हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 22 अक्टूबर 2026

तापमान

अधिकतम 34 .5 डिग्री
न्यूनतम 15 .8 डिग्री

11 एनएएसएस कैंप में पौधरोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश



12 बाल महोत्सव का धमाल शुरू बच्चों ने ग्रुप डांस व समूहगान में बिखेरी प्रतिभा



खबर संक्षेप



चोलेवाले हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ 27 को

रेवाड़ी। सोलहराही सेक्टर-1 स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में 27 अक्टूबर मंगलवार को 39वें सुंदरकांड पाठ, भंडारा व भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा। मंदिर के पुजारी बिजेन्द्र भारद्वाज मेहंदीपुर बालाजी धाम वाले ने बताया कि सुंदरकांड पाठ शाम 5 बजे शुरू होगा तथा 7:30 बजे से भंडारे का प्रसाद वितरित किया जाएगा। कार्यक्रम में भजन गायक गोपाल वर्मा मनमोहक भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे। मंदिर के संस्थापक भूपेन्द्र गुप्ता ने बताया कि प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में भक्तों के सहयोग से प्रति माह सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जाता है। उन्होंने ज्यादा से ज्यादा श्रद्धालुओं से कार्यक्रम में शामिल होने का आह्वान किया है।

नशीले पदार्थ के साथ पकड़ा आरोपी

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने नशीला पदार्थ बेचने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि मोहल्ला बास सिताबराय निवासी संदीप उर्फ नशीला पदार्थ बेचने का धंधा करता है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने बताए गए स्थान पर जाकर संदीप को दबोच लिया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में तलाशी लेने पर आरोपी से 4.87 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पुलिस ने उसे मौके पर ही काबू करने के बाद उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया।

सट्टा खाईवाली करने का आरोपी धरा

रेवाड़ी। गोविंदपुरा में सट्टा खाईवाली करने के आरोप में पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि गोविंदपुरा निवासी मंगल सिंह सार्वजनिक स्थान पर सट्टा खिला रहा है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने बोगस ग्राहक बनाकर बताए गए स्थान पर छापा मारकर मंगल सिंह को काबू कर लिया। उसके कब्जे से सट्टे की 1750 रुपये राशि और पर्चियां बरामद हुईं। आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ गैंबलिंग एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया गया।

मारपीट मामलों में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में दंपति सहित तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। बावल थाना पुलिस ने अस्पताल में दाखिल घायल के बयान पर 11 अक्टूबर को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने मामले में धारण निवासी आजाद और उसकी पत्नी को गिरफ्तार कर लिया। रामपुरा थाना पुलिस ने 12 अक्टूबर को दर्ज किए गए मामले में कालूवास निवासी लितेश को गिरफ्तार किया है।

दहेज उत्पीड़न का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। दहेज की मां पर विवाहिता को प्रताड़ित करने और दहेज नहीं लाने पर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एक गांव निवासी महिला की शिकायत के बाद दोनों पक्षों के बीच आपसी बातचीत से समझौता कराने के प्रयास किए थे। दोनों पक्षों के समझौता नहीं हुआ, तो पुलिस ने 13 फरवरी को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में महिला के पति राजेश को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

रेलवे रोड पर अतिक्रमण व अवैध पार्किंग कर रही परेशान, बाजार में घुसते ई-रिक्शा व ऑटो बने आफत

बाजार में दीपावली की खरीदारी शुरू, पुलिस ने की बेरिकेडिंग, चौपहियां वाहनों पर रोक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

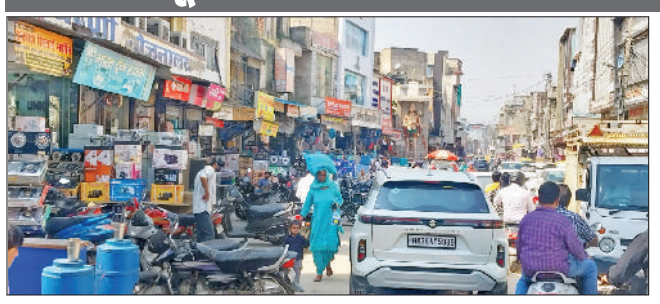
जैसे-जैसे धनतेरस व दिवाली का पर्व नजदीक आता जा रहा है, वैसे-वैसे बाजारों में खरीदारी के लिए लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है। धनतेरस पर्व को 16 दिन व दिवाली पर्व को 19 दिन शेष बचे है। दीपावली पर्व पर प्रति वर्ष बाजारों में बेरोक-टोक घुसते चौपहियां वाहनों के कारण लोगों को परेशानी होती है। इस बार पुलिस प्रशासन की ओर से समय रहते ही मेन बाजार में चौपहिया वाहनों के प्रवेश पर रोक लगा दी है। पुलिस की ओर से मोती चौक, गोकल गेट व सर्राफा बाजार के कट पर बेरिकेडिंग करके पुलिस के जवान तैनात किए गए है, लेकिन अभी भी बाजार में सवारियां भरकर गुजरते ऑटो व ई-रिक्शा को रोकने के कोई ठोस प्रबंध नहीं किए है। वहीं रेलवे रोड पर सड़क पर रखा दुकानदारों का सामान जगह घेरे हुए है, वही सड़क के बीचोंबीच खड़ी रेहड़ियां भी परेशानी बनी हुई है। रेलवे रोड पर सड़क पर वाहनों की अवैध पार्किंग भी आफत बन रही है।

प्रति वर्ष दिवाली पर्व से पूर्व बाजरों में वाहनों को रोकने के लिए भाड़ावास गेट व गोकल गेट पर बेरिकेडिंग करके व्यवस्था बनाई जाती है। इस बार अभी गोकल गेट पर बेरिकेडिंग करके चौपहियां वाहनों की बाजार में एंट्री बंद की गई है तथा पुलिस कर्मियों की तैनाती भी कर दी गई है, लेकिन चौपहिया वाहन चालक पुलिस की नजरों से बचकर बेधड़क बाजारों में घुसकर अव्यवस्था फैलाने का काम कर रहे है। वाहन चालक कानोड़ गेट से जीवली बाजार होते हुए, सरकुलर रोड से कटला बजार होते हुए गुर्जरवाड़ा चौक से बारा हजारी होते हुए, पुरानी तहसील से बजाजा बाजार होते हुए व गोल चक्कर से केवल बाजार होते हुए बाजारों में एंट्री कर रहे है।



रेवाड़ी। मोती चौक पर की गई बेरिकेडिंग व तैनात पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

पूरी तरह अतिक्रमण की चपेट में शहर



शहर के भाड़ावास गेट से पुरानी सब्जीमंडी, मोती चौक, गोकल बाजार, रेलवे रोड बाजार, काठमंडी, बजाजा बाजार, केवल बाजार, जीवली बाजार, पंजाबी मार्केट व रेलवे रोड सहित सभी बाजार पूरी तरह अतिक्रमण की चपेट में है। दुकानदार व रेहड़ीवाले मनमर्जी के हिसाब से सड़क पर कब्जा किए हुए है, जिससे आवागमन बाधित हो जाता है। इसके अलावा सरकुलर रोड के फुटपाथ व सड़कों पर अतिक्रमण नासूर बन चुका है। नगर परिषद की ओर अतिक्रमण हटाने पर कोई ठोस कार्रवाई नहीं की जा रही है।

चौपहियां वाहनों को बाजार में न लें जाए लोग

त्योहारी सीजन के दौरान शहर में अक्सर भीड़भाड़ व जाम की स्थिति बनी रहती है, इसलिए भाड़ावास चौक, झज्जर चौक, रेलवे चौक, धारूहेड़ा चुंगी, अंबेडकर चौक व बावल चौक से चार पहिया वाहन चालक शहर के अंदर अपने वाहन न लेकर जाए। बाजारों में चौपहिया ले जाने से आवागमन प्रभावित होता तथा जाम की स्थिति पैदा हो जाती है। वाहन चालक निर्धारित पार्किंग में अपना वाहन खड़ा करके बाजार में पैदल खरीददारी करें।

-सुबे सिंह, एसएचओ, सिटी थाना।

बाजारों में धीरे-धीरे बढ़ रही भीड़

शहर के मेन बाजार मोती चौक पर दिनभर भारी भीड़ रहती है। दीपावली का सीजन होने के कारण यहां अब भीड़ ज्यादा बढ़ने लगी है। शहर के पंजाबी मार्केट, बजाजा बाजार, सर्राफा बाजार, गुड़ बाजार व जीवली बाजार का भी यही हाल है। त्योहार पर भीड़ को देखते हुए जेब कतरे, चेन स्नेचर भी एक्टिव हो जाते है और वारदात का अंजाम देते है।



रेवाड़ी। मेन बाजार से सवारी लेकर गुजरता ऑटो। फोटो : हरिभूमि



रेवाड़ी। कूड़े में लगी आग बुझाते हुए दमकल कर्मी। फोटो : हरिभूमि

नेशनल हाइवे किनारे कूड़े में लगी आग

बावल। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर साबन चौक के पास बुधवार दोपहर सड़क किनारे पड़े कूड़े में आग लग गई। फायर ब्रिगेड की 4 गाड़ियों ने आग पर काबू पाया। कस्बे में दो दिन के दौरान आगजनी की यह दूसरी घटना है।

हाइवे के किनारे भारी मात्रा में कूड़ा पड़ा हुआ है। कई कबाड़ी हाइवे के पास खाली जमीन पर कबाड़ भी डालते हैं। बुधवार दोपहर अचानक कूड़े के ढेर से धुआं निकलना शुरू हो गया। लोगों ने इसकी सूचना फायर ब्रिगेड को दी। सूचना मिलने के बाद फायर ब्रिगेड की गाड़ी मौके पर पहुंची। देखते ही देखते आग भीषण रूप धारण करने लगी। इसके बाद अतिरिक्त गाड़ियां बुलानी पड़ीं। कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया। आसपास के लोगों में आग फैलने की आशंका से हड़कंप मचा रहा।

प्रदूषण को मिल रहा बढ़ावा

कस्बे में दो दिन में लगातार दूसरी आगजनी हुई है। इससे पूर्व एक मोबाइल कंपनी के स्क्रैप यार्ड में मंगलवार को आग लगी थी। आग से एक ओर जहां बड़े हादशों की आशंका बनी रहती है, तो दूसरी ओर इससे उठने वाले धुआं के गुब्बार प्रदूषण को बढ़ावा दे रहे हैं।

ताशी का गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज वायनाड में एमबीबीएस में चयन

रेवाड़ी। जिले के गांव जाट सायरवास निवासी ताशी बेनीवाल ने नीट में 28050 रैंक हासिल की है। ताशी का सिलेक्शन एमबीबीएस में गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज वायनाड केरला में हुआ है। ताशी ने कहा कि उन्होंने यह उपलब्धि बिना किसी कोचिंग और बिना कोई साल ड्राप किए प्राप्त की है। इसका पूरा श्रेय अपने पिता कर्मबीर बेनीवाल को दिया है, जोकि एक प्राइवेट कंपनी में मैनेजर के पद पर कार्यरत है, जबकि माता ग्रहणी है। ताशी ने बताया कि उन्होंने मोबाइल फोन से दूरी बनाकर पूरा फोकस पढ़ाई पर किया और दिन-रात मेहनत और लगन से पढ़ाई की। रामनिवास बेनीवाल, जयप्रकाश, दीपक, सोनू, टीनू, शील, निर्मला, शौर्य, सरोज व वेद कौर ने इस उपलब्धि पर ताशी बेनीवाल को बधाई दी है।



सीजेएम ने जिला जेल का निरीक्षण किया, क्लिनिक में रजिस्टर जांचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे ने बुधवार को जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया। उन्होंने जिला जेल का औचक निरीक्षण भी किया। जेल में सफाई का जायजा लिया तथा जेल में चलाए जा रहे क्लिनिक में रजिस्टर भी जांचें। डा. सोलखे ने जिला जेल के मुलाकाती एरिया में स्थापित हेल्प डेस्क का भी निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि कोई भी सजायाफ्ता कैदी अपनी अपील फाइल करना चाहते हैं तो उसका विवरण भी रजिस्टर में रहे तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण को सूचना भिजवाएं। उन्होंने जेल अधिकारियों को उचित दिशा निर्देश दिए। सीजेएम डा. सोलखे ने जिला जेल के पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट तथा पब्लिक वर्क्स डिपार्टमेंट के अधिकारियों के साथ मीटिंग भी की, जिसमें जिला जेल में लंबित कार्यों की समीक्षा की गई।



रेवाड़ी। जिला जेल में अधिकारियों के साथ मिटिंग करती सीजेएम। फोटो : हरिभूमि

काकोड़िया के सरकारी स्कूल में चोरों की सेंध सोलर सिस्टम की हजारों रुपये की बैट्री चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

