हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 29 अक्टूबर 2026

तापमान

अधिकतम 31.6 डिग्री
न्यूनतम 12.5 डिग्री

11 थाने में आने वाले प्रत्येक पीड़ित की बात को संवेदनशीलता, सम्मान व निष्पक्षता से सुना जाए: एएसपी



12 रेलवे की यात्रियों को राहत, नवंबर माह में 21 जोड़ी ट्रेनों में बढ़ेंगे 72 अतिरिक्त डिब्बे



खबर संक्षेप

बाल भवन में ग्रीवेंश कमेटी की बैठक आज

रेवाड़ी। जिले के नागरिकों की शिकायतों का निवारण करने के लिए जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक 29 अक्टूबर को दोपहर 3 बजे बाल भवन में होगी। हरियाणा के जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी व लोक निर्माण मंत्री रणबीर गंगवा बैठक की अध्यक्षता करेंगे। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि बैठक में विभिन्न विभागों से संबंधित परिवादों की सुनवाई की जाएगी, जिसमें 9 नए व 4 लंबित परिवाद शामिल हैं। इस अवसर पर जिला के विधायक, विभाग अध्यक्ष, पंचायत व निकाय समितियों के चेयरमैन तथा जिला कष्ट निवारण समिति के सदस्य उपस्थित रहेंगे।

अवैध गांजा तस्करी के मामले में एक आरोपी काबू

रेवाड़ी। सीआईए रेवाड़ी की टीम ने अवैध नशीले पदार्थों की तस्करी के मामले में एक और आरोपी पंकज शर्मा निवासी गांव रामपुरा जिला महेन्द्रगढ़ को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 25 जुलाई को सीआईए को सूचना मिली कि संदीप उर्फ लीलू निवासी गांव गोकलगढ़ अवैध रूप से नशीला पदार्थ गांजा बेचने का कार्य करता है तथा गोकलगढ़ बाईपास से गांव गोकलगढ़ के रास्ते पर खड़ा है। सूचना पर पुलिस ने आरोपी को काबू कर लिया। आरोपी के कब्जे से 1.262 किलोग्राम नशीला पदार्थ गांजा बरामद हुआ। पुलिस ने मामले में संलिप्त दो आरोपी संदीप उर्फ लीलू निवासी गांव गोकलगढ़ व कृष्ण कुमार निवासी मोहल्ला आदर्श नगर कुतुबपुर को पहले ही गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था। सीआईए ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी पंकज शर्मा निवासी गांव रामपुरा जिला महेन्द्रगढ़ को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को माननीय अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

कोसली क्षेत्र से महिला तीन बच्चों सहित लापता

कोसली। क्षेत्र के एक गांव से महिला तीन बच्चों सहित लापता हो गई। महिला के पति ने कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। महिला के पति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी शादी 10 वर्ष पूर्व दिल्ली में हुई थी। उसके दो लड़की व एक लड़का है। सोमवार को उसकी पत्नी बच्चों को स्कूल छोड़ने के लिए जाने की कह कर गई, लेकिन पत्नी व बच्चे वापिस नहीं आए। बाद में पता चला कि सोमवार को स्कूल की सरकारी छुट्टी थी। उन्होंने अपने स्तर पर पत्नी व बच्चों की तलाश की, लेकिन उनका कोई पता नहीं चल पाया। शिकायतकर्ता के अनुसार पत्नी अपने सभी कागजात भी ले गई है। जांच करने पर घर में संदूक में रखी दो सोने की अंगूठी व 15 हजार रुपये की राशि भी नहीं मिली। शिकायतकर्ता ने अज्ञात व्यक्ति पर उसकी पत्नी को छिपाकर रखने का संदेह जताया है। पुलिस ने फिलहाल गुमशुदगी का मामला दर्ज कर लिया है।

करवा चौथ की पूर्व संध्या पर ब्यूटी पार्लरों में रही भीड़, महिलाओं ने लगवाई आकर्षक डिजाइनों की मेहंदी, श्रृंगार आइटमों की जमकर की खरीददारी

प्रेम और विश्वास का प्रतीक करवाचौथ का पर्व आज, बाजारों में महिलाओं की भीड़, सुहागिनों को 8:15 बजे होगा चांद का दीदार



रेवाड़ी। करवा चौथ की पूर्व संध्या पर मेहंदी लगवाती सुहागिनें। फोटो : हरिभूमि



रेवाड़ी। करवा चौथ की पूर्व संध्या पर चूड़िया व श्रृंगार का सामान खरीदती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

करवाचौथ के पर्व की पूर्व संध्या पर वीरवार को बाजारों में महिलाओं की काफी भीड़ रही। सुहागिनों ने शहर के साड़ी शोरूम, ज्वेलरी शॉप व चूड़ियों की दुकानों में जमकर खरीददारी की। शहर के पंजाबी मार्केट, सर्राफा बाजार, साड़ी मार्केट, चूड़ी बाजार व शॉपिंग माल्स में देर रात तक महिलाओं की काफी भीड़ रही। ब्यूटी पार्लरों पर भी सजने-संवरने के लिए महिलाओं की काफी भीड़ थी। ब्यूटी पार्लरों में देर रात तक महिलाएं मेकअप कराने में व्यस्त रही। करवा चौथ पर नवविवाहिताओं और जिनकी सगाई हो चुकी है, उनमें ज्यादा उत्साह नजर आया। ज्वेलरी व साड़ियों के शोरूमों तथा ब्यूटी पार्लरों में भी विशेष छूट के साथ महिलाओं को लुभावने ऑफर दिए गए। करवा चौथ के पर्व पर शहर के सभी ब्यूटी पार्लरों में सुहागिनें सुंदर दिखने के लिए अपनी इच्छा अनुसार मेकअप कराने का मेन्यू लेकर पहुंची। ब्यूटी पार्लर संचालिका नीरू भारद्वाज, पूनम वर्मा व नेहा लखेरा ने बताया कि काफी महिलाओं ने पहले से बुकिंग कराई हुई थी। महिलाओं ने फेसियल, मेनीक्योर, पेडीक्योर, आईब्रो, अपर लिप्स, एयरब्रश मेकअप, नेल एक्सटेंशन, हेयर कट्स, हेयर स्पा, हेयर कलर व ब्लीच कराई। महिलाओं ने आकर्षक डिजाइनों की मेहंदी भी लगवाई। उन्होंने बताया कि श्रृंगार में महिलाओं की त्वचा का पूरा ध्यान रखा गया। मेकअप के लिए प्रोटीन युक्त कॉस्मेटिक इस्तेमाल किए जा रहे है। साड़ियों के शोरूम पर करवा चौथ पर महिलाओं के लिए लेटेस्ट ट्रेंड की साड़ियां मंगवाई गई है। साड़ियों के शोरूमों में बनारसी, काटन, प्योर सिल्क, सिफान व टीमर की साड़ियां भी बिक रही है। है। चूड़ियों की दुकान पर रंगरसिया व कुमकुम की चूड़ियां व लाख के आकर्षक सेट पंसद किए जा रहे है।

मेहंदी लगाने वालों ने की जमकर कमाई

मेहंदी लगाने वालों की जमकर कमाई हो रही है। पर्व में मेहंदी का खास महत्व होता है। मेहंदी लगाने वालों ने भी अपना शुल्क बढ़ा दिया है। कोई एक हाथ पर मेहंदी लगाने के 500 से 700 रुपये ले रहा है तो कोई 1000 से 1500 रुपये ले रहा है। ब्यूटी पार्लरों में तो मेहंदी लगवाने के लिए 2000 से 2500 रुपये तक का पैकेज फिक्स किया हुआ है। महिलाओं ने खांड व मिट्टी के करवे सहित सजी हुई थालियां भी खरीदी। खांड के करवे 30 से 40 रुपये के जोड़ा मिल रहे है तथा पूजन के लिए आकर्षक थालियां 300 रुपये से 1000 रुपये तक की उपलब्ध है। सनातन धर्म में अखंड सौभाग्य एवं दांपत्य सुख का महाप्रतीक करवा चौथ का व्रत कार्तिक कृष्णपक्ष श्रीगणेश चतुर्थी को रखा जाता है। करवा चौथ को करक चतुर्थी के नाम से भी जाना जाता है। करक यानि मिट्टी के पात्र से महिलाएं चंद्रमा को अर्घ्य देती है। 29 अक्टूबर को करवाचौथ व्रत व चंद्रोदय को अर्घ्य दान होगा। इस दिन सुहागिन महिलाएं अपने पति की दीर्घायु और कल्याण की मंगलकामना से दिनभर निर्जला व्रत रखती हैं। रात्रि में चंद्र दर्शन के उपरांत छलनी से पति का चेहरा देखकर अर्घ्य प्रदान करने के पश्चात ही व्रत का पारण किया जाता है। शहर के धारूहेड़ा चुंगी स्थित ज्योतिष संस्थान के प्रतिष्ठित ज्योतिषाचार्य डा. अजय शास्त्री ने बताया कि इस वर्ष करवाचौथ का व्रत रोहिणी एवं मृगशिरा नक्षत्र के दिव्य संयोग में मनाया जाएगा। ज्योतिषशास्त्र में रोहिणी को सभी 27 नक्षत्रों में सर्वाधिक सौंदर्यपूर्ण और चंद्रमा का अत्यंत प्रिय नक्षत्र स्वीकार किया गया है। इस विशिष्ट नक्षत्रीय स्थिति के कारण यह व्रत सुहागिनों के पारिवारिक जीवन में मधुरता, मानसिक शांति और अखंड सौभाग्य की वृद्धि करने वाला सिद्ध होगा।

