हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 8 अक्टूबर 2026

तापमान
अधिकतम 37.5 डिग्री
न्यूनतम 22.4 डिग्री

13 सेवा, संकल्प और जनभागीदारी से 2047 तक भारत बनेगा विकसित राष्ट्र: राजेश नागर



14 दशकों से समस्याओं से जूझता शहर, पद की चाह तक सामित जनप्रतिनिधि



खबर संक्षेप

हत्या का प्रयास मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

कोसली। विश्वकर्मा कॉलोनी में युवक पर जानलेवा हमला करने के मामले में पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। दस आरोपियों को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। कॉलोनी निवासी कमल ने पुलिस बयान में बताया था की उनकी गली में रामकुमार द्वारा खोदी गई कुंई के धंसने से उसके मकान की दीवारों में दरारें आ गई थी, जिसको लेकर विवाद चल रहा था। वह अपने दोस्तों के साथ एसडीएम के पास शिकायत दर्ज कराने के बाद घर लौट रहा था। सचिन ने उसे और उसके दोस्तों को बातचीत के लिए नहर के पास बुला लिया। वहां पहुंचने पर तीन गाड़ियों में सवार कई लोगों ने उतरकर उनके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। बाद में आरोपी फरार हो गए। पुलिस ने उसके बयान व एमएलआर के आधार पर आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। 10 आरोपियों को पुलिस गिरफ्तार कर चुकी थी, अब 11वें आरोपी के रूप में झज्जर के आंबोली निवासी अनिल को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। मामले के अन्य आरोपियों की तलाश की जा रही है।

हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना कसोला पुलिस ने सड़क हादसे के बाद मौके से फरार हुए एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। असाही फ्लाईओवर के पास सितंबर माह में हुए हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। कसोला पुलिस ने 22 सितंबर को केस दर्ज करने के बाद चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में बिहार के मैबी किशनपुर निवासी चालक नागेंद्र को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

धोखाधड़ी की आरोपी महिला को जमानत

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन में लगभग चार साल पहले दर्ज धोखाधड़ी के मामले में आरोपी महिला को हाईकोर्ट से अग्रिम जमानत मिलने के बाद उसे जांच में शामिल किया गया है। निवेशकों के साथ धोखाधड़ी करने के आरोप में पुलिस ने 2 मई 2022 को धोखाधड़ी का मामला दर्ज किया था। केस दर्ज होने के बाद आरोपी महिला यूपी के राधाकुंड रोड मथुरा निवासी राजेश्वरी ने अग्रिम जमानत के प्रयास शुरू कर दिए थे। उसे जमानत मिलने के बाद पुलिस ने तफ्तीश में शामिल कर लिया।

सीआईए ने दबोचा नशा सप्लायर

रेवाड़ी। सीआईए ने नशीला पदार्थ मुहैया कराने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने गत 27 सितंबर को एक आरोपी को नशीले पदार्थ सहित गिरफ्तार किया था। उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था। पूछताछ के दौरान आरोपी ने बताया था कि उसे नशीला पदार्थ अलावलपुर निवासी राकेश ने मुहैया कराया था। सीआईए ने आरोपी राकेश को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

दहेज उत्पीड़न मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता को परेशान करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने वर्ष 2024 में मिली विवाहिता की शिकायत के आधार दोनों पक्षों के बीच राजीनामा कराने के प्रयास किए थे। बार-बार काउंसलिंग के बाद भी उनमें समझौता नहीं हुआ, तो 19 अप्रैल को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने नांगल निवासी विवेक राय को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

जिले में 700 से ज्यादा जुगाड़ दौड़ रहे सड़कों पर, आरटीए स्टाफ ने एक ही दिन में 10 किए इंपाउंड

स्क्रैप बाइकों को 'जुगाड़' बनाकर चला रहे हादसा होने पर पहचान कर पाना भी मुश्किल

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

मियाद खत्म होने के बाद स्क्रैप हो चुकी बाइकों को तीन पहिया रिक्शा में बदलकर बनाए गए 'जुगाड़' सड़कों पर मौत बनकर घूम रहे हैं। इन वाहनों के पंजीकरण नंबर से लेकर इंजन और चेसिस नंबर तक नहीं है, जिससे हादसा होने पर इनके मालिकों की पहचान तक कर पाना संभव नहीं है। आरटीए स्टाफ ने एक ही दिन में ऐसे 10 वाहनों को इंपाउंड किया है, जबकि ट्रैफिक पुलिस कार्रवाई के नाम पर पल्ला झाड़ रही है। जिले में 700 से ज्यादा ऐसे जुगाड़ सड़कों पर घूम रहे हैं।

नियमों को दरकिनार कर पुरानी बाइकों को देशी तरीके से मोडिफाई कराने के बाद उसे रिक्शा का रूप दिया जाता है। ढांचे में बदलाव कर बनाए गए इन वाहनों में न तो सुरक्षा मानकों का ध्यान रखा जाता है और न ही कई मामलों में इनका कोई स्पष्ट रिकॉर्ड उपलब्ध होता है। जिले में ऐसे वाहनों की संख्या लगातार बढ़ रही है। सड़कों पर बेखौफ दौड़ रहे यह जुगाड़ वाहन न केवल हादसों का खतरा बढ़ा रहे हैं, बल्कि किसी दुर्घटना या आपराधिक वारदात के बाद पुलिस के लिए वाहन और उसके मालिक तक पहुंचना भी मुश्किल बना सकते हैं। जुगाड़ रिक्शा तैयार करने के लिए पुरानी बाइकों के ढांचे में बड़े स्तर पर बदलाव किया जाता है। पीछे का हिस्सा काटकर उसमें सवारी बैठाने की जगह बनाई जाती है। कई वाहनों में मूल नंबर प्लेट भी नजर नहीं आती। ऐसे में सड़क पर वाहन की पहचान और उसके वास्तविक दस्तावेजों का सत्यापन चुनौती बन जाता है। सबसे बड़ा सवाल दुर्घटना की स्थिति में खड़ा होता है। यदि बिना स्पष्ट पंजीकरण या नंबर के कोई जुगाड़ वाहन हादसे का शिकार होता है या किसी अन्य वाहन से टकराता है तो उसके चालक और मालिक की पहचान करना मुश्किल हो सकता है। पीड़ति को मुआवजा और कानूनी कार्रवाई दिलाने में भी परेशानी पैदा हो सकती है।



रेवाड़ी। कसोला चौक पर पार्किंग में इंपाउंड किए गए जुगाड़। फोटो: हरिभूमि

आपराधिक वारदातों में मददगार

ऐसे वाहनों का इस्तेमाल ज्यादातर झुग्गियों में रहने वाले लोग कर रहे हैं। इन जुगाड़ू वाहनों को आपराधिक वारदातों में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। तीन दिन पहले गढ़ी बोलनी रोड पर ऐसे ही वाहन में आए चार लोगों ने शोरूम में चोरी की वारदात को अंजाम दिया था। इनसे नशा तस्करी की आशंका भी रहती है।



चालान की कार्रवाई में भी अड़चन

बिना नंबर और स्पष्ट रिकॉर्ड वाले वाहनों के खिलाफ कार्रवाई करना पुलिस के लिए आसान नहीं है। वाहन को रोकने के बाद उसके दस्तावेजों और पहचान का सत्यापन करना चुनौती बन जाता है। यही वजह है कि ऐसे वाहनों के खिलाफ कार्रवाई के लिए यातायात विभाग की भूमिका भी महत्वपूर्ण हो जाती है।

वाहनों की पहचान और जांच की जरूरत

लगातार सामने आ रही समस्या के बीच आरटीए विभाग की टीम ने कार्रवाई करते हुए 10 जुगाड़ वाहनों को जब्त किया है। हालांकि जिले में इनकी अनुमानित संख्या को देखते हुए यह कार्रवाई अभी शुरूआत भर मानी जा सकती है। नियमित अभियान चलाकर ऐसे वाहनों की पहचान और जांच की जरूरत है।

थानों में खड़ा करने की जगह नहीं

कार्रवाई के रास्ते में एक व्यावहारिक समस्या भी सामने आ रही है। पुलिस विभाग ऐसे वाहनों को जब्त करता है, तो उन्हें सुरक्षित रखने के लिए पर्याप्त स्थान उपलब्ध नहीं होने की समस्या रहती है। नतीजा यह कि कार्रवाई के बाद जब्त वाहनों को रखने की व्यवस्था भी विभागों के लिए चुनौती बन जाती है।

बिना नंबर कैसे किया जाएग चालान

इस तरह के वाहनों के खिलाफ कार्रवाई के लिए एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा की ओर से आदेश दिए हुए हैं। आदेशों के बाद ऐसे कुछ वाहनों को जब्त भी किया गया। पंजीकरण से लेकर रजिस्ट्रेशन नंबर तक नहीं होने के कारण इन्हें जब्त करने की प्रक्रिया को भी पूरा नहीं किया सकता। थानों में खड़ा करने के लिए जगह की कमी रहती है।

-इंस्पेक्टर ताराचंद, इंचार्ज ट्रैफिक पुलिस।

कंपनी कर्मचारी महिला से दुष्कर्म के आरोप में एमडी के खिलाफ केस दर्ज



रेवाड़ी। मॉडल टाउन पुलिस थाना। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

थाना मॉडल टाउन पुलिस ने गुरूग्राम के सेक्टर-51 पुलिस थाने में दर्ज की गई जीरो एफआईआर के आधार पर एक कंपनी के एमडी के खिलाफ महिला से दुष्कर्म करने और जान से मारने की धमकी देने का मामला दर्ज किया है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। मूल रूप से आसाम की रहने वाली महिला ने गुरूग्राम पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया था कि वह एक कंपनी के एचआर डिपार्टमेंट में कार्यरत थी। उसके बॉस ने नौकरी छोड़ी, तो कंपनी के एमडी को उसकी सीधी रिपोर्टिंग हो गई थी। एमडी उसे अपने केबिन में बार-बार बुलाकर उसके साथ अश्लील हरकतें करता रहा। वह उस पर शारीरिक संबंध बनाने का दबाव बनाने लगा। इसके बाद वह उसे अपने साथ रेवाड़ी की गढ़ी बोलनी रोड पर एक सोसायटी के फ्लैट में लेकर आया, जहां उसने उसके साथ दुष्कर्म किया। बाद में उसने कंपनी से नौकरी छोड़ दी, लेकिन एमडी उसे संबंध बनाने के लिए मजबूर करता रहा। उसे मोटा पैसा कमाने के लिए दिल्ली के एक राजनेता के साथ हमबिस्तर होने का लालच दिया। उसके मना करने के बाद वह धमकियां देने लगा।

पति से अलग रह रही महिला गर्भवती

महिला का आरोप है कि मई माह में भी उसे एमडी ने रेवाड़ी लाकर उसके साथ दुष्कर्म किया। इसके बाद संदेह के आधार पर उसने अपनी जांच कराई, तो वह गर्भवती पाई गई। एमडी से बात करने पर उसने जान से मारने या गायब करवा देने की धमकी दी। गुरूग्राम पुलिस ने जीरो एफआईआर दर्ज करने के बाद महिला की काउंसलिंग भी कराई। अब वहां से मिली एफआईआर के आधार पर मॉडल टाउन पुलिस ने जांच शुरू कर दी।

बाबा मुक्तेश्वरपुरी गोशाला के चुनाव 11 अक्टूबर को

कोसली। कोसली की बाबा मुक्तेश्वरपुरी गोशाला के चुनाव को लेकर प्रशासक कम रिटर्निंग अधिकारी सेवानिवृत्त कर्नल संत पाल ने संशोधित चुनाव कार्यक्रम जारी किया है। बुधवार को जारी शेड्यूल के अनुसार नामांकन पत्र 8 अक्टूबर को बाबा मुक्तेश्वरपुरी गोशाला के कार्यालय में दाखिल किए जाएंगे। उसी दिन नामांकनों की जांच व वैध नामांकनों की सूची प्रदर्शित कर दी जाएगी। नाम वापसी की प्रक्रिया 9 अक्टूबर को मेल और व्हाट्सएप के माध्यम से पूरी की जाएगी। नाम वापसी के बाद वैध उम्मीदवारों की सूची जारी की जाएगी। यदि चुनाव की आवश्यकता हुई तो मतदान एवं परिणाम की घोषणा 11 अक्टूबर को गोशाला कार्यालय में ही की जाएगी तथा निर्वाचित उम्मीदवारों की सूची प्रदर्शित कर दी जाएगी।