काकोड़िया में चोर रात के समय राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल के कमरों के ताले तोड़कर हजारों रुपये की सोलर सिस्टम की बैट्रियां चोरी कर ले गए। चोरों ने स्कूल के रिकॉर्ड के साथ भी छेड़छाड़ की। पुलिस ने सूचना मिलने के बाद मौका मुआयना करते हुए चोरी की जांच शुरू कर दी। तीन दिन का अवकाश होने के कारण बुधवार सुबह जब स्कूल खुला, तो सफाईकर्मी ने कमरों के ताले टूटे हुए देखकर प्राचार्य व सरपंच को सूचना दी। प्राचार्य मौके पर पहुंचे, तो कमरों के दस ताले टूटे हुए थे। कमरों से सोलर सिस्टम की 10 बैट्रियां गायब मिलीं। सरपंच प्रतिनिधि अमन कुमार भी स्कूल पहुंच गए। स्कूल के कार्यालय के रिकार्ड के साथ भी चोरों ने छेड़छाड़ की, जिससे रिकॉर्ड चोरी की आशंका भी जताई जा रही है। विद्यालय प्रशासन के मुताबिक लैब में रखे कंप्यूटरों की हार्ड डिस्क के साथ भी छेड़छाड़ की गई है,अनुमान लगाया जा रहा है कि चोरों का मकसद रिकॉर्ड खुर्द-बुर्द करना हो सकता है।

रिकॉर्ड से भी छेड़छाड़

जिस तरह से चोरों ने सिर्फ बैट्रियां ही चोरी कीं और रिकॉर्ड के साथ छेड़छाड़ की, उससे अंदाजा लगाया जा रहा है कि किसी मामले को दबाने के लिए ऐसा किया गया है। रिकॉर्ड में स्कूल की सारी प्रशासनिक जानकारियां मौजूद रहती हैं। कंप्यूटरों की हार्ड डिस्क से छेड़छाड़ भी इसी का परिणाम हो सकता है। पुलिस के अनुसार मौका मुआयना करने के बाद आसपास के सीसीटीवी कैमरों की मदद से चोरों का पता लगाने के प्रयास किए जा रहे हैं।



चार और डेंगू पॉजिटिव मिले, 56 पर पहुंचा आंकड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अक्टूबर माह के अंतिम चरण में भी सर्दी का असर कम रहने की वजह से मच्छरों का प्रकोप चल रहा है। बुधवार को डेंगू के 4 नए मरीज और मिलने से सीजन में पॉजिटिव मरीजों का आंकड़ा 56 पर पहुंच गया है। डेंगू के 2 मरीज अर्बन व एक सीएचसी गुरावडा व एक मीरपुर सीएचसी के अर्न्तगत मिला है। गत वर्ष के सीजन में अब तक कुल मरीजों की संख्या 269 पर पहुंच गई थी। इस बार स्वास्थ्य विभाग पूरी सतर्कता के साथ कार्य कर रहा है। स्वास्थ्य विभाग की ओर से शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में सोर्स रिडक्शन एक्टिविटी तहत डेंगू-मलेरिया की रोकथाम के पूरे प्रयास किए जा रहे है। क्षेत्रों में फोगिंग कराई जा रही है, वही ठहरे हुए पानी में काला तेल व टेमीपास की दवा डाली जा रही है। स्वास्थ्य विभाग की टीम फील्ड विजिट के दौरान अब तक 1737241 घरों में लार्वा की जांच की जा चुकी है। लार्वा मिलने पर 2628 लोगों को नोटिस दिए जा चुके है।



शहरी क्षेत्र में सबसे ज्यादा मरीज मिले

डिप्टी सीएमओ व मलेरिया नोडल अधिकारी डा. जोगेन्द्र तंवर ने बताया कि जिले में अभी तक 56 डेंगू पॉजिटिव मरीज व 14 मलेरिया केस मिल चुके है। शहर में 24, मीरपुर सीएचसी के अर्न्तगत 12, बावल सीएचसी में 11, गुरावड़ा सीएचसी में 5 तथा खोल सीएचसी में 3 व नाहड़ सीएचसी के अर्न्तगत 1 डेंगू का केस मिल चुका है। सीजन में अब तक बुखार से पीड़ति 3280 लोगों के ब्लड सैंपल की स्लाइड तैयार की गई है।

ठहरे हुए पानी में काला तेल डालेः डा. जोगेन्द्र

डेंगू व मलेरिया बीमारियों से बचाव के लिए घरों के आसपास साफ-सफाई रखे। ठहरे हुए पानी में काला तेल डाले। घरों के बर्तन, कूलर, पानी की टंकी व पशुओं की खेल की सफाई करते रहे, मच्छर का लार्वा न पनप सकें। डेंगू व मलेरिया के लक्षण होने पर ब्लड की जांच कराकर डॉक्टर की सलाह पर ही दवाईयां ले। ज्यादा से ज्यादा पेय पद्धार्थों का सेवन करें।



चेक बाउंस मामलों के लिए स्पेशल लोक अदालत 21 नवंबर को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी



हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से 21 नवंबर को जिला न्यायालय रेवाड़ी, सब-डिवीजन कोसली तथा बावल में स्पेशल लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा, जिसमें चेक बाउंस के केस समझौते के लिए रखे जाएंगे। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे ने कहा कि लोक अदालत में फैसला होने पर समय और धन दोनों की ही बचत होती है तथा जल्दी न्याय मिलता है तथा दोनों पार्टियों के बीच में भाईचारा बढ़ता है। लोक अदालत में जो केस किसी भी कोर्ट में पेंडिंग होते हैं अथवा प्री लिटिगेशन स्टेज पर भी लोक अदालत में केस रखवाए जा सकते हैं। डा. सोलखे ने बताया कि लोक अदालत में फैसला होने पर पूरी कोर्ट फीस वापस की जाती है तथा लोक अदालत का फैसला दोनों पक्षों को मान्य होता है। सीजेएम ने आम जनता से अपील करते हुए कहा कि वे ज्यादा से ज्यादा संख्या में अपने चेक बाउंस के केस स्पेशल लोक अदालत से सुलझाएं।

मौसम — दिन के तापमान में हो रही लगातार वृद्धि, मौसमी बीमारियों की आशंका बढ़ी

रात का पारा गिरने से सुबह की ठंड शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अक्टूबर माह के अंतिम दिनों में रात का पारा गिरना शुरू हो गया है, जिससे सुबह के समय ठंड ने दस्तक दे दी है। दिन के समय तापमान अभी भी सामान्य से अधिक बना हुआ है। मंगलवार की रात इस सीजन की सबसे ठंडी रात रही। बारिश की अभी कोई संभावना नहीं है। दिन-रात के तापमान में ज्यादा अंतर आने के कारण मौसमी बीमारियों की आशंका बढ़ रही है। खांसी, जुकाम और बुखार के मरीजों की संख्या बढ़ने लगी है। बुधवार को सुबह से ही आसमान साफ बना रहा। तेज धूप निकलने के कारण दिन का तापमान 1.1 डिग्री की वृद्धि के साथ 34.5 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। दिन के तापमान में लगातार तीन दिन से वृद्धि हो रही है। रात का तापमान 0.7 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 15.8 डिग्री सेल्यियस पर आ गया। यह इस सीजन का सबसे कम तापमान है। दोनों ही तापमान सामान्य से ज्यादा बने हुए हैं, जिस कारण इस बार ठंड का आगाज देरी से हो रहा है। गत वर्ष 21 अक्टूबर को अधिकतम तापमान 32.5 डिग्री और न्यूनतम 13.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। मौसम विभाग के अनुसार अगले एक सप्ताह तक मौसम में बदलाव की संभावना नहीं है। इससे दिन के तापमान में ज्यादा कमी आने के आसार नहीं हैं, जबकि रात का पारा अभी और गिर सकता है। इससे सुबह के समय लोगों को गर्म कपड़े संभालने होंगे। मौसम में आ रहे इस बदलाव के बीच मौसमी बीमारियों की आशंका भी बढ़ने लगी है। तापमान में उतार-चढ़ाव के कारण सर्दी, खांसी, जुकाम और वायरल संक्रमण जैसी समस्याएं सामने आ सकती हैं। ऐसे में बच्चों, बुजुर्गों और पहले से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से जूझ रहे लोगों को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है।



रेवाड़ी। बुधवार शाम को शहर में छाए बरसात के बादल। फोटो : हरिभूमि

सुबह-शाम गर्म कपड़ों की जरूरत

रात के तापमान में गिरावट को देखते हुए लोगों को अब गर्म कपड़े निकालने की तैयारी करनी होगी। सुबह घर से निकलते समय और देर शाम बाहर रहने के दौरान हल्के गर्म कपड़े पहनना फायदेमंद रहेगा। वहीं, दिन में गर्मी महसूस होने के कारण कपड़ों का चयन मौसम के अनुसार करना जरूरी है।

खानपान का ध्यान रखना जरूरी

बदलते मौसम में स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए पर्याप्त पानी पीने, संतुलित खानपान अपनाने और साफ-सफाई का ध्यान रखने की सलाह दी जाती है। ठंड से बचाव के साथ-साथ सुबह-शाम की ठंडी हवा से भी सावधान रहना चाहिए। यदि सर्दी, खांसी या बुखार जैसे लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो चिकित्सक से परामर्श लेना उचित है।

हरियाणा एटक का दो दिवसीय राज्य सम्मेलन जाट धर्मशाला में कल से

रेवाड़ी। हरियाणा एटक का 18वां दो दिवसीय राज्य सम्मेलन 23 व 24 अक्टूबर को बावल रोड रणबीर हुड्डा चौक के पास स्थित जाट धर्मशाला में आयोजित किया जा रहा है। सम्मेलन में मुख्य वक्ता के रूप में एटक की राष्ट्रीय महासचिव कामरेड अमरजीत कौर, एटक के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष कामरेड विद्या सागर गिरी, हरियाणा कर्मचारी महासंघ के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष कामरेड मंगल सिंह दिलावरी तथा अखिल भारतीय राज्य कर्मचारी परिसंघ के राष्ट्रीय चेयरमैन कामरेड एमएल सहगल शिरकत करेंगे। सम्मेलन में मजदूरों एवं कर्मचारियों से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा की जाएगी।

पचास वर्ष से अधिक उम्र के ऐसे लोग, जिन्हें बचपन में चिकन पॉक्स हो चुका है या किसी बीमारी की वजह से जिनकी इम्यूनिटी वीक है, उन्हें शिंगल्स डिजीज हो सकता है। यह बहुत पेनफुल वायरल इंफेक्शन है, जिससे बचाव के लिए वैक्सीन लगवा सकते हैं। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर दे रहे हैं बहुत यूजफुल एडवाइस।

पेनफुल डिजीज शिंगल्स वैक्सीन से संभव है बचाव



प्रिकॉशन



डॉ. विपुल गुप्ता
सीनियर फिजिशियन
नई दिल्ली

शिंगल्स रोग को हर्पीस जोस्टर भी कहा जाता है। यह वेरिसेला जोस्टर वायरस के इंफेक्शन से होने वाला एक पेनफुल डिजीज है। यह उन लोगों को हो सकता है, जिन्हें बचपन में कभी चिकन पॉक्स हो चुका है। दरअसल, चिकन पॉक्स ठीक होने के बाद उसके वायरस इनएक्टिव फॉर्म में रोगी के टिश्यूज में या स्पाइनल कॉर्ड की नर्व्स में पड़े रहते हैं। फिर जब व्यक्ति पचास वर्ष की उम्र को पार कर लेता है, किसी बीमारी की वजह से उसकी इम्यूनिटी वीक हो जाती है तो ये वायरस फिर से एक्टिव होकर उसकी बॉडी स्किन के किसी एक पार्ट पर छोटे-छोटे वेसिकल्स के रूप में सामने आ सकते हैं, जिसे शिंगल्स कहते हैं। इस रोग के होने की आशंका उन लोगों में ज्यादा होती है, जिन्हें डायबिटीज, बीपी, कैंसर, अस्थमा जैसे रोग होते हैं, क्योंकि उनकी इम्यूनिटी काफी कमजोर हो जाती है।



शिंगल्स के लक्षण: शिंगल्स, बॉडी के किसी एक निश्चित पार्ट की स्किन पर छोटे-छोटे दानों या पानी वाले फफोलों के रूप में होता है। ज्यादातर शरीर के ऊपरी हिस्से यानी थोरेसिक पार्ट में, आंखों के पास या बैक पार्ट में स्पाइन के आस-पास की स्किन पर होता है।

शिंगल्स होने से पहले स्किन के उस पार्ट में बहुत ज्यादा दर्द महसूस होता है। फिर उसी स्थान पर तीन से पांच दिनों के बाद इसके वेसिकल्स प्रकट होते हैं। फिर इनमें पानी भर जाता है। इससे जुड़ा सबसे कॉम्प्लीकेटेड आस्पेक्ट, पोस्ट हरपेटिक न्यूराल्जिया है। इसमें कुछ पेशेंट्स को शिंगल्स के ठीक होने के बाद भी कई दिन, महीने या कभी-कभी एक साल तक करेंट लगने जैसा पेन होता रहता है।

