जबकि कार्यक्रम का समन्वयन नीरू बाई सैनी ने किया। इस अवसर पर डा. इंदरजीत सिंह, आरव पंवार व ईश्वर सिंह सहित महाविद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा। विद्यार्थियों ने प्रतियोगिताओं में उत्साहपूर्वक भाग लिया। संस्कृत श्लोकोच्चारण एवं संस्कृत भाषण प्रतियोगिता में अंजू एमए द्वितीय वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।



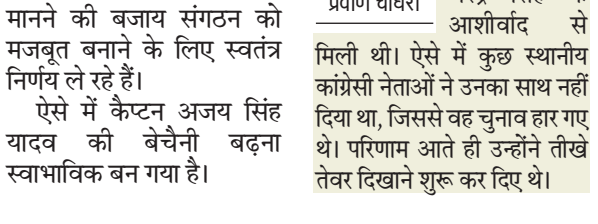
रेवाड़ी। प्रतिभा खोज कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए। फोटो : हरिभूमि

जेई महेंद्र सिंह को दी भावभीनी विदाई

कोसली। कोसली बिजली निगम में जेई के पद पर कार्यरत महेंद्र सिंह की सेवानिवृत्ति पर बुधवार को बिजली निगम परिसर में विदाई समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कार्यकारी अभियंता अनीस कुमार ने जेई महेंद्र सिंह के 33 वर्ष के कार्यकाल की सराहना की और उन्हें अपने कार्य के प्रति समर्पित व्यक्ति बताया। कार्यकारी अभियंता अनीश कुमार व यूनियन यूनिट प्रधान जयप्रकाश ने विभाग एवं कर्मचारियों की ओर से सेवानिवृत्त जेई महेंद्र सिंह को पगड़ी, माला व स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। इस अवसर पर हैड क्लर्क सकन चांदना, अकाउंट राकेश, जेई चरण सिंह, जयसिंह, प्रमोद, जयभगवान, बबरूभान, गांव श्याम नगर सरपंच जिलेसिंह, मनोज कोसलिया व नाहड़ पाल्हावास सब डिवीजन के कर्मचारी मौजूद थे।

गर्ल्स कॉलेज के एनसीसी कैडेट्स ने लिया नशा मुक्ति का संकल्प

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित राजकीय महिला महाविद्यालय की एनसीसी इकाई की ओर से नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कैडेट्स को नशे एवं मादक पदार्थों के दुष्प्रभावों से अवगत कराया गया। इस अवसर पर एनसीसी कैडेट्स ने नशे से दूर रहने तथा स्वस्थ व नशा मुक्त समाज के निर्माण में योगदान देने की शपथ ली। एनसीसी इंचार्ज ज्योति यादव ने कैडेट्स को नशे के स्वास्थ्य, परिवार, शिक्षा, करियर एवं समाज पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया। एनसीसी समिति की सदस्य शीतल यादव ने भी नशा मुक्ति एवं स्वस्थ जीवनशैली के महत्व पर बल दिया। प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने कैडेट्स को नशे से दूर रहने तथा अपने परिवार एवं समाज में नशा मुक्ति का संदेश फैलाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर डा. यशपाल तथा एनसीसी समिति की सदस्य निर्मल भी उपस्थित रहीं।



रेवाड़ी। एनसीसी कैडेट्स को शपथ दिलाते हुए। फोटो : हरिभूमि

दशकों बाद जिला कांग्रेस संगठन में बदल रही परिपाटी, इससे पहले 'डमी' की भूमिका में रहे चुके जिलाध्यक्ष

'यशमैन' के ठप्पे से बाहर निकले जिलाध्यक्ष, व्यक्ति विशेष के इशारों पर नाचना नहीं मंजूर

नरेन्द्र वत्स ⏭ रेवाड़ी

दशकों तक जिला कांग्रेस कमेटी में एक ही नेता की मर्जी से पदासीन होकर उसी के इशारे पर नाचने वाले अध्यक्षों का दौर खत्म हो चुका है। किसी स्थानीय नेता के हस्तक्षेप के बिना नियुक्त किए गए कांग्रेस के तीनों जिलाध्यक्ष पहली बार 'यशमैन' की भूमिका निभाने की बजाय ग्राउंड लेवल पर संगठन को मजबूत बनाने की दिशा में कार्य कर रहे हैं, जिन्हें पार्टी के किसी भी सीनियर नेता के नाराज या खुश होने की कोई परवाह नहीं है।



कैप्टन अजय सिंह

गुटबाजी के चलते एक दशक से भी ज्यादा समय से कांग्रेस जिला स्तर पर संगठन खड़ा नहीं कर सकी थी। अब कांग्रेस ने ग्रामीण और शहरी के साथ-साथ अनुसूचित जाति प्रकोष्ठ के जिलाध्यक्ष भी बना दिए हैं। इससे पहले जिले में पार्टी अध्यक्ष का चयन पूरी तरह वरिष्ठ नेता कैप्टन अजय सिंह यादव की मर्जी से होता रहा। कैप्टन के आशीर्वाद से जितने भी अध्यक्ष बने, वह कभी भी उनसे बाहर नहीं गए। पूर्व अध्यक्ष अपने निर्णय पूरी तरह कैप्टन की स्वीकृति से ही लेते हुए 'डमी' के रूप में कार्य करते रहे।



रमेश ठेकेदार



राव नरेंद्र सिंह।

वर्ष 2013 से पहले तक कांग्रेस में रहे राव इंद्रजीत सिंह पर भी अध्यक्ष बनवाने के मामले में कैप्टन अजय पूरी तरह सावी साबित होते रहे थे। अब पार्टी के प्रदेश नेतृत्व ने ग्रामीण अध्यक्ष के रूप में सुभाष छावड़ी, शहरी अध्यक्ष के रूप में प्रवीन चौधरी और एससी सेल के जिलाध्यक्ष के रूप में रमेश ठेकेदार को जिम्मेदारी सौंपी हुई है। तीनों ही अध्यक्ष व्यक्ति विशेष के आदेश मानने की बजाय संगठन को मजबूत बनाने के लिए स्वतंत्र निर्णय ले रहे हैं।

ऐसे में कैप्टन अजय सिंह यादव की बेचैनी बढ़ना स्वाभाविक बन गया है।

जिलाध्यक्ष के कार्यक्रमों से दूरी



सुभाष छावड़ी

सुभाष छावड़ी ग्रामीण जिलाध्यक्ष बनने के बाद अपने कार्यालय में कई कार्यक्रम आयोजित कर चुके हैं। वह कार्यालय में प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह को भी बुला चुके हैं। जिलाध्यक्ष के कार्यक्रमों में कैप्टन अजय सिंह यादव की मौजूदगी नजर नहीं आती, जिससे यह स्पष्ट नजर आ रहा है कि वह शीर्ष नेतृत्व के फैसलों को लेकर खुश नहीं हैं।

प्रवीण चौधरी दिखा चुके तेवर

कैप्टन के काफी करीबी रह चुके प्रवीण चौधरी ने नगर परिषद चेयरमैन के चुनाव में पार्टी की टिकट पर किस्मत आजमाई थी। उन्हें टिकट प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह के आशीर्वाद से मिली थी। ऐसे में कुछ स्थानीय कांग्रेसी नेताओं ने उनका साथ नहीं दिया था, जिससे वह चुनाव हार गए थे। परिणाम आते ही उन्होंने तीखे तेवर दिखाने शुरू कर दिए थे।



प्रवीण चौधरी

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