हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 15 अक्टूबर 2026

तापमान

अधिकतम 36.0 डिग्री
न्यूनतम 21.0 डिग्री

9 ग्रामीणों को दी ट्राई के नाम पर डिजिटल अरेस्ट की धमकी देने वाले साइबर ठगों से सतर्क रहने की सलाह



10 खुले में कचरा डालने व जलाने पर प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की कार्रवाई बीडीपीओ पर लगा 25 हजार का जुर्माना



पार्किंग टीनशेड में भी वाहनों की जगह नजर आ रहा कबाड़, टाउन हाल के अंदर चार्ज की जा रही इलेक्ट्रिक स्कूटी

लाखों खर्च करने के एक साल में ही झड़ने लगी दीवारें
नगर परिषद का टाउन हाल फिर बना कबाड़खाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नगर परिषद की ऐतिहासिक धरोहर टाउन हाल की मरम्मत होने के बाद फिर से हालात बिगड़ते जा रहे है। देखरेख के अभाव में टाउन हाल एक बार फिर कबाड़खाने में तब्दील होने लगा है। हाउन हाल को पूरी तरह कबाड़खाना बनाया हुआ था। नगर परिषद में व्यवस्था सुधारने के लिए एक साल पहले टाउन हाल की मरम्मत पर करीब 20 लाख रुपये खर्च किए गए थे तथा दोपहिया वाहनों की पार्किंग के लिए पास में ही टीनशेड का बनाया गया था, लेकिन एक साल में ही टाउन हाल की दीवारों का प्लास्टर झड़ना शुरू हो गया है। ऐतिहासिक भवन की गैलरी में फिर से कबाड़ भरा जा चुका है। वहीं पार्किंग टीनशेड भी कबाड़ रखने के काम आ रहा है। टाउन हाल के पास से लंबे समय से पड़े कबाड़ को हटाया नहीं जा रहा है।

अलग खबर



रेवाड़ी। एक साल में जर्जर होने लगी टाउन हाल की दीवार। फोटो : हरिभूमि

पार्किंग का नहीं किया जा रहा यूज

नगर परिषद परिसर में आने वाले लोगों व कर्मचारियों के लिए टू-व्हीलर खड़े करने के लिए टाउन हाल के पास टीनशेड लगाकर पार्किंग स्थल भी बनाया गया था। टीनशेड के बनने से कुछ समय तो व्यवस्था में सुधार हुआ, लेकिन वर्तमान में टीनशेड में फिर से कबाड़ भर दिया गया है, जिससे फिर से अव्यवस्था हो गई है।

एक साल में ही बिखरने लगा टाउन हाल



नगर परिषद कार्यालय के नए भवन के बनने से पहले टाउन हाल में ही कर्मचारी व अधिकारी कार्य करते थे। नगर परिषद का नया भवन बनने के बाद कार्यालयों को शिफ्ट करने से बाद से टाउन हाल की हालत दयनीय हो रही थी। फरवरी 2025 में मरम्मत कार्य शुरू होने के बाद तीन महीने में कार्य पूरा कर लिया गया था, लेकिन देखेरख के अभाव में टाउन हाल की दीवारों से प्लास्टर झड़ने लगा है और फिर से इसके चारों ओर कबाड़ से जगह ले ली है।



रेवाड़ी। टाउन हाल की गैलरी में भरा कबाड़। फोटो : हरिभूमि

सफाई शाखा से भी नहीं हट रहा कबाड़

नगर परिषद की महाराणा प्रताप चौक स्थित सफाई शाखा परिसर में भी भारी मात्रा में कबाड़ पड़ा हुआ है। सफाई शाखा की चारदीवारी में शहर से उतारे गए होर्डिंग्स, टूटे डस्टबिन व अन्य कबाड़ का सामान पड़ा हुआ है। शहर को स्वच्छ रखने वाली सफाई शाखा की ओर से इस चारदीवारी में सफाई तक नहीं की जाती है। परिसर में चारों तरफ गंदगी जमा होने के साथ खरपतवार ऊगी हुई है।

टाउन हाल के अंदर चार्ज हो रही स्कूटी

लाखों खर्च करने के बाद भी टाउन हाल का यूज नहीं किया जा रहा है। बंद रहने की वजह से ऐतिहासिक भवन की हालत बिगड़ती जा रही है। टाउन हाल के अंदर में कर्मचारियों की ओर से स्कूटी तक खड़ी की जा रही है। कर्मचारियों की ओर से सरकारी बिजली का दुरुपयोग किया जा रहा है। स्कूटी टाउन हाल के अंदर ही चार्ज की जा रही है।



रेलवे स्टेशन पर चेकिंग अभियान किया तेज
अंग्रेजी शराब के साथ एक व्यक्ति पकड़ा



रेवाड़ी। शराब के साथ पकड़ा गया आरोपी। फोटो : हरिभूमि

■ पूछताछ के दौरान आरोपी ने बताया कि वह शराब गुरुग्राम से खरीदकर जयपुर ले जा रहा था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

त्योहारी सीजन को देखते हुए रेलवे स्टेशन पर सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी गई है। पुलिस अधीक्षक रेलवेज हरियाणा परबीना पी. के दिशानिर्देशों तथा डीएसपी जीआरपी राजेश चेची के मार्गदर्शन में रेलवे स्टेशन पर चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत जीआरपी थाना और आरपीएफ की क्राइम टीम ने संयुक्त कार्रवाई करते हुए एक व्यक्ति को 18 बोतल विदेशी शराब के साथ पकड़ा है। जीआरपी एसएचओ नवीन कुमार की ओर से गठित टीम ने आरपीएफ क्राइम टीम के साथ मिलकर रेलवे स्टेशन पर यात्रियों और उनके सामान की जांच की। इस दौरान टीम ने बाबू सिंह यादव निवासी चांदखेड़ा अहमदाबाद को संदिग्ध परिस्थितियों में सामान ले जाते हुए जांच के लिए रोका। उसके पास से 18 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद की गईं। पूछताछ के दौरान आरोपी ने बताया कि वह शराब गुरुग्राम से खरीदकर जयपुर ले जा रहा था। जीआरपी थाना की टीम में एसआई सतपाल, लेडी एसआई राजबाला, एसआई कृष्ण कुमार, सिपाही धर्मेंद्र, सिपाही मनीष, सिपाही साकेत और एचसी रेखा तथा आरपीएफ क्राइम टीम की ओर से एसआई अशोक कुमार ने संयुक्त चेकिंग अभियान में भाग लिया।

टेलीग्राम पर वर्क फ्रॉम होम के नाम पर साइबर ठगी करने वाले दो पकड़े

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने सोशल मीडिया के जरिए वर्क फ्रॉम होम के नाम पर 1.03 लाख रुपये की साइबर ठगी करने वाले दो शातिर आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान रामदयाल मेघवाल निवासी गांव दुदर्शी जिला नीमच एमपी व गौरव उपाध्याय निवासी मोहल्ला भगवानपुरा जिला नीमच एमपी के रूप में हुई है। जांचकर्ता ने बताया कि गत 18 अगस्त को गांव ढालियावास निवासी एक महिला ने पुलिस को दी अपनी शिकायत में बताया था कि गत 10 अगस्त को उसने सोशल मीडिया पर वर्क फ्रॉम होम का एक विज्ञापन देखा। इसके बाद वह एक अज्ञात टेलीग्राम ग्रुप से जुड़ गईं। ठगों ने उसे मोटा मुनाफा कमाने का लालच देकर उससे यूपीआई के जरिए अलग-अलग खातों में 3000, 10000, 10000, 30000 और 50000 सहित 1.03 लाख की राशि ट्रांसफर करा ली। इसके बाद आरोपियों ने जब उससे 2 लाख और जमा कराने की मांग की तो उसे ठगी का अहसास हुआ। यह राशि वापस मांगने पर ठगों ने झांसा देकर



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में ठगी के आरोपी।

उनकी पुरानी टेलीग्राम आईडी डिलीट करा दी और संपर्क काट दिया। साइबर थाना पुलिस ने जांच के दौरान मंगलवार को गिरोह के दो सदस्यों रामदयाल मेघवाल निवासी गांव दुदर्शी जिला नीमच एमपी व गौरव उपाध्याय निवासी मोहल्ला भगवानपुरा जिला नीमच एमपी को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी रामदयाल मेघवाल के खाते में ठगी की राशि में से 30000 रुपये ट्रांसफर हुए थे, जबकि आरोपी गौरव उपाध्याय ने रामदयाल मेघवाल का बैंक खाता साइबर ठगों को कमीशन के आधार पर उपलब्ध कराने में मध्यस्थ की भूमिका निभाई थी। पुलिस ने दोनों आरोपियों को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

मकान से बिजली फीटिंग की वायर चोरी

कोसली। कोसली स्टेशन क्षेत्र के साल्हावास रोड पर चोर नए मकान से बिजली की फीटिंग के वायर चोरी कर ले गए। झज्जर जिले के पलड़ा गांव निवासी कुलदीप ने कोसली थाने में दी शिकायत में बताया कि वह साल्हावास रोड पर धनिया माईनर के पास गली में नया मकान बना रहे हैं, इलेक्ट्रिशियन ने बिजली की वायरिंग कर रखी थी। मंगलवार को इलेक्ट्रिशियन जब बिजली के बोर्ड तथा बल्ब लगाने आया तो उसने बताया कि मकान में लगाए गए वायरिंग के बिजली के तार चोरी हो चुके हैं। शिकायतकर्ता के अनुसार घटना सीसीटीवी कैमरे में कैद हुई है, जिसमें दो लोग दिखाई दे रहे हैं। पुलिस ने उनकी शिकायत पर अज्ञात के विरुद्ध चोरी का मामला दर्ज कर लिया है।

तीन दिन से लापता नाबालिग सकुशल बरामद, पुलिस ने परिजनों को सौंपा

■ स्कूल में अन्य छात्र से कहासुनी होने पर छात्र ने घर छोड़ा, बोला घर पर बताने पर नहीं मिला सहयोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

बावल थाना पुलिस और सीआईए रेवाड़ी की संयुक्त टीम ने गांव खुर्रमपुर से तीन दिन से लापता 17 वर्षीय नाबालिग छात्र को सकुशल ढूंढ निकालने में सफलता हासिल की है। छात्र की बरामदगी की मांग को लेकर गत दिवस मंगलवार को परिजनों व ग्रामीणों ने बावल के छोटूराम चौक पर जाम लगा दिया था। डीएसपी हेडक्वार्टर संजीव बल्हारा ने बताया कि गत 11 अक्टूबर को गांव खुर्रममुर निवासी ओमपाल ने पुलिस को दी अपनी शिकायत में बताया था कि उनका लगभग 17 वर्ष नाबालिग बेटा, जोकि एसपीएम पब्लिक स्कूल गांव नंगली परसापुर में 12वीं कक्षा का छात्र है, 10 अक्टूबर की रात करीब 10 बजे उनके साथ सोया था। मध्यरात्रि करीब एक बजे जब उसकी आंख खुली, तो उसका बेटा घर पर मौजूद नहीं था। परिजनों ने अपने स्तर पर सभी जगह उसकी तलाश की, लेकिन बच्चे का कोई सुराग नहीं मिल पाया। पुलिस ने गुमशुदगी का मामला दर्ज कर नाबालिग की तलाश शुरू की थी।