रात के समय बाइपास पर अंधेरा छाया रहता है, जिससे हादसों की आशंका बनी रहती है

बाइपास रोड को जगमग होने का इंतजार लाखों रुपये की लागत से लगी लाइटें बेकार

- नगर परिषद ने रोड को अपनी सीमा से बाहर बताते हुए बिजली कनेक्शन लेने से इनकार कर दिया

हरिभूमि न्यूजरेवाड़ी

नारनौल रोड से झज्जर रोड को जोड़ने वाले आउटर बाइपास पर एचएसआरडीसी ने लाखों रुपये की लागत से लाइटें तो लगवा दीं, परंतु दो साल बीतने के बाद भी इन लाइटों को अभी तक चालू नहीं किया गया है। रात के समय बाइपास पर अंधेरा छाया रहता है, जिससे हादसों की आशंका बनी रहती है।

इस रोड का निर्माण कराने के बाद महेंद्रगढ़ और नारनौल से झज्जर रोड की ओर आवागमन करने वाले सैकड़ों वाहन रोजाना निकलते हैं।



रेवाड़ी। रात के समय अंधेरे में डूबा आउटर बाइपास। फोटो: हरिभूमि

सड़क का निर्माण पूरा होने के बाद एचएसआईडीसी ने लगभग दो साल पहले इस रोड पर लाखों रुपये की लागत से लाइटें लगवाई थीं, ताकि रात के समय रोड पर अंधेरा नहीं रहे। इन लाइटों को रोशन कराने के लिए एचएसआरडीसी की ओर से नगर परिषद को पत्र लिखे गए थे। नगर परिषद ने रोड को अपनी सीमा से बाहर बताते हुए बिजली कनेक्शन लेने से इनकार कर दिया।

पंचायतों ने भी खड़े किए हाथ

नप की ओर से मना करने के बाद निगम ने डीडीपीओ को पत्र लिखकर इस रोड के साथ लगते हुए तीन गांवों की पंचायतों से बिजली कनेक्शन दिलवाने की मांग की थी। पंचायतों ने इसे अपने कोष पर अनुचित खर्च बताते हुए बिजली कनेक्शन से मना कर दिया। अब यह लाइटें बेकार साबित हो रही हैं। रात के समय रोड पर अंधेरा छाया रहता है। खासकर इस रोड पर पड़ने वाले तीन फ्लाईओवर अंधेरे में डूबे रहते हैं।

पुलिस की मौजूदगी के चलते इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ

पुलिस बल की मौजूदगी में खाली करवाई पंचायती रास्ते की जमीन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

माजरा गांव के पंचायती रास्ते की जमीन पर किए गए अवैध कब्जे को विभाग की टीम ने पुलिस बल की मौजूदगी में हटवा दिया। पुलिस की मौजूदगी के चलते इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ।

गांव के पंचायती रास्ते की जमीन पर कुछ लोगों ने कब्जा किया हुआ था। पंचायत की ओर से कब्जा हटवाने के लिए पैमाइश कराने के बाद आगामी कार्रवाई की गई थी। प्रशासन ने पंचायत के पक्ष में फैसला सुनाते हुए कब्जा हटवाने के आदेश जारी किए थे। बुधवार को बीडीपीओ खोल संदीप शर्मा की मौजूदगी में पहुंची टीम ने अवैध कब्जा हटवा दिया। पुलिस की मौजूदगी की चलते कब्जाधारी विरोध की हिम्मत नहीं जुटा सके। गांव का रास्ता होने से ग्रामीणों ने राहत की सांस ली है।



रेवाड़ी। रास्ते की जमीन से कब्जा हटवाते हुए विभाग की टीम। फोटो: हरिभूमि

शराब तस्करी का आरोपी राका चढ़ा पुलिस के हत्थे



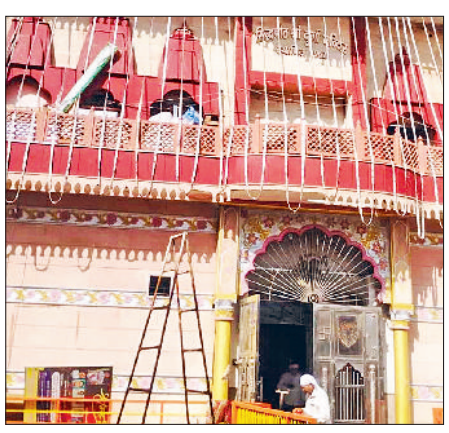
रेवाड़ी। सीआईए ने शराब तस्करी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। इस मामले में पुलिस दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। महावीर नगर में रह रहे अलावलपुर निवासी राकेश उर्फ राका की कई दिनों से तलाश थी। गत 26 सितंबर को सीआईए की टीम को सूचना मिली थी कि गांव ढालियावास निवासी इन्द्रजीत उर्फ चुर्री तथा आकाश उर्फ मंत्री राजस्थान से अवैध नशीला पदार्थ और शराब लाकर बेचने की फिराक में हैं। सूचना पर तुरंत संज्ञान लेते हुए सीआईए टीम ने गांव ढालियावास में आरोपी के मकान के पास दबिश दी। पुलिस को देखकर भागने का प्रयास कर रहे दो युवकों इन्द्रजीत उर्फ चुर्री और आकाश उर्फ मंत्री को सीआईए की टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए मौके पर ही धर दबोचा। आरोपियों के कब्जे से 1.238 किलोग्राम गांजा तथा 13 पेटी अवैध देशी शराब बरामद की गई थी। आरोपियों ने पूछताछ के दौरान बताया था कि उन्हें शराब राका ने मुहैया कराई थी। इसके बाद पुलिस ने उसे भी गिरफ्तार कर लिया।

शारदीय नवरात्र पर्व 11 अक्टूबर से शुरू, दरबार को भव्य रूप देने के लिए आकर्षक सजावटी सामग्री का इस्तेमाल किया जा रहा

नवरात्रों को लेकर सजने शुरू हुए मंदिर, बारा हजारी में सज रहा दुर्गा मां का दरबार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शारदीय नवरात्र पर्व 11 अक्टूबर से शुरू होने जा रहे हैं। नवरात्रों को लेकर शहर में तैयारियां शुरू हो गई हैं। मंदिरों में साफ-सफाई, रंग-रोगन और सजावट का कार्य तेज कर दिया गया है। श्रद्धालुओं को नवरात्र के दौरान बेहतर धार्मिक माहौल उपलब्ध कराने के लिए मंदिर समितियां व्यवस्थाओं को अंतिम रूप देने में जुटी हैं। शहर के प्रसिद्ध बारा हजारी दुर्गा मंदिर में भी नवरात्र को लेकर विशेष तैयारियां की जा रही हैं।





रेवाड़ी। नवरात्र को लेकर दुर्गा मंदिर में चल रहा सजावट का कार्य, बारा हजारी में सजाया जा रहा मां दुर्गा का दरबार।

नवरात्र के साथ बाजारों में बढ़ेगी रौनक

नवरात्र पर्व को लेकर बाजारों में भी रौनक बढ़ने लगी है। पूजा सामग्री, माता की चुनरी, नारियल, फल और अन्य पूजन सामग्री की दुकानों पर तैयारियां शुरू हो गई हैं। पर्व नजदीक आने के साथ बाजारों में खरीदारी बढ़ने की उम्मीद है। श्राद्ध पक्ष के दौरान मंदी की मार झेल रहे दुकानदार भी नवरात्र को लेकर काफी उत्साहित नजर आ रहे हैं।

मंदिर परिसर को आकर्षक रूप देने के लिए सजावट का कार्य शुरू हो चुका है। मंदिर के समीप ही मां दुर्गा का विशेष दरबार तैयार किया जा रहा है, जहां नवरात्र के दौरान श्रद्धालु मां के दर्शन और पूजा-अर्चना कर सकेंगे। दरबार को भव्य रूप देने के लिए आकर्षक सजावटी सामग्री का इस्तेमाल किया जा रहा है। नवरात्र के दौरान मंदिर में सुबह से ही श्रद्धालुओं की आवाजाही शुरू हो जाती है। इसे देखते हुए मंदिर प्रबंधन की ओर से भीड़ और पूजा व्यवस्था को लेकर तैयारियां की जा रही हैं। वहीं शहर के अन्य देवी मंदिरों में भी सजावट और सफाई का काम शुरू हो गया है।

दो बच्चों के साथ घर से फरार हुई महिला

कोसली। क्षेत्र के एक गांव निवासी महिला दो बच्चों सहित बिना किसी को कुछ बताए घर से लापता हो गई। महिला के पति ने कोसली थाने में दी शिकायत में बताया कि उसकी शादी पंजाब के भटिंडा निवासी सरिता के साथ हुई थी तथा उनके दो बच्चे है। पांच अक्टूबर को सायं जब वह काम पर से घर आया तो उनकी पत्नी और दोनों बच्चे घर पर नहीं मिले। उन्होंने अपने स्तर पर उनकी तलाश की तथा पत्नी के मायके फोन कर पूछताछ की लेकिन वह वहां पर भी नहीं पहुंचे। शिकायतकर्ता के अनुसार पत्नी का मोबाइल भी बंद आ रहा है। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद महिला व बच्चों की तलाश शुरू कर दी।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए, हम क्या आहार ले रहे हैं, इसकी गुणवत्ता पोषण पर भी ध्यान देना जरूरी है। जानिए ऐसी डाइट के बारे में, जिससे आप रहेंगे मेंटली हेल्दी।

वर्ल्ड मेंटल हेल्थ-डे
10 अक्टूबर, स्पेशल

तन ही नहीं मन पर भी पड़ता है डाइट का असर

डाइट सजेशन
संध्या रानी



हम जो भी भोजन खाते हैं, उसका असर केवल हमारे शरीर पर ही नहीं, बल्कि हमारे मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। संतुलित और पौष्टिक भोजन शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ मस्तिष्क के सामान्य काम-काज, अच्छी नींद और मूड को अच्छा बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट: भोजन में ओट्स, ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा और साबुत अनाज जैसे कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट शामिल करने से इनका पाचन धीरे-धीरे होता है और रक्त में ग्लूकोज का स्तर अपेक्षाकृत स्थिर बना रहता है। रक्त शर्करा का स्तर अचानक कम होने पर चिड़चिड़ापन और घबराहट जैसी भावनाएं बढ़ सकती हैं। इसके विपरीत, स्थिर ग्लूकोज स्तर शरीर को लगातार ऊर्जा देने में मदद करता है। साथ ही, कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन सेरोटोनिन के निर्माण की प्रक्रिया में भी भूमिका निभा सकता है। सेरोटोनिन फील-गुड हार्मोन है, जो मूड तथा भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



प्रोबायोटिक-फर्मेंटेड फूड्स: पारंपरिक भारतीय खाद्य पदार्थ जैसे दही, इडली, डोसा, अचार और छाछ प्रोबायोटिक्स से भरपूर होते हैं। आंतों में मौजूद अच्छे जीवाणु लगभग 90 प्रतिशत सेरोटोनिन नामक यौगिक के उत्पादन में योगदान देते हैं। जब आंतों का सूक्ष्मजीव समुदाय संतुलित रहता है, तो यह तनाव, चिंता और मानसिक थकान जैसे लक्षणों को बेहतर ढंग से संभालने में शरीर का सहयोग कर सकता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड: मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क की कोशिकाओं की झिल्ली की संरचना और उनके सामान्य कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर में ओमेगा-3 की कम मात्रा और डिप्रेशन के लक्षणों के बीच संबंध देखा गया है। इसलिए आहार में पर्याप्त मात्रा में ओमेगा-3 शामिल करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी हो सकता है। शाकाहारी लोग अखरोट, अलसी के बीज और चिया सीड्स से ओमेगा-3 प्राप्त कर सकते हैं।