अब उपलब्ध है वैक्सीन: शिंगल्स के मामले में अच्छी बात यह है कि अब इससे बचाव के लिए इफेक्टिव वैक्सीन उपलब्ध है। हालांकि वैक्सीन पहले भी उपलब्ध थीं लेकिन वो ज्यादा इफेक्टिव नहीं होती थीं और उनके कुछ साइड इफेक्ट्स भी होते थे। लेकिन अब शिंगरिक्स नामक वैक्सीन की दो डोज इससे बचाव करने में काफी कारगर है। इस वैक्सीन की दो डोज को दो से छह महीने के अंतराल पर लगाया जाता है। इसकी एफिशिएंसी 90 प्रतिशत से ज्यादा पाई गई है। इसलिए पचास वर्ष से ऊपर के ऐसे लोग, जिन्हें बचपन में स्मॉल या चिकन पॉक्स हो चुका है या जो बीपी, शुगर, अस्थमा के पेशेंट हैं या फिर जो इम्यूनोथेरेपी ले रहे हैं, वे शिंगल्स जैसे पेनफुल डिजीज से बचने के लिए यह वैक्सीन अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लगवा सकते हैं।

ट्रीटमेंट का तरीका: जहां तक शिंगल्स के उपचार की बात है तो इसके पेशेंट्स को एंटीवायरल मेडिसिन दी जाती हैं। चूंकि यह बहुत पेनफुल डिजीज है, इससे राहत के लिए कई बार पेशेंट की कंडीशन के अनुसार नर्व्स को सुन्न करने वाली दवाएं भी दी जाती हैं। लेकिन इन दवाओं को देने के बाद भी कई बार पेशेंट को दर्द से पूरी राहत नहीं मिल पाती है। पेशेंट अपने रोजमर्रा के काम भी नहीं कर पाता है। इसीलिए इससे बचाव के लिए वैक्सीन लगवाना ही कारगर उपाय है। *

प्रस्तुति: विज्ञान भूषण

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. राजेश कालिटा
जनरल मेडिसिन स्पेशलिस्ट, दिल्ली

बदलते मौसम में बढ़ जाता है कई बीमारियों के होने का रिस्क

मौसम में बदलाव का असर केवल तापमान पर ही नहीं, बल्कि हमारी सेहत पर भी पड़ता है। कभी सुबह और शाम हल्की ठंडक, तो कभी दिन में गर्मी, उमस, बारिश और बढ़ता वायु प्रदूषण शरीर के लिए कई तरह के रोगों के होने का रिस्क बढ़ा देता है। इनसे बचाव के लिए पूरी सावधानी बरतते हुए यहां दिए जा रहे सुझावों पर अमल करें।







इन दिनों मौसम में बदलाव हो रहा है। सुबह-शाम, रात में ठंड तो दिन में गर्मी लगती है। मच्छरों का प्रकोप और प्रदूषण भी बढ़ रहा है। इससे कई बीमारियों का रिस्क बढ़ गया है।

इन रोगों का बढ़ता है रिस्क

सर्दी-जुकाम और फ्लू: यह इस मौसम की सबसे आम समस्या है। इसमें नाक बहना या बंद होना, छींकें आना, गले में खराश, हल्का बुखार, बदन दर्द और थकान जैसे लक्षण दिखते हैं। सामान्य जुकाम आमतौर पर 5-7 दिन में ठीक हो जाता है, जबकि फ्लू (इंफ्लूएंजा) में बुखार तेज होता है और कमजोरी अधिक रहती है। यह एक व्यक्ति से दूसरे में खांसने-छींकने और हाथ मिलाने से आसानी से फैलता है।

गले का संक्रमण: टॉन्सिलाइटिस और फेरिन्जाइटिस जैसे गले के संक्रमण में गले में दर्द, निगलने में तकलीफ, आवाज बैठना और कभी-कभी बुखार होता है। ठंडी चीजों का सेवन और अचानक तापमान बदलना इसके प्रमुख कारण हैं। बच्चों में यह समस्या अधिक देखी जाती है।

खांसी और ब्रोंकाइटिस: लगातार खांसी, सीने में जकड़न, बलगम और सांस लेते समय घरघराहट, ब्रोंकाइटिस के लक्षण हो सकते हैं। यदि खांसी दो-तीन हफ्ते से अधिक चले, तो डॉक्टर को अवश्य दिखाना चाहिए।

एलर्जी और अस्थमा: धूल, धुएं, परागकणों और प्रदूषण के कारण आंखों में खुजली, लगातार छींकें, नाक से पानी बहना और त्वचा पर चकत्ते हो सकते हैं। अस्थमा या दमे के मरीजों में सांस फूलना, सीटी जैसी आवाज और सीने में भारीपन बढ़ जाता है। प्रदूषण के दिनों में यह समस्या गंभीर रूप ले सकती है।

वायरल फीवर: इसमें तेज बुखार, सिरदर्द, बदन टूटना, कमजोरी और कभी-कभी उल्टी या दस्त की शिकायत होती है। यह आमतौर पर 3 से 5 दिन में ठीक हो जाता है, पर आराम और पर्याप्त तरल पदार्थ जरूरी हैं।



डेंगू और मलेरिया: बरसात के बाद मौसम बदलने के दौरान रुके हुए पानी में मच्छर पनपते हैं। डेंगू, एडीज मच्छर के काटने से होता है, जिसमें तेज बुखार, तेज सिरदर्द, आंखों के पीछे दर्द, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द तथा शरीर पर दाने हो सकते हैं। मलेरिया में ठंड लगकर बुखार आता है और पसीना आकर उतर जाता है। इन दोनों बीमारियों में देरी करना जानलेवा हो सकता है, इसलिए तुरंत जांच कराना आवश्यक है।

पेट के संक्रमण: दूषित पानी और बासी भोजन से दस्त, उल्टी, पेट दर्द, फूड पॉइजनिंग, टाइफाइड और पीलिया (हेपेटाइटिस-ए) जैसी बीमारियां हो सकती हैं। इनमें शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) सबसे बड़ा खतरा है।

जोड़ों का दर्द और अकड़न: ठंडे और नम मौसम में गठिया के रोगियों और बुजुर्गों के जोड़ों का दर्द बढ़ जाता है। सुबह उठने पर अकड़न महसूस होती है।

त्वचा और आंखों की समस्याएं: मौसम में नमी, धूल, प्रदूषण और एलर्जी के कारण त्वचा में खुजली, चकत्ते, रूखापन तथा आंखों में जलन या पानी आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। पसीने और नमी के कारण कुछ लोगों में फंगल संक्रमण का खतरा भी बढ़ सकता है।

रोगों के कारण

इस मौसम में होने वाले तमाम तरह के रोगों के कई कारण हो सकते हैं।

तापमान में उतार-चढ़ाव: दिन में गर्मी और रात में ठंड होने से शरीर को बार-बार अपना तापमान संतुलित करना पड़ता है। इससे शरीर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है।

वायरस का संक्रमण: फ्लू और सर्दी-जुकाम के वायरस ठंडे और शुष्क मौसम में ज्यादा सक्रिय रहते हैं।

नमी और गंदा पानी: बरसात के बाद जगह-जगह पानी जमा हो जाता है, जिसमें मच्छर पनपते हैं। साथ ही दूषित पानी से पेट की बीमारियां फैलती हैं।

एलर्जी के कारक: धूल, परागकण (पोलन), फफूंद और प्रदूषण के कण हवा में बढ़ जाते हैं, जो एलर्जी और दमे के रोगियों को परेशान करते हैं।

खान-पान में लापरवाही: मौसम के अनुसार खान-पान और सोने-जागने के समय में बदलाव न करने से भी शरीर बीमार पड़ जाता है।

बचाव है संभव

इस मौसम में होने वाले रोगों से बचने के लिए आप कुछ उपाय आजमा सकते हैं।

लें पौष्टिक आहार: घर का ताजा और गर्म खाना खाएं। बाहर का खुला और तला-भुना भोजन, कटे हुए फल और बासी खाने से बचें। मौसमी फल, हरी सब्जियां, दालें, साबुत अनाज और प्रोटीन युक्त भोजन लें। विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे अमरूद, आंवला, संतरा और नीबू का सेवन करें। भोजन में हल्दी, अदरक, लहसुन, तुलसी और काली मिर्च का प्रयोग करें, जो प्राकृतिक रूप से संक्रमण से लड़ने में सहायक माने जाते हैं। सूखे मेवे, दालें और अंकुरित अनाज प्रोटीन और ऊर्जा के अच्छे स्रोत हैं। बहुत अधिक मीठे पेय पदार्थों और अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित रखें।

हाइड्रेशन का रखें ध्यान: हमेशा उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी पिएं। दिनभर में पर्याप्त पानी पिएं। गुनगुना पानी, सूप, दाल का पानी और अदरक-तुलसी का काढ़ा भी लाभकारी है।

बीमार व्यक्ति से रहें दूर: सर्दी-खांसी वाले व्यक्ति से उचित दूरी बनाएं। यदि आप स्वयं बीमार हैं, तो घर पर आराम करें, ताकि संक्रमण दूसरों तक न फैले। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को टिश्यू या कोहनी से ढकें। भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।

पर्सनल हाइजीन का रखें ध्यान: हाथों को साबुन से कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं, खासकर खाने से पहले, शौचालय के बाद और बाहर से आने पर। आंख, नाक और मुंह को बिना हाथ धोए न छुएं।

पहनें सही ड्रेस: परतों में ड्रेसेस पहनें, ताकि गर्मी या ठंड के हिसाब से उन्हें कम या ज्यादा किया जा सके। सुबह-शाम की ठंड से बचने के लिए हल्का जैकेट या शॉल साथ रखें। पसीने में भीगे कपड़े तुरंत बदलें और अचानक एसी या ठंडे कमरे से तेज गर्मी में न जाएं। एसी का तापमान 24-26 डिग्री से कम न रखें।

नाक, गले की देखभाल: जुकाम की शुरुआत में दिन में एक-दो बार भाप लें। गुनगुने पानी में चुटकी भर नमक डालकर दिन में 2-3 बार गरारे करें। सलाइन नेजल स्प्रे या ड्रॉप, धूल और एलर्जी में आराम देते हैं।

मच्छरों से सुरक्षा: घर के आस-पास पानी जमा न होने दें। कूलर, गमलों, टायरों और छत पर रखे बर्तनों का पानी हर सप्ताह बदलें या खाली करें। खिड़कियों पर जाली लगवाएं और सोते समय मच्छरदानी या रिपेलेंट का उपयोग करें। पूरी बांह के कपड़े पहनें, खासकर सुबह और शाम के समय। नालियों की सफाई और कीटनाशक के छिड़काव में सहयोग करें।

प्रदूषण से करें बचाव: बाहर निकलने से पहले वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) देखें। प्रदूषण अधिक होने पर बाहरी गतिविधियां कम करें और जरूरत के अनुसार अच्छी फिटिंग वाला एन-95 मास्क पहनें। सुबह की सैर तब करें जब हवा की गुणवत्ता बेहतर हो। प्रदूषण अधिक हो तो घर के अंदर हल्का व्यायाम करें। प्रदूषण अधिक होने पर खुले में व्यायाम करने से बचें। घर में एयर प्यूरीफायर या घर के अंदर लगाए जाने वाले पौधे उपयोगी हो सकते हैं। दमे और एलर्जी के मरीज अपनी दवाइयां और इनहेलर हमेशा साथ रखें। सार्वजनिक जगहों पर खासकर बंद जगहों (बस, मेट्रो, बाजार) में जाना यथासंभव अवॉयड करें। जरूरत के अनुसार मास्क पहनें।

करें व्यायाम: प्रतिदिन 5-10 मिनट डीप ब्रीदिंग, अनुलोम-विलोम करें। कम से कम 30 मिनट टहलें, योग या प्राणायाम करें। तनाव कम करने के लिए ध्यान, संगीत या परिवार के साथ समय बिताएं। रोज 7 से 8 घंटे की नींद भी जरूर लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

इन बातों का भी रखें ध्यान



गुनगुने पानी से गरारे, अदरक-तुलसी की चाय, हल्दी वाला दूध और भाप लेना हल्के सर्दी-जुकाम में आराम पहुंचा सकता है। लेकिन यदि लक्षण गंभीर हों या कुछ दिनों में ठीक न हों, तो घरेलू नुस्खों पर निर्भर रहने की बजाय चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। बच्चों को स्कूल भेजते समय मौसम के अनुसार कपड़े पहनाएं, हैंड हाइजीन रखना सिखाएं और उन्हें ठंडे पेय और आइसक्रीम से कुछ समय के लिए दूर रखें। बुजुर्गों को नियमित दवाइयां समय पर देना, गर्म कपड़े पहनाना और ब्लड प्रेशर तथा शुगर की जांच कराते रहना जरूरी है। डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवा, विशेषकर बुखार या खांसी की सिरप न दें। इंफ्लूएंजा वैक्सीन लगवा सकते हैं। लेकिन बच्चों, 60 वर्ष से अधिक आयु के लोगों, गर्भवती महिलाओं, दमा, मधुमेह या हृदय रोग से पीड़ित लोगों को इसके बारे में डॉक्टर से सलाह लें।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