चंद्रोदय समय और पारण की सात्विक विधि



ज्योतिषाचार्य ने बताया कि रेवाड़ी और आसपास के क्षेत्रों में रात्रि 8:13 से 8:15 बजे के मध्य चंद्रोदय होगा। सुहागिनों को चंद्रोदय से पूर्व ही पूजा की थाली में श्रृंगार सामग्री जैसे चुनरी, चूड़ी, बिंदी, मेंहदी, सिंदूर, छलनी, मिट्टी का पात्र, गंगाजल, कुमकुम, अक्षत, धूप-दीप, मिष्ठान, घी और कच्चा दूध व्यवस्थित कर लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि रात्रि में चंद्रमा को विधि-विधान से अर्घ्य देने के उपरांत सुहागिनें पति के हाथों से जल ग्रहण कर इस महाव्रत का पारण संपन्न करें।

करवाचौथ का शास्त्रसम्मत पूजन एवं मुहूर्त

ज्योतिषाचार्य ने बताया कि देववाणी संस्कृत के शास्त्रीय नियमों के अनुसार इस दिन भगवान शिव, माता पार्वती, श्रीगणेश एवं चंद्रमा की संयुक्त उपासना का विधान है। उन्होंने बताया कि इस वर्ष करवाचौथ में पूजा का सर्वोत्तम मुहूर्त सायंकाल प्रदोषवेला में 5:40 से रात्रि 8:17 तक रहेगा। सायंकाल शुभ मुहूर्त में अखंड सौभाग्य की प्रतीक चौथी माता की पौराणिक कथा का श्रवण करना अनिवार्य माना गया है।



रेवाड़ी। करवाचौक की पूर्व संध्या पर पंजाबी मार्केट में मेहंदी लगवाती महिलाएं।

एचएसवीपी के खाली भूखंडों में कचरे का अंबार पॉलीथिन खाने से गोवंश के स्वास्थ्य को खतरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर में बेसहारा गोवंश की सुरक्षा और स्वच्छता व्यवस्था को लेकर सवाल खड़े हो रहे हैं। जिला सचिवालय के पीछे कंटेनर डिपो के पास एचएसवीपी के खाली भूखंडों में बड़ी मात्रा में कचरा जमा हो रहा है, जहां सैकड़ों गोवंश कचरे में से पॉलीथिन व अपशिष्ट खाते नजर आ रहे है। यह स्थिति न केवल गोवंश के स्वास्थ्य के लिए खतरा है, बल्कि शहर की सफाई व्यवस्था और संबंधित विभागों की जिम्मेदारी पर भी सवाल खड़े करती है। सामाजिक कार्यकर्ता प्रकाश खरखड़ा ने जिला उपायुक्त, एचएसवीपी संपदा अधिकारी, हरियाणा गोसेवा आयोग तथा अन्य संबंधित विभागों को पत्र भेजकर मामले में हस्तक्षेप की मांग की है। उन्होंने मौके का निरीक्षण कर गायों को पॉलीथिन और हानिकारक कचरे से बचाने के लिए आवश्यक कदम उठाने व भूमि से कचरा हटाकर नियमित सफाई कराने की मांग की है। मामले को लेकर हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के अधिकारी पर 50000 रुपये का जुर्माना भी लगाया है।

कचरा डालने वालों की पहचान की मांग



रेवाड़ी। एचएसवीपी की जमीन में लगा कचरे का ढेर व जमा गोवंश।

प्रकाश खरखड़ा ने अधिकारियों से मांग की है कि खाली जगह में कूड़ा डालने वालों की पहचान कर नियमानुसार कार्रवाई की जाए। साथ ही यह भी सुनिश्चित किया जाए कि सफाई के बाद दोबारा कचरा न डाला जाए। उन्होंने कहा कि गोवंश की सुरक्षा केवल सरकारी योजनाओं और घोषणाओं तक सीमित नहीं रहनी चाहिए। यदि शहर के जिला सचिवालय जैसे प्रमुख स्थान के पास ही गोवंश कूड़े और पॉलीथिन के बीच भोजन तलाशने को मजबूर हैं, तो यह स्थिति तत्काल सुधारने की आवश्यकता है।

- सामाजिक कार्यकर्ता प्रकाश खरखड़ा ने डीसी, हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण और गोसेवा आयोग को भेजी शिकायत

नशा तस्कर को सात साल का कठोर कारावास और 50 हजार रुपये का लगाया जुर्माना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश अमित गौतम की अदालत ने नशा तस्करी करने वाले एक आरोपी को दोषी करार देते हुए 7 साल का कठोर कारावास और 50 हजार रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई है। 28 नवंबर 2020 को थाना सीआईए रेवाड़ी को सूचना मिली थी कि अजीत उर्फ भल्ला निवासी गांव बधराणा गांव के बस स्टैंड पर एक नाई की दुकान के पास अवैध रूप से नशीला पदार्थ गांजा बेचने के लिए खड़ा हुआ है। सूचना पर सीआईए की टीम मौके पर पहुंची और आरोपी को काबू कर लिया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में आरोपी की तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 2 किलो 410 ग्राम अवैध नशीला पदार्थ गांजा बरामद हुआ था। पुलिस ने अवैध नशीला पदार्थ गांजा को कब्जे में ले लिया तथा आरोपी के खिलाफ थाना रामपुरा में मादक पदार्थ अधिनियम के



तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने आरोपी के खिलाफ अदालत में चार्जशीट दाखिल की। पुलिस की ओर से प्रस्तुत साक्ष्यों और गवाहों के बयान दर्ज करने के बाद अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश अमित गौतम की अदालत ने मामले में संलिप्त आरोपी अजीत उर्फ भल्ला को दोषी करार दिया। अदालत में दोषी को 7 साल का कठोर कारावास और 50 हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई। जुर्माना नहीं भरने पर दोषी को एक साल की अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी।

कर्नाटक की राज्यपाल डॉ. सुधा यादव एक नवंबर को रेवाड़ी में

रेवाड़ी। कर्नाटक की नवनियुक्त राज्यपाल एवं पूर्व सांसद डा. सुधा यादव 1 नवंबर को सुबह 10 बजे अपने गृह जिले रेवाड़ी के दौरे पर आएंगी। राज्यपाल बनने के बाद हरियाणा की धरती पर उनका यह प्रथम आगमन होगा। इस दौरान वे अपने ससुराल गांव धामलावास पहुंचेंगी और अपने पति प्रथम कारगिल शहीद डिप्टी कमांडेंट सुखबीर सिंह यादव के समाधि स्थल पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि देंगी। डा. सुधा यादव का यह दौरा भावनात्मक और पारिवारिक दृष्टि से विशेष महत्व रखता है। अपने पति की शहादत के बाद उन्होंने राष्ट्रसेवा और सार्वजनिक जीवन में अपनी विशिष्ट पहचान बनाई। कर्नाटक के राज्यपाल के रूप में उनकी नियुक्ति विशेषकर दक्षिण हरियाणा के लिए गौरव का विषय है। डा. सुधा यादव पूर्व में लोकसभा सांसद रह चुकी हैं और भारतीय जनता पार्टी के संसदीय बोर्ड की सदस्य के रूप में भी महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां निभा चुकी हैं।



मारपीट व धमकी देने का चौथा आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

कसोला थाना पुलिस ने गत जून माह में बावल आईएमटी के पोस्को चौक पर एक व्यक्ति के साथ मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला कोटपुतली बहरोड़ गांव मुंगलपुर निवासी मोहित के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 14 जून को गांव पातुहेड़ा निवासी अभय उर्फ काला ने अपनी शिकायत में बताया था कि



उसका ट्रांसपोर्ट का काम है। 13 जून को वह शाम के समय पोस्को चौक पर एक चाय की दुकान पर बैठा हुआ था। इसी दौरान पहले बाइक पर दो लोग आए। इसके बाद दो गाड़ियों में साता-आठ और लोग आए। उनके हाथों में धारदार हथियार और पाइप थे। इन लोगों में संदीप उर्फ अंटा, सुरेंद्र और यशपाल सहित कई लोग शामिल थे। उसने आरोप लगाया कि संदीप ने हथियार निकालकर उसे मारने का प्रयास किया था तथा उसके अन्य साथियों ने भी उस पर हमला करते हुए बेरहमी से मारपीट की। इन लोगों ने कहा कि उन्हें टिंकु उर्फ छत्रपाल ने मारने के लिए भेजा है। पुलिस ने मामले में संलिप्त दो आरोपी गांव पातुहेड़ा निवासी संदीप उर्फ अंटा, सुरेंद्र व यशपाल उर्फ यशु को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से वारदात में प्रयोग किए दो डंडे व एक लोहे की पाईप बरामद की थी।

चार स्कूल बसों व ट्रैक्टरों की बैट्री चोरी कर ले गए चोर

कोसली। उपमंडल के नया गांव जाटों वाला में सोमवार रात चोर चार स्कूल बसों तथा चार ग्रामीणों के ट्रैक्टरों की बैट्री चोरी कर ले गए। गांव निवासी संदीप ने नाहड़ पुलिस चौकी में दी शिकायत में बताया कि वह एसडी स्कूल ककराला की बस पर ड्राइवर है। 26-27 अक्टूबर की रात को स्कूल बस शिव मंदिर के पास खड़ी की थी। सुबह बस को लेकर स्कूल जाने लगा तो बस स्टार्ट नहीं हुई। जांच करने पर बस की बैट्री गायब मिली। वही चोर गांव में चन्द्रकान्त की ओर से खड़ी की गई आरपीएस स्कूल बस, मनीष कुमार की राधा कृष्ण स्कूल की बस, अशोक की आरआरसीएम स्कूल बस व गांव के अजय कुमार, जयवीर, सतीश व एक अन्य के ट्रैक्टरों की बैट्री भी चुरा ले गए।