रेवाड़ी। बच्चे के मिलने की जानकारी देते डीएसपी संजीव बल्हारा।

डीएसपी हेडक्वार्टर की लोगों से अपील

डीएसपी संजीव बल्हारा ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि किसी भी प्रकार की समस्या या अप्रिय स्थिति उत्पन्न होने पर कानून अपने हाथ में न लें और सड़क मार्ग पर जाम लगाने से बचें। सड़क जाम करने से आम जनता, एम्बुलेंस सेवाओं और मरीजों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ता है।

जाम के दौरान पुलिस ने दिया था आश्वासन

बच्चे के न मिलने से परेशान परिजनों व स्थानीय लोगों ने मंगलवार को बावल के सर छोटूराम चौक के पास जाम लगा दिया था। सूचना मिलते ही पुलिस प्रशासन तुरंत मौके पर पहुंचा। पुलिस अधिकारियों ने परिजनों को बच्चे को जल्द सकुशल बरामद करने का आश्वासन देकर शांतिपूर्ण ढंग से जाम खुलवाया था।

एसपी ने किया था टीमों का गठन

मामले की गंभीरता को देखते हुए एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने थाना बावल और सीआईए की संयुक्त टीमों का गठन किया। पुलिस टीमों ने सूचनाओं के आधार पर त्वरित कार्रवाई करते हुए पूरे इलाके में नाकाबंदी और सर्च ऑपरेशन चलाया। कड़ी मशक्कत के बाद पुलिस टीम ने बुधवार को सुबह करीब 6:45 बजे बावल सीएचसी के नजदीक एक वार्ड से संदिग्ध रूप से घूम रहे नाबालिग को सकुशल बरामद कर लिया।

अन्य छात्र से कहासुनी के बाद घर छोड़ा

पूछताछ के दौरान नाबालिग ने बताया कि कुछ दिन पहले स्कूल में उसकी किसी अन्य छात्र के साथ कहासुनी हो गई थी। इस बारे में उसने अपने पिता को भी बताया था, लेकिन पिता की तरफ से उसे कोई अपेक्षित सहयोग या समर्थन नहीं मिला। इसी बात से आहत होकर वह बिना किसी को बताए रात के समय घर से निकल गया था। पुलिस टीम ने सभी आवश्यक कानूनी औपचारिकताएं पूरी कर बच्चे को परिजनों के हवाले कर दिया है।

रेलवे स्टेशन पर घायल मिले अज्ञात व्यक्ति की उपचार के दौरान मौत

रेवाड़ी। रेलवे स्टेशन पर घायल अवस्था में मिले अज्ञात व्यक्ति की उपचार के दौरान मौत हो गई। जीआरपी ने शव को पोस्टमार्टम के लिए पीजीआई रोहतक में रखवा दिया है। पुलिस मृतक की पहचान करने के प्रयास कर रही है। जीआरपी की हेड कांस्टेबल सीलम देवी ने बताया कि 2 अक्टूबर को रेवाड़ी रेलवे स्टेशन पर एक अज्ञात व्यक्ति के ट्रेन से घायल होने की सूचना मिली थी। इसके बाद घायल को उपचार के लिए स्थानीय ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया गया। वहां प्राथमिक उपचार के बाद उसकी गंभीर हालत को देखते हुए पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया गया था। उपचार के दौरान 13 अक्टूबर को व्यक्ति की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार मृतक की उम्र करीब 35 वर्ष है। उसका रंग सांवला और चेहरा लंबा है। उसकी पहचान के लिए एक विशेष निशान भी दर्ज किया गया है। मृतक के दाहिने हाथ पर सुरमे से केकेएच लिखा हुआ है। पुलिस हुलिये और निशान के आधार पर मृतक की पहचान करने का प्रयास कर रही है।

दीपावली पर मिलावट, कालाबाजारी पर रोक लगाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अखिल भारतीय ग्राहक पंचायत जिला इकाई की टीम ने बुधवार को जिला उपायुक्त को दीपावली के अवसर पर खाद्य पदार्थों में मिलावट, कम माप-तौल, अनुचित मूल्य वसूली, जमाखोरी, कालाबाजारी तथा प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक के उपयोग पर रोक लगाने की मांग को लेकर ज्ञापन सौंपा। ग्राहक पंचायत के सदस्यों ने जिला प्रशासन से आग्रह किया कि दीपावली के त्योहार को देखते हुए मिठाई की दुकानों, डेयरियों और अन्य खाद्य प्रतिष्ठानों का नियमित निरीक्षण किया जाए। खाद्य पदार्थों के नमूने लेकर उनकी जांच की जाए तथा मिलावटी, बासी, दूषित एवं असुरक्षित खाद्य पदार्थ बेचने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए। ग्राहक पंचायत के सदस्यों कहा कि दुकानों पर तराजुओं का सत्यापन कराया जाए, वस्तुओं की मूल्य सूची प्रदर्शित कराई जाए और ग्राहकों को निर्धारित मात्रा में सामान उचित मूल्य पर उपलब्ध कराया जाए। इसके साथ ही आवश्यक वस्तुओं की जमाखोरी, कृत्रिम अभाव और कालाबाजारी पर अंकुश लगाने के लिए प्रभावी कदम उठाए जाएं।



रेवाड़ी। डीसी को ज्ञापन सौंपते हुए ग्राहक पंचायत के सदस्य।

ये मौजूद रहे

इस अवसर पर ग्राहक पंचायत के प्रांत अध्यक्ष डा. आर बी यादव, जिला अध्यक्ष विपिन ढींगरा, जिला संगठन मंत्री कृष्ण कुमार, डी पी यादव, अरुण कुमार, रामकिशोर सैनी व एडवोकेट होशियार सिंह सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

आस्था महिला मंडली की ओर से सत्संग करके माता की महिमा का गुणगान किया जा रहा

मां भगवती के चौथे स्वरूप मां कुष्मांडा की हुई पूजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शारदीय नवरात्र के चौथे दिन बुधवार को मां भगवती के चौथे स्वरूप मां कुष्मांडा देवी की पूजा की गई। नवरात्रों पर शहर के बारा हजारी स्थित प्राचीन दुर्गा माता मंदिर, धारूहेड़ा चुंगी स्थित काली माता मंदिर, बड़ा तालाब स्थित मंसा माता मंदिर, नई बस्ती स्थित मंसा देवी मंदिर, सेक्टर-3 स्थित माता मंदिर, बारा पत्थर स्थित कालीमाता मंदिर, आर्य समाज रोड स्थित दुर्गामाता मंदिर सहित सभी मंदिरों में श्रद्धालुओं की भीड़ लग रही है। महिला मंडली की ओर से सत्संग करके माता की महिमा का गुणगान किया जा रहा है। धार्मिक ग्रंथों में उल्लेख है कि चौथे नवरात्रे में साधक का मन अदाहत चक्र में अवस्थित होता है। इस दिन उसे अत्यंत पवित्र और चंचल मन से कुष्मांडा देवी के स्वरूप को ध्यान में रखकर पूजा-उपासना के कार्य में लगना चाहिए। जब सृष्टि का अस्तित्व नहीं था, तब इन्हीं देवी ने ब्रह्मांड की रचना की थी। अतः यह ही सृष्टि की आदि-स्वरूपा, आदिशक्ति हैं। यह अष्टभुजा देवी के नाम से भी विख्यात हैं। इनके सात हाथों में क्रमशः कमंडल, धनुष, बाण, कमल-पुष्प, अमृतपूर्ण कलश, चक्र तथा गदा है। आठवें हाथ में सभी सिद्धियों और निधियों को देने वाली जप माला है। मां का वाहन सिंह है। मां कुष्मांडा की उपासना से भक्तों के समस्त रोग-दोष मिट जाते हैं। इनकी भक्ति से आयु, यश, बल और आरोग्य की वृद्धि होती है। मां कुष्मांडा अत्यंत सेवा और भक्ति से प्रसन्न होने वाली हैं।





रेवाड़ी। बारा हजारी दुर्गा मंदिर में सजी माता की भव्य प्रतिमा, दुर्गा माता मंदिर में भजन-कीर्तन करते हुए महिलाएं।

आज होगी मां स्कंदमाता की आराधना

शारदीय नवरात्र में मां दुर्गा के 5वें स्वरूप को मां स्कंदमाता के नाम से जाना जाता है। 15 अक्टूबर को श्रद्धालु मां स्कंदमाता की आराधना करेंगे। मां के इस स्वरूप की पूजा करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। मां भक्तों के सारे दोष और पाप दूर कर देती है। मां अपने भक्तों की समस्त इच्छाओं की पूर्ति करती हैं। भगवान स्कंद कुमार कार्तिकेय नाम से भी जाने जाते हैं। यह प्रसिद्ध देवासुर संग्राम में देवताओं के सेनापति बने थे। पुराणों में इन्हें कुमार और शक्ति कहकर इनकी महिमा का वर्णन किया गया है। इन्हीं भगवान स्कंद की माता होने के कारण मां दुर्गा जी के इस स्वरूप को स्कंदमाता के नाम से जाना जाता है। स्कंदमाता की 4 भुजाएं हैं। इनके दाहिनी तरफ की नीचे वाली भुजा, जो ऊपर की ओर उठी हुई है, उसमें कमल पुष्प है। बाईं तरफ की ऊपर वाली भुजा में वरमुद्रा में तथा नीचे वाली भुजा जो ऊपर की ओर उठी है, उसमें भी कमल पुष्प ली हुई हैं। यह कमल के आसन पर विराजमान रहती हैं। इसी कारण इन्हें पद्मासना देवी भी कहा जाता है। सिंह भी इनका वाहन है। स्कंद माता को पार्वती एवं उमा के नाम से भी जाना जाता है। अलसी औषधि से वात, पित्त, कफ जैसी मौसमी रोग का इलाज होता है। इस औषधि को नवरात्रि में माता स्कंदमाता को चढ़ाने से मौसमी बीमारियां नहीं होती है।

चेक बाउंस के मामलों में दो पीओ गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस की ओर से पीओ एवं बेल जंपर की धरपकड़ के लिए अभियान चलाया जा रहा है। पुलिस ने अलग-अलग मामलों में अदालत की ओर से उद्घोषित किए दो अपराधियों को गिरफ्तार किया है। सेक्टर-3 चौकी पुलिस ने चेक बाउंस के तीन अलग अलग मामलों में आरोपी ओमप्रकाश चौधरी निवासी गांव ढाणी सरजू दास की छापुड़ा खुर्द जिला जयपुर राजस्थान को गिरफ्तार किया है। वही पुलिस के पीओ स्टाफ ने चेक बाउंस के एक मामले में आरोपी रामकुमार निवासी अग्रवाल कॉलोनी टपुकडा जिला खैरथल तिजारा राजस्थान को गिरफ्तार किया है। दोनों आरोपी उपरोक्त मामलों में अदालत में पेश नहीं हो रहे थे, जिस पर अदालत ने इन्हें पीओ घोषित कर दिया था।



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में पीओ ओमप्रकाश। फोटो : हरिभूमि





हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

सिर की पुरानी चोट में जब फिर से उभरे दर्द



मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ माह पहले मेरे सिर पर चोट लगी थी। पिछले कुछ समय से चोट वाली जगह पर दर्द हो रहा है। कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर

आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और जो भी वे सजेस्ट करें, सिर की एमआरआई या सीटी स्कैन करवा लें। क्योंकि कई बार चोट लगने पर क्लॉटिंग हो जाती है और उसके कारण दर्द और आगे चलकर कई बार ज्यादा बड़ी परेशानी बन सकती है। इसलिए आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। कुछ समय पहले पेट के अल्ट्रासाउंड से पता चला कि किडनी के पास सिस्ट हैं। क्या इससे कोई नुकसान नहीं होता? इसका ट्रीटमेंट कैसे होगा?