ट्रिप्टोफैन युक्त फूड्स: अंडे, दूध, पनीर, केला और कद्दू के बीज जैसे खाद्य पदार्थों में ट्रिप्टोफैन (अमीनो एसिड) पाया जाता है। ट्रिप्टोफैन शरीर में सेरोटोनिन के निर्माण की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि रात के भोजन में ट्रिप्टोफैन युक्त खाद्य पदार्थों को संतुलित मात्रा में शामिल किया जाए, तो वे अच्छी नींद और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। मैग्नीशियम की कमी से मांसपेशियों में जकड़न, थकान और घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मेथी, पालक, कद्दू के बीज, बादाम और डार्क चॉकलेट जैसे मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थ शरीर को मैग्नीशियम की आवश्यक मात्रा प्राप्त करने में मदद करते हैं। मैग्नीशियम तंत्रिका तंत्र के सामान्य कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और तनाव से जुड़ी शरीर की प्रक्रियाओं को संतुलित रखने में भी सहायक हो सकता है।

विटामिन डी: अंडे की जर्दी, मशरूम और फोर्टिफाइड दूध विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन डी की कमी मौसमी तनाव और लगातार उदासी की भावना से जुड़ी हो सकती है। सुबह की धूप के साथ-साथ इन खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करना विटामिन डी की पूर्ति के लिए एक अच्छा विकल्प है।

एंटीऑक्सीडेंट युक्त फल-सब्जियां: नियमित रूप से अपने भोजन में रंग-बिरंगे फल और सब्जियों को शामिल करना मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता बनाए रखने में मददगार साबित हो सकता है। जामुन, संतरा, अनार, टमाटर और शिमला मिर्च जैसे रंगीन फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। ये शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने और मस्तिष्क की कोशिकाओं की रक्षा करने में मदद करते हैं। ये विटामिन मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक हैं। *

(डाइटिशियन डॉ. अंशु चौहान से बातचीत पर आधारित)

पूरी तरह हेल्दी रहने के लिए केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक तौर पर भी स्वस्थ रहना जरूरी होता है। आज के तनावपूर्ण और भागदौड़ भरी जीवनशैली में अनेक लोग चिंता, अवसाद और तनाव जैसी मानसिक समस्याओं का सामना कर रहे हैं। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि इन समस्याओं के कारण क्या हैं, इनकी पहचान कैसे होती है और इनका उपचार कैसे कर सकते हैं?

फिजिकल की तरह ही इंपॉर्टेंट है मेंटल हेल्थ

डॉक्टर्स एडवाइस



डॉ. अपर्णा रामकृष्णन
सीनियर साइकिएट्रिस्ट
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई



आज की तेज रफ्तार जिंदगी में तनाव, चिंता और भावनात्मक थकान बहुत कॉमन हो गए हैं। काम का दबाव, पढ़ाई से जुड़ी जिम्मेदारियां, आर्थिक चिंताएं, रिश्तों में कठिनाइयां, नींद की कमी और लगातार डिजिटल दुनिया से जुड़े रहना धीरे-धीरे व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कभी-कभार होने वाला तनाव कठिन परिस्थितियों के प्रति शरीर और मन की सामान्य प्रतिक्रिया है, लेकिन यदि भावनात्मक परेशानी लगातार बनी रहे तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

तनाव जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन जब यह लगातार बना रहे और व्यक्ति की नींद, भूख, एकाग्रता, रिश्तों या काम और दैनिक जीवन में सामान्य रूप से कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करने लगे, तो डॉक्टर से कंसल्ट करने की आवश्यकता हो सकती है।

अपनाएं बैलेंस्ड लाइफस्टाइल

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पहला कदम स्वस्थ दैनिक आदतें विकसित करना है। नियमित समय पर सोना-जागना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, संतुलित भोजन करना, पर्याप्त आराम करना और अपने शौक के लिए समय निकालना भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकता है। परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहना तथा अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बातचीत करना अकेलेपन की भावना को भी कम कर सकता है। यह पहचानना भी बहुत जरूरी है कि रोजमर्रा का तनाव कहीं गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या का रूप तो नहीं ले रहा है।

हार्मफुल है अधिक चिंता करना

चिंता का असर मन और शरीर दोनों पर पड़ सकता है। लगातार चिंता करते रहना, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, ध्यान लगाने में परेशानी, नींद खराब होना तथा लगातार डर या घबराहट महसूस होना रोजमर्रा की जिंदगी में बाधा डाल सकता है।

कुछ लोगों में इसके शारीरिक लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं, जैसे- दिल की धड़कन तेज होना, अधिक पसीना आना, मांसपेशियों में तनाव या थकान, मुंह का सूखना, सीने में जकड़न, गला घुटने जैसा महसूस होना, ऐसा लगना कि ठीक से सांस नहीं ले पा रहे हैं।

हालांकि हर बार चिंता या घबराहट होना एंग्जाइटी डिसऑर्डर (चिंता संबंधी विकार) का संकेत नहीं होता। लेकिन जब चिंता बार-बार होने लगे, बहुत ज्यादा बढ़ जाए, व्यक्ति को काफी मानसिक परेशानी देने लगे या उसके काम, पढ़ाई, रिश्तों अथवा दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने लगे, तो किसी योग्य मनोचिकित्सक या क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट से जांच/सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

डिप्रेशन को समझना है जरूरी

आज के दौर में डिप्रेशन (अवसाद) एक सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या बनती जा रही है, जिसे कई बार पहचाना नहीं जा पाता। यह केवल कुछ समय के लिए उदास रहने या किसी काम को करने की इच्छा न होने तक सीमित नहीं होता है। डिप्रेशन व्यक्ति के सोचने और महसूस करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। वह अपने बारे में, अपने आस-पास की परिस्थितियों के बारे में और अपने भविष्य के बारे में किस तरह सोचता है। इसका असर नींद, काम और दूसरे लोगों के साथ बातचीत पर भी पड़ सकता है।

डिप्रेशन के प्रमुख लक्षण

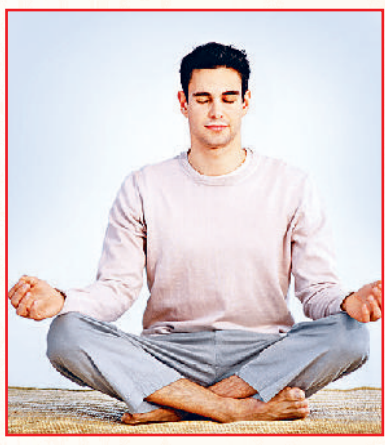
डिप्रेशन के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं-दिन के अधिकांश समय उदासी या खालीपन महसूस होना। उन गतिविधियों में रुचि या आनंद कम हो जाना, जिनमें पहले खुशी मिलती थी। ऊर्जा की कमी महसूस होना। लोगों से बातचीत करने में रुचि कम होना। नींद या भूख में बदलाव होना। ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई महसूस होना। अपराधबोध या खुद को बेकार समझना। निराशा और असहायता की भावना। मृत्यु की इच्छा या आत्महत्या के विचार आना। इनके अलावा कुछ लोग परिवार और दोस्तों से दूरी बनाने लगते हैं या उन गतिविधियों को करना बंद कर देते हैं, जिनका वे पहले आनंद लेते थे। डिप्रेशन कभी-कभी बिना किसी स्पष्ट कारण के शरीर में दर्द, जल्दी चिड़चिड़ापन या नशीले पदार्थों के सेवन में बढ़ोतरी के रूप में भी दिखाई दे सकता है।

डिप्रेशन का ट्रीटमेंट

डिप्रेशन को केवल एक दौर या ऐसी चीज समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, जिसे व्यक्ति बस अपनी इच्छा से ठीक कर सकता है। जब लक्षण लगातार बने रहें और दैनिक जीवन को प्रभावित करने लगें, तो एक्सपर्ट डॉक्टर की गाइडेंस जरूरी है। डिप्रेशन का इलाज संभव है और समय पर उपचार शुरू करने से महत्वपूर्ण फर्क पड़ सकता है। डिप्रेशन का उपचार हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकता है। इसमें साइकोथेरेपी, जीवनशैली में बदलाव और जरूरत के अनुसार दवाएं शामिल हो सकती हैं। अनुभवी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ लक्षणों का मूल्यांकन करके उचित उपचार का सुझाव दे सकते हैं।

ऐसे करें मेंटल हेल्थ केयर

अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी नियमित ध्यान देने की जरूरत होती है, ठीक उसी तरह जैसे हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। इसके लिए पर्याप्त नींद लेना, सक्रिय रहना, अच्छे और महत्वपूर्ण रिश्तों को बनाए रखना, अपने लिए वास्तविक और उचित अपेक्षाएं रखना तथा आराम करने और तनाव कम करने के लिए समय निकालना भावनात्मक रूप से सशक्त करने में मदद कर सकता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हेल्थ के लिए मदद मांगना कमजोरी की निशानी नहीं है। यह पहचानना कि कुछ ठीक नहीं है और किसी योग्य विशेषज्ञ से सहायता लेना सुधार और स्वस्थ होने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। किसी भी प्रकार की मानसिक समस्या को शुरुआती स्तर पर पहचानने और मनोचिकित्सक से परामर्श लेने पर लोग तनाव और चिंता को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं। इसी तरह डिप्रेशन का उचित उपचार लेना और रोजमर्रा की जिंदगी की चुनौतियों से निपटने के स्वस्थ तरीके विकसित करना सीख सकते हैं। इससे आप मेंटली हेल्दी रहेंगे। *



प्रस्तुति: विवेक शुक्ला



कब लें साइकिएट्रिस्ट से सलाह

किसी भी तरह की मानसिक समस्या के बारे में डॉक्टर से कंसल्ट करने के लिए लक्षणों के बहुत गंभीर होने तक इंतजार करना जरूरी नहीं है। यहां बताई जा रही स्थितियां भी मनोचिकित्सक से बात करने के लिए पर्याप्त हो सकती हैं।

- अगर आप अपने मूड, नींद या भूख में लगातार बदलाव महसूस करते हैं।
- अगर आप अपनी रोजमर्रा की जिम्मेदारियों को संभालने में कठिनाई महसूसते हैं।
- अपने करीबी लोगों से दूरी बनाने लगना।
- हर समय बेवजह बहुत ज्यादा या नियंत्रण से बाहर लगने वाली चिंता।
- पहले पसंद आने वाली गतिविधियों में रुचि खत्म हो जाना।
- यदि किसी व्यक्ति को खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के विचार आ रहे हों, तो तुरंत मनोचिकित्सक से मदद लेनी चाहिए।

डिजीज
डॉ. जे. रावत
सीनियर फिजीशियन, दिल्ली

अकसर लोग मामूली चोट को नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन कई बार छोटी सी चोट भी सेप्सिस में बदल जाती है और जानलेवा साबित हो सकती है। इसलिए इसके बारे में पूरी जानकारी होना आवश्यक है। सेप्सिस के कारण, लक्षण और उपचार के बारे में बहुत उपयोगी सलाह।

कहीं चोट न बन जाए जानलेवा सेप्सिस



सेप्सिस या सेप्टिसीमिया सीवियर मेडिकल स्थिति है, जो छोटी-सी चोट या घाव से शुरू हो सकती है। जिस पर ध्यान न देने पर यह जानलेवा हो सकती है। सेप्सिस में हमारा शरीर किसी इंफेक्शन के प्रति इम्यून रिएक्शन देने लगती है। इसकी वजह से शरीर अपने ही टिश्यूज को डैमेज करने लगता है यानी खुद को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।