आंवले का सेवन करना है फायदेमंद

इन दिनों सब्जी-फल मार्केट में आंवला खूब बिक रहा है। यह सिर्फ विटामिन-सी का भंडार ही नहीं है बल्कि कई रोगों से बचाव में भी सहायक है। इसीलिए हमारे खान-पान से लेकर अनेक तरह की पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में आंवले का प्रयोग सदियों से हो रहा है। कभी दादी-नानी के मुरब्बे, कभी खट्टी, कसैली या तीखी स्वाद वाली चटनी, तो कभी आंवले का जूस, कभी आंवले का अचार। इस फल को अनेक तरीकों से सेहत और स्वाद दोनों के लिए खाया जाता है।

विटामिन-सी का खजाना: आंवले की सबसे बड़ी पोषण विशेषता इसमें मौजूद विटामिन-सी है। यह विटामिन शरीर में कोलेजन के निर्माण, घाव भरने की प्रतिरक्षा तंत्र के सामान्य कामकाज में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आंवला एक एंटीऑक्सीडेंट है, जो कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाने में मददगार होता है। आंवला खाना शरीर को जरूरी पोषण देने का एक तरीका है। लेकिन इसे किसी बीमारी का पूर्णतः इलाज नहीं समझना चाहिए।



ये भी होते हैं पोषक तत्व: आंवले में विटामिन-सी के अलावा भी अनेक महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं। मसलन पॉलिफेनॉल जैसे जैव सक्रिय यौगिक। ये यौगिक शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव से जुड़ी प्रक्रियाओं पर प्रभाव डाल सकते हैं। यह रक्त में वसा के स्तर, रक्त शर्करा और शरीर में सूजन से संबंधित समस्याओं पर बेहद सकारात्मक परिणाम देता है।

नियमित रूप से आंवला खाने से मधुमेह, हृदय रोग या दूसरी गंभीर बीमारियों की रोकथाम में मदद मिलती है।

रखें ध्यान: जिन लोगों को गुर्दे की पथरी की समस्या हो, उन्हें विशेष रूप से अधिक मात्रा में आंवले का रस या इस पर केंद्रित सप्लीमेंट लेने से पहले अपने डॉक्टर से इस पर गंभीरता से सलाह लेना चाहिए। अधिक चीनी वाले आंवले का मुरब्बा भी सीमित मात्रा में सेवन करने चाहिए। डॉक्टर से कंसल्ट कर ही इसकी मात्रा निर्धारित करें।

ऐसे करें सेवन: ताजा आंवला अच्छी तरह धोकर काटें और अपनी सहनशीलता के अनुसार थोड़ी मात्रा से खाना शुरू करें।

चटनी के रूप में आंवला खाने के लिए इसे धनिया, पुदीना और दूसरे मसालों के साथ तैयार कर सकते हैं। कद्दूकस किया हुआ आंवला गाजर या खीरे के सलाद में डालकर खा सकते हैं। बिना अतिरिक्त चीनी वाले आंवला के रस को पिएं, लेकिन इसे पानी का विकल्प न मानें। आंवले का मुरब्बा या कैंडी खाते समय चीनी की मात्रा का ध्यान जरूर रखें। *

प्रिकॉशन

ललिता गोयल

अगर आप भी अकसर अपनी गोद में लैपटॉप रखकर काम करते हैं तो सावधान हो जाएं, क्योंकि इससे कई तरह के हेल्थ इश्यूज हो सकते हैं। इन प्रॉब्लम्स और इनसे बचने के उपायों के बारे में जानिए।

क्या आप भी करते हैं गोद में लैपटॉप लेकर काम



आज के डिजिटल दौर में कंप्यूटर और लैपटॉप हम सबकी रोजमर्रा की जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुके हैं। पढ़ाई हो, ऑफिस का काम हो या ऑनलाइन मीटिंग, घंटों लैपटॉप के सामने बिताना अब आम बात हो गई है और अकसर लोग टेबल-कुर्सी पर बैठने के बजाय लैपटॉप को गोद में रखकर काम करना आसान समझते हैं। चाहे सोफे पर या बिस्तर पर बैठना हो गोद में लैपटॉप रखकर काम करना आरामदायक और सुविधाजनक लगता है, लेकिन ऐसा करना सेहत के लिए बेहद हार्मफुल साबित हो सकता है। लैपटॉप से निकलने वाली हीट त्वचा और अंदरूनी टिशू को प्रभावित करती है, जिससे शरीर को कई तरह की गंभीर परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं। यहां जानते हैं कि लैपटॉप को गोद में रखकर काम करने से आपको किन दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

आंखों पर असर: लंबे समय तक पास रखकर लैपटॉप पर काम करने से आंखों में ड्रायनेस, सूजन, पानी आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

नींद न आना: गोद में लैपटॉप रखकर काम करते समय स्क्रीन आंखों के काफी करीब होती है। इससे निकलने वाली नीली रोशनी आंखों में सूखापन, जलन और थकान पैदा करती है। इसके कारण मस्तिष्क में 'मेलाटोनिन' हार्मोन का बनना कम हो जाता है, जिससे नींद न आने की समस्या होती है।

पुरुषों में इनफर्टिलिटी: पुरुषों में लैपटॉप की हीट का असर महिलाओं से ज्यादा होता है। जब लैपटॉप गोद में रखा होता है, तो स्क्रोटम का तापमान बढ़ जाता है। ज्यादा तापमान होने से पुरुषों की स्पर्म क्वालिटी कमजोर होने लगती है और इस वजह से फर्टिलिटी में समस्या आ सकती है और प्रजनन क्षमता प्रभावित हो सकती है।

रेडिएशन का असर: लैपटॉप को ज्यादा देर तक गोद में रखकर काम करने से लैपटॉप से निकलने वाली हीट लो फ्रीक्वेंसी रेडिएशन छोड़ते हैं और ब्लूटूथ कनेक्शन से ही रेडिएशन बाहर आती है और इस वजह से सिर दर्द की समस्या हो सकती है।

स्किन इंफेक्शन: लैपटॉप से निकलने वाली गर्म हवा के कारण त्वचा में जलन होने लगती है। लैपटॉप से निकलने वाली हीट के कारण स्किन पर रेड रैशेज आ सकते हैं। लंबे समय तक स्किन के संपर्क में लैपटॉप रखने से असामान्य त्वचा में छोटे-छोटे दाने हो सकते हैं।

पॉस्चर प्रॉब्लम: गोद में लैपटॉप रखकर इस्तेमाल करते रहने से कमर दर्द की समस्या हो सकती है। इससे शरीर के पॉस्चर पर भी असर हो सकता है। गर्दन में दर्द की शिकायत भी हो सकती है।

पीठ और कंधों में दर्द: गोद में लैपटॉप रखकर काम करते समय स्क्रीन आपकी आंखों के लेवल से काफी नीचे होती है। इस वजह से आपको गर्दन झुकाकर बैठना पड़ता है। लगातार इस स्थिति में रहने से रीढ़ की हड्डी का प्राकृतिक आकार बिगड़ने लगता है, जिससे सर्वाइकल, स्पॉन्डिलाइटिस और पीठ के निचले हिस्से में तेज दर्द की समस्या हो जाती है।

बचने के लिए क्या करें: इन सभी समस्याओं से बचने के लिए आप इन उपायों पर गौर कर सकते हैं।

- हमेशा लैपटॉप को एक टेबल पर रखकर इस्तेमाल करें।
- टेबल न हो, तो कुशन वाले लैप डेस्क या कूलिंग पैड का इस्तेमाल करें ताकि लैपटॉप की गर्मी सीधे शरीर तक न पहुंचे।
- हर 20 मिनट के काम के बाद 20 सेकेंड के लिए 20 फीट दूर किसी वस्तु को देखें।
- अपनी आदतों में यह छोटा-सा बदलाव करके आप रीढ़ की हड्डी, त्वचा और संपूर्ण सेहत को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. तृप्ति अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

अवेयरनेस

डॉ. नरेश कुमार
सीनियर जनरल फिजिशियन
एलएनजेपी अस्पताल, दिल्ली

हालांकि देश में पोलियो इरेडिकेशन प्रोग्राम से वाइल्ड पोलियो वायरस से मुक्ति मिल चुकी है, लेकिन इस दिशा में निरंतर प्रयास करते रहना जरूरी है। वर्ल्ड पोलियो डे (24 अक्टूबर) के अवसर पर जानिए इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

पोलियो से बचाव के लिए सतर्कता बरतना है जरूरी

पोलियो को चिकित्सा विज्ञान में पोलियोमाइलाइटिस कहा जाता है। यह बीमारी पोलियो वायरस के कारण होती है, जो मुख्य रूप से मुंह के रास्ते शरीर में प्रवेश करता है और आंतों में अपनी संख्या बढ़ाता है। कुछ मामलों में वायरस रक्त के माध्यम से केंद्रीय तंत्रिका तंत्र तक पहुंचकर उन तंत्रिका कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है, जो मांसपेशियों की गतिविधियों को नियंत्रित करती हैं। इससे मांसपेशियों में कमजोरी या स्थाई लकवा हो सकता है। कुछ मामलों में यह सांस की मांसपेशियों को भी प्रभावित करता है, जिससे जान भी जा सकती है।



बच्चों को ज्यादा रिस्क: पोलियो एक गंभीर संक्रामक बीमारी है। इसे 'बच्चों का लकवा' भी कहा जाता है। हालांकि यह बीमारी किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है, लेकिन पांच साल से कम उम्र के बच्चों में इसका खतरा अधिक होता है। लगभग 200 संक्रमित बच्चों में से किसी एक में गंभीर रूप दिखता है, यानी पैरालिटिक पोलियो। लकवाग्रस्त बच्चों में से 5 से 10 प्रतिशत की मौत भी हो सकती है।

क्या है स्थिति: डब्ल्यूएचओ के अनुसार वैक्सीन की बदौलत आज दुनिया भर में पोलियो की बीमारी लगभग खत्म हो चुकी है। भारत में भी 'दो बूंद जिंदगी की' संदेश लेकर चला पल्स पोलियो अभियान काफी कारगर रहा। फिर भी इसके वाइल्ड पोलियो वायरस और वैक्सीन डिराइव्ड पोलियो वायरस का खतरा कई देशों में अभी भी मौजूद है। इसीलिए भारत में रुटीन इम्यूनाइजेशन के तहत बच्चों को ओपीवी और आईपीवी की खुराकें दी जाती हैं और समय-समय पर पल्स पोलियो अभियान चलाए जाते हैं।

कैसे फैलता है: पोलियो वायरस इंसान के शरीर में मुंह के रास्ते दाखिल होता है। इसका मुख्य तरीका फीकल-ओरल रूट है, यानी दूषित पानी या खाना, साफ-सफाई की कमी, संक्रमित व्यक्ति के मल के संपर्क में आना। कभी-कभी खांसी या छींक के जरिए भी यह फैल सकता है। वायरस आंत में बढ़ता है और संक्रमित व्यक्ति के मल के जरिए हफ्तों तक बाहर निकलता रहता है। इसीलिए जहां सैनिटेशन कमजोर होता है, वहां यह तेजी से फैलता है।

रोग के लक्षण: पोलियो के ज्यादातर संक्रमित लोगों (लगभग 70 प्रतिशत से ज्यादा) में कोई लक्षण दिखते ही नहीं, लेकिन वे दूसरों को वायरस फैला सकते हैं। कुछ लोगों में हल्के लक्षण होते हैं। इनमें बुखार, थकान, सिरदर्द, उल्टी, गर्दन में अकड़न, हाथ-पैरों में दर्द, मांसपेशियों में कमजोरी, गंभीर मामलों में हाथ या पैर में अचानक ढीलापन और लकवा होना।

पोलियो का इलाज: पोलियो का कोई प्रॉपर परफेक्ट इलाज नहीं है। एक बार लकवा हो जाए तो उसे ठीक नहीं किया जा सकता। इलाज सिर्फ सपोर्टिव होता है- आराम, दर्द की दवा, फिजियोथेरेपी, ब्रेसेस या कैलिपर्स और गंभीर मामलों में सांस के लिए वेंटिलेटर। इसीलिए रोकथाम ही सबसे कारगर उपाय है।