-दीपक, राजनांदगांव

इस मामले में बगैर रिपोर्ट देखें कुछ भी कहना ठीक नहीं है। सिस्ट किस तरह की है, क्या पोजीशन है वह रिपोर्ट से तय होगा। रिपोर्ट देखकर तय होगा कि ऑपरेट करने की जरूरत है यह दवा से ही ठीक हो सकती है।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरी नाक से अचानक खून रिसने लगा, फिर कुछ समय बाद यह अपने-आप ही बंद हो गया। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ? यह कोई चिंता की बात तो नहीं?

-सुजीत, बिलासपुर

इसको लेकर चिंता करने की कोई बात नहीं है। यह समस्या ज्यादातर गर्मियों में होती है। हालांकि कई बार दूसरे मौसम में भी हो सकती है। कोशिश करें कि जब ब्लड आ रहा हो तो उसे समय बगैर तकिए के लेट जाएं। कुछ देर में अपने आप ही ब्लड बंद हो जाएगा।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। दो माह पहले प्रोस्टेट का ऑपरेशन हुआ था। कुछ दिनों से कमर में दर्द हो रहा है। दर्द का रिलेशन ऑपरेशन से तो नहीं है? मैं क्या करूं?

-हरीश, महेंद्रगढ़

चूंकि आपका ऑपरेशन हुआ है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। हो सकता है कि दर्द की वजह ऑपरेशन हो, लेकिन आपको उस डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, जिसने आपकी सर्जरी की थी। वह जांच कर इसकी वजह बताएंगे और जरूरत पड़ेगी तो उसका ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल बगैर डॉक्टर से संपर्क के आप किसी भी तरह की मेडिसिन ना लें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। सर्दी शुरू होते ही हथेलियों में बार-बार रूखापन फील होता है। जेली, ऑयल लगाने के कुछ देर बाद फिर ड्रायनेस होती है, इसकी क्या वजह हो सकती है?

-कुलदीप, दुर्ग

कुछ लोगों की स्किन ऑयली होती है जबकि कुछ लोगों की ड्राय होती है। हो सकता है कि आपकी स्किन ड्राय हो, जिस वजह से लगातार ड्रायनेस रहती है। आप कोशिश करें कि पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं। पानी की कमी की वजह से भी कई बार ड्रायनेस हो सकती है। इसके साथ कोशिश करें कि नारियल का तेल लगाएं। वह सबसे अच्छा रहेगा। नहाने के तुरंत बाद तेल लगाना सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरा पेट अकसर गड़बड़ रहता है। कभी कब्ज, तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। मेरे पेट की समस्या का स्थाई निदान बताने का कष्ट करें।

-सागर, महासमुंद

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। इस वजह से यह समस्या आ रही है। आप खान-पान में सुधार करें। दोपहर में खाने के साथ दही या छाछ जरूर लें। नाश्ते में फल को शामिल करें। रात में हल्का खाना लें। पर सबसे जरूरी चीज यह है कि अधिक तला-भुना या बाजार का पैक्ड फूड न खाएं। यह आपकी परेशानी और बढ़ा सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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





डॉक्टर्स एडवाइस



डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नई दिल्ली

स्पेशल: वर्ल्ड स्पाइन डे, 16 अक्टूबर

आमतौर पर लोग अपनी स्पाइन हेल्थ यानी रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य पर जरूरी ध्यान नहीं देते हैं। ऐसे में इस बार के वर्ल्ड स्पाइन डे की थीम-स्पाइन हेल्थ फॉर लाइफ, बहुत मायने रखती है। यह थीम हमें प्रेरित करती है कि रीढ़ की सेहत का ख्याल रखना जीवन भर की जिम्मेदारी है। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर स्पाइन हेल्थ से जुड़े यूजफुल सजेशंस दे रहे हैं।

ऐसे करें स्पाइन हेल्थ केयर

प्रसिद्ध मेडिकल जर्नल 'द लैंसेट' के अनुसार, दुनिया भर में प्रत्येक दस में से एक व्यक्ति कमर दर्द की समस्या से ग्रस्त है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार वर्ष 2020 में 619 मिलियन लोग दुनिया भर में कमर के निचले भाग में होने वाले दर्द (लोअर बैक पेन) से पीड़ित थे। मौजूदा दौर में कंप्यूटर, लैपटॉप और स्मार्टफोन आदि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर देर तक काम करने से और गलत पोस्चर्स में बैठने के कारण लोगों में रीढ़ की हड्डी से संबंधित समस्याएं बढ़ रही हैं। अगर किसी व्यक्ति को लगभग एक हफ्ते से अधिक समय से गर्दन या फिर कमर दर्द की समस्या है, रीढ़ की हड्डी और उसके आसपास दर्द हो रहा है और उसे पारंपरिक उपचार (जैसे दर्द से राहत पाने के लिए ठंडे पानी से सिकाई और सूजन कम करने के लिए गर्म पानी से सिकाई) से राहत नहीं मिल रही हो तो मरीज को डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

स्पाइन की प्रमुख समस्याएं

स्पाइन से जुड़ी कुछ प्रमुख समस्याओं में शामिल हैं- साइटिका या सियाटिका, स्पाइनल कॉर्ड इंजरी, स्पाइनल अर्थराइटिस, हर्निएटेड डिस्क, स्पाइनल स्टेनोसिस, स्कोलियोसिस, एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस और कायफोसिस।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षण

- कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है।
- गर्दन में जकड़न या दर्द।
- अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है।
- कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं।
- अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।
- कुछ मामलों में लोग गर्दन व कमर के भाग में सुन्नता का एहसास भी करते हैं।
- रीढ़ की समस्या के गंभीर होने पर मरीज को नित्य क्रिया करने जैसे पेशाब आदि से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के प्रमुख कारण

- एक उम्र (चालीस-पैतालीस वर्ष) के बाद हड्डियों में प्राकृतिक क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है।
- अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं।
- इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण गलत पोस्चर में घंटों बैठना, चलना या लेटना है। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते समय या अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर काम करते वक्त रीढ़ की हड्डी को उसके नेचुरल कर्व में नहीं रखते हैं।
- दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं या अन्य दुर्घटना से भी ऐसा होता है।
- आनुवंशिक या जेनेटिक कारण।
- रीढ़ की हड्डी पर चोट लगना।
- धूम्रपान करना भी इसका कारण हो सकता है।

इलाज के तरीके

स्पाइन संबंधी समस्याओं में ऑपरेशन की नौबत तब आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को दवाओं और फिजियोथेरेपी आदि से राहत नहीं मिलती। सर्जरी के भी कई तरीके हैं। जैसे- मिनिमली इनवेसिव स्पाइन सर्जरी, एंडोस्कोपिक स्पाइनल सर्जरी, स्पाइनल फ्यूजन सर्जरी, स्पाइनल लैमिनेक्टॅमी, डिस्केक्टॅमी, डिस्क रिप्लेसमेंट, वर्टिब्रोप्लास्टी। इनमें से डॉक्टर पेशेंट की कंडीशन के बेस पर तय करते हैं कि कौन सी सर्जरी इफेक्टिव रहेगी।

मोटापे का दुष्प्रभाव

वर्ल्ड ओबेसिटी फैडरेशन द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार मोटापा रीढ़ की हड्डियां और शरीर के अन्य जोड़ों की समस्याओं को बढ़ा देता है। मोटापे के कारण स्पाइन का एलाइनमेंट असंतुलित हो जाता है। इसलिए मोटापे पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। इसके लिए अपने खान-पान और व्यायाम पर ध्यान दें।

स्पाइनल हेल्थ और व्यायाम

विभिन्न प्रकार के व्यायामों से स्पाइन में लचीलापन बना रहता और इनके समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। इस क्रम में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। अपनी क्षमता के अनुसार नियमित रूप से टहलें, साइकिल चलाएं, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें और तैराकी भी कर सकते हैं। योगासन भी रीढ़ की हड्डी को लचीला और सशक्त बनाने में मदद करते हैं, किंतु इनकी शुरुआत किसी योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर करना चाहिए।



डाइट भी है इंपॉर्टेंट

हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं। इसके अलावा अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राय फ्रूट्स का सेवन करें।

सही पोस्चर में सोएं

पेट के बल सोने से रीढ़ को वांछित विश्राम नहीं मिल पाता। पेट के बल सोना नींद लेने की खराब स्थिति है, जो आपकी रीढ़ की मांसपेशियों और वर्टेब्रा पर सबसे अधिक दबाव डालती है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह स्थिति आपकी रीढ़ के प्राकृतिक वक्र को समतल कर देती है। यही नहीं, पेट के बल सोने से आपको गर्दन भी मोड़नी पड़ सकती है। नतीजतन गर्दन और कमर में दर्द हो सकता है। अगर आप पेट के बल या करवट के बल सोते रहने के आदी हैं, तो भी अपने सोने की शुरुआत पीठ के बल लेटकर ही करें।

बैठने का सही तरीका

देर तक बैठे रहने के कारण 'स्पाइनल एलाइनमेंट' बनाए रखने में दिक्कत होती है। इससे बचने के लिए कुछ बातों पर गौर करें।

- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और जरूरत पड़ने पर पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- बहुत देर तक झुककर बैठने से बचें। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

वर्कप्लेस पर रखें ध्यान

कर्मचारियों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाए बिना उनकी कार्य क्षमता बढ़ाने को एर्गोनॉमिक्स कहा जाता है। ऑफिस में एर्गोनॉमिक्स का पालन करने से स्वस्थ रीढ़ से संबंधित उपायों को सुनिश्चित करने में काफी मदद मिलती है। जैसे-

- कंप्यूटर व लैपटॉप आदि गैजेट्स का संचालन ऐसी खास कुर्सियों पर बैठकर करना, जो आपकी रीढ़ को पर्याप्त सपोर्ट करती हों।
- कार्य के दौरान कुछ समय के लिए 'ब्रेक' लेने के लिए एक ऐसे कक्ष की व्यवस्था करना, जिसमें आप गर्दन और कमर से संबंधित स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज कर सकें।
- कंप्यूटर पर कार्य करने की ऐसी विधि अपनाना, जिससे रीढ़ की हड्डी पर प्रतिकूल प्रभाव न पड़े।

फिटनेस

अंजू जैन

एक्सरसाइज का नया ट्रेंड हायरॉक्स वर्कआउट



हायरॉक्स वर्कआउट, ग्लोबल फिटनेस का सबसे तेजी से उभरता हुआ खेल और एक्सरसाइज ट्रेंड है। यह एक ऐसा स्टैंडर्ड फॉर्मेट है, जो दौड़ने और फंक्शनल स्ट्रेंथ ट्रेनिंग को एक साथ परफॉर्म करने का मौका देता है।