कार्रवाई

सुठानी, बनीपुर व बावल में 12 एकड़ भूमि पर तैयार हो रही थी अवैध कॉलोनियां

डीटीपी का चला बुलडोजर, तीन मैरिज होम सहित तीन कॉलोनियां की जमींदोज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला नगर योजनाकार विभाग की ओर से अवैध कॉलोनी विकसित करने वालों पर लगातार कार्रवाई की जा रही है। कार्रवाई के बावजूद प्रॉपर्टी डीलर व कोलोनाइजर अवैध कॉलोनियों विकसित करने में लगे हुए है। बुधवार को डीटीपी विभाग ने अवैध कॉलोनियां विकसित करने वालों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए तोड़फोड़ की कार्रवाई की। विभाग की टीम ने 12 एकड़ भूमि पर विकसित हो रही तीन कॉलोनियों और 3 एकड़ के मैरिज होम को ध्वस्त कर दिया। कार्रवाई के दौरान भारी पुलिस बल तैनात रहा और जिला प्रशासन की ओर से नियुक्त ड्यूटी मजिस्ट्रेट की देखरेख में पूरी कार्रवाई को अंजाम दिया गया।





रेवाड़ी। बावल में अवैध निर्माण तोड़ते हुए जेसीबी। फोटो : हरिभूमि

यहां की गई तोड़फोड़ की कार्रवाई

डीटीपी की टीम की ओर से राजस्व संपदा गांव सुठानी, बनीपुर व बावल में करीब 12 एकड़ भूमि पर बिना अनुमति विकसित की जा रही अवैध कॉलोनियों के निर्माण ध्वस्त किए। टीम ने अवैध कॉलोनियों में 16 डीपीसी, 10 पक्की चारदीवारी व कच्चे रोड नेटवर्क को समतल कर दिया। इसके अलावा टीम ने बावल क्षेत्र में करीब 3 एकड़ में विकसित हो रहे मैरिज होम का जमींदोज किया। विभाग की इस कार्रवाई से अवैध रूप से कॉलोनी काटने वालों में हड़कंप मच गया। पुलिस बल की मौजूदगी में कार्रवाई का विरोध नहीं हुआ।

प्लॉट खरीदने से पहले जांच लें कॉलोनी की वैधता

जिला नगर योजनाकार नरेन्द्र नैन ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि नियंत्रित एवं शहरी क्षेत्र में कोई भी अवैध निर्माण न करें और प्लॉट खरीदने से पहले संबंधित



कॉलोनी की वैधता की जानकारी जिला नगर योजनाकार कार्यालय से जरूर लें। उन्होंने कहा कि अवैध कॉलोनियों में प्लॉट खरीदने के बाद विभागीय कार्रवाई होने पर लोगों को आर्थिक नुकसान उठाना पड़ सकता है। उन्होंने बताया कि कुछ प्रॉपर्टी डीलर कृषि भूमि पर कॉलोनी काटकर लोगों को प्लॉट बेच देते हैं और खरीदारों को जमीन की वैधता के संबंध में पूरी जानकारी नहीं होती। बाद में अवैध निर्माण शुरू होने पर विभाग की ओर से कार्रवाई की जाती है। ऐसे में लोगों को प्लॉट खरीदने से पहले कॉलोनी की वैधता की जानकारी जरूर लेनी चाहिए।

अवैध रूप से शराब बेचने वाला आरोपी पकड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

सेक्टर-6 धारूहेड़ा थाना पुलिस ने अवैध रूप से शराब बेचने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने यूपी के जिला कानपुर के गांव हदयपुर सरावन खेड़ा हाल किरायेदार मोहल्ला ओम नगर धारूहेड़ा निवासी कृष्नेश सिंह को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 72 पव्वे अवैध देशी शराब बरामद की है। गत 27 अक्टूबर को पुलिस को सूचना मिली कि एक युवक सफेद व नीले प्लास्टिक के कट्टे में अवैध शराब बेचने के लिए बस स्टैंड धारूहेड़ा से मोहल्ला ओम नगर जा रहा है। सूचना पर पुलिस ने



आरोपी को काबू कर लिया। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 72 पव्वे देसी शराब बरामद की। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर गिरफ्तार कर लिया है।



हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बैठने-खड़े होने पर जब हो बैक पेन



मेरी उम्र 63 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे बैक-पेन की प्रॉब्लम है। बैठने या खड़े होने पर दर्द बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई कारगर समाधान बताएं।

-नवीन, महासमुंद

बैक पेन का स्थाई समाधान रेग्युलर बैक की एक्सरसाइज ही है। क्योंकि दवा से कुछ समय के लिए आराम मिलेगा, फिर दर्द हो जाएगा। साथ ही कैल्शियम और विटामिन डी की जांच जरूर कराएं। अगर कमी है तो इसकी दवा रेग्युलर लेना शुरू करनी चाहिए। साथ ही फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर आप बैक की एक्सरसाइज सीख लें, उन्हें नियमित रूप में करें। इससे आपको स्थायी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे यूरिन पास करने में काफी दर्द और जलन होती है। कभी-कभी यूरिन का कलर पीला आता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दीपक, रायपुर

कई बार यूरीन कलर पीला और जलन, पानी कम पीने की वजह से भी होता है। लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि कभी-कभी दर्द भी होता है। इसलिए आपको नेफ्रोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह कुछ जांच कराएंगे, जिसके बाद इसकी वजह पता चलेगी और ट्रीटमेंट हो सकेगा। फिलहाल पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे होंठ हमेशा रूखे और फटे-फटे रहते हैं। लिप बाम और एंटीसेप्टिक क्रीम लगाने का भी असर कुछ ही देर रहता है। ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, रोहतक

कुछ लोगों की स्किन ड्राय होती है और किसी की ऑयली। जिनकी ड्राय होती है, उनको इस तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसके लिए आप पानी का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें और समय-समय पर क्रीम लगाते रहें। इसका कोई स्थायी समाधान नहीं। इसी तरह राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मेरे सिर के पिछले हिस्से में अकसर तेज सुई चुभने जैसा दर्द होता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-कुशल, बिलासपुर

आपको तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह सिटी स्कैन या एमआरआई कराकर इसकी वजह पता लगाएंगे, क्योंकि सामान्य तौर पर सिर दर्द कई बार आंख कमजोर होने की वजह से भी होता है, पर खास हिस्से में होने की वजह कुछ और भी हो सकती है, इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी हार्ट बीट्स रह-रहकर तेज हो जाती हैं। मन में अजीब-सी घबराहट पैदा होती है। मुझे समझ नहीं आता कि ऐसा क्यो हो रहा है? कृपया बताएं मैं क्या करूं?

-बलबीर, महेंद्रगढ़

अगर आपको ऐसा महसूस हो रहा है तो इस बात पर गौर करें कि ऐसा तेज चलने से या वजन उठाने से ऐसा हो रहा है। अगर ऐसा है तो जरूर आपको तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए। यह समस्या कई बार दिल से जुड़ी हो सकती है। फिलहाल इस बात का ध्यान रखें कि ज्यादा दौड़ भाग या अधिक श्रम वाला काम ना करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-संजय, राजनांदगांव

अगर हल्का-हल्का दर्द लगातार रहता है तो बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर एक बार अल्ट्रासाउंड करा लें। कई बार स्टोन की वजह भी दर्द शुरू होता है। लेकिन बगैर जांच कराएं कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। इस दौरान आप अधिक तला भुना और बाजार का खाना बंद कर दें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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



डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तुषार राउत
न्यूरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

स्पेशलः वर्ल्ड स्ट्रोक डे, 29 अक्टूबर

आंकड़ों के अनुसार 18 लाख स्ट्रोक के नए मामले भारत में प्रति वर्ष सामने आते हैं। इससे अंदाजा लगा सकते हैं कि यह कितनी गंभीर समस्या है। लेकिन एलर्टनेस और प्रिकॉशन के जरिए इसकी रोकथाम की जा सकती है। यहां विस्तार से बता रहे हैं, स्ट्रोक के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में।

लाइलाज नहीं है स्ट्रोक संभव है प्रिवेंशन-ट्रीटमेंट







वर्ल्ड स्ट्रोक आर्गेनाइजेशन के अनुसार अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) और तनाव का प्रबंधन नहीं कर पाने के कारण दुनिया भर में स्ट्रोक के मामले बढ़त पर हैं। देश में विभिन्न बीमारियों से होने वाली मौतों का दूसरा सबसे बड़ा कारण स्ट्रोक है। भारत में हर 40 सेकेंड पर एक व्यक्ति स्ट्रोक से पीड़ित होता है। जो लोग पहली बार स्ट्रोक के बाद नियमित रूप से दवाएं नहीं लेते या फिर डॉक्टर द्वारा दिए गए परामर्श पर अमल नहीं करते, उनमें स्ट्रोक के दोबारा होने का जोखिम बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।

स्ट्रोक क्या है

स्ट्रोक एक गंभीर मेडिकल इमरजेंसी है। मृत्यु व विकलांगता का एक प्रमुख कारण है। स्ट्रोक तब होता है, जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त की आपूर्ति बाधित हो जाती है या जब कोई रक्त वाहिका (ब्लड वेसल) फट जाती है, जिससे मस्तिष्क की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। स्ट्रोक के दो मुख्य प्रकार हैं। पहला, इस्केमिक स्ट्रोक जो मस्तिष्क में रक्त संचार में रुकावट या ब्लॉकेज के कारण होता है। दूसरा, हेमोरेजिक स्ट्रोक, जो रक्त वाहिका के फटने के कारण होता है। रिकवरी के लिए लक्षणों की जल्द पहचान और समय पर समुचित इलाज बेहद महत्वपूर्ण हैं।

शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण

स्ट्रोक के लक्षण शुरू होने के बाद के शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि समय पर इलाज मिलने से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह फिर से शुरू हो सकता है और मस्तिष्क की कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को सीमित किया जा सकता है। इस्केमिक स्ट्रोक के मरीजों को थक्का घोलने वाली दवा (क्लॉट-बस्टिंग मेडिकेशन) दी जा सकती है। इसके अलावा, उन्नत इंटरवेंशनल प्रोसीजर्स जैसे विशेष सक्शन डिवाइस और स्टेंट रिट्रीवर का उपयोग करके भी थक्के को हटाया जा सकता है और बंद धमनियों को फिर से खोला जा सकता है। इलाज की प्रक्रिया का चयन स्ट्रोक के प्रकार, लक्षण शुरू होने के बाद से बीते समय और मरीज की क्लिनिकल स्थिति पर निर्भर करता है। मरीज को जल्द से जल्द एक ऐसे अस्पताल पहुंचना चाहिए जहां न्यूरोलॉजिस्ट, न्यूरोसर्जन और इंटरवेंशनल न्यूरोरेडियोलॉजिस्ट की विशेष टीम उपलब्ध हो।

कुछ उपचार केवल एक निश्चित समय सीमा (विंडो पीरियड) के भीतर ही उपलब्ध होते हैं, इसलिए लक्षणों की जल्द पहचान और तुरंत इलाज जरूरी है। भले ही लक्षणों में सुधार हो जाए या वे गायब हो जाएं, फिर भी डॉक्टरी जांच में देरी नहीं करनी चाहिए।

एक्यूट (शुरुआती) इलाज के बाद, मरीजों को ठीक होने और उनके काम करने की क्षमताओं को वापस पाने में मदद करने के लिए न्यूरोरिहैबिलिटेशन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दोबारा स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करने के लिए सही फॉलो-अप देखभाल और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं भी जरूरी हैं।

रिस्क फैक्टर्स को समझें

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर), मधुमेह (डायबिटीज), हाई कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, शारीरिक सक्रियता की कमी या नियमित रूप से व्यायाम न करना, हृदय से जुड़ी कुछ बीमारियां, धूम्रपान, तंबाकू का सेवन और अत्यधिक शराब पीना स्ट्रोक के प्रमुख जोखिम कारक हैं। कुछ आनुवंशिक कारक भी युवाओं में स्ट्रोक के खतरे को बढ़ा सकते हैं। जैसे होमोसिस्टीन का बढ़ा हुआ स्तर भी युवाओं में स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है। रक्त में होमोसिस्टीन का स्तर ज्यादा होने से धमनियों में सूजन या कड़ापन (एथेरोस्क्लेरोसिस), खून के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) बनना और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। स्लीप एपनिया भी एक अन्य महत्वपूर्ण जोखिम कारक है। नींद के दौरान तेज खर्राटे लेना, दिन में अत्यधिक नींद आना जैसे लक्षणों के महसूस होने पर शीघ्र ही विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

जीवनशैली में करें बदलाव

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार जीवनशैली में स्वास्थ्यकर बदलाव कर स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली के अंतर्गत जंक फूड्स से दूर रहकर समुचित संतुलित पौष्टिक आहार ग्रहण करना, नियमित व्यायाम करना और तनाव प्रबंधन से संबंधित विधियों आदि को शामिल किया जाता है।

संतुलित आहारः फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, नट्स और प्रोटीन से भरपूर आहार स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। सैचुरेटेड फैट, ट्रांस फैट और अतिरिक्त चीनी को सीमित करने के साथ-साथ नमक का सेवन प्रति दिन 5 ग्राम से कम रखना चाहिए।

नियमित शारीरिक गतिविधिः हफ्ते मे कम से कम 150 मिनट का मध्यम तीव्रता वाला एरोबिक व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिलिंग या तैरना, स्वस्थ वजन बनाए रखने, रक्तचाप नियंत्रण और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मददगार है।

नियमित जांच और परामर्शः रक्तचाप, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल की एक निश्चित समय अंतराल पर डॉक्टर के परामर्श से जांचें करवानी चाहिए। विशेष रूप से 35 वर्ष की आयु के बाद समय-समय पर स्वास्थ्य जांच (हेल्थ चेक-अप) कराने से जोखिम की जल्दी पहचान हो सकती है।

तनाव प्रबंधन जरूरीः पर्याप्त नींद, सही मात्रा में पानी पीना (हाइड्रेशन) और योग व ध्यान (मेडिटेशन) के माध्यम से तनाव प्रबंधन (स्ट्रेस मैनेजमेंट) भी स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में सहायक है।

संभव है स्ट्रोक की रोकथाम

स्ट्रोक से बचाव के लिए जागरुकता, जोखिम भरे कारकों की जल्द पहचान और जीवनशैली में लगातार सकारात्मक बदलाव की आवश्यकता होती है। ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, तंबाकू से बचना और शराब से दूरी बनाना स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। इसके साथ ही, एफएएसटी (फास्ट) के चेतावनी संकेतों को पहचानना और तुरंत चिकित्सा सहायता लेना भी बेहद जरूरी है।

सर्दियों का मौसम और स्ट्रोक

सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। एक बड़ी संख्या में स्ट्रोक के मामले रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। इसलिए सर्दियों के मौसम में अपना विशेष ख्याल रखें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

इस बार की थीम है इंपॉर्टेंट

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गनाइजेशन द्वारा निर्धारित वर्ल्ड स्ट्रोक डे के लिए इस बार की थीम है, 'एवरी मिनिट काउंट्स', जिसका हिंदी में आशय है कि स्ट्रोक की गिरफ्त में आए लोगों के लिए हर मिनट कीमती है। इस बार का हैशटैग है फास्ट। एफएएसटी (फास्ट) एक ऐसा संक्षिप्त शब्द है जो स्ट्रोक के मुख्य संकेतों को पहचानने में मदद करता है।

एफ- फेस ड्रूपिंग (चेहरा झुकना): चेहरे का एक हिस्सा झुक सकता है या सुन्न महसूस हो सकता है।

ए- आर्म वीकनेस (बांह में कमजोरी): एक बांह कमजोर या सुन्न हो सकती है।

एस- स्पीच डिफीकल्टी (बोलने में कठिनाई): आवाज लड़खड़ा सकती है या बातचीत को समझना मुश्किल हो सकता है।

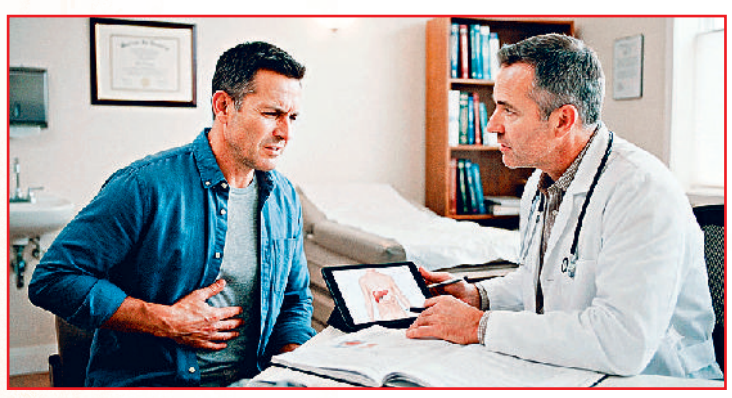
टी- टाइम टू एक्ट (कार्रवाई का समय): बिना देर किए तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें।

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

अपने देश ही नहीं पूरी दुनिया में फैटी लिवर के रोगियों की संख्या लगातार बढ़ रही है। चिंताजनक बात यह है कि बच्चे भी इसकी गिरफ्त में आ रहे हैं। ऐसे में इसके कारणों, लक्षणों के साथ ही बचाव के उपाय के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही फैटी लिवर की प्रॉब्लम



हाल के बरसों में हर आयु वर्ग के लोगों की जीवनशैली बदली है। खान-पान के तौर-तरीके में बड़ा परिवर्तन आया है। एक ओर निष्क्रिय लाइफस्टाइल ने स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाया है तो दूसरी ओर सेहत से ज्यादा स्वाद को तवज्जो देने वाले फूड आइटम्स हमारी थाली का हिस्सा बन गए हैं। विशेषकर बच्चे हमारी परंपरागत भोजनशैली से दूर हुए हैं। इन आदतों से समग्र स्वास्थ्य पर तो दुष्प्रभाव पड़ ही रहा है, किसी अंग विशेष की सेहत बिगड़ने की स्थितियां भी पैदा हो गई हैं। ऐसी ही एक स्वास्थ्य समस्या है फैटी लिवर।

आंकड़े हैं चिंताजनकः चिंतनीय है कि 2030 तक, विश्व भर में अनुमानित 35 करोड़ 70 लाख लोग फैटी लिवर रोग के साथ जीवन जी रहे होंगे। भारत में लगभग 38 प्रतिशत से 40 प्रतिशत एडल्ट्स इस बीमारी से प्रभावित हैं। स्थिति की गंभीरता को समझते हुए ही हमारे यहां 2021 में नॉन-कम्युनिकेबल डिजीज कार्यक्रम में फैटी लिवर को शामिल कर प्राथमिक स्वास्थ्य स्तर पर इसकी जांच के लिए गाइडलाइन जारी किए गए थे।

क्या है फैटी लिवरः असल में फैटी लिवर की बीमारी तब होती है, जब लिवर की कोशिकाओं में अतिरिक्त फैट यानी कि वसा जमा हो जाती है। जिससे लिवर की कार्य प्रणाली प्रभावित होती है। लिवर हमारे शरीर को डिटॉक्स करने में अहम भूमिका निभाता है। खून की सफाई, पाचन में सहायता, ऊर्जा का संग्रह और स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक विटामिन, मिनरल्स और महत्वपूर्ण प्रोटींस का प्रोड्क्शन और संचयन करता है। ऐसे में इंसानी शरीर का फिल्टर प्लांट कहे जाने वाले लिवर की हेल्थ बिगड़ना बहुत-सी दूसरी व्याधियों की भी जड़ बन जाता है।