बचाव के उपाय: पोलियो से बचाव के लिए टीकाकरण और संक्रमण की रोकथाम बेहद महत्वपूर्ण हैं। पोलियो से बचने के लिए मुख्य रूप से दो प्रकार के टीकों का इस्तेमाल किया जाता है। ओरल पोलियो वैक्सीन (ओपीवी), जो मुंह में बूंदों के रूप में दी जाती है। इनएक्टिवेटेड पोलियो वैक्सीन (आईपीवी) यह इंजेक्शन के माध्यम से दी जाती है। बच्चों को समय पर इसकी सभी खुराकें दिलाएं। 5 साल से कम उम्र के हर बच्चे को ओपीवी की डोज पिलाएं, चाहे उसे पहले सारी खुराकें मिल चुकी हों। साफ-सफाई और स्वच्छता का ध्यान रखें। खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोएं। साफ और सुरक्षित पीने का पानी इस्तेमाल करें। पानी उबालकर या फिल्टर करके पिएं। *

प्रस्तुति: सृजन अरोड़ा

खबर संक्षेप

सिहमा ब्लॉक कांग्रेस कमेटी का प्रदर्शन कल

मंडी अटेली। सिहमा ब्लॉक कांग्रेस कमेटी की ओर से 23 अक्टूबर को वोट चोर गद्दी छोड़, वोट बचाओ, देश बचाओ और संविधान बचाओ के मुद्दे को लेकर विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। इस दौरान मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार का पुतला दहन किया जाएगा। सिहमा ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष दलीप सिंह ने बताया कि सुबह 11 बजे सिहमा-बाछौद मोड़ स्थित बिजली निगम कार्यालय के सामने विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। इसमें जिला प्रभारी एवं उकलाना विधायक नरेश शेरवाल, जिला अध्यक्ष सत्यवीर झूकिया, किसान कांग्रेस के राष्ट्रीय कोऑर्डिनेटर कृष्ण राव मुख्य रूप से शामिल होंगे।



श्री करणी माता मंदिर में वार्षिक महोत्सव 24 से

महेंद्रगढ़। गांव बुडीन स्थित श्री करणी माता मंदिर परिसर में श्री करणी माता मंदिर ट्रस्ट रजिस्टर्ड एवं सिद्ध पुरुष बाबा चंदा चरण सेवा संस्थान बुडीन के तत्वावधान में दो दिवसीय वार्षिक महोत्सव एवं सम्मान समारोह का आयोजन 24 व 25 अक्टूबर को श्रद्धा और उत्साह के साथ किया जाएगा। वरिष्ठ अधिवक्ता अनूप एडवोकेट ने बताया कि कार्यक्रम में श्री उत्तर भारतीय चरण संस्था रजिस्टर्ड नई दिल्ली व समस्त बुडीन ग्रामवासी विशेष सहयोगी की भूमिका निभाएंगे। उन्होंने बताया कि 24 अक्टूबर को रात्रि आठ बजे से माता का जागरण किया जाएगा।

सिलारपुर व गुजरवास में 5 वाहनों की बैटरियां चोरी

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांवों में एक ही रात्रि में लगातार पांच वाहनों की बैटरियां चोरी होने से ग्रामीणों और किसानों में भारी रोष व्याप्त है। अज्ञात चोरों ने गांव सिलारपुर और गुजरवास में निशाना साधते हुए तीन पिकअप गाड़ियों, एक ट्रैक्टर और एक ट्रक की बैटरियां उड़ा लीं। सिलारपुर निवासी अजयपाल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनके आरओ वाटर प्लांट के पास खड़ी तीन पिकअप गाड़ियों की बैटरियां बीती रात्रि चोरी हो गईं। इसी रात्रि पड़ोसी मनीराम के ट्रैक्टर और पास के गांव गुजरवास निवासी धर्मेंद्र सिंह के ट्रक की बैटरी भी गायब मिली। एक ही रात्रि में हुई इन सिलसिलेवार चोरी की घटनाओं से सभी वाहन मालिकों को हजारों रुपये का आर्थिक नुकसान हुआ है। पीड़ितों ने पुलिस से अज्ञात आरोपियों को जल्द गिरफ्तार करने और चोरी किया गया सामान बरामद कराने की मांग की है।

नेत्रहीन कन्या विद्यालय के प्रधान की पत्नी का निधन



नारनौल। नेत्रहीन कन्या विद्यालय के प्रधान व समाजसेवी धर्मचंद छाबड़ा की पत्नी चंद्रकला (79 वर्ष) का निधन हो गया। वे धार्मिक और सामाजिक प्रवृत्ति की महिला थी। धर्मचंद छाबड़ा आदर्श सनातन सभा के प्रधान, अरोड़ा सभा के संरक्षक और नेत्रहीन कन्या विद्यालय के प्रधान के रूप में समाजसेवा में सक्रिय हैं। इस दुखद निधन से शहर में शोक की लहर है।

एनसीडी की बैठक में रोग नियंत्रण में सुधार पर दिए निर्देश

स्वास्थ्य संस्थानों में रोग नियंत्रण की प्रक्रिया को प्रभावी बनाएं: एडीसी

जिले में एनसीडी स्क्रीनिंग का प्रदर्शन संतोषजनक, लेकिन स्क्रीनिंग के बाद मरीजों के उपचार, नियमित फॉलो-अप व रोग नियंत्रण के स्तर में और सुधार की आवश्यकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। सचिवालय में बैठक लेते हुए एडीसी राहुल मोदी। फोटो : हरिभूमि

बुधवार को गैर-संचारी रोगों विशेषकर उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह की रोकथाम, जांच, उपचार तथा नियंत्रण की समीक्षा के लिए जिला टास्क फोर्स की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता एडीसी राहुल मोदी ने की। बैठक में उपनिदेशक एनसीडी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से भाग लिया। इसके अतिरिक्त जिले के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारियों, उप सिविल सर्जन एनसीडी डा. रीतू तथा जिला एनसीडी नोडल अधिकारी डा. देवेन शामिल रहे। बैठक में एनसीडी कार्यक्रम की प्रगति की समीक्षा करते हुए यह पाया गया कि जिले में एनसीडी स्क्रीनिंग का प्रदर्शन संतोषजनक है, लेकिन स्क्रीनिंग के बाद मरीजों के उपचार, नियमित फॉलो-अप तथा रोग नियंत्रण के स्तर में और सुधार की आवश्यकता है।

एडीसी राहुल मोदी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि केवल मरीजों की जांच तक सीमित न रहते हुए यह सुनिश्चित किया जाए कि चिन्हित मरीजों को समय पर उपचार मिले तथा उनका रक्तचाप एवं रक्त शर्करा निर्धारित लक्ष्यों के अनुसार नियंत्रित रहे।

एडीसी ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को एनसीडी कार्यक्रम के प्रति अधिक संवेदनशील बनाने तथा उपचार एवं नियंत्रण संबंधी गतिविधियों को प्राथमिकता देने के निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि सभी स्वास्थ्य संस्थानों में मरीजों की पहचान से लेकर उपचार की निरंतरता, नियमित फॉलो-अप और रोग नियंत्रण तक की प्रक्रिया को प्रभावी बनाया जाए।

साथ ही, संबंधित अधिकारियों को अपने-अपने क्षेत्र में कार्यक्रम की प्रगति की नियमित समीक्षा करने के निर्देश दिए।

दवाओं के स्टॉक की हो नियमित निगरानी

इस मौके पर उपनिदेशक एनसीडी ने निर्देश दिए कि सभी उप-स्वास्थ्य केंद्रों पर उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह के उपचार में उपयोग होने वाली दवाओं का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध रखा जाए। इसके लिए प्रत्येक उप-स्वास्थ्य केंद्र पर कम से कम 5000 एंटी-हाइपरटेंसिव एवं एंटी-डायबिटिक दवा इकाइयों का स्टॉक रखने के निर्देश दिए गए, ताकि मरीजों को दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित हो सके और उपचार बीच में बाधित न हो। दवाओं के स्टॉक की नियमित निगरानी तथा समय पर पुनः आपूर्ति करने पर भी जोर दिया गया।

सुधार के लिए उठाए आवश्यक कदम : एडीसी

एडीसी ने कहा कि जिला स्वास्थ्य विभाग द्वारा एनसीडी कार्यक्रम के अंतर्गत स्क्रीनिंग के साथ-साथ मरीजों को नियमित उपचार उपलब्ध कराने, दवाओं की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित करने, फॉलो-अप बढ़ाने तथा उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह के नियंत्रण में सुधार लाने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएंगे।

एनएएसएस शिविर में पौधारोपण कर छात्रों ने दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

■ डीएवी महिला कालेज में लगाया एक दिवसीय एनएसएस शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

कोसली के डीएवी महिला महाविद्यालय में बुधवार को एक दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर व पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम अधिकारी एवं प्राध्यापिका विपिन ने छात्राओं को पर्यावरण संरक्षण, वृक्षों के महत्व तथा सामाजिक दायित्वों के प्रति जागरूक करते हुए अधिक से अधिक पेड़ लगाने, तथा पर्यावरण को स्वच्छ रखने का आह्वान किया। प्राचार्य डा. जय सिंह ने छात्राओं को पर्यावरण संरक्षण एवं सामाजिक सेवा के महत्व की जानकारी दी तथा प्रकृति के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझने तथा समाज के के लिए सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया।



रेवाड़ी। पौधारोपण कार्यक्रम में भाग लेती छात्राएं।

बिना एचएसआरपी प्लेट वाले वाहनों के कटेंगे चालान, एक से चेकिंग अभियान

■ जिले के सभी प्रमुख चौराहों, मुख्य हाईवे, अंतरराज्यीय-अंतरजिला सीमाओं पर मुस्तैद रहेगी पुलिस टीम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला पुलिस की ओर से सड़क सुरक्षा को सुदृढ़ करने तथा अपराध नियंत्रण के उद्देश्य से आगामी 1 नवंबर से जिले में विशेष चेकिंग अभियान शुरू किया जाएगा। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने सभी वाहन स्वामियों से अपील करते हुए कि वे समय रहते अपने वाहनों पर हाई सिक्योरिटी रजिस्ट्रेशन प्लेट अनिवार्य रूप से लगवा लें, अन्यथा 1 नवंबर से नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

एसपी ने बताया कि अभियान के तहत जिला पुलिस की विशेष चेकिंग टीमें जिले के सभी प्रमुख चौराहों, मुख्य हाईवे, अंतर्राज्यीय-अंतरजिला सीमाओं और संवेदनशील नाकों पर 24 घंटे मुस्तैद रहेंगी। अभियान के दौरान जिले में बिना एचएसआरपी प्लेट वाले वाहनों के चालान काटे जाएंगे। नंबर प्लेट से छेड़छाड़, फैंसी-अस्पष्ट नंबर लिखने वाले वाहनों को तुरंत चिन्हित कर कानूनी कार्रवाई की जाएगी। इसके अलावा संदिग्ध व पुराने वाहनों की गहनता से री-वेरिफिकेशन और जांच की जाएगी।



एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा।

नियमों से छेड़छाड़ पर होगी कार्रवाई

एसपी मीणा ने कहा कि कई बार असामाजिक तत्व या नियम तोड़ने वाले लोग पहचान छिपाने के उद्देश्य से बिना नंबर प्लेट या नंबरों से छेड़छाड़ कर वाहन चलाते हैं। ऐसे मामलों में जिला पुलिस जीरो टॉलरेंस नीति पर काम कर रही है। कानून का उल्लंघन करने वाले किसी भी चालक को बख्शा नहीं जाएगा और मौके पर ही नियमानुसार सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

पूर्व सैनिक का थैला काटकर एक लाख की नकदी चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

शहर में बुजुर्गों और बैंक से नकदी निकालकर आने वाले लोगों को निशाना बनाने वाला शातिर चोर गिरोह पूरी तरह सक्रिय है। ताजा मामले में, थाना सिटी महेंद्रगढ़ क्षेत्र के अंतर्गत एक 80 वर्षीय बुजुर्ग व सेना के सेवानिवृत्त जवान को शातिर चोरों ने अपना शिकार बनाते हुए उनके थैले को ब्लेड से काटकर एक लाख रुपये की नकदी चोरी कर ली। पीड़ित ने सुबह पंजाब नेशनल बैंक महेंद्रगढ़ से 1 लाख रुपये की नकदी निकलवाई थी। इसके बाद वह सामान खरीदने के लिए सैनिक कैंटीन पहुंचे और लाइन में खड़े हो गए। पैसे उन्होंने अपने थैले में रखे हुए थे। शातिर चोरों ने मौका पाकर उनके थैले को ब्लेड से काट दिया और उसमें रखे एक लाख रुपये चोरी कर ले उड़े।



महेंद्रगढ़। सीसीटीवी में कैद संदिग्ध।

गनीमत यह है कि इस पूरी वारदात के दौरान चोरों की तस्वीरें सैनिक कैंटीन में लगे कैमरे में कैद हो चुकी हैं। पीड़ित बुजुर्ग ने थाना सिटी महेंद्रगढ़ में लिखित शिकायत देकर सीसीटीवी फुटेज के आधार पर चोरों की पहचान कर सख्त कानूनी कार्रवाई करने की गुहार लगाई है। पुलिस ने मामला दर्ज कर आगामी कार्रवाई और चोरों की तलाश शुरू कर दी है।