क्या है हायरॉक्स: यह एक इनडोर फिटनेस रेस है। इसका एक निश्चित प्रारूप होता है। इस रेस में भाग लेने वाले एथलीट को कुल 8 किलोमीटर की दौड़ लगानी होती है और 8 अलग-अलग फंक्शनल वर्कआउट स्टेशनों को पूरा करना होता है। रेस की शुरुआत 1 किलोमीटर की दौड़ से होती है, जिसके तुरंत बाद पहला वर्कआउट स्टेशन आता है। इसके 8 चैलेंजिंग वर्कआउट स्टेशनों में पहला स्टेशन स्कीएर्ग है। इसमें स्कीइंग मशीन पर 1,000 मीटर की दूरी पूरी करनी होती है, जो ऊपरी शरीर और कोर को टार्गेट करती है। स्टेशन 2 स्लेड पुश है। इसमें एक भारी स्लेज को 50 मीटर तक पैर की ताकत से धकेलना होता है। स्टेशन 3 स्लेड पुल होता है। 50 मीटर तक भारी स्लेज को रस्सी के सहारे अपनी तरफ खींचना होता है। स्टेशन 4 बरपी ब्रॉड जंप्स होता है। इसमें बर्पी करने के बाद आगे की तरफ लंबी छलांग लगानी होती है, जिसे 80 मीटर तक पूरा करना होता है। स्टेशन 5 में रोइंग मशीन पर 1,000 मीटर की दूरी तय करनी होती है, जो पूरे शरीर का कार्डियो टेस्ट है। स्टेशन 6 फॉर्मर्स कैरी है। इसमें दोनों हाथों में भारी केटलबेल या डंबल उठाकर 200 मीटर तक चलना होता है। स्टेशन 7 सैंडबैग लॉन्जेज होता है। इसमें पीठ पर भारी सैंडबैग (रेत की बोरी) रखकर 100 मीटर तक लंज वॉक करनी होती है। स्टेशन 8 वॉल्स बॉल्स में एक भारी मेडिसिन बॉल को स्क्वैट करते हुए दीवार पर बने निश्चित निशान पर 100 बार फेंकना होता है।

बढ़ रही पॉपुलैरिटी: पश्चिमी देशों के साथ ही एशियाई बाजारों में भारत इस समय हायरॉक्स के लिए सबसे तेजी से बढ़ता हुआ केंद्र बनकर उभरा है। साल 2025-2026 के दौरान मुंबई और बेंगलुरु जैसे महानगरों में आयोजित इसके इवेंट्स में प्रतिभागियों की संख्या में 5 गुना से अधिक की वृद्धि देखी गई। इससे साबित होता है कि भारतीय फिटनेस संस्कृति में लोग अब केवल 'दिखने के लिए' बॉडी बिल्डिंग करने के बजाय, व्यावहारिक शारीरिक क्षमता को अपना नया स्टेटस सिंबल मान रहे हैं। *

अवेयरनेस

संध्या सिंह

रोड एक्सीडेंट, फायर एक्सीडेंट या अन्य हादसों की वजह से लाखों लोग हर साल ट्रॉमा सेंटर पहुंचते हैं। इमरजेंसी में लाइफ सेव करने में इनका बड़ा रोल होता है। विश्व ट्रॉमा दिवस, 17 अक्टूबर के अवसर पर जानिए, इनकी इंपॉर्टेंस के बारे में।

एक्सीडेंट-इमरजेंसी में लाइफ सेवर ट्रॉमा सेंटर



सड़क खाली थी। ट्रैफिक सामान्य था। फोन स्क्रीन पर सिर्फ एक नोटिफिकेशन चमका। ड्राइवर ने सोचा बस एक सेकेंड में देख लेता हूं। उसका अंगूठा स्क्रीन तक पहुंचा। पलभर को नजर सामने से हटी। ठीक उसी समय सामने चल रही गाड़ी ने अचानक ब्रेक लगाया। ब्रेक पेडल दबाने और उससे पहले जरूरी फैसला लेने के बीच जो कुछ सेकेंड का फासला रहा, बस उन्हीं पलों में ड्राइवर की जिंदगी की दिशा बदल गई। एक घंटे बाद जब उसे होश आया, वह ट्रॉमा सेंटर में था।

जरा भी लापरवाही होती है खतरनाक: सड़क हादसे अकसर किसी बहुत बड़ी गलती से नहीं होते, कई बार इनकी वजह बस एक सेकेंड को सामने से ध्यान हटना भर होता है। कभी बज रहे मोबाइल फोन को उठा लेने की वजह से, कभी एक मैसेज पढ़ लेने के लालच से या कभी सोशल मीडिया के किसी नोटिफिकेशन को देखने की उत्सुकता के चलते, बड़ा से बड़ा एक्सीडेंट हो जाता है। ऐसे में समस्या मोबाइल के महज हाथ में लेने भर की नहीं है, असली समस्या उस क्षण हमारा ध्यान सड़क से हट जाना है। क्योंकि आज मोबाइल हमारी जेब में रखा महज एक उपकरण भर नहीं है। यह हमारी लगातार चलती-फिरती दुनिया का नियंत्रण केंद्र है। सड़क पर वाहन चलाते समय इस दुनिया की तरफ ध्यान देने भर की कोशिश कई बार जानलेवा होती है।

क्या है ट्रॉमा सेंटर: केंद्र सरकार की योजना नेशनल प्रोग्राम फॉर प्रिवेंशन एंड मैनेजमेंट ऑफ ट्रॉमा एंड बर्न इंजरीज (एनपीपीएमटी एंड बीआई) के तहत दिसंबर 2024 में देश में 163 ट्रॉमा सेंटर चल रहे थे, जबकि 2026 के अंत तक इन्हें बढ़ाकर 196 किए जाने का लक्ष्य है। ट्रॉमा सेंटर कोई अलग अस्पताल नहीं होता, इसकी स्थापना के पीछे मूल अवधारणा यह है, 'घायल व्यक्ति को शुरुआत से लेकर ऑपरेशन, विशेषज्ञ उपचार और रिहैबिलिटेशन' तक एक संगठित और लगातार चलने वाली ट्रॉमा केयर उपलब्ध कराना।

लाखों लोगों की बचती है जान: साल 2019-20 में हेल्थ मैनेजमेंट इंफॉर्मेशन सिस्टम (एचएमआईएस) के आंकड़ों के मुताबिक लगभग 97.9 लाख लोगों का ट्रॉमा रजिस्ट्रेशन हुआ था। हालांकि यह सभी ट्रॉमा सेंटरों के मरीज नहीं बल्कि रिपोर्ट किए गए मामले थे। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि हर साल कितने बड़े पैमाने पर दुर्घटनाओं के शिकार लोग ट्रॉमा सेंटर पहुंचते हैं। आल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज (एआईआईएमएस) के जयप्रकाश नारायण एपेक्स ट्रॉमा सेंटर में 1,70,576 लोग ओपीडी पहुंचे थे, जिनमें 7,379 लोगों को एडमिट किया गया था और इनमें से 7,535 सर्जरी हुई थी। देश में साल 2023 में 4,80,583 सड़क दुर्घटनाएं दर्ज हुई थीं, जिनमें 4,62,825 लोग घायल हुए थे, जबकि 1,72,890 लोगों की मृत्यु हो गई थी। ट्रॉमा का मतलब केवल सड़क दुर्घटनाओं के शिकार लोगों को मेडिकल सुविधाएं उपलब्ध कराना भर नहीं होता है। कार्यस्थलों में होने वाली दुर्घटनाओं, आग के शिकार लोगों तथा हिंसा आदि में शिकार लोगों को तुरंत इलाज उपलब्ध कराना भी इसें शामिल है।

रोड एक्सीडेंट है बड़ी वजह: स्वास्थ्य मंत्रालय की मानें तो देश में हर साल 10 फीसदी से ज्यादा मौतें लोगों के दुर्घटनाओं में शिकार होने से होती हैं। इनमें सबसे ज्यादा होने वाली सड़क दुर्घटनाएं हैं। सिर्फ फोन के कारण ही सड़क दुर्घटनाएं नहीं होती हैं, सड़क पर गाड़ी चलाते समय अचानक कुछ ही सेकेंडों के लिए ही सही ड्राइवर को नींद आ जाना, अचानक आगे चल रही गाड़ी का रुक जाना या गलत दिशा में मुड़ जाना आदि सड़क दुर्घटनाओं के अनेक कारण होते हैं। हमें यह समझना होगा कि कोई भी सूचना जिंदगी से ज्यादा कीमती नहीं होती। इसलिए गाड़ी चलाते समय कभी भी एक सेकेंड के आत्मविश्वास में मैसेज नहीं देखना चाहिए या फोन नहीं सुनना चाहिए। *

हेल्थ सजेशन

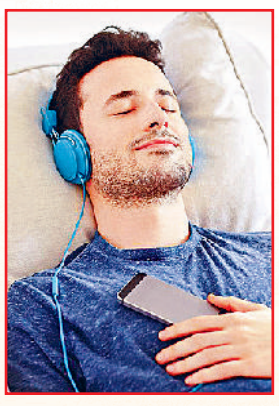
शिखर चंद जैन

स्वस्थ जीवन के लिए अच्छा खान-पान, साफ-सफाई आदि तो जरूरी है ही, हमारे दैनिक जीवन में कुछ आदतों में सुधार और दिनचर्या में कुछ आदतों को शुमार करना भी जरूरी है। इनके बारे में यहां बता रहे हैं।

स्वस्थ रहने के आसान सूत्र

अगर आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में कुछ आदतों को शामिल कर लें तो इसका असर आपकी हेल्थ पर पड़ेगा।

नाक से सांस लेना: कई लोगों को देखा जाता है कि वे अकसर मुंह से सांस लेते हैं या डीप ब्रीदिंग न करके उथली व छिछली ब्रीदिंग करते हैं। यह गलत है। सांस हमेशा नाक से लें और गहरी सांस लें। नाक के अंदर 'नाइट्रिक ऑक्साइड' गैस बनती है। जब हम नाक से सांस लेते हैं, तो यह गैस फेफड़ों में जाती है, जिससे रक्त वाहिकाएं चौड़ी हो जाती हैं और शरीर 18 प्रतिशत अधिक ऑक्सीजन सोख पाता है। जागते समय दिन भर और सोते समय भी सचेत रहें कि आपका मुंह बंद रहे। अगर सोते समय मुंह खुलता है, तो 'माउथ टेपिंग' (विशेष टेप) का उपयोग आजकल एक रिसर्च आधारित ट्रेंड है। दिन भर आप नाक से सांस ले रहे हैं या नहीं इसके लिए शुरू में ब्रीदिंग चेक करें। हर 1-2 घंटे में एक रिमाइंडर सेट करें (या फोन पर वॉलपेपर लगाएं) यह चेक करने के लिए कि आपका मुंह बंद है और आप नाक से गहरी सांस ले रहे हैं। अगर डेस्क जॉब है, तो हर बार पानी पीते समय 2 मिनट अपनी नाक से होने वाली सांस पर ध्यान दें। इस तरह धीरे-धीरे आपकी आदत ठीक हो जाएगी।





ग्राउंडिंग या अर्थिंग: विज्ञान कहता है कि पृथ्वी की सतह में 'मुक्त इलेक्ट्रॉन' का भंडार होता है। जब हमारी त्वचा सीधे मिट्टी या घास के संपर्क में आती है, तो ये इलेक्ट्रॉन शरीर में प्रवेश कर एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह काम करते हैं। शोध बताते हैं कि यह शरीर की सूजन को कम करता है और नींद की गुणवत्ता सुधारता है। इसके लिए रोज सुबह 10-15 मिनट नंगे पैर घास, गीली मिट्टी या रेत पर चलें। कंक्रीट या टाइल्स पर यह काम नहीं करता। जमीन पर लेटना, नदी, तालाब, झील में पैर डाल कर बैठना भी फायदेमंद है। गठिया में इससे फायदा होता है।