न बरतें लापरवाहीः गांवों से लेकर महानगरों तक, कम उम्र में ही लोग फैटी लिवर की बीमारी का शिकार हो रहे हैं। इसकी सबसे अहम वजह खान-पान की बुरी आदतें ही हैं। आमतौर पर फैटी लिवर रोग को दो तरीके का होता है। अल्कोहलिक फैटी लिवर बीमारी अत्यधिक शराब के सेवन के कारण होती है। वहीं गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या शराब के सेवन से संबंधित नहीं है। इसीलिए फैटी लिवर के लक्षणों को जीवनशैली से गहराई से जोड़कर देखा जाता है। इसके लक्षण न केवल बहुत धीरे-धीरे दिखते हैं बल्कि स्पष्ट रूप से समझना भी कठिन होता है। यही वजह है कि लाइफस्टाइल स्कैन से जोड़कर फैटी लिवर के सिंपटम्स को सही ढंग से समझना और समय पर चिकित्सा सहायता लेना आवश्यक है। इस सायलेंट हेल्थ समस्या का समय रहते उपचार न किया जाए तो फाइब्रोसिस और सिरोसिस की समस्या भी हो सकती है। लिवर क्षतिग्रस्त होने पर अतिरिक्त स्कार टिशू बनने की स्थिति फाइब्रोसिस कहलाती है। इसमें लिवर में सूजन आ जाती है। जो कि लिवर में रक्त के सामान्य प्रवाह में बाधा बनती है। वहीं सिरोसिस की गंभीर और धीरे-धीरे बढ़ने वाली तकलीफ में स्वस्थ लिवर टिशू खराब हो जाते हैं। उनकी जगह कठोर स्कार टिशू बनने लगते हैं।



प्रमुख लक्षणः पेट के ऊपरी दाएं हिस्से में असहजता बने रहने, अधिक थकान महसूस करने, बिना कारण वजन बढ़ने, भूख में कमी आने, स्किन का पीलापन और ब्रेनफॉग जैसे लक्षणों को ध्यान दिया जाना चाहिए। आरंभिक चरण में लाइफस्टाइल सुधार से इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है।

बच्चे भी हो रहे प्रभावितः खान-पान की अस्वस्थ आदतों और निष्क्रिय जीवनशैली के घेरे में अब बच्चे भी आ गए हैं। जिसके चलते बच्चे बड़ी संख्या में फैटी लिवर की चपेट में आ रहे हैं। ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस (एम्स) की स्टडी कहती है कि हमारे देश में लगभग 35.4 प्रतिशत बच्चे फैटी लिवर के रोग से पीड़ित हैं। बड़ों की बीमारी अब नई पीढ़ी में भी तेजी से पैर पसार रही है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के मुताबिक मोटे बच्चों में फैटी लिवर का आंकड़ा 60 प्रतिशत से अधिक है। गुरुग्राम में किए गए एक हालिया अध्ययन में सामने आया है कि 10 वर्ष से कम आयु के बच्चों में फैटी लिवर रोग के मामलों तेजी से बढ़े हैं। शहरी इलाकों में सामान्य वजन वाले बच्चों में भी साइलेंट बर्डन के रूप में यह बीमारी पाई जा रही है। बदलते खान-पान के कारण सिर्फ शहरों तक सीमित रहने वाली फैटी लिवर की समस्या गांवों में देखने को मिल रही है। जंक फूड की पहुंच और सुविधाजनक एवं निष्क्रिय जीवनशैली के चलते ग्रामीण इलाकों के बच्चों में भी फैटी लिवर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। चिंतनीय है कि भारत में रुरल और अर्बन दोनों को मिलाकर औसत राष्ट्रीय प्रसार दर लगभग 35.4 प्रतिशत है। यह आंकड़ा ग्लोबल एवरेज से लगभग 25 फीसदी ज्यादा है। ऐसे में मुख्य रूप से लाइस्टाइल से जुड़ी इस समस्या से बचाव के लिए पैरेंट्स का सजग रहना आवश्यक हो गया है। *

बच्चों में फैटी लिवर के कारण

बच्चों में असंतुलित आहार और शारीरिक गतिविधियों से दूरी गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या बढ़ाती है। जिसका सीधा-सा अर्थ है कि बालपन को घेरते इस हेल्थ इश्यू का मुख्य कारण बदली हुई जीवनशैली ही है। एक ओर फल-सब्जियां खाने से दूरी बढ़ी है, दूसरी ओर प्रोसेस्ड-जंक फूड, पिज्जा, बर्गर, मीठे पेय पदार्थों के सेवन की आदतों ने जड़ें जमा ली हैं। बहुत से बच्चे कुकीज, बिस्कुट, कैंडी, सोडा ड्रिंक, पैकेज्ड जूस और चॉकलेट जैसे फूड प्रोडक्ट्स के एडिक्ट हो गए हैं। स्मार्ट स्क्रीन में झांकते हुए वक्त बिता रहे बच्चों का मैदानों में खेलना छूट गया है। चाइल्ड ओबेसिटी आज बड़ी चिंता बन गई है। इसीलिए बच्चों को हमारी परंपरागत भोजनशैली से जोड़ना जरूरी है। आउटडोर स्पोर्ट्स और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देना आवश्यक है। मौजूदा दौर में जीवन के पहले ही पड़ाव ही खाने-पीने की सजगता और फिजिकल सक्रियता सबसे अहम हैं। साथ ही स्नैक अटैक और स्क्रीन स्क्रॉलिंग से बचना भी आवश्यक है। बड़ों में भी अस्वस्थ भोजनशैली, एल्कोहल का सेवन और शारीरिक निष्क्रियता ही इस रोग के मुख्य कारण हैं। स्वस्थ-सधी जीवनशैली से हर उम्र के लोग इस रोग से बच सकते हैं।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

प्राणायाम श्वास पर नियंत्रण, एकाग्रता और मानसिक शांति विकसित करने में मदद कर सकता है। लेकिन प्रदूषित हवा में प्राणायाम करने और स्वच्छ हवा में इसका अभ्यास करने के बीच का अंतर समझना जरूरी है।

प्रदूषण वाले मौसम में जब करें प्राणायाम



सांस लेना जीवन की सबसे सहज क्रियाओं में से एक है। लेकिन जब हवा में धूल, धुआं और सूक्ष्म प्रदूषण घुलने लगें, तो यही सहज क्रिया श्वास के लिए भारी चुनौती बन सकती है। अक्टूबर का दूसरा पखवाड़ा उत्तर भारत के अनेक शहरों में बदलते मौसम, पराली जलाने की घटनाओं, वाहनों के धुएं और अन्य प्रदूषण स्रोतों के कारण वायु गुणवत्ता को लेकर चिंता का समय होता है। ऐसे समय में सुबह पार्कों में योग करने वाले हों या घर की छत पर प्राणायाम का अभ्यास करने वाले, उनके सामने एक महत्वपूर्ण सवाल है, क्या गहरी सांस लेने के अभ्यास, प्रदूषण के असर से बचा सकते हैं? प्राणायाम सांस लेने की प्रक्रिया को साधने का अभ्यास है, हवा शुद्ध करने का नहीं। इसलिए इन बातों का ध्यान रखें।

जब इर्द-गिर्द हवा हो प्रदूषितः इन दिनों वायु प्रदूषण की समस्या बढ़ने लगी है। पीएम- 2.5 जैसे सूक्ष्म कण, प्राणायाम करते समय श्वसन तंत्र के भीतर गहराई तक जा सकते हैं। ऐसे में प्रदूषित हवा में लंबे समय तक रहने से हृदय और फेफड़ों से संबंधित बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। ओजोन, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड और अन्य प्रदूषक भी श्वसन तंत्र को प्रभावित कर सकते हैं। सामान्य परिस्थितियों में श्वास अभ्यास के दौरान व्यक्ति अपनी सांस की गति या गहराई को बढ़ा सकता है। लेकिन प्रदूषण अधिक होने पर तेज या गहरे सांसों के साथ शरीर में प्रदूषकों के प्रवेश की मात्रा भी बढ़ सकती है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि हर गहरी सांस नुकसानदेय है। इसका अर्थ यह है कि प्रदूषण के स्तर, व्यायाम की तीव्रता और व्यक्ति की सेहत को ध्यान में रखना चाहिए। इसलिए केवल सूर्योदय के समय को स्वस्थ हवा की गारंटी मान लेना भी उचित नहीं है। कुछ जगहों पर सुबह का तापमान, हवा की गति और स्थानीय प्रदूषण स्रोतों के कारण प्रदूषण अधिक हो जाता है। इसलिए अभ्यास का सही समय तय करने के लिए स्थानीय वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई देखना अधिक उपयोगी है।

बरतें ये सावधानियांः प्राणायाम की सभी विधियां एक जैसी नहीं हैं। सहज और धीमी गति से सांस लेने का अभ्यास, मानसिक शांति तथा श्वास पर नियंत्रण विकसित करने में मदद कर सकता है। इसके विपरीत कपालभाती और भस्त्रिका जैसे अपेक्षाकृत सक्रिय अभ्यासों में सांस छोड़ने या लेने की गति तेज होती है। प्रदूषण के दिनों में इन अभ्यासों को जोर लगाकर करना या अपनी क्षमता से अधिक सांस रोकना खतरनाक है। यदि हवा की गुणवत्ता खराब हो तो बाहर लंबे समय तक प्राणायाम करने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में हल्का अभ्यास करना ज्यादा बेहतर विकल्प है।