हरियाणा स्कूल ने जीती डॉ. चितरंजन मित्तल स्मृति हिंदी वाद-विवाद प्रतियोगिता

■ राष्ट्रीयता की भावना पर 11 विद्यालयों के विद्यार्थियों ने रखे विचार, अक्षरा रही प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा पब्लिक स्कूल के प्रांगण में बुधवार को 'आज के युवा में राष्ट्रीयता की भावना का अभाव है' विषय पर डॉ. चितरंजन मित्तल स्मृति इंटर स्कूल हिंदी वाद-विवाद प्रतियोगिता हुई। प्रतियोगिता में शहर के 11 विद्यालयों के विद्यार्थियों ने विषय के पक्ष एवं विपक्ष में अपने विचार प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किए। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि आईएमए के जिला अध्यक्ष डॉ. दीपक सिंघल रहे, जबकि डॉ. मनमोहन रावत ने अध्यक्षता की। आयोजन में अग्रवाल नर्सिंग होम के हितेंद्र मित्तल, डॉ. विदुषी मित्तल, डॉ. लावण्या शर्मा, दीपिका मित्तल, विधि मित्तल एवं श्रीमती रेखा रावत ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। विद्यालय की एमडी निधि वर्मा एवं निदेशक पुष्कर मल वर्मा ने मुख्य अतिथि के साथ मां सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।



यह रहा परिणाम

प्रतियोगिता में 11 विद्यालयों से दो-दो विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतिभागियों ने राष्ट्रीयता की भावना, युवाओं की जिम्मेदारियों और राष्ट्र के प्रति उनके दृष्टिकोण पर अपने विचार प्रस्तुत किए। निर्णायक मंडल में डॉ. जितेंद्र भारद्वाज, पंकज गोड़ एवं संजय शर्मा शामिल रहे। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान अक्षरा (हरियाणा पब्लिक स्कूल), द्वितीय स्थान निकिता (एबीएम स्कूल) और तृतीय स्थान मुस्कान (यदुवंशी स्कूल) रही। सांत्वना पुरस्कार खुशबू (एचपीएस) व मोझिका (माता मरियम जन सेवा स्कूल) रही। प्रतियोगिता की ओवरऑल रनिंग ट्रॉफी हरियाणा पब्लिक स्कूल ने जीती।

पावरग्रिड का हाईवोल्टेज तार टूटने से खेत में टला बड़ा हादसा

किसानों की फसलों को नुकसान की आशंका

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

क्षेत्र के गांव बवानियां और झिंगावन के बीच से गुजर रही 765 केवी (सीकर-नरेला) पावरग्रिड लाइन का भारी-भरकम बिजली का तार बीती रात अचानक टूटकर खेतों में आ गिरा। गनीमत यह रही कि हादसा रात के समय हुआ, जिससे किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई और एक बड़ा हादसा होने से बाल-बाल टल गया। हालांकि, तार टूटने और उसके बाद ग्रिड विभाग द्वारा मरम्मत कार्य चलाए जाने से किसानों की नई बिजाई की गई फसलों को भारी नुकसान होने की आशंका बन गई है। ग्रामीणों के अनुसार, बीती रात अचानक एक जोरदार धमाके जैसी आवाज सुनाई दी, जो काफी दूर तक गूंज गई। आवाज सुनकर जब आसपास के ग्रामीण मौके पर पहुंचे, तो उन्होंने देखा कि पावरग्रिड का मुख्य हाईवोल्टेज तार टूटकर खेतों में बिखरा पड़ा है।

ग्रामीणों ने बताया कि उन्होंने अपने जीवन में पहली बार इतना मोटा और मजबूत बिजली का तार अचानक टूटकर जमीन पर गिरते देखा है। घटना के बाद बवानियां गांव के किसानों में खासा रोष और चिंता देखने को मिल रही है। किसानों का कहना है कि उन्होंने हाल ही में अपने खेतों में सरसों की बिजाई का काम पूरा किया था। फसल के बीज अभी अंकुरित ही हो रहे थे कि यह हादसा हो गया।

पीड़ित किसानों ने पावरग्रिड निगम के उच्च अधिकारियों से मांग की है कि लाइन के तारों की गुणवत्ता और रखरखाव की तुरंत जांच कराई जाए ताकि भविष्य में इस प्रकार की लापरवाही न दोहराई जाए। इसके साथ ही, प्रभावित किसानों ने मांग की है कि मरम्मत कार्य के दौरान फसल को हुए नुकसान का उचित आंकलन करवाकर उन्हें जल्द से जल्द मुआवजा दिया जाए। सामाजिक कार्यकर्ता रामनिवास पाटोदा, संजीव, मनोहरलाल, ओमप्रकाश, बाबूलाल, अजीत आदि ने बताया कि ऐसी घटना देश में पहली हुई है। जो एक साथ तीन-तीन टूट हुए तथा उपकरण भी पिघल गए।



महेंद्रगढ़। खेत में टूटकर गिरा तार।

हत्या के मामले में 5 घंटे के भीतर दो आरोपित दबोचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

थाना सदर पुलिस ने गांव नूनी कलां में हुई हत्या के मामले में दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान सुरेंद्र व विशाल निवासी गांव नूनी कलां के रूप में हुई है। डीएसपी मुख्यालय भारत भूषण ने बताया कि 20 अक्टूबर को गांव नूनी कलां में एक युवक की हत्या का मामला सामने आया था। इस संबंध में मृतक के परिजन की शिकायत पर थाना सदर में संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल कार्रवाई शुरू करते हुए आरोपियों की धरपकड़ के प्रयास तेज कर दिए। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार दोनों आरोपितों को न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उन्हें दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। डीएसपी मुख्यालय ने बताया कि पुलिस रिकॉर्ड के अनुसार आरोपित सुरेंद्र के विरुद्ध इससे पूर्व में कुल 10 मुकदमे दर्ज हैं। इनमें वर्ष 2002 में दो, 2003 में दो, 2004 में एक, 2006 में एक, 2007 में एक, 2016 में एक, 2021 में एक तथा 2026 में एक मुकदमा दर्ज हुआ है। इनमें आबकारी अधिनियम व मारपीट से संबंधित मामले भी शामिल हैं। वहीं, दूसरे आरोपित विशाल के विरुद्ध इससे पूर्व में एक मुकदमा दर्ज है।



नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

10 दिन में जर्जर प्राथमिक विद्यालय भवनों को गिरवाकर करवाएं निलामी

नारनौल। शिक्षा विभाग ने जर्जर प्राथमिक विद्यालय भवनों को गिराने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। इसको लेकर शिक्षा विभाग ने नारनौल खंड के लिए आदेश जारी किए है। अतिरिक्त उपायुक्त की स्वीकृति के बाद संबंधित विद्यालय भवनों के ध्वस्तीकरण और नीलामी की प्रक्रिया आगामी 10 कार्यदिवस के भीतर पूरी करने के निर्देश जारी किए गए हैं। खंड शिक्षा अधिकारी नारनौल कार्यालय की ओर से 19 अक्टूबर 2026 को जारी पत्र में संबंधित विद्यालयों के प्राचार्यों, मुख्याध्यापकों और मुखियाओं को इस संबंध में आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए गए हैं। पत्र के अनुसार, जर्जर एवं अनुपयोगी प्राथमिक विद्यालय भवनों को गिराने के लिए अतिरिक्त उपायुक्त, नारनौल से स्वीकृति प्राप्त हो चुकी है। निर्देशों में कहा गया है कि संबंधित विद्यालय मुखिया अपने विद्यालय भवन के निरीक्षण और आरक्षित मूल्य (रिजर्व प्राइस) के निर्धारण के लिए संबंधित कनिष्ठ अभियंता (जेई) से तत्काल संपर्क करें। भवन का निरीक्षण करने के बाद जेई द्वारा आरक्षित मूल्य निर्धारित किया जाएगा, जिसके आधार पर आगे की प्रक्रिया पूरी की जाएगी। कार्यालय ने स्पष्ट किया है कि भवनों के ध्वस्तीकरण और नीलामी से संबंधित सभी आवश्यक कार्य निर्धारित 10 कार्यदिवस की समय-सीमा में पूरे किए जाने चाहिए। प्रक्रिया पूरी होने के तुरंत बाद संबंधित विद्यालय मुखिया को विस्तृत रिपोर्ट एवं आवश्यक सूचना खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय, नारनौल में जमा करवानी होगी।

रामलीला के 10वें दिन श्रीराम ने किया दशानन का वध, रावण ने दिया नीति शास्त्र का ज्ञान

रेवाड़ी। श्री शिव रामलीला समिति नई अनाजमंडी की 10वें दिन की रामलीला में कुंभकरण, मेघनाथ, अहीरावण व रावण वध तक की लीला दिखाई गई। लीला का शुभारंभ एडवोकेट रवि सैनी व उनकी धर्मपत्नी डा. कीर्ति सैनी ने रिबन काटकर किया। समिति के महासचिव दीपक मंगला ने अतिथियों का स्वागत किया। मुख्यातिथि ने कहा कि रामलीला का प्रत्येक किरदार हमें किसी न किसी प्रकार से शिक्षा देता है। हमें रामलीला के चरित्रों को अपने जीवन में उतारना चाहिए। उन्होने कहा कि हमें श्रीराम से मर्यादा, श्रवण कुमार से पितृ भक्ति, हनुमान व शबरी से प्रभु भक्ति सीखने को मिलती है। लीला में निर्देशन डायरेक्टर कपिलचंद शर्मा व डा. श्याम बिहारी का रहा। मंच संचालन एडवोकेट भूपेन्द्र गुप्ता ने किया तथा प्रोमटिंग का कार्य एडवोकेट नितेश अग्रवाल ने किया। रामलीला के आयोजन में मुख्य संरक्षक व विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, अजय मित्तल, राकेश पाल्हावासिया, नरेश मित्तल, राधेश्याम मित्तल, प्रधान नवल किशोर गुप्ता, उपप्रधान अनिल कुमार गोयल, रमेश गेरा, सुरेश गर्ग, सन्नी गोयल, जितिन अग्रवाल, मुकेश एसआरसीएस, गिरिश सिंघला, मुकेश जिंदल, रिशू यादव, राकेश गोयल व विष्णु गुप्ता का सहयोग रहा।



रेवाड़ी। रामलीला का मंचन करते हुए कलाकार।

विद्यार्थियों को ऑनलाइन शॉपिंग व फेक वेबसाइट्स के फ्रॉड पर किया जागरूक

भारी डिस्काउंट वाले विज्ञापनों के झांसे में न आए आमजन: सरिता

पुलिस टीम ने छात्रों को साइबर सुरक्षा पर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डिजिटल युग में तेजी से बदलते साइबर अपराधों के तरीकों पर प्रभावी अंकुश लगाने तथा आमजन, युवाओं व वरिष्ठ नागरिकों को साइबर सुरक्षा के प्रति सजग, सतर्क एवं आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से पुलिस की ओर से साइबर सुरक्षा माह मनाया जा रहा है। अभियान के अंतर्गत जिले के शिक्षण संस्थानों, औद्योगिक क्षेत्रों, ग्रामीण अंचलों तथा व्यस्त सार्वजनिक स्थलों पर प्रतिदिन लक्षित जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। बुधवार को महिला थाना प्रभारी पीएसआई सरीता की अगुवाई में पुलिस टीम ने शहर के निजी इंस्टीट्यूट में साइबर सुरक्षा जागरूकता शिविर का आयोजन किया।



रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए पीएसआई सरिता।

बिना सत्यता जांचे किसी को न करें ऑनलाइन पेमेंट

पुलिस टीम ने विद्यार्थियों व स्टाफ से अपील करते हुए कहा कि वे किसी भी लुभावने ऑफर या भारी डिस्काउंट वाले विज्ञापनों के झांसे में न आएं। ऑनलाइन खरीदारी हमेशा प्रमाणित और विश्वसनीय ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म्स से ही करें। किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें और न ही बिना सत्यता जांचे किसी को ऑनलाइन पेमेंट करें। यदि किसी भी नागरिक के साथ कोई साइबर धोखाधड़ी होती है, तो तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें या साइबर क्राइम पोर्टल पर अपनी शिकायत दर्ज कराएं।

शिविर के दौरान पुलिस टीम ने विद्यार्थियों को वर्तमान समय में तेजी से पांव पसार रहे ऑनलाइन शॉपिंग फ्रॉड की बारीकियों से अवगत कराया। पीएसआई सरिता ने कहा कि साइबर अपराधी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स और फेक वेबसाइट्स का सहारा लेकर भोले-भाले लोगों को अपना शिकार बना रहे हैं।