सर्केडियन ईटिंग: हमारे शरीर के हर अंग की अपनी एक घड़ी होती है। पाचन तंत्र सूर्योदय के समय सबसे सक्रिय और सूर्यास्त के बाद धीमा हो जाता है। रात को देर से खाने से शरीर भोजन को पचाने में ऊर्जा लगाता है, जिससे 'सेलुलर रिपेयर' (कोशिकाओं की मरम्मत) का काम रुक जाता है। इसके लिए 'सनराइज टू सनसेट' नियम अपनाएं। कोशिश करें कि रात का आखिरी भोजन सूर्यास्त के 2-3 घंटे के भीतर या रात 8 बजे से पहले हो जाए। रात को सोने से कम से कम 2-3 घंटे पहले कुछ न खाएं। अगर भूख लगे, तो सिर्फ हर्बल टी या पानी लें। इससे सोते समय आपका शरीर 'पाचन' के बजाय 'रिपेयरिंग' (मरम्मत) पर ध्यान दे पाएगा।



योग निद्रा: स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोध के अनुसार, योग निद्रा दिमाग को 'थीटा' और 'डेल्टा' ब्रेन वेव अवस्था में ले जाता है। यह गहरी नींद के बिना भी नर्वस सिस्टम को शांत करता है और मस्तिष्क की न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ाता है। इसके अभ्यास के लिए दिन में जब भी थकान महसूस हो, 15-20 मिनट के लिए लेट जाएं और किसी गाइडेड 'योग निद्रा' ऑडियो को सुनें। यह 2 घंटे की नींद जितनी ताजगी दे सकता है। दिनचर्या में जब सुस्ती महसूस हो, तो 20 मिनट आंखें बंद करके लेट जाएं। *

(डाइटिशियन पिंकी गोयल, लाइफ स्टाइल कोच हरिराम अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

गुड़ियानी की रामलीला में सीता स्वयंवर का मंचन

कोसली। श्री गणेश रामलीला क्लब गुड़ियानी की ओर से रामलीला मंचन का शुभारंभ किया गया। मंचन के दौरान सीता स्वयंवर से विदाई तक की लीलाओं का मंचन किया गया। कार्यक्रम के दौरान अपनी मनोकामना पूर्ण होने पर श्री प्रहलाद राय व प्रवीन बंसल ने क्लब को एक लाख रुपये की सहयोग राशि भेंट की। इस मौके पर प्रधान शेर सिंह सैनी, कपिल, अश्वनी, डायरेक्टर सुरेश शर्मा, मुकेश रंगा, गजराज व ताजेंद्र उर्फ पप्पू मिस्त्री सहित क्लब के अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

विकास को लेकर सीएम से मिले बावल विधायक

रेवाड़ी। बावल विधानसभा क्षेत्र के विकास कार्यों को गति देने और क्षेत्रवासियों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से विधायक डा. कृष्ण कुमार ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात की। उन्होंने बावल क्षेत्र में चल रहे विकास कार्यों तथा जनहित से जुड़े विभिन्न मुद्दों को मुख्यमंत्री के समक्ष रखा और क्षेत्र की आवश्यकताओं के अनुरूप विकास कार्यों को प्राथमिकता देने का आग्रह किया। विधायक ने क्षेत्र में आधारभूत सुविधाओं को मजबूत करने, सड़क, पेयजल, बिजली, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा अन्य जन सुविधाओं से संबंधित विकास कार्यों पर चर्चा की। उन्होंने क्षेत्र में विकास कार्यों पर की बातचीत।

डा. रश्मि ने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डाला

तीन टांग दौड़ में मुस्कान व प्रिया की जोड़ी और छात्रों में अनिकेत व नवनीत बने विजेता

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में खेल प्रतियोगिताओं का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के रसायन विज्ञान विभाग की केमिकल सोसायटी की ओर से विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में हेल्दी माइंड-हेल्दी हार्ट थीम के अंतर्गत विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डा. रश्मि ने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डाला।

उन्होंने विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद एवं शारीरिक गतिविधियों को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने तथा अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए प्रेरित किया।खेल प्रतियोगिताओं के अंतर्गत खो-खो, रस्साकशी, नींबू दौड़, तीन टांग दौड़ तथा 100 मीटर दौड़ का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने अपनी खेल प्रतिभा, शारीरिक दक्षता, अनुशासन एवं टीम भावना का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।





रेवाड़ी। रस्साकसी में भाग लेते हुए छात्राएं तथा तीन टांग दौड़ में भाग लेती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

ये रहे प्रतियोगिताओं के परिणाम

खो-खो प्रतियोगिता में स्नातकोत्तर अंतिम वर्ष की टीम विजेता रही। स्नातक वर्ग में प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों ने भाग लिया, जिसमें स्नातक द्वितीय वर्ष की टीम ने विजय प्राप्त की। रस्साकशी प्रतियोगिता में स्नातकोत्तर अंतिम वर्ष तथा स्नातक द्वितीय वर्ष की टीमों ने विजेता स्थान प्राप्त किया। छात्रों की नींबू दौड़ में नवनीत ने प्रथम, मनीष ने द्वितीय तथा हिमांशु ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं की नींबू दौड़ में स्नातक वर्ग में साक्षी ने प्रथम, लक्ष्य ने द्वितीय तथा तेजल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्नातकोत्तर वर्ग में पायल ने प्रथम, प्रियंका ने द्वितीय तथा मुस्कान एवं अंजलि ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। तीन टांग दौड़ में स्नातक वर्ग में मुस्कान एवं प्रिया की जोड़ी ने प्रथम, स्वीटी एवं राखी की जोड़ी ने द्वितीय तथा तमन्ना एवं हीना की जोड़ी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्नातकोत्तर वर्ग में खुशी गुनगुन की जोड़ी प्रथम, संगीता तन्नू द्वितीय और रवीना रवीना तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्रों में अनिकेत एवं नवनीत की जोड़ी ने प्रथम तथा मनीष एवं विकास की जोड़ी ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं की 100 मीटर दौड़ में निधि ने प्रथम, प्रिया ने द्वितीय तथा नेहा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्रों की 100 मीटर दौड़ में नवनीत ने प्रथम, अनिकेत ने द्वितीय तथा विकास ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।कार्यक्रम में मंच संचालन डा. गीतांजलि ने किया। लक्ष्मी, डा. पूनम, डा. मीनाक्षी, डा. प्रतिमा, डा. कनिका व डा. गीतांजलि शामिल रहीं। कार्यक्रम में केमिकल सोसाइटी की अध्यक्षा डा. गीतांजलि, उपाध्यक्ष शोधार्थी अंकुर तथा रसायन विज्ञान विभाग के समस्त शिक्षकों का योगदान रहा।



रेवाड़ी। उत्तर-पश्चिम रेलमार्ग से गुजरती ट्रेन।

सात जोड़ी रेलसेवाओं में 17 से बढ़ेंगे अतिरिक्त डिब्बे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेलवे की ओर से अक्टूबर माह में त्योहारी सीजन पर अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए 7 जोडी रेलसेवाओं में 15 डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित रेलसेवाओं में डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। गाडी संख्या 19611/19614 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 17 अक्टूबर से 31 अक्टूबर तक तथा अमृतसर से 18 अक्टूबर से नवंबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। गाड़ी संख्या 19613/19612 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 17 से 31 अक्टूबर तक तथा अमृतसर से 18 अक्टूबर से एक नवंबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे व गाड़ी संख्या 19625/19626 अजमेर-बान्द्रा टर्मिनस- अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 18 अक्टूबर को एवं बान्द्रा टर्मिनस से 19 अक्टूबर को केवल एक ट्रिप के लिए 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

इन ट्रेनों में बढ़ी सुविधा

गाड़ी संख्या 14801/14802 जोधपुर-इंदौर-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से 16 अक्टूबर से 31 अक्टूबर तक एवं इंदौर से 19 अक्टूबर से 3 नवंबर तक 2 द्वितीय शयनयान व 3 साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 12465/12466 इंदौर-भगत की कोठी-इंदौर रेलसेवा में इंदौर से 17 अक्टूबर से एक नवंबर तक एवं भगत की कोठी से 18 अक्टूबर से 2 नवंबर तक 2 द्वितीय शयनयान व 3 साधारण श्रेणी डिब्बों, गाड़ी संख्या 12482/12481 श्रीगंगानगर-दिल्ली-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में श्रीगंगानगर से 16 से 31 अक्टूबर तक एवं दिल्ली से 17 अक्टूबर से एक नवंबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे तथा गाड़ी संख्या 14731/14732 दिल्ली-बठिण्डा-दिल्ली एक्सप्रेस रेलसेवा में दिल्ली से 16 से 31 अक्टूबर तक एवं बठिण्डा से 17 अक्टूबर से एक नवंबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

निपुण हरियाणा मिशन के तहत प्राथमिक शिक्षकों का छह दिवसीय प्रशिक्षण शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जाटूसाना

निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत खंड जाटूसाना के प्राथमिक शिक्षकों का छह दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम बुधवार को राजकीय प्राथमिक पाठशाला बेरली कलां में प्रारंभ हुआ। प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रथम दिन दो समूहों का प्रशिक्षण शुरू किया गया, जिसमें खंड के कुल 78 प्राथमिक शिक्षकों ने भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया व खंड शिक्षा अधिकारी जोगेंद्र सिंह धनखड़ ने किया। इस अवसर पर डीईईओ दहिया ने कहा कि यह प्रशिक्षण शिक्षकों को नवीन शैक्षणिक अवधारणाओं से जोड़ने तथा संरचनात्मक एवं प्रभावी शिक्षण पद्धतियों को समझने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। इससे शिक्षकों को कक्षा-कक्ष में बच्चों की सीखने की आवश्यकताओं के अनुरूप शिक्षण प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाने में सहायता मिलेगी। खंड शिक्षा अधिकारी धनखड़ ने कक्षा-कक्ष में शिक्षकों के समक्ष आने वाली विभिन्न चुनौतियों पर चर्चा की तथा मुख्य संसाधन व्यक्तियों के साथ संवाद किया। उन्होंने शिक्षकों से आह्वान किया कि प्रशिक्षण के दौरान प्राप्त ज्ञान एवं नवीन शिक्षण तकनीकों का विद्यालयों में बच्चों के साथ अनिवार्य रूप से प्रयोग करें, ताकि बच्चों के सीखने के स्तर में सुधार लाया जा सकें। इस अवसर पर बीआरसी कार्यालय से विवेक, मनीषा व रमन सहित नरेश चौहान, वीरेंद्र सिंह व मोना सैनी में मौजूद रहे।



रेवाड़ी। शिक्षकों को संबोधित करते हुए डीईईओ प्रदीप दहिया।



रेवाड़ी। खंड स्तरीय सड़क सुरक्षा प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी।