बच्चों, बड़े बुजुर्गों, अस्थमा या सीओपीडी के मरीजों तथा हृदय रोग से पीड़ित लोगों को प्रदूषण के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसे लोगों के लिए व्यायाम की तीव्रता और जगह का चुनाव, इनकी स्वास्थ्य स्थितियों के अनुसार होना चाहिए। जिन लोगों को हाल में हृदय संबंधी समस्या हुई हो या स्ट्रोक के बाद पुनर्वास चल रहा हो, उन्हें बिना चिकित्सकीय सलाह के कठिन प्राणायाम शुरू नहीं करना चाहिए। यदि अभ्यास के दौरान खांसी, घरघराहट, सीने में जकड़न, चक्कर या असामान्य सांस फूलने लगे, तो तुरंत रुकें और सुरक्षित स्थान पर जाएं। गंभीर सांस की तकलीफ या सीने में दर्द होने पर तत्काल चिकित्सा सहायता लें।

अपनाएं ये नियमः सबसे पहले एक्यूआई देखें। वायु गुणवत्ता सूचकांक खराब हो तो खुले में योग, दौड़ने और कठिन व्यायाम से बचें। भारत में स्थानीय एक्यूआई के लिए सीपीसीबी के आधिकारिक प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करें। स्वच्छ हवा वाली जगह चुनें यानी सड़क, ट्रैफिक, निर्माण स्थल और धुएं के स्रोतों से दूर रहें। प्रदूषण अधिक हो तो बाहर जाने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में ही अभ्यास करें। बिना जोर लगाए आराम से सांस लें। *

खबर संक्षेप

सतर्कता एवं मॉनिटरिंग कमेटी की बैठक

नांगल चौधरी। एसडीएम उदय सिंह ने गतदिवस अपने कार्यालय में उप-मण्डल स्तरीय सतर्कता एवं मॉनिटरिंग कमेटी की बैठक की अध्यक्षता की। बैठक के दौरान एसडीएम ने बताया कि अनुसूचित जाति एवं जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम के तहत प्रशासन द्वारा विभिन्न अधिकारियों की भूमिका तय करने तथा जिला प्रशासन से प्राप्त विभिन्न रिपोर्टों का पुनरावलोकन करने के उद्देश्य से इस सतर्कता कमेटी का गठन किया गया है। उन्होंने योजना के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि इस अधिनियम के तहत गैर-अनुसूचित जाति के व्यक्तियों द्वारा अनुसूचित जाति के व्यक्तियों पर अत्याचार किए जाने के फलस्वरूप पीड़ित व्यक्तियों को आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। यह राहत राशि विभिन्न प्रकार के अपराधों और अत्याचारों जैसे ट्यूबवेल को नुकसान पहुंचाने, चल-अचल संपत्ति की हानि, स्थाई या अस्थाई अपंगता, बलात्कार तथा हत्या जैसे मामलों में प्रदान किए जाने का प्रावधान है। बैठक में कल्याण अधिकारी ममता, तहसीलदार निशा, बीडीपीओ ईशान शर्मा, सब-इंस्पेक्टर पवन कुमार, होशियार सिंह आदि थे।

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध करवाना सरकार की प्राथमिकता: एसडीएम

महेंद्रगढ़। एसडीएम योगेश सैनी ने बुधवार को पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का औचक निरीक्षण कर शिक्षा व्यवस्था, मिड डे मील व सफाई व्यवस्था का जायजा लिया। एसडीएम ने कहा कि राजकीय विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को निःशुल्क और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा व्यवस्था उपलब्ध करवाना सरकार की प्राथमिकता है। निरीक्षण के दौरान एसडीएम विभिन्न कक्षाओं में पहुंचे और विद्यार्थियों से सीधा संवाद किया। एसडीएम ने प्रधानाचार्य को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए कहा कि विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ-साथ विद्यालय में सभी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएं और उनके लिए स्वच्छ, सुरक्षित और सकारात्मक वातावरण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने मिड-डे मील की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने, विद्यालय परिसर में नियमित साफ-सफाई बनाए रखने के निर्देश दिए। साथ ही कक्षाओं के आसपास मच्छरों की रोकथाम के लिए समय-समय पर दवा का छिड़काव करवाने के भी निर्देश दिए।

एएसपी दीपिका ने थाना कसोला में लगाया खुला दरबार

थाने में पीड़ित को निष्पक्षता से सुनें अधिकारी : एएसपी

स्कूलों, कॉलेजों और भीड़भाड़ वाले चौराहों के पास मनचलों और हुड़दंगियों पर पैनी नजर रखने के लिए विशेष गश्त तैनात की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। थाने में लोगों के साथ संवाद करते हुए दीपिका अग्रवाल। फोटो : हरिभूमि

पुलिस की ओर से जिले में भयमुक्त माहौल कायम करने, कानून-व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने और पुलिसिंग को पूरी तरह पारदर्शी व जनहितैषी बनाने के लिए विशेष अभियान चलाया जा रहा है। सोमवार को एडिशनल एसपी दीपिका अग्रवाल ने थाना कसोला का औचक निरीक्षण किया और क्षेत्र के मौजिज एवं गणमान्य व्यक्तियों के साथ बैठक की। इस मौके पर एएसपी दीपिका अग्रवाल ने आमजन की समस्याओं और पुलिस से जुड़ी अपेक्षाओं को सुना और अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एएसपी ने युवाओं को नशे की गिरफ्त से बचाने के लिए एंटी-ड्रग ड्राइव को और आक्रामक बनाने का भरोसा दिया। उन्होंने कहा कि नशा तस्करों की गोपनीय सूचना देने वाले नागरिकों की पहचान पूरी तरह गुप्त रखी जाएगी। स्कूलों, कॉलेजों और भीड़भाड़ वाले चौराहों के पास मनचलों और हुड़दंगियों पर पैनी नजर रखने के लिए विशेष गश्त तैनात की जाएगी। गांवों में जमीनी, पारिवारिक या छोटे-मोटे विवादों को आपसी सहमति और सौहार्दपूर्ण वातावरण में सुलझाने के लिए स्थानीय मौजिज लोगों का सहयोग लिया जाएगा, ताकि ग्रामीणों को अदालती चक्कर न काटने पड़ें। उन्होंने कहा कि क्षेत्र की महिलाओं और एकाकी रहने वाले बुजुर्गों की सुरक्षा के लिए बीट पुलिसिंग को और प्रभावी बनाया जाए। पुलिस कर्मचारी नियमित रूप से गांवों का भ्रमण कर बुजुर्गों का कुशल-क्षेम पूछे।

थाना परिसर का निरीक्षण व रिकॉर्ड जांचा

एएसपी दीपिका ने थाना कसोला की कार्यप्रणाली और व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। उन्होंने हेल्प डेस्क, मालखाना, हवालात और केस डायरी रिकॉर्ड की जांच की तथा लंबे समय से लंबित मामलों का पारदर्शी और त्वरित निस्तारण करने के संबंध में थाना प्रभारी को कड़े दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने थाने में आने वाले पीड़ितों के बैठने, स्वच्छ पेयजल और साफ-सफाई जैसी बुनियादी सुविधाओं को और बेहतर करने का आदेश दिया। एएसपी ने कहा की थाने में आने वाले प्रत्येक पीड़ित की बात को पूरी संवेदनशीलता, सम्मान और निष्पक्षता से सुना जाए। किसी भी नागरिक से दुर्व्यवहार या अभद्र व्यवहार कतई बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। किसी भी अपराध, दुर्घटना या डायल 112 की सूचना पर पुलिस बल बिना किसी विलंब के तुरंत घटनास्थल पर पहुंचे। असामाजिक तत्वों और आपराधिक प्रवृत्ति के लोगों को चिन्हित कर उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाए। क्षेत्र में निरंतर नाइट डोमिनेशन और सघन वाहन चेकिंग सुनिश्चित की जाए। अपने कर्तव्यों में कोताही, ढिलाई या भ्रष्टाचार में संलिप्त पाए जाने वाले किसी भी अधिकारी या कर्मचारी को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा।

विकसित भारत युवा संवाद में जिले के युवाओं ने ली लोकतांत्रिक शपथ

- 26 अक्टूबर से 5 नवंबर तक 500 संस्थानों में होगी संसद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल



रेवाड़ी। कार्यक्रम में अतिथियों का स्वागत करते आयोजक।

मेरा युवा भारत, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार की ओर से कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर बावल में विकसित भारत युवा संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं एवं जनप्रतिनिधियों को एक साझा मंच पर लाकर लोकतांत्रिक जागरूकता को बढ़ावा देना, सूचित भागीदारी को प्रोत्साहित करना तथा राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका को उजागर करना रहा। देशभर के 500 विश्वविद्यालयों, महाविद्यालयों एवं संस्थानों में 26 अक्टूबर से 5 नवंबर तक आयोजित की जा रही विकसित भारत युवा संवाद पहल के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में यूथ आइकन हरीश कुमार शर्मा तथा स्पोर्ट्स आइकन रोहित उपस्थित रहे। कार्यक्रम में डा. सत्यजीत यादव प्रिंसिपल कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर तथा डा. भारतेंदु जैन असिस्टेंट प्रोफेसर की उपस्थिति रही। इस अवसर पर डा. प्रवीण कुमार नीमरायण, डा. चरण कम्बोज, डा. योगेश गुर्जर, डा. राम सुधार व डा. प्रवीण शर्मा सहित सुमित यादव जिला युवा अधिकारी मेरा युवा भारत, सतीश मस्तान जिला संयोजक उपस्थित रहे।