ठग अक्सर नामी कंपनियों से मिलती-जुलती फर्जी वेबसाइट या इंस्टाग्राम-फेसबुक पेज बना लेते हैं। महंगे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स या कपड़ों पर अविश्वसनीय छूट का विज्ञापन देकर युवाओं को आकर्षित किया जाता है। इन फर्जी पेजों पर कैश ऑन डिलीवरी का विकल्प नहीं होता और ग्राहकों से एडवांस पेमेंट ले लिया जाता है।

पैसे मिलने के बाद ठग पेज बंद कर देते हैं या खरीदार को ब्लॉक कर देते हैं और कोई सामान डिलीवर नहीं किया जाता है।

खबर संक्षेप

एकादशी पर शिव मंदिर में श्री श्याम संकीर्तन आज

रेवाड़ी। नई अनाज मंडी स्थित शिव मंदिर में श्री श्याम श्रृंगार सेवा ग्रुप की ओर से एकादशी के अवसर पर 22 अक्टूबर को 134वें मासिक श्याम संकीर्तन का आयोजन किया जाएगा। संकीर्तन का समय शाम 6 बजे से रात्रि 10 बजे तक रहेगा। श्री श्याम श्रृंगार सेवा ग्रुप से विजय अग्रवाल व रवि भट्टेवाले ने बताया कि संकीर्तन में भिवानी से भजन गायक कुमार मुकेश व गोकलगढ़ रेवाड़ी से संजय शर्मा अपने मधुर भजनों से बाबा श्याम की महिमा का गुणगान करेंगे। 23 अक्टूबर को द्वादशी के अवसर पर शिव मंदिर में सुबह 11 बजे से भंडारे का आयोजन भी किया जाएगा।

राशन डिपो के लिए आवेदन 10 नवंबर तक

रेवाड़ी। हरियाणा सरकार की ओर से राज्य में सार्वजनिक वितरण प्रणाली को और अधिक सुदृढ़ बनाने तथा गरीब एवं पात्र परिवारों को सुगम तरीके से राशन उपलब्ध कराने के लिए कदम उठाए जा रहे हैं। प्रदेशभर में रिक्त राशन डिपो के लाइसेंस जारी करने के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इन दुकानों के आवंटन में महिलाओं के लिए 33 प्रतिशत आरक्षण का विशेष प्रावधान किया गया है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि इच्छुक एवं पात्र आवेदक हरियाणा अंत्योदय सरल पोर्टल सरलहरियाणा.जीओवी.इन के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। आवेदन करने की अंतिम तिथि 10 नवंबर तक है। डीसी ने कहा कि इसका मुख्य उद्देश्य सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत पात्र लाभार्थियों को आवश्यक खाद्यान्न की सुलभ उपलब्धता सुनिश्चित करना, युवाओं के लिए स्वरोजगार के नए अवसर सृजित करना तथा महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाना है।

विश्वकर्मा कॉलोनी में एकादशी महोत्सव आज

कोसली। कोसली रेलवे स्टेशन क्षेत्र की विश्वकर्मा कॉलोनी में स्थित श्री श्याम मंदिर में 22 अक्टूबर को एकादशी महोत्सव मनाया जाएगा। श्याम सेवा मंडल के प्रधान भोलाराम सिंघल ने बताया कि महोत्सव में भजन गायक भारत खुराना नारनौल श्रीश्याम बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे तथा दीपक म्यूजिकल ग्रुप गुड़ियानी संगीत से उनका साथ देंगे।

डीसी अभिषेक मीणा ने किया बाल महोत्सव का शुभारंभ

बाल महोत्सव का धमाल शुरू, बच्चों ने ग्रुप डांस व समूहगान में बिखेरी प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला बाल कल्याण परिषद की ओर से बुधवार को मॉडल टाउन स्थित बाल भवन में बाल महोत्सव का आगाज किया गया। महोत्सव का शुभारंभ परिषद के अध्यक्ष व डीसी अभिषेक मीणा ने किया। बाल महोत्सव में विभिन्न स्कूलों के करीब 3000 बच्चे प्रतिभागिता करेंगे। बुधवार को बाल महोत्सव के तहत हैंड राइटिंग अंग्रेजी हिंदी ग्रुप एक व दो, दीया-कैंडल डेकोरेशन ग्रुप दो, समूह नृत्य ग्रुप दो, क्विज ग्रुप दो व तीन, डिक्लेमेशन कांन्टेस्ट गुरुप तीन और गुरुप दो व तीन की देशभक्ति समूहगान प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि बच्चे प्रतियोगिता में खुले दिल से भागीदारी करें। परिषद सभी सुविधाएं बच्चों को मुहैया कराने के लिए पूरे प्रयास कर रही है। उन्होंने कहा कि विभिन्न प्रतियोगिताओं जैसे क्विज, डांस, सिंगिंग, स्केचिंग व पोस्टर मेकिंग के माध्यम से जहां बच्चों की प्रतिभाओं को निखारा जाता है, वहीं बच्चे भी इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से अपने व्यक्तित्व को निखार पाते हैं। इस अवसर पर आस्था कुंज बाल गृह के सभी बच्चों ने बाल महोत्सव में भागीदारी की।





रेवाड़ी। महोत्सव में समूह गान गाते हुए टीम व समूह डांस करते हुए टीम।



रेवाड़ी। बाल महोत्सव का शुभारंभ करते डीसी अभिषेक मीणा।

ये मौजूद रहे

जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेन्द्र यादव ने बताया कि बाल महोत्सव का कार्यक्रम एक नवंबर तक चलेगा। एक नवंबर को हरियाणा दिवस व जिला की स्थापना दिवस को पूरे उत्साह, उमंग और उल्लास से मनाया जाएगा। इस दिन रागिनी का विशेष कार्यक्रम व प्रतियोगिता होगी। इस अवसर पर राजेन्द्र कुमार उप-जिला शिक्षा अधिकारी, मनोज कुमार परिषद कार्यकारिणी समिति सदस्य, रिपुदमन गुप्ता कार्यकारिणी समिति सदस्य, ले. कमांडर शंकर सिंह, अशोक नामवाल डीएमएस, डा. कविता गुप्ता आजीवन सदस्य, दीपा भारद्वाज, डा. सुधा यादव आजीवन सदस्य, बाल कल्याण समिति की चेयरपर्सन श्रुति शर्मा, बाल कल्याण समिति की सदस्य नीतू चौधरी, कुसुमलता, प्रवीण शर्मा सामाजिक कार्यकर्ता एवं शिक्षा विभाग से निर्णायक मंडल सहित बाल भवन के कर्मचारी उपस्थित थे।

ये रहे प्रतियोगिताओं के परिणाम

हैंड राईटिंग हिंदी ग्रुरप एक: आरपीएस स्कूल से रियांशी प्रथम, केरला स्कूल से तन्वी द्वितीय व अरावली स्कूल से निशांत तृतीय तथा अदिति, पूर्वी व याशिका ने सांत्वना स्थान प्राप्त किया।

हैंड राईटिंग अंग्रेजी ग्रुरप एक : आरपीएस स्कूल से श्रृद्धांशी ने प्रथम, आरपीएस इंटरनेशनल स्कूल से युवान ने द्वितीय व वीआईपी स्कूल से चहक ने तृतीय तथा नव्या, एश्वर्या, गतिक, चिंकी, हर्षिता, प्रिष्टी सिंह, प्रियंका चौहान, वनिका, अंजलि, मिष्टी व दीक्षा को सांत्वना स्थान मिला।

दीया-कैंडल मेकिंग ग्रुप दो : आरपीएस इंटरनेशनल स्कूल से सहाना प्रथम, केरला स्कूल से मानवी द्वितीय व आरपीएस स्कूल से लोकिता तृतीय तथा महिता, याना, खुशबू, जानवी व मानवी को सांत्वना स्थान।

समूह नृत्य ग्रुप दो : आरपीएस पब्लि स्कूल प्रथम, सैनी पब्लिक स्कूल द्वितीय व समर वैली स्कूल ने तृतीय।

क्विज प्रतियोगिता ग्रुप तीन : भाविक कुमार व चेतना शर्मा सीआर इंटरनेशनल स्कूल प्रथम, तेजस्वी यादव व अनामिका आरबीएस स्कूल धारूहेड़ा द्वितीय व माही व हितांशु प्रथम इंटरनेशनल स्कूल तृतीय।

समूहगान ग्रुप दो : आरपीएस इंटरनेशनल स्कूल प्रथम, आरपीएस पब्लिक स्कूल द्वितीय व कैनाल वैली पब्लिक स्कूल तृतीय।

समूहगान ग्रुप तीन : आरपीएस पब्लिक स्कूल प्रथम, कैनाल वैली स्कूल द्वितीय व राव निहाल सिंह पब्लिक स्कूल तृतीय।

जेजेपी की जिला इकाई ने एसडीएम को सौंपा ज्ञापन



रेवाड़ी। एसडीएम को डिमांड ड्राफ्ट के साथ ज्ञापन सौंपते जेजेपी कार्यकर्ता।

- गेहूं के एमएसपी में 25 रुपये प्रति क्विंटल की बढ़ोतरी किसानों के साथ मजाक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जननायक जनता पार्टी की जिला इकाई ने बुधवार को किसानों के हितों और लोकतंत्र की रक्षा से जुड़े मुद्दों को लेकर एसडीएम दलबी सिंह को ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शन का नेतृत्व अभिमन्यु राव वरिष्ठ प्रदेश उपाध्यक्ष एवं कार्यकारी जिलाध्यक्ष ने किया। इस मौके पर अभिमन्यु राव ने कहा कि केंद्र की भाजपा सरकार की ओर से गेहूं के न्यूनतम समर्थन मूल्य में मात्र 25 रुपये प्रति क्विंटल की बढ़ोतरी करना किसानों की मेहनत और उनकी समस्याओं के साथ मजाक है।

आज खाद, बीज, डीजल और मजदूरी की लागत लगातार बढ़ रही है, ऐसे में इतनी मामूली बढ़ोतरी से किसानों को क्या राहत मिलेगी। सरकार को किसानों की आर्थिक स्थिति को समझते हुए इस फैसले पर पुनर्विचार करना चाहिए और उन्हें उनकी फसल का उचित मूल्य देना चाहिए।

वोट काटने के मुद्दे पर भाजपा पर साधा निशाना

अभिमन्यु राव ने कहा कि मतदाता सूचियों से लगभग 13 करोड़ मतदाताओं के नाम गलत तरीके से हटाकर भाजपा को राजनीतिक लाभ पहुंचाने का प्रयास किया गया है। उन्होंने कहा कि यदि पात्र नागरिकों के नाम गलत तरीके से हटाए जाते हैं, तो यह उनके लोकतांत्रिक अधिकारों से जुड़ा गंभीर मामला है। उन्होंने मांग की कि इस मामले की निष्पक्ष जांच हो, एसआईआर प्रक्रिया पर तत्काल रोक लगाई जाए और गलत तरीके से हटाए गए पात्र मतदाताओं के नाम दोबारा मतदाता सूची में शामिल किए जाएं।

ये मौजूद रहे

इस मौके पर भूप सिंह प्रधान, बिमला चौधरी, भीम सिंह, सुमन शर्मा, हल्का अध्यक्ष बावल उपेंद्र सिंह महलावत, हल्का अध्यक्ष कोसली सत्येंद्र बाबा, देवी राम प्रधान,भारत सिंह नंबरदार बिदावास, बच्चू सिंह शाहपुर,जगदीश नेहरा प्राणपुरा, लविंद्र यादव,किशन चंद, मीरा देवी, कमलेश डाबला, राष्ट्रीय महासचिव इनसो सतेंद्र झाबुआ, संदीप खोरी, युवा जिला अध्यक्ष ज्योति सागवान, इनसो जिला अध्यक्ष आजाद पटेल, योगेश पटेल,राजू चौधरी बावल, मंगल सिंह रोहड़ाई, सोनू जांगिड़, नरेंद्र लांबा, सन्नी तातारपुर, धर्मवीर महलावत, रिंकू सिंह आदि मौजूद रहे।

स्वस्थ मिट्टी ही स्वस्थ फसलों और बेहतर कृषि उत्पादन का आधार: डॉ. सत्यजीत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर बावल में बुधवार को विश्व केंचुआ दिवस के अवसर पर विद्यार्थियों को केंचुओं के महत्व, मृदा की उर्वरता बनाए रखने तथा टिकाऊ कृषि में उनकी भूमिका के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर कॉलेज के प्रधानाचार्य डा. सत्यजीत ने केंचुओं के महत्व पर प्रकाश डाला। स्वस्थ मिट्टी ही स्वस्थ फसलों और बेहतर कृषि उत्पादन का आधार है। केंचुए मिट्टी की प्राकृतिक उर्वरता बनाए रखने में किसानों और समाज के बीच मृदा स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाएं। कार्यक्रम में विद्यार्थियों के लिए पोस्टर मेकिंग, नारा लेखन एवं भाषण प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। पोस्टर मेकिंग, नारा लेखन एवं भाषण प्रतियोगिताओं के माध्यम से विद्यार्थियों ने केंचुओं की उपयोगिता, मृदा संरक्षण, वर्मी कम्पोस्ट उत्पादन, टिकाऊ कृषि तथा पर्यावरण संतुलन के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। कार्यक्रम में डा. मुकेश, डा. अनिल, डा. प्रवीण कुमार शर्मा, डा. योगेश, डा. अभिषेक आदि मौजूद रहे।