असल में हमें किसी तरह का इंफेक्शन (फंगल, वायरल, बैक्टीरियल) होता है, तब हमारे शरीर का इम्यून सिस्टम उस इंफेक्शन के खिलाफ रि-एक्शन करता है। इस रि-एक्शन के दौरान शरीर कई तरह के एंजाइम्स या प्रोकैल्सिटोनिन प्रोटीन रिलीज करता है, जो आमतौर पर शरीर को इंफेक्शन से बचाते हैं। लेकिन सेप्सिस की स्थिति में शरीर का इम्यून सिस्टम इन एंजाइम्स को ठीक तरह रिस्पांड नहीं कर पाता या कंट्रोल से बाहर हो जाता है। यह रिएक्शन इतना बढ़ जाता है कि शरीर अपने ही अंदरूनी अंगों को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।

सेप्सिस की एडवांस स्टेज को सेप्टिक शॉक मल्टीऑर्गन फेलियर कहा जाता है। इसमें इंफ्लामेटरी रिस्पांस की वजह शरीर में डिहाइड्रेशन होना शुरू हो जाता है, ब्लड सर्कुलेशन में बदलाव आने लगता है, मरीज का ब्लड प्रेशर बहुत कम हो जाता है। इस कॉम्प्रोमाइज सर्कुलेटरी सिस्टम के कारण शरीर के विभिन्न अंगों तक ऑक्सीजन ठीक तरह से नहीं पहुंच पाती। जिसका असर फेफड़ों, हार्ट, किडनी जैसे अंगों पर पड़ता है। शरीर में शॉक और मल्टीऑर्गन फेलियर जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती हैं। मरीज की मौत भी हो सकती है।

क्या कहते हैं आंकड़े: एक रिपोर्ट के हिसाब से पूरे एशिया में भारत सेप्सिस से होने वाली मौतों (तकरीबन 34 प्रतिशत) में दूसरे नंबर पर आता है। आईसीयू में भर्ती लोगों को इसका ज्यादा खतरा होता है। विडंबना है कि इसके बारे में लोगों में जागरूकता की कमी है और इसकी वजह से लाखों लोगों को जान गंवानी पड़ती है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़े बताते हैं कि दुनिया में हर 3 सेकेंड में किसी एक व्यक्ति की सेप्सिस से मौत हो जाती है।

क्या है कारण: शरीर में अधिकतर इंफेक्शन सेप्सिस की वजह बन सकते हैं जैसे- निमोनिया, यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन, एब्डोमन इंफेक्शन, स्किन इंफेक्शन, मेनेंजाइटिस ब्रेन इंफेक्शन। कभी-कभी छोटी-सी चोट लगने, खरोंच आने, कटने, कीड़े के काटने पर भी सेप्सिस हो सकता है। अगर वो इंफेक्शन समय रहते ठीक न हो, तो बैक्टीरिया पूरे शरीर में फैल सकते हैं और सेप्सिस इंफेक्शन विकसित हो सकता है।

क्या हैं लक्षण: तेज बुखार आना, ब्लड प्रेशर में बार-बार उतार-चढ़ाव होना, असहनीय बदन दर्द होना, थकावट और कमजोरी महसूस होना। ब्लड प्रेशर कम होना। स्किन के घाव में से पस निकलना, पेट में दर्द होना। हार्टबीट बढ़ना। शरीर में सूजन आना और ब्लड क्लॉट होना।

क्या होता है असर: शरीर के विभिन्न अंगों पर असर पड़ने से उन अंगों का ठीक तरह काम न कर पाना, जैसे- लिवर पर असर होने पर जांडिस होना, फेफड़ों में एक्यूट रेस्पेरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम होना, ऑक्सीजन लेवल कम होना, सांस लेने में दिक्कत होना, ब्रेन पर असर होने पर बेहोशी आना, दौरे पड़ना, सिर दर्द होना, किडनी पर असर होने पर यूरिन में कमी होना, स्किन पर रैशेज होना, स्किन के कलर में बदलाव होना।



किन्हें है ज्यादा रिस्क: किसी भी तरह के इंफेक्शन से जूझ रहे लोग, निमोनिया बुखार से पीड़ित, शुगर कंट्रोल न होने पर डायबिटीज, लिवर या हार्ट की बीमारी हो, इम्यूनिटी कमजोर होना, 60 साल से ज्यादा उम्र के बुजुर्ग या 2 साल से कम उम्र के बच्चे।

कब जाएं डॉक्टर के पास: सतर्क रहना जरूरी है। जब भी मरीज को बुखार के साथ किसी तरह की चोट या इंफेक्शन हो, सांस तेज चल रही हो, ब्लड प्रेशर कम हो रहा हो। तो बिना देर किए डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।

क्या है इलाज: मरीज की स्थिति के आधार पर इलाज किया जाता है। प्रो-कैल्सिटोनिन प्रोटीन का पता लगाने के लिए बीआरएएचएमएस प्रो. कैल्सिटोनिन ब्लड टेस्ट, ब्लड कल्चर, इंफेक्शन वाली जगह से कल्चर किया जाता है। कोशिश की जाती है कि मरीज के अंग कम से कम प्रभावित हों और सेप्सिस इंफेक्शन जल्द ठीक हो जाए। जैसे- ब्लड प्रेशर कम होने पर इंटरावैस्कुलर ड्रॉप से फ्लूड दिए जाते हैं। ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के लिए वेजो प्रेशर मेडिसिन दी जाती है। इंफेक्शन कंट्रोल करने के लिए एंटी-बायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। सांस लेने में दिक्कत होने पर मरीज को ऑक्सीजन भी दी जाती है। स्किन में इंफेक्शन होने पर पस निकल रही हो तो उसे साफ करने के लिए सर्जरी भी की जाती है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा



सेप्सिस से ऐसे करें बचाव

- फ्लू, निमोनिया या इंफेक्शन से बचाव के लिए फ्लू वैक्सीन जरूर लगवाएं।
- साफ-सफाई और पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखें। रेगुलर हैंडवॉश करें।
- हेल्दी लाइफस्टाइल मेंटेन करें। रेगुलर एक्सरसाइज करें।
- किसी भी तरह की चोट लगने या इंफेक्शन को नजरअंदाज न करें। डॉक्टर से कंसल्ट करें।
- अपने आप कोई दवाई न लें। डॉक्टर द्वारा दी गई एंटी-बायोटिक का कोर्स नियमित लें और कोर्स पूरा करें।
- पौष्टिक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार लें।

अवेयरनेस
डॉ. माजिद अलीम

बदलते मौसम, प्रदूषण के कारण अस्थमा की समस्या बढ़ सकती है। यह बहुत पेनफुल समस्या है। इससे बचाव के लिए आपको यहां बताई जा रही सावधानियों पर अमल करना चाहिए।

अस्थमा जब हर सांस महसूस होने लगे भारी



सांस लेना हमारे जीवन की सबसे स्वाभाविक प्रक्रिया है। इतनी स्वाभाविक कि कई बार तो हम इसकी अहमियत ही नहीं महसूस करते, लेकिन जब यही सांस बीच-बीच में रुक-रुककर आने लगती है, सीने में जकड़न हो जाती है और एक-एक सांस के लिए संघर्ष करना पड़ता है, तब पता चलता है, जीवन के लिए यह कितनी अनमोल है।

बढ़ रही है समस्या: आज दुनिया भर के शहरों में अस्थमा जैसी बीमारी का शिकंजा बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में इसलिए जकड़ रहा है, क्योंकि शहरों की हवा जहरीली हो गई है। ऐसे में समय पर इलाज और सामूहिक प्रयास से हम हर सांस को सुरक्षित बना सकते हैं। दुनिया भर में अस्थमा के मामलों में 21वीं सदी की शुरुआत से ही वृद्धि हो रही है। क्योंकि दुनिया का पर्यावरण लगातार प्रदूषित हो रहा है।

क्या है अस्थमा: अस्थमा एक क्रॉनिक यानी दीर्घकालिक श्वसन रोग है, जिसमें श्वास नलिकाएं सूज जाती हैं और सूजकर सक्रिय हो जाती हैं। इससे पीड़ित व्यक्ति को सांस लेने में कठिनाई होती है। सीने में जकड़न महसूस होती है तथा खांसी और घरघराहट जैसी समस्याएं पैदा होती हैं। अपने देश में तीन से चार करोड़ लोग अस्थमा से पीड़ित हैं, जिनमें बुजुर्ग भी हैं, बच्चे भी हैं और नौजवान भी।

अस्थमा के मुख्य कारण: वायु प्रदूषण अर्थात वातावरण में पीएम 2.5, धूल, धुआं आदि की मौजूदगी। अस्थमा एलर्जी के कारण भी होता है। पराग कणों, धूल के कणों और पालतू जानवरों से अस्थमा की एलर्जी होती है। धूम्रपान करने और धूम्रपान करने वालों के बीच रहने के कारण भी अस्थमा की समस्या हो जाती है। बदलती जलवायु और तापमान भी इसका कारण होता है। कुछ मामलों में अस्थमा आनुवांशिक कारणों से भी होता है। छोटे बच्चों में अस्थमा के मामले इन दिनों इसलिए तेजी से बढ़ रहे हैं, क्योंकि वायु प्रदूषण, उनको पढ़ाई के समय, खेल के समय और सामान्य जीवन की गतिविधियों को अंजाम देते समय हर समय प्रभावित करता है।

लाईलाज नहीं है अस्थमा: कई लोग अस्थमा को लाईलाज बीमारी मानते हैं, जबकि ऐसा है नहीं। अगर सही से देखरेख की जाए और सावधानियां बरती जाएं तो अस्थमा पूरी तरह से कंट्रोल में रहने वाली बीमारी है। इनहेलर, दवाएं और सही जीवनशैली अपनाकर अस्थमा के मरीज आम लोगों की तरह सहज जीवन गुजार सकते हैं।

सावधानी है जरूरी: अस्थमा चाहे जितना कंट्रोल में हो, एक आपात स्थिति की आशंका हमेशा बनी रहती है और अस्थमा का अटैक हमेशा अचानक होता है, यह कई बार जानलेवा भी हो सकता है। इसलिए अस्थमा के पीड़ित मरीजों को ऐसी स्थिति से हमेशा सतर्क रहने की जरूरत होती है और उन्हें यह समझना होता है, साथ ही अपने साथ रहने वाले लोगों को समझाकर रखना होता है कि आखिरकार अस्थमा के अटैक के लक्षण क्या हैं और अगर यह अटैक आता है, तो इससे हमें किस तरह सावधान रहना चाहिए। इन बातों की जानकारी न सिर्फ अस्थमा के मरीज को बल्कि इनके साथ रहने वाले लोगों को भी होनी चाहिए, तभी समय पर अचानक आए अस्थमा के अटैक से बचा जा सकता है।

अस्थमा से बचाव के उपाय: अस्थमा से बचाव के लिए आप ये सावधानियां बरतें।

- जब भी घर से बाहर निकलें, मास्क पहनें, विशेषकर जब एक्यूआई ज्यादा हो।
- धूल, धुआं, परागकण या ठंडी हवा, अस्थमा को ट्रिगर कर सकते हैं। इसलिए इन स्थितियों से सावधान रहें।
- डॉक्टर द्वारा बताए गए तरीके से इनहेलर का उपयोग करें।
- घर की सफाई रखें, धूल, मिट्टी, कारपेट और पुराने गद्दे अस्थमा से एलर्जी को बढ़ा सकते हैं।
- स्मोकिंग और सेकेंड हैंड स्मोकिंग दोनों से दूर रहें।
- हर दिन नियमित व्यायाम करें, विशेषकर प्राणायाम ताकि फेफड़े मजबूत हों।
- समय पर डॉक्टर से संपर्क करें। देरी करने पर तबियत बिगड़ सकती है। *

मौके पर 14 मामलों का किया निपटारा

हरियाणा राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष ऊषा प्रियादर्शी ने की महिला संबंधी 19 मामलों की जनसुनवाई