गांवों में ठीकरी पहरा व उच्च गुणवत्ता के सीसीटीवी लगाने पर दिया जोर

- रोहड़ाई थाना प्रबंधक इंस्पेक्टर विनोद कुमार ने सुरक्षा व्यवस्था पर मौजिज व्यक्तियों के साथ की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली



रेवाड़ी। ग्रामीणों के साथ बैठक करते हुए एसएचओ।

बुधवार को रोहड़ाई पुलिस थाना प्रबंधक इंस्पेक्टर विनोद कुमार ने क्षेत्र में सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक चाक-चौबंद करने के लिए इलाके के मौजिज व्यक्तियों के साथ बैठक की। उन्होंने ग्रामीणों को विभिन्न अपराधों की जानकारी व उनसे बचाव सहित बढ़ते साइबर अपराध व नशे के दुष्प्रभाव बारे जागरूक किया। इसके अलावा चोरी की वारदातों को रोकने के लिए गांवों में ठीकरी पहरा व उच्च गुणवत्ता के सीसीटीवी कैमरे लगाने के लिए आवश्यक निर्देश दिए। एसएचओ ने ग्रामीणों को बढ़ते साइबर अपराधों के प्रति जागरूक करते हुए कहा कि किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें और न ही अपना ओटीपी किसी से साझा करें। धोखाधड़ी होने पर तुरंत 1930 नंबर पर अपनी रिपोर्ट दर्ज करें। उन्होंने कहा कि यदि क्षेत्र में कोई भी व्यक्ति अवैध रूप से नशे का कारोबार करता है या नशा बेचता है, तो उसकी सूचना तुरंत पुलिस को दें। सूचना देने वाले की पहचान पूरी तरह गुप्त रखी जाएगी।

सभी जिलों में पीटीआई और डीपीई के योग प्रशिक्षण का कार्य पूरा : डॉ. आर्य

- योग को पाठ्यक्रम में शामिल करने की घोषणा धरातल पर मूर्तरूप लेने को तैयार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षण लेते पीटीआई व डीपीई।

योग विषय को पाठ्यक्रम में शामिल करना लेवल वायदा नहीं रहा, बल्कि इसे सरकारी विद्यालयों में लागू करने के लिए धरातल पर कार्य शुरू हो चुका है। हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन डा. जयदीप आर्य के प्रयास से मुख्यमंत्री नायब सैनी की घोषणा को मूर्त रूप देने के लिए सभी जिलों में पीटीआई व डीपीई के योग प्रशिक्षण का कार्य शुरू हो चुका है। हरियाणा योग आयोग की ओर से नियुक्त राज्य समन्वयक व हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के राज्य सचिव डा. युद्धवीर ने बुधवार को डाइट हुसैनपुर में प्रशिक्षकों को योगाभ्यास कराया तथा उनसे प्रशिक्षण के विषय में चर्चा की। डा. युद्धवीर ने योग सत्र में सूर्यनमस्कार, आसनों व प्राणायाम का अभ्यास कराया। उन्होंने कहा कि हरियाणा के सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले करीब 10 लाख विद्यार्थियों को योग का लाभ मिले, सभी को यह सोचकर कार्य करना है। डा. युद्धवीर ने कहा कि सभी इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के सूत्रधार है तथा सभी के सहयोग से विद्यार्थियों में योग से संस्कार डालने का प्रयास किया जा रहा है। इससे नई पीढ़ी को जीवन मूल्यों, स्वास्थ्य व संस्कार मिलेंगे।

खेल युवाओं में पैदा करते हैं अनुशासन व टीम भावना

- पुलिस ने गांव नेहरूगढ़ में युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों व ऑनलाइन साइबर ठगी के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली



रेवाड़ी। कार्यक्रम में नशा व साइबर अपराधों की जानकारी देते इंस्पेक्टर।

जिले को अपराधमुक्त, नशा मुक्त और साइबर-सुरक्षित बनाने के उद्देश्य से चलाए जा रहे विशेष जागरूकता अभियानों के तहत बुधवार को कोसली थाना पुलिस ने ग्रामीण अंचल के युवाओं से संवाद किया। कोसली थाना एचएसओ इंस्पेक्टर विद्यासागर व नाहड़ चौकी प्रभारी एसआई अरविंद कुमार की संयुक्त टीम ने गांव नेहरूगढ़ स्थित खेल स्टेडियम में युवा जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया। कार्यक्रम में गांव नेहरूगढ़ व आसपास के क्षेत्रों से खेल प्रेमियों, खिलाड़ियों व युवाओं ने भाग लिया। इस मौके पर इंस्पेक्टर विद्यासागर ने कहा कि युवा किसी भी राष्ट्र की रीढ़ होते हैं। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और भटकाव के दौर में नशे की लत न केवल युवा के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को नष्ट करती है, बल्कि पूरे परिवार की खुशहाली को बर्बाद कर देती है। उन्होंने कहा कि खेल युवाओं को अनुशासन, संयम, टीम भावना और शारीरिक मजबूती प्रदान करते हैं। युवा अपनी असीम ऊर्जा को व्यसनों में बर्बाद करने के बजाय खेल के मैदान में लगाएं ताकि वे राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपने गांव और देश का नाम रोशन कर सकें। यदि गांव या आसपास के क्षेत्र में कोई भी व्यक्ति अवैध रूप से नशीले पदार्थों की बिक्री या तस्करी में संलिप्त पाया जाता है, तो इसकी सूचना तुरंत पुलिस को डायल 112 पर दें।

बैंक खाता नंबर व पासवर्ड न करें साझा

नाहड़ चौकी प्रभारी एसआई अरविंद कुमार ने युवाओं को वर्तमान परिदृश्य में तेजी से फैल रहे साइबर अपराधों के प्रति तकनीकी जानकारी देते हुए सतर्क किया। उन्होंने बताया कि किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ अपना बैंक खाता नंबर, आधार विवरण, एटीएम कार्ड नंबर, सीवीवी या वन टाइम पासवर्ड साझा न करें। मोबाइल पर लॉटरी लगने, पार्ट-टाइम जॉब, बिजली बिल कटने, लोन अप्रूवल या अनजान पार्सल के नाम पर आने वाले किसी भी संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें। सोशल मीडिया पर अनजान फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार करने से बचें और अपनी निजी जानकारी या तस्वीरें अजनबियों से साझा न करें। साइबर ठगी होने पर राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर शिकायत दर्ज कराएं।

तिरंगा फिल्म दिखाकर बच्चों में जगाई देशभक्ति की भावना

- पुलिस लाइन में स्मृति व फ्लैग दिवस पर दिखाई देशभक्ति की फिल्में

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। पुलिस लाइन में तिरंगा फिल्म देखते हुए पुलिसकर्मी व परिजन।

पुलिस स्मृति दिवस एवं फ्लैग दिवस के उपलक्ष्य में चल रहे शहीदों को नमन कार्यक्रम के तहत बुधवार को पुलिस लाइन में देशभक्ति फिल्म शो का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पुलिसकर्मियों व उनके परिजनों को तिरंगा फिल्म दिखाई गई। एसएचओ सिटी निरीक्षक सूबे सिंह ने बताया कि पुलिस स्मृति दिवस एवं फ्लैग दिवस 31 अक्टूबर तक मनाया जाता है, जिसमें विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है ताकि आमजन तथा बच्चों को देश के वीर जवानों की बहादुरी से अवगत कराया जा सकें। इस मौके पर पुलिसकर्मियों के परिजनों व बच्चों को देशभक्ति फिल्म तिरंगा दिखाकर देश के वीर शहीदों की ओर से देश सेवा में दिए जाने वाले बलिदानों तथा उनकी वीर गाथाओं के बारे में अवगत कराया गया ताकि बच्चों में भी देशभक्ति की भावना पैदा हो और वह आगे चलकर देश सेवा के लिए सेना या पुलिस में भर्ती होकर अपना योगदान दे सकें। कार्यक्रम के माध्यम से पुलिस के जवानों को देशहित में प्राणों की परवाह किए बिना अपनी ड्यूटी निभाने के लिए प्रेरित किया गया।

छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए ज्ञानात्मक, भावात्मक ज्ञान जरूरी

- आईजीयू में आउटकम-बेस्ड एजुकेशन में एसेसमेंट एवं अटैनमेंट मेथोडोलॉजी पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मीरपुर



रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए मुख्य वक्ता।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठकी ओर से विवि के राव तुलाराम ब्लॉक में आउटकम-बेस्ड एजुकेशन में मूल्यांकन एवं प्राप्ति कार्यप्रणाली विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला के मुख्य संरक्षक विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. असीम मिगलानी रहे तथा मुख्य वक्ता एवं विशेषज्ञ के रूप में आईक्यूएसी सलाहकार प्रो. संदीप ग्रोवर ने शिरकत की। कुलपति प्रो. मिगलानी ने कहा कि आउटकम-बेस्ड एजुकेशन आधुनिक समय में गुणवत्तापूर्ण और परिणाम-उन्मुख शिक्षा की मुख्य आधारशिला है। शिक्षण प्रक्रिया का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में व्यावहारिक ज्ञान, कौशल और नैतिक मूल्यों का विकास करना है। उन्होंने बताया कि इस प्रकार की कार्यशालाएं शिक्षकों को अंतरराष्ट्रीय स्तर की मूल्यांकन विधियों से अवगत कराने और उनकी शिक्षण क्षमता को निखारने में मील का पत्थर साबित होंगी। जब हमारे शिक्षक आधुनिक मूल्यांकन पद्धतियों में दक्ष होंगे।