रेवाड़ी। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में भाग लेते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

महत्वपूर्ण योगदान देते हैं और टिकाऊ कृषि प्रणाली को मजबूत बनाते हैं। विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे कृषि शिक्षा के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपनी जिम्मेदारी को भी समझें तथा

निपुण हरियाणा सेमिनार का समापन, शिक्षकों ने सीखे आधुनिक शिक्षण के गुर

बावल। निपुण हरियाणा मिशन के तहत प्राथमिक शिक्षा की नींव को मजबूत करने के उद्देश्य से राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय जलियावास में आयोजित छह दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का बुधवार को समापन हो गया। शिविर में ब्लॉक बावल के प्राथमिक शिक्षकों ने बाल-केंद्रित शिक्षा, डिजिटल टूल्स और इनोवेटिव टीएलएम का अभ्यास किया। इस मौके पर मुख्य अतिथि खंड शिक्षा अधिकारी फतेह सिंह ने कहा कि प्राथमिक शिक्षा किसी भी बच्चे के भविष्य की मजबूत बुनियाद होती है। इस अवसर पर रामानन्द, नविता, अनीता यादव,सुमन यादव, महिमा, पूनम यादव, पंकज पीवनिया, भावना खन्ना, लक्ष्मीनारायण ,राजेश शर्मा, अजय कुमार, योगेश, प्रभुदयाल, सुनीता यादव व सुशीला देवी सहित अनेक शिक्षक मौजूद रहे।

जयपुर मंडल के रेवाड़ी रेलवे जंक्शन पर अमृत जनसंवाद कार्यक्रम आज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

उत्तर पश्चिम रेलवे के जयपुर मंडल में विशेष स्वच्छता अभियान 6.0 के अंतर्गत 22 अक्टूबर को जयपुर सहित मंडल के प्रमुख रेलवे स्टेशनों पर विशेष अमृत जनसंवाद कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इस पहल का उद्देश्य रेल यात्रियों से सीधा संवाद स्थापित कर उनकी समस्याओं, सुझावों एवं स्वच्छता संबंधी अपेक्षाओं को जानना तथा रेलवे सेवाओं में सुधार के लिए जनभागीदारी सुनिश्चित करना है। कार्यक्रम के अनुसार जयपुर जंक्शन, गांधीनगर, अलवर, फुलेरा, किशनगढ़, बांदीकुई, रींगस, सीकर,रेवाड़ी, दुगार्पुरा, दौसा, राजगढ, खातीपुरा, बनस्थली निवाई, गैटोर जगतपुरा, लालसोट, श्रीमाधोपुर, नीम का थाना, सांगानेर, आसलपुर जोबनेर, कनकपुरा, धानक्या, नरैना, कानोता, बस्सी, ढीगावड़ा, खैरथल, श्योदासपुरा, चन्नानी,चाकसू, ईसरदा, ढेहर का बालाजी,चौमूं सामोद, झुंझुनू, चिड़ावा, फतेहपुर शेखावाटी व लक्ष्मणगढ़ सीकर रेलवे स्टेशनों पर रेलवे अधिकारियों की उपस्थिति में अमृत जनसंवाद आयोजित किया जाएगा।



रेवाड़ी। रेलवे जंक्शन रेवाड़ी। फोटो : हरिभूमि

साहित्योत्सव में कला, संस्कृति व साहित्य साधक होंगे सम्मानित



रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद परिषद से जुड़े सदस्य। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

अखिल भारतीय साहित्य परिषद् के 30 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में आयोजित साहित्योत्सव में साहित्य एवं संस्कृति से जुड़े साधकों को सम्मानित किया जाएगा। यह निर्णय परिषद् की ओर से आयोजित संगोष्ठी में लिया गया। इससे पूर्व कलम के सिपाहियों ने लेखनी पूजन कर साहित्य सृजन पर अपने विचार सांझा किए। संगोष्ठी मे साहित्यकारों ने शब्द साधना पर जोर दिया, वहीं अंतर्मन की आवाज पर लेखनी से सत्य लिखने का आह्वान किया।

बाल भवंन में परिषद् महामंत्री गोपाल वशिष्ठ के संचालन में आयोजित संगोष्ठी की शुरूआत परिषद् गीत से हुई। डा. एल एन शर्मा की अध्यक्षता तथा परिषद् के प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष प्रो. रमेशचन्द्र शर्मा एवं बाबू बालमुकुंद गुप्त साहित्य संरक्षण परिषद् के संरक्षक नरेश चौहान के सान्निध्य में साहित्य साधकों ने लेखनी का पूजन किया। परिषद् अध्यक्षा श्रुति शर्मा ने आगामी माह आयोजित साहित्योत्सव का प्रारुप सांझा करते हुए स्मारिका, पुस्तक प्रदर्शनी, पुस्तक विमोचन व प्रबंधन पर प्रकाश डाला।

इस अवसर पर दर्शना शर्मा, रणजीत सिंह, तेजभान कुकरेजा, अहमना भारद्वाज, मुकुट अग्रवाल, अरुण गुप्ता, दलबीर फूल, राजेश भुल्लकड़, मनोज कौशिक, पुनीत कुमार, रेखा कौशिक व डा.सुधा यादव आदि ने अपने विचार रखे। कार्यक्रम में महावीर निर्दोष, सतबीर इंदौरा, दयानंद आर्य, राकेश यादव, अरुण द्विवेदी, प्रणव शर्मा व कृष्ण भारद्वाज उपस्थित रहे।

खंड नाहड़ में छह दिवसीय एफएलएन प्रशिक्षण का समापन

कोसली। खंड नाहड़ में आयोजित छह दिवसीय फाउंडेशनल लिटरेसी एंड न्यूमेरेसी प्रशिक्षण का बुधवार को समापन हो गया। प्रशिक्षण में कार्यक्रम में 78 शिक्षकों ने भाग लिया। प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य प्राथमिक स्तर पर विद्यार्थियों की बुनियादी साक्षरता एवं संख्यात्मक ज्ञान को सुदृढ़ करना तथा शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाना रहा। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया ने शिरकत की तथा खंड शिक्षा अधिकारी नाहड़ सुरेश कुमार एवं जिला एफएलएन कोऑर्डिनेटर चरण सिंह भी उपस्थित रहे। डीईईओ दहिया ने प्रशिक्षण की व्यवस्थाओं, तैयारियों एवं प्रशिक्षण की गुणवत्ता की सराहना की। उन्होंने प्रशिक्षण के माध्यम से प्राप्त ज्ञान एवं गतिविधियों को विद्यालयों में कक्षा-कक्ष शिक्षण के दौरान लागू करने पर बल दिया।

पुलिस स्मृति दिवस पर शहीद बिजेंद्र सिंह को याद किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पुलिस स्मृति दिवस के अवसर पर भारत-तिब्बत सीमा पुलिस बल की ओर से सीहा के शहीद बिजेंद्र सिंह को भावभीनी श्रद्धांजलि दी गई। सीहा के सरकारी स्कूल के साथ लगते उनके स्मारक पर आईटीबीपी जाटूसाना की ओर से स्मृति समारोह का आयोजन किया गया। हरियाणा सरकार के एमिनेंट पर्सन तथा गांव के पूर्व सरपंच विक्रम पांडे की अध्यक्षता में आयोजित समारोह में विद्यालय के प्राचार्य एवं वरिष्ठ साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया मुख्य वक्ता रहे। सेवानिवृत्त इंस्पेक्टर रविदत्त के संचालन में आयोजित समारोह में शहीद की वीरांगना ममता यादव को आईटीबीपी की ओर से सम्मानित किया गया। मुख्य वक्ता नाहड़िया ने देश के लिए अपने प्राणों की आहुति देने वाले 28वीं वाहिनी भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल के उप निरीक्षक सहित बिजेंद्र सिंह की शहादत को चिरस्थायी एवं प्रेरणापुंज बनाने में आईटीबीपी के योगदान को प्रेरक बताया। समारोह में आईटीबीपी जाटूसाना से कांस्टेबल भीमसिंह, सेवानिवृत्ति सूबेदार मेजर रामप्रसाद, इंस्पेक्टर निहाल सिंह, रिंकू यादव व मुकेश सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



रेवाड़ी। सीहा में शहीद बिजेंद्र सिंह को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

बिजली कर्मचारियों ने सरकार के निर्णय की प्रतियां जलाकर किया विरोध

कोसली। कोसली बिजली निगम की सब यूनिट के कर्मचारियों ने संयुक्त सांझा मोर्चा इंजीनियर संगठन की केंद्रीय परिषद के आह्वान पर बिजली निगम परिसर में गुरुग्राम और नूंह जिलों में बिजली निजीकरण को लेकर सरकार के निर्णय की प्रतियां जलाकर विरोध व्यक्त किया। सब यूनिट प्रधान चंद्रजीत ने बताया कि 22, 23, 24 अक्टूबर को तीन दिन सभी कर्मचारी हड़ताल पर रहेंगे। इस मौके पर प्रमोद खजांची, सोनू सचिव, अनिल एएफएम, शिव कुमार एएलएम,दीपक, सचिन, सतीश सहित सब यूनिट कर्मचारी मौजूद रहे।



रेवाड़ी। निजिकरण का विरोध करते बिजली कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

जिला पुलिस लाइन में मनाया गया पुलिस शहीदी स्मृति दिवस व पुलिस झंडा दिवस

शहीद जवानों की शहादत और वीरता को कभी भुलाया नहीं जा सकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

दिल्ली रोड स्थित पुलिस लाइन में बुधवार को पुलिस स्मृति एवं झंडा दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में आईजीपी साउथ रेंज ओम प्रकाश नरवाल, एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा, एडिशनल एसपी दीपिका अग्रवाल, डीएसपी हेडक्वार्टर संजीव बल्हारा, डीएसपी बावल सज्जन सिंह व डीएसपी कोसली विद्यानंद सहित अन्य पुलिस अधिकारियों व जवानों ने शहीद हुए पुलिस व अर्धसैनिक बलों के जवानों का भावपूर्ण स्मरण किया। इस दौरान पिछले एक वर्ष में शहीद हुए 154 जवानों के नाम पढ़े गए और सभी शहीद जवानों को पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी गई। इस मौके पर पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों पुलिस झंडा दिवस भी मनाया। शहीद स्मृति दिवस के अवसर पर आईजीपी साउथ रेंज ओम प्रकाश नरवाल ने वीर जवानों की कुर्बानी से प्रेरणा लेने का आह्वान करते हुए कहा कि शहीदों की कुर्बानी को कभी नहीं भुलाया जा सकता। शहीदों की बदौलत ही हम आज आजादी की हवा में सांस ले रहे है तथा दुश्मनों से देश की सीमाएं सुरक्षित है। देश में पुलिस स्मृति दिवस 21 को मनाया जाता है।

21 अक्टूबर 1959 को केंद्रीय आरक्षी पुलिस बल के 10 जवानों ने लद्दाख में देश की सीमा की सुरक्षा करते हुए चीन की सेना के साथ हुई मुठभेड़ में अपने प्राणों की कुर्बानी दी थी। उन पुलिसकर्मियों का अंतिम संस्कार हॉट स्प्रिंग्स में पूरे पुलिस सम्मान के साथ हुआ था। उन्ही शहीदों के सम्मान में हर साल पुलिस स्मृति दिवस मनाया जाता है।





रेवाड़ी। शहीदों को सलामी देते हुए पुलिस अधिकारी व शहीद के परिवार को सम्मानित करते आईजी व एसपी। फोटो : हरिभूमि

ऐसे हुई स्मृति दिवस मनाने की शुरुआत

जनवरी 1960 में राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के पुलिस महानिरीक्षकों का वार्षिक सम्मेलन हुआ था। इस सम्मेलन में लद्दाख में शहीद हुए उन वीर पुलिसकर्मियों और साल के दौरान ड्यूटी पर जान गंवाने वाले अन्य पुलिसकर्मियों को सम्मानित करने का फैसला लिया गया। आईजी नरवाल ने वीर शहीद सपूतों की गौरव गाथा बताते हुए कहा कि जिले के रहने वाले एएसआई चन्द्रहास, एसआई रणबीर सिंह व सिपाही माहीचंद ने अपने कर्तव्यों का पालन करते हुए देश के लिए अपने प्राणों की आहुति दी। एसआई रणबीर सिंह 15 नवंबर वर्ष 2018 में सीआईए धारूहेड़ा में तैनात थे।

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