खंड खोल में 67 स्कूलों के 182 छात्रों ने दी सड़क सुरक्षा की परीक्षा

रेवाड़ी। खंड खोल स्थित सीएम ईईई रावमावि में खंड स्तरीय सड़क सुरक्षा प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें खंड के 67 स्कूलों के 182 विद्यार्थियों ने भाग लिया। आयोजन समिति की अध्यक्ष प्रभारी प्राचार्या पूजा कौशिक ने बताया कि कार्यवाहक खंड शिक्षा अधिकारी सत्यवीर नाहड़िया की देखरेख में प्रतियोगिता में प्राथमिक प्रकोष्ठ के 17 स्कूलों के 48 विद्यार्थियों, माध्यमिक प्रकोष्ठ के 29 स्कूलों के 78 विद्यार्थियों तथा वरिष्ठ वर्ग के 19 स्कूलों के 56 बच्चों ने प्रतियोगिता में भाग लिया। यातायात पुलिस के सब इंस्पेक्टर रामनिवास तथा कांस्टेबल महेंद्र सिंह के मार्गदर्शन में आयोजन समिति के सदस्यों ने सहयोग दिया। अब इस प्रतियोगिता के विजेता जिला स्तर की प्रतियोगिता में खंड का प्रतिनिधित्व करेंगे।

नशा आज समाज के समक्ष एक गंभीर चुनौती बनकर उभर रहा : डा. सत्यजीत

- कृषि कॉलेज की एनएसएस इकाई ने बावल में निकाली नशा मुक्ति जागरूकता रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कृषि महाविद्यालय बावल की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई की ओर से सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत नशा मुक्ति जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। रैली का मुख्य उद्देश्य युवाओं एवं आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना तथा समाज को नशामुक्त बनाने के लिए लोगों को प्रेरित करना था। रैली कॉलेज परिसर से प्रारंभ होकर बावल के विभिन्न क्षेत्रों में निकाली गई। कृषि महाविद्यालय के प्राचार्य डा. सत्यजीत ने रैली को रवाना किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि नशा आज समाज के समक्ष एक गंभीर चुनौती बन चुका है। इसका प्रभाव न केवल व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, बल्कि यह परिवार की खुशहाली, सामाजिक संबंधों और देश के भविष्य को भी प्रभावित करता है। उन्होंने कहा कि विशेष रूप से युवाओं को नशे से दूर रहकर अपनी ऊर्जा, समय और क्षमताओं का उपयोग शिक्षा, खेलकूद, रचनात्मक गतिविधियों तथा राष्ट्र निर्माण में करना चाहिए। डा. सत्यजीत ने बताया कि तंबाकू, शराब तथा अन्य मादक पदार्थों का सेवन व्यक्ति के स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है। नशे की लत के कारण पढ़ाई में एकाग्रता की कमी, आर्थिक समस्याएं, पारिवारिक तनाव तथा सामाजिक प्रतिष्ठा में गिरावट जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को अच्छी संगति अपनाना, नियमित व्यायाम करना, खेलकूद में भाग लेना, सकारात्मक सोच विकसित करना तथा तनाव की स्थिति में परिवार, शिक्षकों और विशेषज्ञों से सहायता लेना अत्यंत आवश्यक है।



रेवाड़ी। बावल में रैली निकालते हुए कृषि कॉलेज के विद्यार्थी।



कर्नाटक की राज्यपाल नियुक्त होने पर डॉ. सुधा यादव का किया सम्मान

रेवाड़ी। डा. सुधा यादव को कर्नाटक राज्य का राज्यपाल नियुक्त किए जाने पर ग्राम पंचायत निखरी के सरपंच सुनील यादव व योगेश यादव ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार व्यक्त किया है। उन्होंने इडा. सुधा यादव को पुष्प भेंट कर बधाई दीं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश में योग्य, अनुभवी और समर्पित व्यक्तित्वों को महत्वपूर्ण संवैधानिक जिम्मेदारियां सौंपी जा रही हैं। डा.. सुधा यादव के कर्नाटक के राज्यपाल पद पर नियुक्ति हरियाणा के लिए गर्व की बात है। उ इस मौके पर नवीन यादव, सचिन दादा, गौरव सरपंच नंदरामपुर बास, नवीन यादव खिजूरी व मोहित यादव नारनौल सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

सीएम तक पहुंचा शहर की बिजली का मुद्दा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर की बिजली, सीवर और सफाई व्यवस्था में सुधार तथा अनधिकृत क्षेत्र को नियमित कराने की मांग को लेकर नगर परिषद के चार पार्षदों के प्रतिनिधिमंडल ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात की। इस दौरान पार्षदों ने अपने-अपने वार्डों की समस्याओं से अवगत कराते हुए मुख्यमंत्री को मांग पत्र सौंपा। मुख्यमंत्री ने समस्याओं पर संज्ञान लेते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए। प्रतिनिधिमंडल में वार्ड-29 के पार्षद श्रीभगवान, वार्ड-13 के पार्षद प्रतिनिधि दीपक जांगिड़, वार्ड-32 के पार्षद मनीष कुमार टिकानिया और वार्ड-22 के पार्षद देवेंद्र कुमार शर्मा शामिल थे।



रेवाड़ी। मुख्यमंत्री को मांग पत्र सौपते हुए वार्ड पार्षद।

माधव नगर को नियमित कराने की मांग

पार्षद श्री भगवान ने माधव नगर के कुछ हिस्सों को नियमित कराने का मुद्दा उठाया। उन्होंने बताया कि निर्धारित मुस्तहिल और किला नंबरों के अंतर्गत आने वाला क्षेत्र अभी तक नियमित नहीं हुआ है। इसके कारण वहां रहने वाले लोगों को विभिन्न परेशानियों का सामना करना पड़ता है। उन्होंने हिस्सों को नियमित कराने की मांग की।

कूड़ा कलेक्शन में अनियमितताओं का आरोप

इस मौके पर नगर परिषद की डोर-टू-डोर कूड़ा कलेक्शन व्यवस्था का मुद्दा भी उठाया गया। पार्षदों ने संबंधित एजेंसी की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाते हुए कहा कि कई वार्डों में समय पर कूड़ा उठाने वाली गाड़ियां नहीं पहुंच रही है और हेल्परों की कमी के कारण व्यवस्था प्रभावित हो रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि पोर्टल पर रिकॉर्ड दर्ज करने के लिए कुछ गाड़ियों को केवल औपचारिक रूप से घुमाया जा रहा है, जबकि जमीनी स्तर पर नियमित कूड़ा संग्रह नहीं हो रहा है। इसके अतिरिक्त पिछले दो महीनों से जेसीबी मशीन खराब होने और खुले ट्रैक्टरों में कूड़ा ढोने का मुद्दा भी उठाया गया। पार्षदों ने कहा कि इन अनियमित्ताओं के कारण शहर की सफाई व्यवस्था प्रभावित हो रही है और आम लोगों को परेशानी झेलनी पड़ रही है।

कई वार्डों में सीवर ओवरफ्लो का मुद्दा उठाया

रामपुरा तथा वार्ड-1 में सीवर ओवरफ्लो और जलभराव की समस्या भी मुख्यमंत्री के समक्ष रखी। उन्होंने बताया कि सीवर व्यवस्था की खामियों के कारण लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। पार्षदों ने नया गांव दौलतपुर क्षेत्र में बिजली व्यवस्था की बदहाली का मुद्दा उठाया। शिकायत में बताया गया कि क्षेत्र में बिजली की तारें जर्जर अवस्था में हैं और कई स्थानों पर तारें लटक रही हैं।



रेवाड़ी। सेवा सेतु कैंप में जानकारी लेते हुए लोग।

सेवा सेतु शिविर में ग्रामीणों ने योजनाओं का उठाया

- वीरवार को धारूहेड़ा नगर पालिका में सेवा सेतु शिविर का आयोजन किया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत बुधवार को गांव पुंसिका में सेवा सेतु कैंप का आयोजन किया गया। शिविर में विभिन्न विभागों की ओर से स्टॉल लगाकर नागरिकों को सरकारी जनकल्याणकारी योजनाओं एवं सेवाओं की जानकारी देने के साथ-साथ पात्र परिवारों के पंजीकरण भी किए गए। वीरवार को धारूहेड़ा नगर पालिका में सेवा सेतु शिविर का आयोजन किया जाएगा। एडीसी एवं नोडल अधिकारी राहुल मोदी ने बताया कि सेवा संकल्प अभियान के तहत जिले में 15 अक्टूबर तक आयोजित किए जा रहे सेवा सेतु कैंप में एक ही स्थान पर विभिन्न विभागों की सेवाएं उपलब्ध कराई जा रही है। नागरिकों को दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना, मुख्यमंत्री अंत्योदय परिवार उत्थान योजना, स्वरोजगार, कौशल विकास व ऋण सुविधा सहित अन्य जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी जा रही है। अधिकारियों एवं कर्मचारियों की ओर से पात्र लाभार्थियों को उनकी आवश्यकताओं और पात्रता के अनुरूप योजनाओं से जोड़ने तथा आवेदन करने की प्रक्रिया के संबंध में मार्गदर्शन प्रदान किया जा रहा है। एडीसी ने बताया कि सेवा सेतु कैंप के माध्यम से केंद्र और हरियाणा सरकार समाज के जरूरतमंद और पात्र परिवारों तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने का कार्य कर रही है।

युवाओं को पढ़ाई और खेलों पर ध्यान केंद्रित कर नशे से दूर रहने के लिए किया प्रेरित

ग्रामीणों को दी साइबर ठगों से सतर्क रहने की सलाह

ग्रामीणों को ट्राई के नाम पर हो रही नई साइबर ठगी को लेकर भी जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस की नशा मुक्ति टीम ने बुधवार को गांव डालियाका और खरसानकी में ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों, यातायात नियमों और साइबर अपराधों के प्रति जागरूक किया। पुलिस ने ग्रामीणों ट्राई के नाम पर हो रही नई साइबर ठगी को लेकर भी जागरूक किया। नशा मुक्ति टीम ने ग्रामीणों और युवाओं को प्रेरित करते हुए कहा कि नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज का सबसे बड़ा शत्रु है। उन्होंने युवाओं को पढ़ाई और खेलों पर ध्यान केंद्रित कर नशे से दूर रहने की सलाह दी।

पुलिस टीम ने ग्रामीणों से आह्वान किया कि नशे का कारोबार करने वालों या नशा करने वालों की सूचना तुरंत मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या डायल 112 पर दें। पुलिस ने ग्रामीणों को यातायात नियमों के प्रति भी जागरूक किया तथा साइबर सुरक्षा के टिप्स दिए। पुलिस टीम ने बताया कि किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ ओटीपी, पासवर्ड या निजी जानकारी साझा न करें। साइबर ठगी होने पर तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें। उन्होंने ग्रामीणों को आगाह किया कि इन दिनों साइबर ठग भारतीय दूरसंचार विनियामक प्राधिकरण यानि ट्राई के नाम पर लोगों को निशाना बना रहे हैं।



रेवाड़ी। ग्रामीणों को जानकारी देते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

सतर्कता ही बचने का सही तरीका

साइबर ठग आम लोगों को कॉल कर डराते हैं कि उनके सिम कार्ड-नंबर का इस्तेमाल किसी गैरकानूनी गतिविधि में हुआ है और इसे हमेशा के लिए ब्लॉक कर दिया जाएगा। खौफ पैदा करने के लिए वे कॉल को किसी फर्जी पुलिस अधिकारी को ट्रांसफर कर देते हैं। यह फर्जी अधिकारी पीड़ति को डिजिटल अरेस्ट का डर दिखाकर मामले को रफा-दफा करने के एवज में पैसों की मांग करता है। उन्होंने कहा कि ट्राई या कोई भी असली जांच एजेंसी कभी भी फोन या वीडियो कॉल पर इस तरह की धमकी नहीं देती और न ही पैसों की मांग करती है। ऐसी कॉल आने पर बिल्कुल न घबराएं और तुरंत कॉल काट दें। अपनी कोई भी बैंकिंग या निजी जानकारी इन ठगों के साथ साझा न करें।