मां ने पेश किया बेटे के साथ मारपीट का वीडियो, केस दर्ज करने के आदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष उषा प्रियादर्शी ने बुधवार को पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में 'आयोग आपके द्वार' कार्यक्रम के तहत महिला संबंधी मामलों की जनसुनवाई की। इस दौरान उन्होंने आयोग के समक्ष रखी गई शिकायतों में दोनों पक्षों को विस्तारपूर्वक सुनते हुए उपलब्ध तथ्यों एवं संबंधित विभागों द्वारा की गई कार्रवाई की समीक्षा की तथा अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान उनके साथ महिला आयोग की सदस्य सुनीता लोहचब भी विशेष रूप से मौजूद रही। एक महिला ने उसके बेटे के साथ हुई मारपीट के बाद भी केस दर्ज नहीं करने के परिवाद पर जब चेयरमैन के समक्ष वीडियो पेश की, तो उन्होंने तुरंत पुलिस को केस दर्ज करने के आदेश दिए। उषा प्रियादर्शी के समक्ष जनसुनवाई के दौरान एजेंडे में शामिल 19 शिकायतों पर सुनवाई की गई। चेयरपर्सन ने प्रत्येक मामले से जुड़े दोनों पक्षों की बात सुनी और शिकायतों की स्थिति एवं अब तक की गई कार्रवाई की जानकारी ली। सुनवाई के दौरान 14 मामलों में आयोग द्वारा आवश्यक कार्रवाई के निर्देश देते हुए उनका निपटान किया गया, जबकि अन्य मामलों में संबंधित अधिकारियों को नियमानुसार आवश्यक कार्रवाई पूरी कर आगामी सुनवाई में रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गए।



रेवाड़ी। चेयरमैन के सामने शिकायत दर्ज कराती महिला। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर एएसपी दीपिका अग्रवाल, महिला एवं बाल विकास कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव, डीएसपी संजीव बल्हारा, सीएमओ डा नरेंद्र दहिया, महिला थाना प्रभारी सरिता यादव और सिटी थाना प्रभारी सूबे सिंह आदि मौजूद रहे सहित अन्य संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।

समाधान सुनिश्चित करें

इस अवसर पर चेयरपर्सन उषा प्रियादर्शी ने कहा कि हरियाणा राज्य महिला आयोग का उद्देश्य महिलाओं से संबंधित शिकायतों का तथ्यों के आधार पर त्वरित एवं नियमानुसार समाधान सुनिश्चित करना है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व वाली देश और प्रदेश सरकार भी महिलाओं की सुरक्षा को लेकर पूरी गंभीरता से कार्य कर रही है। सरकार महिलाओं को पूरी तरह से सशक्त, आत्मनिर्भर और सुरक्षा को लेकर पूरी तरह सजग है।

अस्पताल में व्यवस्थाओं का जायजा

महिला आयोग की चेयरपर्सन उषा प्रियदर्शी ने रेवाड़ी के नागरिक अस्पताल निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने महिला वार्ड का जायजा लेते हुए महिला मरीजों से बातचीत कर उन्हें दी जा रही सुविधाओं के बारे में जानकारी ली। वहीं उन्होंने रजिस्टर चेक करने के साथ ड्यूटी पर चिकित्सक और स्टाफ सदस्यों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि महिला मरीजों के लिए स्पेशल वार्ड सहित आवश्यक प्रबंध सुनिश्चित किए जाएं तथा साफ सफाई का भी पूरा ध्यान रखा जाए। इसके साथ उन्होंने शिकायत के आधार पर रेवाड़ी में स्थित एक बैंक शाखा का दौरा भी किया। जहां उन्होंने पेयजल व्यवस्था और शौचालय सहित अन्य व्यवस्थाओं की जांच करने के साथ स्टाफ सदस्यों से भी जानकारी ली।

महिला अत्याचारों पर आयोग गंभीर

चेयरपर्सन ने कहा कि आयोग द्वारा महिलाओं के साथ होने वाले अत्याचार, वैवाहिक विवाद तथा अन्य संबंधित मामलों की गंभीरता से सुनवाई की जा रही है। उन्होंने कहा कि शिकायतों में अनुसंधान अधिकारियों द्वारा की गई कार्रवाई की भी समीक्षा की जाती है, ताकि पीड़ित महिलाओं को समय पर न्याय मिल सके। उन्होंने कहा कि आयोग के समक्ष आने वाली प्रत्येक शिकायत में सभी संबंधित पक्षों को सुनने के बाद उपलब्ध तथ्यों के आधार पर नियमानुसार कार्रवाई सुनिश्चित करने का प्रयास किया जाता है।

बाल भवन में विकसित भारत संकल्प सभा में उमड़ी लोगों की भीड़

सेवा, संकल्प और जनभागीदारी से 2047 तक भारत बनेगा विकसित राष्ट्रः राजेश नागर

महाराणा प्रताप चौक तक निकली सेवा ज्योति यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

प्रदेश के खाद्य एवं आपूर्ति मंत्री राजेश नागर ने कहा कि सेवा, संकल्प और जनभागीदारी से वर्ष 2047 तक भातर विकसित राष्ट बनेगा। नागर बुधवार को बाल भवन में जिला स्तरीय विकसित भारत संकल्प सभा एवं सेवा ज्योति यात्रा के मौके पर मौजूद लोगों को संबोधित कर रहे थे। कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन ने वर्चुअल माध्यम से संबोधन दिया। इसके बाद उपस्थित लोगों ने वर्ष 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का सामूहिक संकल्प लिया। राजेश नागर सहित अन्य अतिथियों ने मशाल प्रज्ज्वलित कर सेवा ज्योति यात्रा का शुभारंभ किया। यात्रा बाल भवन से शुरू होकर महाराणा प्रताप चौक तक पहुंची। यात्रा के दौरान वंदे मातरम के जयघोष, नगाड़ा और बीन पार्टियों की प्रस्तुतियों ने माहौल को देशभक्ति और उत्साह से भर दिया। बड़ी संख्या में कार्यकतार्ओं और नागरिकों ने यात्रा में भाग लिया। राजेश नागर ने कहा कि 7 अक्तूबर का दिन विशेष महत्व रखता है, क्योंकि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जीवन में सेवा के 25 वर्ष पूरे हुए हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री ने अपने सार्वजनिक जीवन का लंबा समय देश और समाज की सेवा के लिए समर्पित किया है। उनका सेवा भाव और राष्ट्र निर्माण का संकल्प देशवासियों के लिए प्रेरणा का स्रोत है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वर्ष 2047 तक भारत को आत्मनिर्भर और विकसित राष्ट्र बनाने का लक्ष्य रखा है। यह लक्ष्य केवल सरकार का नहीं बल्कि देश के प्रत्येक नागरिक का संकल्प होना चाहिए। सेवा, संकल्प और जनभागीदारी के बल पर ही विकसित भारत के सपने को साकार किया जा सकता है।



रेवाड़ी। महाराणा प्रताप चौक पर यात्रा में शामिल भाजपा नेता।



रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद भाजपा नेता व कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

एक दशक में बड़ी उपलब्धियां हासिल कीं

राजेश नागर ने कहा कि पिछले एक दशक में भारत ने लगभग हर क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है। लंबे समय से देशवासियों की अपेक्षा रहे कई महत्वपूर्ण कार्य पूरे हुए हैं। अनुच्छेद 370 हटाया गया और अयोध्या में भव्य राम मंदिर का निर्माण हुआ। देश में सड़कों और आधुनिक राजमार्गों का तेजी से विस्तार हुआ है। दिल्ली-अमृतसर-कटरा हाईवे सहित अनेक परियोजनाएं भारत के बदलते बुनियादी ढांचे और विकास की तस्वीर प्रस्तुत कर रही हैं। उन्होंने कहा कि आज दुनिया में भारत का प्रभाव और सम्मान लगातार बढ़ रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को अनेक देशों की ओर से सर्वोच्च नागरिक सम्मान प्रदान किया गया है। विदेशों में भारतीयों के प्रति सम्मान और विश्वास बढ़ा है। उन्होंने कहा कि योग को वैश्विक स्तर पर पहचान दिलाने में भी प्रधानमंत्री की महत्वपूर्ण भूमिका रही है और आज पूरी दुनिया 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाती है।

अनाज मंडी में खरीद व्यवस्था का लिया जायजा



कार्यक्रम के बाद राज्य मंत्री राजेश नागर ने अनाज मंडी का दौरा कर फसल खरीद व्यवस्था का जायजा लिया। उन्होंने किसानों से बातचीत कर खरीद प्रक्रिया की जानकारी ली तथा संबंधित अधिकारियों से खरीद और उठान व्यवस्था के बारे में जानकारी प्राप्त की। उन्होंने अधिकारियों को किसानों को किसी प्रकार की परेशानी न होने देने तथा खरीद प्रक्रिया को सुचारू बनाए रखने के निर्देश दिए। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली, विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, बावल विधायक डॉ. कृष्ण कुमार, कोसली विधायक अनिल यादव, भाजपा जिलाध्यक्ष डॉ. वंदना पोपली, जिला प्रभारी प्रो. मदन लाल गोयल, पूर्व मंत्री डॉ. बनवारी लाल, पीपीपी स्टेट कोऑर्डिनेटर सतीश खोला, जिला महामंत्री पंडित हिमांशु पालीवाल, कुलदीप चौहान, रत्नेश बंसल, प्रीतम सिंह चौहान व अन्य भाजपा पदाधिकारी मौजूद थे।

न्यूज डायरी



हिंदी-संस्कृत व्याकरण प्रतियोगिता हुई

महेंद्रगढ़। जब शब्दों में संस्कार घुल जाए और भाषा में संस्कृति बोलने लगे, तब शिक्षा सार्थक होती है। इसी भावना को साकार करते हुए हैप्पी एवरग्रीन सीनियर सेकेंडरी स्कूल में हिंदी-संस्कृत व्याकरण प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। मुख्यातिथि स्कूल प्राचार्य दिनेश जोशी ने मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन से कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मंच का संचालन कक्षा सातवीं व आठवीं की छात्राओं ने किया। विंग प्रभारी हुक्म चंद गर्ग ने बताया कि प्रतियोगिता में कक्षा छठी से आठवीं तक के बच्चों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में चार टीम साहित्य, संस्कार, संस्कृति और सृजन गठित की गई। जिसमें संस्कार टीम प्रथम, साहित्य टीम द्वितीय, संस्कृति टीम तृतीय रही। इस मौके पर चेयरमैन सुभाष अग्रवाल, उपसंचालिका कौशल्या अग्रवाल, प्रबंधक मनीष अग्रवाल, मैनेजर चंचल अग्रवाल उपस्थित रहे।



श्रीकृष्ण स्कूल भुंगारका ने लहराया परचम

नारनौल। श्रीकृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल भुंगारका के विद्यार्थियों ने लीगल लिटरेसी प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन करते हुए अनेक पुरस्कार अपने नाम किए। निबंध प्रतियोगिता में छात्रा दिव्या ने प्रथम, स्लोगन प्रतियोगिता में पलक ने प्रथम, पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता में आरती ने प्रथम, स्कीट प्रतियोगिता में दिव्या, आशा, अनुष्का, अंतिमा, अंजु व योगिता की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। वहीं स्पीच प्रतियोगिता में निक्की ने द्वितीय, डिबेट प्रतियोगिता में कनिका व यशिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। क्विज प्रतियोगिता में जैनिष, दीपिका व खुशबू की टीम ने तृतीय, ऑन-स्पॉट पेंटिंग प्रतियोगिता में नेहा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।