ग्राम पंचायत सुरेहली
ब्लॉक नाहड़, तह. कोसली, जिला रेवाड़ी (हरियाणा)
मोबाइल: 9485536685, ईमेल: sarpanchsurehli@gmail.com

सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत सुरेहली, खंड-नाहड़, तहसील-कोसली, जिला-रेवाड़ी (हरियाणा) में दिनांक 16.10.2026 को प्रातः 10:00 बजे यादव धर्मशाला में पुरानी लकड़ी की कड़ियों आदि की नीलामी की जाएगी। नीलामी की शर्त मौके पर बता दी जाएगी।

हस्ताक्षर / मोहर
सुमन बाई, सरपंच, ग्राम पंचायत सुरेहली
खंड-नाहड़, तह. कोसली, जिला रेवाड़ी,

खबर संक्षेप

महिला समर्थ संस्थान पुरस्कार के लिए आवेदन की अंतिम तिथि आज

रेवाड़ी। महिला एंव बाल विकास विभाग हरियाणा पंचकूला की ओर से महिला समर्थ सस्थान पुरस्कार योजना वित वर्ष 2026-27 आरंभ की जा रही है। योजना का उदेश्य हरियाणा राज्य में महिला कर्मचारियों के लिए सुरक्षित, सम्मानजनक, बराबर और सहायक कार्यस्थल वातावरण बनाने में बेहतरीन दिखाने वाले संस्थान को पहचानना और बढ़ावा देना है। आवेदन करने की अंतिम तिथि 15 अक्टूबर है। शालू यादव ने बताया कि इसके अलावा सुषमा स्वराज अवॉर्ड, इंदिरा गांधी महिला शक्ति अवॉर्ड, कल्पना चावला शौर्या अवॉर्ड, बहन शन्नो देवी पंचायती राज अवॉर्ड और लाइफटाइम अचीवर्स अवॉर्ड भी विभाग की ओर से दिया जाना है, जिसकी अंतिम तिथि 5 नवंबर है।

टूमना में व्यक्ति के साथ मारपीट, एक पर केस दर्ज

कोसली। टूमना गांव के एक व्यक्ति ने गांव के ही एक व्यक्ति पर रास्ते में रोककर मारपीट कर गंभीर रूप से घायल करने का आरोप लगाते हुए कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। योगेश कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि एक अक्टूबर को रात करीब 9 बजे वह अपने खेत से काम निपटाकर स्कूटी पर अपने घर आ रहा था कि गांव के शिव मंदिर वाले चौराहे पर गांव के ही कालिया ने उसका रास्ता रोक लिया और पैसे मांगने लगा। इंकार करने पर उसने मारपीट शुरू कर दी तथा ईंट व बोतल उसके माथे पर दे मारी, जिससे उसे गंभीर चोटें आई।

बीडीपीओ पर लगा 25 हजार का जुर्माना

खुले में कचरा डालने व जलाने पर प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की कार्रवाई

खरखड़ा के सरपंच को गंदे पानी को तत्काल रोकने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी/धारूहेड़ा

गांव खरखड़ा में खुले में कचरा डालने और गंदा पानी छोड़ने के मामले में हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने सख्त कार्रवाई करते हुए बीडीपीओ धारूहेड़ा पर 25 हजार रुपये का पर्यावरण जुर्माना लगाया है। बोर्ड के क्षेत्रीय कार्यालय की ओर से जारी आदेशों में सात दिन के भीतर जुर्माने की राशि जमा कराने के निर्देश दिए गए हैं। वहीं, ग्राम पंचायत खरखड़ा के सरपंच को एचएसवीपी की ग्रीन बेल्ट में छोड़े जा रहे गंदे पानी को तत्काल रोकने के निर्देश दिए गए हैं। गांव खरखड़ा निवासी प्रकाश यादव की ओर से खुले में कचरा डालने, जलाने और गंदा पानी छोड़ने की शिकायत दी गई थी। शिकायत मिलने के बाद प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के फील्ड ऑफिसर ने 7 अक्टूबर को मौके का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान गांव में खुले में ठोस कचरा डालने के साक्ष्य मिले। इसके साथ ही गांव का बरसाती और गंदा पानी एचएसवीपी की ग्रीन बेल्ट में छोड़ा जाना भी पाया गया।





रेवाड़ी। खरखड़ा में जलाए गए कचरे का दृश्य व ग्रीन बेल्ट में छोड़ा गया दूषित पानी। फोटो : हरिभूमि

एनजीटी में मामला विचाराधीन

गांव में कूड़ा निस्तारण और खुले में कचरा डालने से जुड़े मामले में ग्रामीण की याचिका राष्ट्रीय हरित अधिकरण की प्रधान पीठ में विचाराधीन है। मामले में एनजीटी हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के सदस्य सचिव, ग्राम पंचायत खरखड़ा के सरपंच और जिला उपायुक्त से जवाब मांग चुका है। मामले की अगली सुनवाई 2 दिसंबर को होगी।

एम सप्ताह में जमा करानी होगी जुर्माने की राशि

प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी की ओर से जारी आदेश के अनुसार बीडीपीओ धारूहेड़ा पर 25 हजार रुपये का पर्यावरण मुआवजा लगाया गया है। संबंधित अधिकारी को सात दिन के अंदर यह राशि बोर्ड के खाते में जमा कराने के निर्देश दिए गए हैं। आदेश में स्पष्ट किया गया है कि नियमों का पालन नहीं करने पर आगे कानूनी कार्रवाई की जा सकती है। बोर्ड ने ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम, 2016 और एनजीटी के आदेशों का हवाला देते हुए कचरे के उचित निस्तारण और गंदे पानी की निकासी रोकने के निर्देश दिए हैं। एनजीटी के 4 अप्रैल के आदेश तथा मूल आवेदन संख्या 458/2023 के तहत भी नियमों की पालना करने पर जोर दिया गया है।

खुले में कचरा जलाने पर पहले भी लगा था जुर्माना

खरखड़ा में कचरा प्रबंधन की व्यवस्था को लेकर ग्रामीणों की नाराजगी पहले भी सामने आ चुकी है। आरोप है कि 2 अक्टूबर को गांधी जयंती के दिन ग्राम सभा के दौरान आईजी साउथ रेंज कार्यालय और एचएसवीपी रोड के पास नवनिर्मित जोहड़ के नजदीक कचरे के ढेर में आग लगा दी गई थी। इससे आसपास के क्षेत्र में धुआं और दुर्गंध फैल गई थी। खुले में कूड़ा डालने के मामले में हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की ओर से बीडीपीओ धारूहेड़ा पर तीन बार जुर्माना लगाया जा चुका है। शिकायतकर्ता का आरोप है कि करीब 50 लाख रुपये की लागत से तैयार किए गए नए जोहड़ के आसपास भी कूड़ा डाला जा रहा है। जहां से विद्यार्थियों, महिलाओं, बुजुर्गों और अन्य लोगों का आवागमन रहता है।

रेवाड़ी व कोसली मंडी में बाजरे की भारी आवक



रेवाड़ी। कोसली मंडी में बाजरे की फसल को देखते मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन दिनेश गोयल। फोटो : हरिभूमि

■ किसानों को बाजरे की कीमत सरकार की ओर से निर्धारित मूल्य के बराबर आढ़तियों से ही मिल रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी/कोसली

रेवाड़ी व कोसली अनाज मंडी में बाजरे की भारी आवक हो रही है। किसान जल्दी नंबर के चक्कर में देर रात से ही ट्रैक्टरों की कतार लगा रहे है। रेवाड़ी अनाजमंडी में अब तक पौने तीन लाख क्विंटल के करीब बाजरे की आवक हो चुकी है। कोसली मार्केट कमेटी के सचिव विकास कुमार यादव ने बताया कि मंडी में अब तक 7823 गेट पास काटे जा चुके हैं तथा 226974 क्विंटल बाजरे की आवक हो चुकी है, जिसमें 190433 क्विंटल बाजरे की खरीद मंडी के व्यापारियों ने की है। खुले बाजार में बाजरे के भाव सरकारी खरीद रेट 2300 रुपये प्रति क्विंटल के स्तर पर चल रहे हैं। मंडी में आढ़तियों की ओर से बाजरे की खरीद 2280 रुपये प्रति क्विंटल से 2325 रुपये प्रति क्विंटल की दर से की जा रही है। किसानों को बाजरे की कीमत सरकार की ओर से निर्धारित मूल्य के बराबर आढ़तियों से ही मिल रही है। मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन दिनेश गोयल ने बताया कि मंडी में आने वाले किसानों को किसी प्रकार की कठिनाई नहीं है और मंडी में आते ही किसानों का बाजरे की फसल तुरंत खरीदी जा रही है।

आज इन गांवों का रहेगा शेड्यूल

कोसली अनाजमंडी में 15 अक्टूबर को गांव जैनाबाद, जैतपुर, न्यौला, बिठला, मंढोला, जाटूसाना, बव्वा, रामपुरी व औलांत तथा रेवाड़ी अनाजमंडी में मोहनपुरा, खरसानकी, जैतडावास, गढ़ी अलावलपुर, महेश्वरी, घटाल महनियावास, ओकेडा, सुंदरोज, ढाणी सुंदरोज, बाढ़ सुंदरोज, खोरी, शाहबाजपुर इस्तमुरार, शेखपुर शिकारपुर, किशनगढ़, चांदावास, बूढ़पुर, गिंदोखर, लाखनौर नपुर, बोड़यिा कमालपुर और अहरोद गांवों के किसान अपनी फसल बेच सकेंगे।

कैकेयी के वर मांगने पर चौदह वर्षों के वनवास को निकले श्रीराम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेलवे कॉलोनी में श्री राम मंदिर रेलवे ड्रामेटिक क्लब की ओर से मंगलवार रात्रि कैकेयी के कोप भवन में राजा दशरथ से दो वर मांगने के बाद श्रीराम-सीता व लक्ष्मण के 14 वर्ष के वनवास जाने की रामलीला का मंचन किया गया। पंडित मोहन लाल शर्मा के मंत्रोच्चारण व पूजन के बाद रामलीला का उद्घाटन मुख्यातिथि नीरज यादव ने किया। मंचन के दौरान राजा दशरथ जब रानी कैकई को कोप भवन में पाते है तो उस का कारण जाने की कोशिश करते है और रानी को विश्वास दिलाते है कि वो जो कहेगी उस को स्वीकार करेंगे। कैकेयी राजा दशरथ को राक्षस शम्बरासुर से युद्ध करते समय सहायता करने पर उनकी ओर से दिए गए दो वरदानों की याद दिलाती है और एक वरदान में राम को 14 वर्षो का वनवास व दूसरे में भरत को राजतिलक देने की मांग करती है, जिस पर राजा दशरथ काफी दुखी होते है। रामलीला में दशरथ का अभिनय महेश कौशिक, राम-दिवेश शर्मा, लक्ष्मण-मोहित यादव, सीता-सागर, कैकई-पायल शर्मा, कौशल्या-नरेन्द्र गोयल, सुमित्रा-संजय, सुमंत-रोहित, गुरू वशिष्ठ-भगत, केवट-मुकेश व जितेश तथा प्रजावासियों का किरदार केके सक्सेना, जगदीश, नवीन, लक्ष्य व प्रियांशु सोनी ने निभाया।