तीरंदाजों ने राष्ट्रीय स्तर पर हासिल की उपलब्धि

नारनौल। एमएलएस डीएवी पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने सीबीएसई राष्ट्रीय तीरंदाजी चैम्पियनशिप 2026 (एक से छह अक्टूबर, आजमगढ़, उत्तर प्रदेश) में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय एवं क्षेत्र का नाम रोशन किया। विद्यालय से कुल चार छात्र इस प्रतियोगिता में शामिल हुए और अपनी मेहनत, लगन तथा खेल भावना का अद्भुत प्रदर्शन किया। जिसमें अंडर-14 कंपाउंड राउंड (बालक वर्ग) वंश ने व्यक्तिगत स्पर्धा में स्वर्ण पदक प्राप्त किया। साथ ही, उनका चयन एसजीएफआई राष्ट्रीय चैम्पियनशिप के लिए हुआ है। वहीं अंडर 17 कंपाउंड राउंड (बालक वर्ग) विद्यालय की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक अर्जित किया। टीम के सदस्य जय यादव, पुनीत सैनी, मनु जांगड़ा शामिल है। विद्यालय परिवार ने सभी विजेताओं और कोच अमन भारद्वाज को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

स्कूल में प्रशस्त पोर्टल की दी जानकारी



नारनौल। केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड नई दिल्ली को शिक्षा मन्त्रालय भारत सरकार की ओर से बुधवार को प्रशस्त पोर्टल पर अध्यापकों एवं अन्य स्टाफ का पंजीकरण करवाने के लिए लिंक ओपन किया गया है। जिसमें राव नेतराम शिक्षा समिति सलीमपुर की ओर से स्टाफ को पंजीकरण के लिए जानकारी दी गई। प्रशस्त के अनुसार विशेष जरूरत वाले विद्यार्थियों के प्रति संवेदनशीलता, सहानुभूति एवं समावेश दृष्टिकोण अपनाकर सभी बच्चों को उनकी क्षमताओं और पृष्टभूमि की परवाह किए बिना सभी को साथ चलने की सोच को लेकर बेहतर शिक्षा देकर उनको सामान्य विद्यार्थियों के साथ खड़ा करने का प्रयास किया जा सकें।

रोडवेज की आधी बसें गुरुग्राम रैली में बस स्टैंड पर यात्री करते रहे इंतजार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गुरुग्राम में आयोजित भाजपा की रैली के लिए रोडवेज डिपो की करीब 65 बसें भेजे जाने से बुधवार को जिले में सार्वजनिक परिवहन व्यवस्था प्रभावित रही। बड़ी संख्या में बसें रैली के लिए लगाए जाने के कारण सामान्य बस स्टैंड पर यात्रियों को अपने गंतव्य तक जाने के लिए बसों का इंतजार करना पड़ा। बसों की कमी का सबसे अधिक असर लंबे और ग्रामीण रूटों पर दिखाई दिया। यात्री निर्धारित समय पर बस स्टैंड पहुंचे, लेकिन काफी देर तक बस नहीं मिलने के कारण उन्हें परेशानी का सामना करना पड़ा। कई यात्रियों ने मजबूरी में राजस्थान रोडवेज की बसों का सहारा लिया, जबकि निजी बसों में भी यात्रियों की संख्या सामान्य दिनों की तुलना में अधिक नजर आई। रोडवेज बसों की संख्या कम होने से निजी बसों में भी खचाखच भीड़ रही। ग्रामीण क्षेत्रों से शहर आने-जाने वाले यात्रियों को भी बसों के लिए अधिक समय तक इंतजार करना पड़ा। नौकरीपेशा लोगों, विद्यार्थियों और दैनिक यात्रियों को दिक्कत हुई।



रेवाड़ी। सामान्य बस स्टैंड पर दिल्ली की बस का इंतजार करते हुए यात्री।

कृष्णानगर कॉलेज में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता 9 व 10 को

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्णनगर में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन नौ व 10 अक्टूबर को किया जाएगा। वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता के अंतर्गत 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर, 800 मीटर, 1500 मीटर एवं 5000 मीटर दौड़, हाई जंप, लॉन्ग जंप, ट्रिपल जंप, डिस्कस थ्रो, जैवलिन थ्रो सहित विभिन्न एथलेटिक्स प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी। प्रत्येक प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को क्रमशः 500, 300 व 200 का नगद पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। प्राचार्या डॉ. सुमन यादव ने बताया कि उद्घाटन समारोह में डीएसपी डॉ. कविता मुख्य अतिथि होगी। वहीं 10 अक्टूबर को समापन समारोह में जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी डॉ. अमित चौधरी उपस्थित रहेंगे।



घटते लिंगानुपात पर ग्रामीणों को किया जागरूक

नारनौल। गांव हाजीपुर में घटते लिंगानुपात को लेकर स्वास्थ्य विभाग की ओर से जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी पुष्पेंद्र कुमार सैनी, एएनएम संजू एवं सुनीता देवी तथा एमपीएचडब्ल्यू पवन शर्मा सहित बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने भाग लिया। स्वास्थ्य कर्मचारियों ने ग्रामीणों को बेटियों के महत्व, उनके स्वास्थ्य, शिक्षा, सुरक्षा और अधिकारों के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों को बताया कि गांव हाजीपुर में वर्तमान लिंगानुपात में लगातार कमी चिंता का विषय है। लड़कों के मुकाबले लड़कियों की घटती संख्या केवल एक आंकड़ा नहीं, बल्कि समाज के संतुलित विकास और भविष्य के लिए गंभीर संकेत है। समाज के संतुलित विकास के लिए महिला और पुरुष दोनों की संख्या तथा भागीदारी समान रूप से महत्वपूर्ण है। ग्रामीणों से अपील की गई कि बेटियों को जन्म लेने, पढ़ने और आगे बढ़ने के समान अवसर दिए जाएं। स्वास्थ्य कर्मचारियों ने बताया कि गर्भ में पल रहे बच्चे के लिंग की जांच करवाना तथा कन्या भ्रूण हत्या कानूनन अपराध है।



वोट बचाओ-देश बचाओ अभियान को लेकर कांग्रेस मुखर

रेवाड़ी। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की ओर से चलाए जा रहे वोट बचाओ-देश बचाओ अभियान को लेकर बुधवार को जिला कांग्रेस कार्यालय रेवाड़ी ग्रामीण में महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। जिला अध्यक्ष सुभाष छावड़ी की अध्यक्षता में हुई बैठक में एआईसीसी आब्जर्वर चक्रवर्ती शर्मा विशेष रूप से मौजूद रहे। बैठक में अभियान को लेकर आगामी कार्यक्रमों और संगठनात्मक गतिविधियों की रूपरेखा पर चर्चा की गई। एआईसीसी आब्जर्वर चक्रवर्ती शर्मा ने पदाधिकारियों और कार्यकतार्ओं को संबोधित करते हुए कहा कि अभियान के तहत कार्यकतार्ओं को जनता के बीच जाकर उनके लोकतांत्रिक अधिकारों के प्रति जागरूक करने का काम करना है। उन्होंने संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करने और अभियान को व्यापक स्तर पर चलाने के लिए कार्यकतार्ओं को दिशा-निर्देश दिए। जिला अध्यक्ष सुभाष छावड़ी ने कहा कि रेवाड़ी ग्रामीण क्षेत्र का प्रत्येक कार्यकर्ता अभियान को लेकर सक्रियता से काम करेगा। उन्होंने कहा कि संगठन की गतिविधियों को बूथ स्तर तक पहुंचाते हुए अधिक से अधिक लोगों को अभियान से जोड़ा जाएगा। बैठक में आगामी कार्यक्रमों को लेकर कार्यकतार्ओं की जिम्मेदारियां भी तय करने पर चर्चा हुई। अधिकारों के प्रति जागरूकता पर जोर

राजकीय महिला कॉलेज में हुआ प्रतिभा खोज कार्यक्रम, चयनित छात्राएं जोनल यूथ फेस्टिवल में करेंगी प्रतिनिधित्व

गायन, वादन और नृत्य में छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

राजकीय महिला महाविद्यालय में सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के तत्वावधान में आगामी जोनल यूथ फेस्टिवल-2026 के लिए छात्राओं की प्रतिभाओं की पहचान एवं उन्हें प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से छह एवं साात अक्तूबर को प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जोनल यूथ फेस्टिवल का आयोजन 26 से 28 अक्तूबर तक किया जाना है। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अमित चौधरी के दिशा-निर्देशन एवं अध्यक्षता में हुआ। सांस्कृतिक समिति के इंचार्ज डॉ. ओमप्रकाश ने आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, जबकि मंच संचालन डॉ. हरमीत कौर ने किया। प्रतिभा खोज के दौरान गायन, वादन, नृत्य, थियेटर एवं फाइन आर्ट्स से संबंधित विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपनी कला एवं प्रतिभा का प्रदर्शन किया।





एकल गायन में मीनाक्षी बीए तृतीय वर्ष ने प्रथम, शगुन बीए तृतीय वर्ष ने द्वितीय तथा अंजली बीए तृतीय वर्ष और दीपिका एमए राजनीतिक विज्ञान ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। एकल वादन में दिव्या बीए तृतीय वर्ष प्रथम, दिव्या बीए द्वितीय वर्ष द्वितीय तथा रिशु बीए प्रथम वर्ष तृतीय स्थान पर रही। एकल नृत्य में नैन्सी बीए द्वितीय वर्ष ने प्रथम, रितिका बीए द्वितीय वर्ष ने द्वितीय तथा निकिता बीएससी तृतीय वर्ष और कमलेश बीए प्रथम वर्ष ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। समूह नृत्य प्रतियोगिता में कोमल एंड ग्रुप ने प्रथम तथा नैन्सी एंड ग्रुप ने द्वितीय स्थान हासिल किया।



मंच मिलने से बढ़ता है आत्मविश्वासः प्राचार्य

प्राचार्य डॉ. अमित चौधरी ने छात्राओं के प्रदर्शन की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजन विद्यार्थियों में छिपी प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने के साथ उनके आत्मविश्वास, रचनात्मकता और व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने चयनित छात्राओं को आगामी जोनल यूथ फेस्टिवल में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए शुभकामनाएं दी।

इन्होंने निभाई अहम भूमिका

प्रतियोगिताओं के निर्णायक मंडल में डॉ. प्रभजोत कौर, डॉ. मनीषा सैनी व डॉ. मनदीप यादव शामिल रहे। डॉ. नीलम यादव, डॉ. वंदना कुमारी व डॉ. बलवान सिंह सैनी ने सांस्कृतिक गतिविधियों के कार्यकर्ताओं के रूप में जिम्मेदारियां निभाईं। कार्यक्रम में उप-प्राचार्य डॉ. आरपी सिंह सहित महाविद्यालय के विभिन्न विभागों के शिक्षक एवं स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

कोमल यादव ने हासिल की पीएचडी की उपाधि

कोसली। गांव लूखी की होनहार बहू कोमल यादव ने सेंट्रल यूनिवर्सिटी के प्रबंधन विभाग से पीएचडी की उपाधि हासिल कर गांव और परिवार का नाम रोशन किया है। उन्होंने अपने शोध कार्य को सफलतापूर्वक पूरा कर यह



उपलब्धि प्राप्त की। कोमल यादव ने अपनी सफलता का श्रेय अपने शोध निर्देशक प्रोफेसर आशीष माथुर के मार्गदर्शन तथा प्रबंधन विभाग के शिक्षकों के सहयोग को दिया। उन्होंने कहा कि शोध कार्य के दौरान मिले निरंतर मार्गदर्शन, प्रोत्साहन और सहयोग ने उन्हें अपने लक्ष्य तक पहुंचने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने कहा कि किसी भी सफलता के पीछे परिवार का विश्वास और सहयोग सबसे बड़ी ताकत होता है। उनके परिवार ने शोध कार्य के दौरान उन्हें लगातार प्रोत्साहित किया और हर कदम पर उनका साथ दिया। पीएच.डी. की उपाधि हासिल करने पर कोमल यादव ने अपने शोध निर्देशक, विभागीय शिक्षकों, परिवारजनों और सभी शुभचिंतकों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि उनके लिए गर्व और खुशी का क्षण है तथा आगे भी वे शिक्षा और शोध के क्षेत्र में बेहतर कार्य करने का प्रयास करेंगी। कोमल यादव की इस उपलब्धि पर परिवारजनों, ग्रामीणों और शुभचिंतकों ने खुशी जताते हुए उन्हें बधाई दी।



जस्टिस सोलखे ने जिला जेल में लगाई लोक अदालत

रेवाड़ी। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निदेर्शानुसार डा. रेनू सोलखे मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण रेवाड़ी ने बुधवार को जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया गया तथा इस दौरान उन्होंने जिला जेल का औचक निरीक्षण भी किया। इस निरीक्षण में उन्होंने जेल में सफाई का जायजा लिया तथा जेल में चलाए जा रहे क्लिनिक में रजिस्टर भी जांचें। डा. रेनू सोलखे ने जिला जेल के मुलाकाती एरिया में स्थापित हेल्प डेस्क का भी निरीक्षण किया। कोई भी सजायाफ्ता कैदी अपनी अपील फाइल करना चाहते हैं तो उसका विवरण भी रजिस्टर में रहे तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण को सूचना भिजवाए तथा जेल अधिकारियों को उचित दिशा निर्देश दिए।

प्रतिभा खोज में कोमल के श्लोक का सर्वश्रेष्ठ उच्चारण

कोसली। डीएवी महिला महाविद्यालय में बुधवार को प्रतिभा खोज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ प्राचार्य डा. जयसिंह द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत गायन, नृत्य, कविता पाठ व अन्य सांस्कृतिक गतिविधियों का आयोजन किया गया। छात्राओं ने अपनी प्रस्तुतियों के माध्यम से रचनात्मकता, आत्मविश्वास एवं मंचीय कौशल का परिचय दिया। संस्कृत श्लोक उच्चारण में बीकाम तृतीय वर्ष की छात्रा कोमल ने प्रथम, हिन्दी कविता में बीए द्वितीय की छात्रा दिपांशी ने प्रथम रही।

शहर में लगे हुए हैं समस्याओं के अंबार, जनप्रतिनिधियों की नजर महज पद पर

दशकों से समस्याओं से जूझता शहर पद की चाह तक सीमित जनप्रतिनिधि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर की सरकार में वाइस चेयरमैन का पद पाने के लिए जबरदस्त मारामारी चल रही है। इस मुहिम में एक-दूसरे को मात देने की होड़ लगी है, लेकिन जनप्रतिनिधियों की नजर शहर के लोगों के सामने आ रही समस्याओं की ओर नहीं जा रही है। जिला बनने के साढ़े तीन दशक से ज्यादा समय बीत जाने के बाद भी शहर के लोगों को जहां गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, तो नगर परिषद सुविधाओं के नाम पर उन्हें कोई राहत नहीं दे पाई है। भ्रष्टाचार का अड्डा बन चुकी नगर परिषद में कई पार्षदों की नजरें 'बहती गंगा' में हाथ धोने पर टिकी रहती हैं। शहर के लोग लंबे समय से ऐसी समस्याओं का सामना करना रहे हैं, जिन्हें दूर करने के वायदे महज चुनाव के समय ही किए जाते हैं। चुनाव जीतने के बाद कुछ पार्षदों की नजरें किसी भी मद से धन बटौरने पर लगी रहती है। आमजन को समस्याओं से बढ़कर कुछ नसीब नहीं होता। कहीं सड़क पर जाम है तो कहीं फुटपाथ पर अतिक्रमण। बाजारों में पार्किंग की व्यवस्था नहीं है तो सार्वजनिक शौचालयों से उठती दुर्गंध लोगों की परेशानी बढ़ा रही है। सड़कों पर घूमते बेसहारा पशु हादसों का खतरा पैदा कर रहे हैं और जगह-जगह गंदगी से अटे नाले सफाई व्यवस्था की पोल खोल रहे हैं। दूसरी ओर सड़कों पर उड़ती धूल और बदहाल यातायात व्यवस्था ने शहरवासियों की मुश्किलें और बढ़ा दी हैं।





रेवाड़ी। अतिक्रमण के कारण बाजार में लग रहा जाम। बस स्टैंड के पास गंदगी से भरा पड़ा खुला नाला।

जाम से जूझ रहा शहर

पार्किंग की समस्या और अतिक्रमण का सीधा असर यातायात व्यवस्था पर पड़ रहा है। प्रमुख मार्गों और बाजारों में पीक आवर के दौरान वाहन रेंगते नजर आते हैं। कई बार एंबुलेंस और जरूरी सेवाओं के वाहनों को भी जाम में फंसना पड़ता है। शहर के आंतरिक हिस्सों में बाजार से दुपहिया वाहन तक आसानी से नहीं निकल पा रहे हैं।

फुटपाथ पर दुकानदारों का कब्जा

शहर में पैदल चलने वालों के लिए बनाए गए फुटपाथ कई स्थानों पर अतिक्रमण की चपेट में हैं। दुकानों के बाहर सामान रखने से लेकर अस्थायी रेहड़ियों तक ने फुटपाथों को घेर रखा है। नतीजतन लोगों को सड़क पर चलना पड़ता है और हादसे का खतरा बना रहता है। फुटपाथ पर कब्जा जमाने में दुकानदार भी पीछे नहीं हैं।

बाजारों में पार्किंग का संकट

शहर के प्रमुख बाजारों में पार्किंग की पर्याप्त व्यवस्था नहीं होने के कारण वाहन सड़कों पर ही खड़े रहते हैं। इससे सड़कें संकरी हो जाती हैं और दिनभर जाम की स्थिति बनी रहती है। खरीदारी के लिए आने वाले लोगों के साथ दुकानदारों और राहगीरों को भी परेशानी उठानी पड़ती है।

गंदगी और बदहाल नालों से दुर्गंध

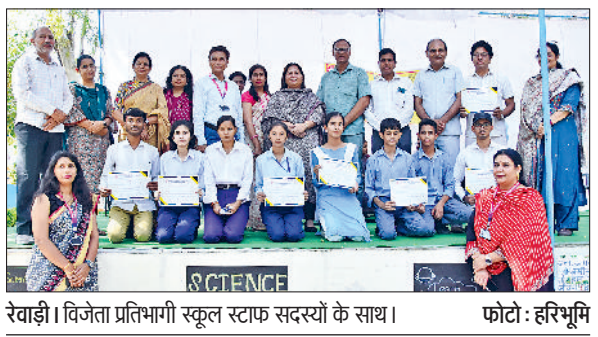
सफाई व्यवस्था की स्थिति भी चिंता का विषय बनी हुई है। शहर के कई नाले गंदगी से अटे पड़े हैं। नालों की नियमित सफाई नहीं होने से गंदा पानी जमा होने और दुर्गंध फैलने की समस्या सामने आती है। सार्वजनिक शौचालयों की स्थिति भी कई जगह संतोषजनक नहीं है। शहर की कई सड़कों पर धूल उड़ती रहती है। वाहनों के गुजरने के साथ उठने वाली धूल राहगीरों और दुकानदारों के लिए परेशानी का कारण बनती है। निर्माण और सड़क संबंधी कार्यों के दौरान भी धूल नियंत्रण के पर्याप्त इंतजाम नहीं होने की शिकायतें सामने आती रहती हैं। शहर की सड़कों और बाजारों में बेसहारा पशुओं का जमावड़ा आम हो गया है। ये पशु अचानक सड़क पर आ जाते हैं, जिससे वाहन चालकों को परेशानी होती है। कई बार इनके कारण दुर्घटनाएं भी हो चुकी हैं। इसके बावजूद समस्या का स्थायी समाधान नहीं हो पाया है।

समस्याओं का किया जाएगा निदान



अभी मुझे पदभार संभाले ज्यादा समय नहीं हुआ है। शहर की प्रमुख समस्याओं को चिन्हित करने के बाद उन्हें दूर करने के लिए अधिकारियों से मिलकर प्लानिंग की जाएगी। जल्द ही शहर के लोगों को समस्याओं से निजात दिलाई जाएगी।

-विनीता पीपल, चेयरमैन, नप।



रेवाड़ी। विजेता प्रतिभागी स्कूल स्टाफ सदस्यों के साथ। फोटो : हरिभूमि

खंड स्तरीय प्रतियोगिता में 100 टीमों ने लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहीद दीन दयाल सीएम ईईई राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मसानी में बुधवार को खंड स्तरीय बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी में खंड के विभिन्न राजकीय विद्यालयों से करीब 100 टीमों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विद्यार्थियों ने विज्ञान, तकनीक, पर्यावरण, स्वास्थ्य, कृषि, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, आपदा प्रबंधन तथा गणितीय मॉडलिंग सहित विभिन्न विषयों पर आकर्षक एवं नवाचार आधारित मॉडल प्रस्तुत किए। कार्यक्रम का शुभारंभ उप जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. अरविंद यादव और जिला विज्ञान विशेषज्ञ रीनू यादव ने दीप प्रज्वलित कर किया। अतिथियों ने विद्यार्थियों द्वारा तैयार किए गए।

विद्यार्थियों को किया गया सम्मानित

कार्यक्रम के समापन अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी डॉ. दुष्यंत कुमार ने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कार एवं प्रमाण-पत्र प्रदान किए। उन्होंने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए विज्ञान एवं नवाचार के क्षेत्र में निरंतर आगे बढ़ने का आह्वान किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय की प्राचार्य डॉ. नम्रता सचदेवा ने की।

खरखड़ा कॉलेज में शुरू हुई खो-खो प्रतियोगिता

धारूहेड़ा। राजकीय महाविद्यालय खरखड़ा में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के तत्वावधान में बुधवार को अंतर महाविद्यालय खो-खो चैंपियनशिप का शुभारंभ हुआ। प्रतियोगिता का उद्घाटन मुख्य अतिथि नगर पालिका के वाइस चेयरमैन अमन राव जेलदार ने टॉस करवाकर किया। महाविद्यालय पहुंचने पर प्राचार्या दयावती ने मुख्य अतिथि का स्वागत किया। महाविद्यालय परिवार की ओर से उन्हें पगड़ी पहनाकर एवं स्मृति-चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर समाजसेवी प्रकाश खरखड़ा सहित महाविद्यालय का टीचिंग एवं नॉन-टीचिंग स्टाफ मौजूद रहा। मुख्य अतिथि अमन राव जेलदार ने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि खेल विद्यार्थियों में अनुशासन, आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और टीम भावना विकसित करने का बेहतर माध्यम हैं। उन्होंने खिलाड़ियों से खेल भावना के साथ प्रतियोगिता में भाग लेने का आह्वान किया।

विद्यार्थियों को पढ़ाया नशा मुक्त जीवनशैली का पाठ



हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

पुलिस विभाग की ओर से बुधवार को कृषि महाविद्यालय में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों को नशा मुक्त स्वस्थ जीवनशैली के बारे में जानकारी दी गई। बावल थाना प्रबंधक रणबीर सिंह तथा थाना कसोला पुलिस टीम ने संयुक्त रूप से कॉलेज परिसर का दौरा किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में विद्यार्थियों, शोधार्थियों और स्टाफ ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम में विशेष रूप से मौजूद आचार्य कर्मबीर ने युवाओं को संबोधित करते हुए नैतिक मूल्यों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व पर प्रकाश डाला। युवा देश की रीढ़ हैं और एक सशक्त समाज के निर्माण के लिए उनका शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होना अनिवार्य है।