रेवाड़ी। कोप भवन में राजा दशरथ से वनवास जाने की आज्ञा लेते श्रीराम।



रेवाड़ी। श्रीराम-सीता व लक्ष्मण को गंगा पार कराते हुए केवट। फोटो : हरिभूमि

कोप भवन में हुआ दशरथ-कैकई संवाद

रेवाड़ी। मोती चौक स्थित श्री घंटेश्वर महादेव मंदिर आदर्श रामलीला के मंच पर मंगलवार रात्रि श्रीराम सीता से विवाह करके लक्ष्मण के साथ अयोध्या लौटते हैं तो महलों में खुशियां मनाई जाती है। राजा दशरथ श्रीराम के राज्याभिषेक की घोषणा करते हैं और पूरी अयोध्या में हर्ष की लहर दौड़ जाती है। मगर दासी मंथरा रानी कैकई को अपने दो वर मांगने के लिए उकसाती है, जिस पर कैकई की मति भ्रमित हो जाती है और वह कोप भवन की शरण ले लेती है। राजा दशरथ की ओर से नाराजगी का कारण जानने पर वह अपने पिछले दो वर मांगती है। रघुकुल रीत सदा चली आई, प्राण जाए पर वचन न जाई की रीत निभाते हुए राजा दशरथ अपने वचन का पालन करते हैं और कैकई की बात मानकर श्रीराम को 14 वर्ष का वनवास व भरत को राजपाट देने की घोषणा करते हैं। इधर सीता व लक्ष्मण भी प्रभु श्री राम के साथ वनवास जाने की जिद करते हैं और श्रीराम मान जाते हैं। रामलीला का शुभारंभ समाजसेवी सीताराम के पुत्र मोहित वर्मा ने किया।

श्रीराम को 14 वर्षो का वनवास होने पर भावुक हुए दर्शक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ धारूहेड़ा

कस्बे के मेन बाजार स्थित लाला मनीराम बाग में श्रीराम रामलीला क्लब धारूहेड़ा की ओर से आयोजित की जा रही रामलीला में राम वनवास का मार्मिक मंचन किया गया। कैकेई की ओर से राजा दशरथ से अपने दो वरदान मांगने और भगवान श्रीराम को 14 वर्ष का वनवास देने की मांग के दृश्य ने दर्शकों को भावुक कर दिया। कैकेई ने राजा दशरथ से अपने दो वरदानों के रूप में भरत के लिए राजगद्दी और श्रीराम के लिए 14 वर्ष का वनवास मांगा। कैकेई की यह मांग सुनकर राजा दशरथ स्तब्ध रह गए। श्रीराम के प्रति अपने अपार स्नेह और वचनबद्धता के बीच फंसे महाराज दशरथ व्याकुल हो उठे। वे कैकेई को समझाने का प्रयास करते रहे, वह अपने निर्णय पर अडिग रहीं। जब भगवान श्रीराम को वनवास की सूचना मिली, तो उन्होंने पिता के वचन की मर्यादा बनाए रखने के लिए सहर्ष वन जाने का निर्णय लिया। रामलीला के मुख्य संरक्षक अशोक शर्मा, राजेश पंवार, श्याम गुप्ता, महेश शर्मा पटवारी व सचिव याद के सुगंध ने अतिथियों का स्वागत किया।



रेवाड़ी। कोप भवन में विलाप करते राजा दशरथ। फोटो : हरिभूमि

पोक्सो एक्ट के तहत पीड़ित की पहचान सार्वजनिक करना कानूनी अपराध



रेवाड़ी। कार्यशाला में मौजूद सीजेएम, डीईओ व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सहारनवास में पोक्सो एक्ट 2012 को लेकर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की तथा बच्चों को पोक्सो एक्ट 2012 के बारे में जानकारी दी। सीजेएम डा. सोलखे ने बताया कि पोक्सो एक्ट 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को यौन शोषण, उत्पीड़न और अश्लीलता से बचाने के लिए है। इस एक्ट के तहत पीड़ित बच्चे की पहचान मीडिया या सार्वजनिक रूप से करना कानूनी अपराध है। उन्होंने कहा अधिनियम का उद्देश्य बच्चों को यौन उत्पीड़न, यौन शोषण, यौन दुर्व्यवहार और बाल पोर्नोग्राफी से बचाकर उनकी सुरक्षा करना और उनकी गरिमा को बनाए रखना है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की पैनल अधिवक्ता प्रीति ने बच्चों को उनके कानूनी अधिकार एवं कर्तव्य तथा बच्चों के लिए नालसा की मुफ्त कानूनी सहायता के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से हेल्पलाइन नंबर 01274-220062 चलाया हुआ है, जिस पर आम जन किसी भी प्रकार के कानूनी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

ब्लॉक स्तरीय सड़क सुरक्षा स्पर्धा में 1672 बच्चों ने लिया भाग

■ डीएसपी हेडक्वार्टर संजीव बल्हारा ने जिले के विभिन्न स्कूलो में ब्लॉक स्तरीय परीक्षा का निरीक्षण किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला पुलिस ने शिक्षा विभाग के सहयोग से बुधवार यातायात नियमों पर आधारित दूसरे राउंड की ब्लॉक स्तरीय सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी परीक्षा का आयोजन किया। परीक्षा में जिला भर के सभी स्कूलों से 1672 विद्यार्थियों ने यातायात नियमों पर आधारित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता परीक्षा में भाग लिया। दूसरे राउंड की परीक्षा चार ग्रुप बनाए गए थे। प्रतियोगिता में पहले ग्रुप में 418 विद्यार्थी, दूसरे ग्रुप में 692 विद्यार्थी, तीसरे ग्रुप में 496 और चौथे ग्रुप में 66 विद्यार्थी थे। डीएसपी हेडक्वार्टर संजीव बल्हारा ने जिले के विभिन्न स्कूलो में ब्लॉक स्तरीय परीक्षा का निरीक्षण किया। डीएसपी ने कहा कि बचपन के समय सीखी हुई बाते बच्चे जिंदगी भर याद रखते हैं। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि बचपन में यदि बच्चों को अच्छी शिक्षा दी जाएं तो वे भविष्य में अच्छे नागरिक साबित हो सकते हैं।



रेवाड़ी। सड़क सुरक्षा परीक्षा देते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

खोल में जेबीटी अध्यापकों का निपुण प्रशिक्षण अभियान शुरू

रेवाड़ी। जिला शिक्षा विभाग के बुनियादी एवं साक्षरता मिशन के अंतर्गत खंड खोल के जेबीटी अध्यापकों का निपुण प्रशिक्षण अभियान कार्यवाहक बीईओ सत्यवीर नाहड़िया की अध्यक्षता में बुधवार खोल स्थित खंड संसाधन केंद्र शुरू किया गया। छह दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में खंड के विभिन्न स्कूलों के 40 प्राथमिक शिक्षक भाग ले रहे हैं। इस मौके पर नाहड़िया ने प्रशिक्षु शिक्षकों से प्रशिक्षण के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए इसे गंभीरता से लेने के निर्देश दिए। प्रशिक्षण कार्यक्रम में बीआरपी बबली, मनोज कुमारी, अजीत सिंह, विनय कुमार, योगेश कुमार तथा अनिल कुमार ने सहयोग दिया।



रेवाड़ी। महिलाओं को सिलाई मशीन वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

कृषि विज्ञान केंद्र रामपुरा में 25 महिलाओं को वितरित की सिलाई मशीन

रेवाड़ी। कृषि विज्ञान केंद्र रामपुरा में भारतीय कृषि सांख्यिकी अनुसंधान संस्थान पूसा नई दिल्ली की ओर से महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से 25 महिलाओं को सिलाई मशीनें वितरित की गईं। इन महिलाओं को मशीन वितरण से पूर्व 15 दिवसीय सिलाई प्रशिक्षण भी प्रदान किया गया, ताकि वे प्रशिक्षण का लाभ उठाकर स्वरोजगार की दिशा में आगे बढ़ सकें। कार्यक्रम में पूसा नई दिल्ली से डा. पंकज दास और डा. सोमेनपाल, कृषि विज्ञान केंद्र से एमडी डा. कपूर, गांव के सरपंच नरेश यादव तथा प्रशिक्षण प्रभारी राजकुमारी उपस्थित रहे। इस मौके पर वक्ताओं ने कहा कि सिलाई प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद महिलाएं घर पर ही सिलाई का कार्य शुरू कर सकती हैं और अपनी मेहनत एवं हुनर के माध्यम से परिवार की आय बढ़ाने में योगदान दे सकती हैं।

राजकीय कन्या महाविद्यालय में संचार कौशल एवं रोजगारपरकता पर व्याख्यान आयोजित

वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक युग में केवल शैक्षणिक ज्ञान ही पर्याप्त नहीं

प्रो. रीना ने मुख्य वक्ता का स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में बुधवार को अंग्रेजी विभाग एवं अंग्रेजी विषय समिति के संयुक्त तत्वावधान में 'वर्तमान परिदृश्य में संचार कौशल, सॉफ्ट स्किल्स एवं रोजगारपरकता' विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में डा. स्वाति हुड्डा सहायक प्राध्यापक अंग्रेजी राजकीय महाविद्यालय सुल्तानपुर गुरुग्राम ने विषय विशेषज्ञ के रूप में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। प्रो. रीना ने मुख्य वक्ता का स्वागत किया। डा. यशपाल ने मुख्य वक्ता का परिचय कराया।



रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद प्राध्यापक व छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

क्षमता तथा टीमवर्क के महत्व पर प्रकाश डाला

इस मौके पर कॉलेज प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने कहा कि वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक युग में केवल शैक्षणिक ज्ञान ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि प्रभावी संचार कौशल, आत्मविश्वास, सकारात्मक दृष्टिकोण, नेतृत्व क्षमता एवं टीम भावना भी सफलता के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को अपने व्यक्तित्व का विकास करने तथा रोजगार के बदलते अवसरों के अनुरूप स्वयं को तैयार करने के लिए प्रेरित किया। मुख्य वक्ता डा. हुड्डा ने पीपीटी के माध्यम से विषय के विभिन्न पहलुओं को समझाया। उन्होंने प्रभावी संचार, मौखिक एवं गैर-मौखिक संचार, शारीरिक भाषा, ध्यानपूर्वक सुनने की कला, आत्मविश्वास, समय प्रबंधन, समस्या समाधान, निर्णय लेने की क्षमता तथा टीमवर्क के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि सॉफ्ट स्किल्स विद्यार्थियों को साक्षात्कार में बेहतर प्रदर्शन करने, कार्यस्थल पर प्रभावी संवाद स्थापित करने और पेशेवर जीवन में सफलता प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को नियमित अभ्यास, सकारात्मक सोच और प्रभावशाली अभिव्यक्ति के माध्यम से अपनी रोजगारपरकता बढ़ाने का संदेश दिया। मंच संचालन डा. पूनम पुनिया ने किया। डा. शर्मिला ने मुख्य वक्ता, प्राचार्या, विभागाध्यक्ष तथा सभी प्राध्यापकों का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर अंग्रेजी विभाग से डा. बीरेंद्र, डा. रेणु, डा. रेखा, डा. शिवानी व सरला सहित अन्य प्राध्यापक उपस्थित रहे।

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