विज्ञान प्रदर्शनी में सीहा स्कूल बना ओवरऑल विजेता

रेवाड़ी। एससीईआरटी गुरुग्राम तथा जिला शिक्षा विभाग की देखरेख में खोल खंड की विज्ञान प्रदर्शनी में सीएम ईईई राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सीहा प्रदर्शनी के सातों थीम में विजेता होने के साथ ओवरऑल विजेता रहा। सीहा दादूपंथी आश्रम के महंत स्वामी नरोत्तम दास महाराज के मुख्यातिथ्य में आयोजित इस प्रतियोगिता में हरियाणा सरकार के एमिनेंट पर्सन विक्रम पांडे मुख्य वक्ता तथा सरपंच सरिता यादव व पीथड़ावास स्कूल के प्राचार्य अजय कुमार ने विशिष्ट अतिथि के तौर पर भाग लिया। विद्यालय के प्राचार्य सत्यवीर नाहड़िया की अध्यक्षता में आयोजित इस खंड स्तरीय प्रदर्शनी में खंड के एक दर्जन से ज्यादा स्कूलों के करीब पांच दर्जन नन्हे वैज्ञानिकों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कला अध्यापिका लक्ष्मी यादव के निर्देशन में सांस्कृतिक कार्यक्रमों से प्रारंभ हुए इस कार्यक्रम में विद्यालय के डॉ. सीवी रमन साइंस क्लब के जूनियर प्रकोष्ठ की विशेष प्रदर्शनी बेहद सराही गयी, जिसमें अर्द्धवार्षिक परीक्षाओं के टॉपर्स का सम्मान उल्लेखनीय रहा।

नशा रोकने में पुलिस सहयोग की शपथ पता चलते ही सूचना देने का आश्वासन

■ कन्होरा-कन्होरी में घर-घर पुलिस टीम की दस्तक, नशा मुक्ति टीम ने किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस विभाग की नशा मुक्ति टीम एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा के निर्देश पर घर-घर जाकर ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में बताकर जागरूक कर रही है। इसी कड़ी में बुधवार को टीम ने कन्होरा-कन्होरी में जाकर ग्रामीणों को नशा मुक्ति का पाठ पढ़ाया। ग्रामीणों ने पुलिस टीम को नशा रोकने में सहयोग का भरोसा दिलाया। साथ ही नशा बेचने वालों की सूचना भी तुरंत पुलिस को देने का आश्वासन दिया। टीम ने ग्रामीणों को बताया कि नशा केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को ही नहीं बिगाड़ता, बल्कि पूरे परिवार और समाज को प्रभावित करता है। नशे की लत युवाओं के भविष्य को अंधकारमय कर सकती है। उन्होंने युवाओं से पढ़ाई, खेल और अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने तथा नशे जैसी बुराइयों से हमेशा दूर रहने का आह्वान किया। नशा मुक्ति टीम ने ग्रामीणों से 'जिंदगी को हां, नशे को ना' अभियान से जुड़ने की अपील की। टीम ने कहा कि गांव या आसपास किसी व्यक्ति द्वारा नशे की बिक्री या संदिग्ध गतिविधि किए जाने की जानकारी हो तो बिना किसी संकोच के पुलिस को सूचित करें।



रेवाड़ी। ग्रामीणों को जागरूक करते हुए नशा मुक्ति टीम। फोटो : हरिभूमि



बेटियां विदेश में भी लहरा रहीं सफलता का परचमः डॉ. नीरज

रेवाड़ी। पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को आयोजित कार्यक्रम में छात्राओं को शिक्षा, खेल और जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया गया। आईएमए की जिला अध्यक्ष डॉ. नीरज यादव ने कहा कि आज देश की बेटियां अपनी प्रतिभा और मेहनत के दम पर पूरी दुनिया में सफलता का परचम लहरा रही हैं। भारतीय महिला खिलाड़ियों ने खेलों में देश का गौरव बढ़ाने के साथ बेटियों के लिए नई प्रेरणा पैदा की है। हरियाणा की बेटियों ने भी खेलों में शानदार प्रदर्शन कर प्रदेश को विशेष पहचान दिलाई है। विद्यालय की छात्राएं शिक्षा और सांस्कृतिक गतिविधियों में जिले का नाम रोशन कर रही हैं। कार्यक्रम का मंच संचालन हिंदी अध्यापिका इंदुबाला ने किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में शिक्षक वनिता, महेंद्र सिंह, प्रवीण कुमार, भारत, संतोष देवी, विजय, लक्ष्मी, सुमनलता, सुनीता, निधि सहित अन्य शिक्षकों ने सहयोग दिया।

डीएवी स्कूल में अलंकरण समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, पुलिस लाइन, दिल्ली रोड में विद्यार्थियों में नेतृत्व क्षमता, अनुशासन, उत्तरदायित्व और आत्मविश्वास विकसित करने के उद्देश्य से अलंकरण समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में सत्र के लिए विभिन्न विद्यार्थी पदाधिकारियों का चयन कर उन्हें जिम्मेदारियां सौंपी गईं। विद्यार्थी पदाधिकारियों के चयन में शैक्षणिक प्रदर्शन के साथ अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, संचार कौशल, आत्मविश्वास, सह-पाठ्यचर्या गतिविधियों में सहभागिता, खेल भावना, जिम्मेदारी निभाने की क्षमता और विद्यालय के प्रति प्रतिबद्धता जैसे विभिन्न पहलुओं को आधार बनाया गया। समारोह में मुकुल कश्यप को हेड बॉय और दीपनीता सैनी को हेड गर्ल नियुक्त किया गया। वहीं रिया को कल्चरल हेड तथा हृदयांश को स्पोर्ट्स कैप्टन की जिम्मेदारी दी गई। सदन स्तर पर विश्वामित्र सदन के कैप्टन तुषार और वाइस कैप्टन अंजली, द्रोण सदन की कैप्टन अदविका और वाइस कैप्टन भाविका, परशु सदन के कैप्टन कुनाल और वाइस कैप्टन अंकिता तथा सन्दीपनि सदन के कैप्टन ज्ञानेंद्र और वाइस कैप्टन प्राची वालिया चुने गए।



रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी और स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि



प्रश्नोत्तरी में ज्योति ने मारी बाजी

नाहड़। वन एवं वन्य प्राणी विभाग के सौजन्य से वन्य प्राणी सुरक्षा सप्ताह के तहत आयोजित जिला स्तरीय ईको प्रश्नोत्तरी एवं पेंटिंग प्रतियोगिता के विजेताओं का सम्मान समारोह बुधवार को एसजेएमएसएसएस स्कूल नाहड़ में आयोजित किया गया। प्रतियोगिता में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय आसियाकी पांचौर के प्रवक्ता हरपाल व ईको प्रभारी सुरेंद्र कुमार प्रमुख रूप से मौजूद रहे। इस प्रतियोगिता में छात्रा ज्योति ने प्रथम, दीपिका ने द्वितीय तथा खुशबू ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। मुख्य अतिथि वन्यप्राणी निरीक्षक चरण सिंह, उप वन्य निरीक्षक विक्रम सिंह, वन्यप्राणी रक्षक दीपक, कार्यक्रम संयोजक एवं इतिहास प्रवक्ता संजय यादव तथा कृष्ण कुमार भारद्वाज ने विजेता छात्राओं को प्रशस्ति पत्र और स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। विद्यालय पहुंचने पर ईको प्रभारी सुरेंद्र कुमार ने विद्यार्थियों को वन्यजीव संरक्षण के महत्व और मानव जीवन में वन्यजीवों की भूमिका के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों से वन्यजीवों के प्रति संवेदनशील रहने तथा उनके संरक्षण में योगदान देने का आह्वान किया।

मामड़िया आसमपुर गोशाला के चुनाव संपन्न महावीर सिंह सर्वसम्मति से चुने गए प्रधान



रेवाड़ी। मामड़िया आसमपुर स्थित 25 गांवों की सामुदायिक गोपाल कृष्ण गोशाला की कमेटी के चुनाव सर्वसम्मति से संपन्न हुए, जिसमें पूर्व सरपंच मामड़िया आसमपुर महावीर सिंह को सर्वसम्मति से प्रधान चुना गया। इन चुनावों में नंबरदार अजीत सिंह को उपप्रधान चुना गया। इसके अलावा विजय सिंह को महासचिव, हरिकिशन पंच को खजांची व मास्टर फूलसिंह को सह सचिव बनाया गया है। कमेटी सदस्यों के रूप में धर्मसिंह, ईश्वर सिंह, सुरेंद्र, मनोज कुमार, देवेंद्र, व मनोज बोहरा को शामिल किया गया है। चुनाव सत्यवीर सिंह चुनाव अधिकारी की देखरेख में संपन्न हुए।

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

भाजपा के ही दो गुट हुए चुनाव में आमने-सामने, राव इंद्रजीत की प्रतिष्ठा दांव पर

नप वाइस चेयरमैन का चुनाव आज, छोटे चुनाव पर टिकी बड़ों की निगाहें

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

नगर परिषद के वाइस चेयरमैन का चुनाव 8 अक्टूबर को होने जा रहा है। भले ही चुनाव छोटा हो, लेकिन इस पर निगाहें बड़ों की टिकी हुई हैं। विपक्ष के हाथ पार्षदों के बहुमत के नाम पर खाली हैं, परंतु भाजपा की आंतरिक गुटबाजी के चलते शह और मात के इस खेल में उनकी भूमिका बड़ी हो चुकी है। भाजपा में कुर्सी की यह जंग निर्णायक मोड़ पर पहुंच चुकी है। दो गुटों के दावेदार समर्थित पार्षदों के साथ वीरवार को ही भ्रमण से सीधे नगर परिषद लौटेंगे। शहर की सरकार बनाने में लंबे समय से केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह का वर्चस्व बना रहा है। नगर परिषद चुनावों के दौरान चेयरमैन की टिकट को लेकर भी भाजपा में जमकर घमासान हुआ था, परंतु टिकट की बाजी पूरी तरह राव के हाथ में रही थी। टिकट दिलाने के बाद राव भीतरघात की सभी आशंकाओं के बावजूद विनीता पीपल को चुनाव जिताने में कामयाब हो गए थे। शहर के 32 वार्डों में भी भाजपा ने अपने प्रत्याशियों को टिकट देकर मैदान में उतारा था। इनमें से 12 को ही जीत हासिल हुई थी। चुनाव के तुरंत बाद बिना टिकट जीतकर आए 16 पार्षद भी राव के निवास पर पहुंच गए थे। इन पार्षदों ने राव में आस्था जताई थी। ऐसा माना जा रहा था कि वाइस चेयरमैन का पद भी उसी पार्षद को मिलेगा, जिसके सिर पर राव इंद्रजीत सिंह का हाथ होगा। चुनाव की घोषणा से ठीक पहले राव ने इसके लिए प्रयास शुरू किए, तो उनके दो समर्थकों के नाम पर कई पार्षदों ने विरोध जताते हुए बागी तेवर दिखाने शुरू कर दिए।



रेवाड़ी। नगर परिषद कार्यालय का फाइल फोटो।

सहमति बनाने के प्रयासों को झटका

राव ने बीते सप्ताह पार्षदों को अपने निवास पर बुलाकर उनसे एक-एक करके बातचीत की थी। बातचीत के बाद ही पार्षद दो गुटों में विभाजित हो गए थे। एक गुट के लगभग एक दर्जन पार्षदों को लेकर निखिल मांढैया भ्रमण पर चले गए, तो दूसरे गुट से चेतराम सैनी भी लगभग इतने ही पार्षदों को भ्रमण कराने के लिए निकल गए। दोनों के पास पार्षदों की संख्या लगभग समान मानी जा रही है, लेकिन संख्या बल किसी के पास पूरा नहीं है।

विरोधी कसक निकालने की तैयारी में

निकाय चुनावों में टिकट से लेकर वाइस चेयरमैन बनाने तक की बाजी राव के ही हाथ में रहने के कारण भाजपा का विरोधी खेमा लगातार बेचैनी का शिकार बना रहा है। इस बार विरोधी वाइस चेयरमैन के चुनाव में राव समर्थित पार्षद को झटका देकर कसक निकालने की पूरी तैयारी में हैं। सूत्रों के अनुसार विरोधी खेमा चेतराम सैनी को इस पद पर आसीन कराने के लिए अंदरखाने पूरे प्रयास कर रहा है।