दुर्घटना से पीड़ित किसानों को दी 8.50 लाख की सहायता राशि

- गांव फतेहपुरी के सुनील को दिए एक लाख 25 हजार रुपये

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली



रेवाड़ी। पीड़ित परिवारों को सहायता राशि के चेक प्रदान करते हुए चेयरमैन।

कोसली मार्केट कमेटी कार्यालय में मुख्यमंत्री किसान एवं खेतिहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना-2013 के तहत खेती का काम करते हुए दुर्घटना के शिकार हुए पीड़ितों को 8.50 लाख की सहायता राशि के चेक वितरित किए गए। मार्केट कमेटी चेयरमैन महेश यादव व वाईस चेयरमैन दिनेश गोयल ने गांव सेहलंगा की मंजीत को 50 लाख रुपये का चेक प्रदान किया। गांव फतेहपुरी के सुनील को एक लाख 25 हजार रुपए, सुनीता निवासी उम्मापुर को 75 हजार रुपए, शंभू ऋषि देव निवासी अरहिया को 75 हजार रुपए, महावीर निवासी कुंजैया को 37 हजार 500 व सोमबीर निवासी बम्बुलिया को 37 हजार 500 रुपए की सहायता राशि का चेक दिया गया। चेयरमैन महेश यादव ने बताया कि योजना के तहत अगर कोई किसान या खेतिहर मजदूर खेती संबंधित कार्य करते समय दुर्घटनाग्रस्त हो जाता है तो उसे मार्केट कमेटी द्वारा सहायता राशि प्रदान की जाती है। इस अवसर मार्केट कमेटी के सचिव विकास यादव, लेखाकार नरोत्तम व विजय कुमार मौजूद रहे।

दिनेश खींची बने खटीक समाज के प्रदेश उपाध्यक्ष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



दिनेश खींची।

अखिल भारतीय खटीक समाज के प्रदेश उपाध्यक्ष एवं दक्षिण हरियाणा प्रभारी दिनेश कुमार खींची को क्षेत्र में संगठन मजबूत करने की जिम्मेदारी सौंपी है। संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं सांसद डा. अनिल फिरोजिया और हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष डा. रामनाथ मोगा ने उन्हें दक्षिण हरियाणा के सभी जिलों में संगठन का विस्तार करने और जिला अध्यक्षों की नियुक्ति के लिए आवश्यक कदम उठाने के निर्देश दिए हैं। दोनों पदाधिकारियों ने दिनेश कुमार खींची से प्रत्येक जिले में योग्य, कर्मठ और समाज के प्रति समर्पित व्यक्तियों के नाम प्रदेश कार्यालय को भेजने को कहा है, ताकि जिला स्तर पर संगठन को मजबूत किया जा सकें। जिम्मेदारी मिलने पर दिनेश कुमार खींची ने राष्ट्रीय अध्यक्ष और प्रदेश अध्यक्ष का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि वे समाज को एकजुट करने और लोगों को सामाजिक मुद्दों के प्रति जागरूक करने के लिए काम करेंगे। साथ ही समाज के जरूरतमंद लोगों की हर संभव मदद करने का प्रयास करेंगे।

एडीसी ने जिला स्तरीय बैठक में अधिकारियों को दिए निर्देश

सड़कों पर दुर्घटना कम करने के लिए उपाय करें विभाग: मोदी

सर्दी के मौसम में सड़कों पर लाइट का करें उचित प्रबंध

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। अधिकारियों की बैठक लेते हुए एडीसी राहुल मोदी।

एडीसी राहुल मोदी ने कहा कि सर्दी का मौसम शुरू हो चुका है, ऐसे में जिला के सड़क मार्गों पर लाइट का उचित प्रबंध किया जाए। इसके साथ नए बनाए और मरम्मत किए गए सभी सड़कों की पूरी तरह से मार्किंग की जाए तथा उन पर साइन बोर्ड, सफेद पट्टी व रिफ्लेक्टर लगाने सुनिश्चित किए जाएं, ताकि धुंध के समय वाहन चालकों को परेशानी न हो। एडीसी मोदी ने बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में सड़क सुरक्षा समिति की जिला स्तरीय बैठक में अधिकारियों को निर्देश दिए। एडीसी ने कहा कि जिलेसे निकल रहे राष्ट्रीय व राज्य मार्गों सहित संपर्क सडक तंत्र की मजबूती के साथ सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाया जा सकता है। ऐसे में संबंधित विभाग अपने अधिकार क्षेत्र की सड़कों के सुधारीकरण पर पूरी मॉनिटरिंग करते हुए सही रखरखाव रखे। जिले की सडकों पर सभी ब्लैक स्पॉट पर दुर्घटनाओं को कम करने के लिए सुरक्षात्मक उपाय किए जाए। लोक निर्माण विभाग, एचएसवीपी, राजमार्ग प्राधिकरण, नेशनल हाईवे व एचएसआईडीसी आदि विभागों के अधीन सड़कों पर जो भी ब्लैक स्पॉट हैं, उनको तत्परता से दूर किया जाए। वहीं जिला के सभी रोड से अवैध कटों को पूर्णत बंद किया जाए। उन्होंने कहा कि जिले से होकर गुजरने वाले राष्ट्रीय राजमार्गों, स्टेट मार्गों सहित अन्य सडकों राहगीरों व वाहन चालकों की सुरक्षा को लेकर क्षतिग्रस्त सडकों की मरम्मत कराई जाए।

सड़कों पर गड्ढों को दुरुस्त, टी प्वाइंट पर साइन बोर्ड व स्पीड ब्रेकर बनवाएं

एडीसी ने कहा कि संबंधित विभाग अपने अधिकार क्षेत्र की सडकों पर गड्ढों को दुरुस्त करने के साथ ही टी-प्वाइंट आदि आवश्यक स्थानों पर साइन बोर्ड और ब्रेकर बनवाएं। इसके अलावा ओवरलोड वाहनों के चालान करने के निर्देश दिए। साथ ही सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के तहत स्कूल बसों की नियमित जांच सुनिश्चित करने के भी आदेश दिए गए। एडीसी ने जिला नगर योजनाकार, माइनिंग, नारकोटिक्स और चिह्नित अपराध को लेकर भी संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक कर समीक्षा रिपोर्ट ली और अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने निर्देश दिए कि जिले में अवैध निर्माण न होने दिए जाए। ऐसा करने वालों पर तुरंत प्रभाव से कार्रवाई करते हुए अवैध निर्माण को पूर्णतः ध्वस्त किए जाएं। उन्होंने कहा कि जिले में किसी भी रूप से अवैध खनन न हो इसके लिए संबंधित विभाग नियमित मॉनिटरिंग करे। इस अवसर पर एएसपी दीपिका अग्रवाल व एसडीएम दलबीर सिंह सहित अन्य विभागीय अधिकारी मौजूद रहे।

रेलवे की ओर से त्योहारों पर अतिरिक्त यात्रीभार को देखते हुए लिया निर्णय

रेलवे यात्रियों को राहत, नवंबर में 21 जोड़ी ट्रेनों में बढ़ेंगे 72 अतिरिक्त डिब्बे

भीड़ को देखते हुए वातानुकूलित, शयनयान एवं साधारण श्रेणी के डिब्बों की अस्थायी बढ़ोतरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेलवे की ओर से आगामी नवंबर माह में त्योहारों पर अतिरिक्त यात्रीभार को देखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए 21 जोड़ी रेलसेवाओं में विभिन्न श्रेणियों के 72 डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि विभिन्न रेलसेवाओं में यात्रीभार को ध्यान में रखते हुए वातानुकूलित, शयनयान एवं साधारण श्रेणी के डिब्बे बढ़ाए जा रहे हैं। रेलसेवाओं में अतिरिक्त डिब्बों की सुविधा एक नवंबर से चार दिसंबर तक एक माह तक जारी रहेगी।



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

इन ट्रेनों में एक नवंबर से बढ़ेगे कोच

गाड़ी संख्या 19611/19614 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 1 नवंबर से 30 नवंबर तक तथा अमृतसर से 2 नवंबर से 1 दिसंबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी के डिब्बे की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। गाड़ी संख्या 19613/19612 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 1 नवंबर से 30 नवंबर तक तथा अमृतसर से 2 नवंबर से 1 दिसंबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी के डिब्बे, गाड़ी संख्या 14711/14712 बीकानेर-बान्द्रा टर्मिनस-बीकानेर साप्ताहिक रेलसेवा में बीकानेर से 4 नवंबर से 25 नवंबर तक तथा बान्द्रा टर्मिनस से 5 नवंबर से 26 नवंबर तक 1 द्वितीय शयनयान एवं 1 थर्ड एसी श्रेणी के डिब्बे, गाड़ी संख्या 12482/12481, श्रीगंगानगर-दिल्ली-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में श्रीगंगानगर से 1 नवंबर से 30 नवंबर तक तथा दिल्ली से 2 नवंबर से 1 दिसंबर तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी के डिब्बे, गाड़ी संख्या 22464/22463 बीकानेर-दिल्ली सराय-बीकानेर रेलसेवा में बीकानेर से 3 नवंबर से 28 नवंबर तक तथा दिल्ली सराय से 7 नवंबर से 29 नवंबर तक 1 थर्ड एसी, 1 द्वितीय शयनयान एवं 1 साधारण श्रेणी के डिब्बों तथा गाड़ी संख्या 14714/14713 दिल्ली सराय-सीकर-दिल्ली सराय रेलसेवा में 4 नवंबर से 27 नवंबर तक 1 थर्ड एसी, 1 द्वितीय शयनयान एवं 1 साधारण श्रेणी के डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

दिल्ली सराय-जोधपुर ट्रेन में 4 नवंबर से अतिरिक्त कोच

गाड़ी संख्या 12463/12464 दिल्ली सराय-जोधपुर-दिल्ली सराय रेलसेवा में दिल्ली सराय से 4 नवंबर से 25 नवंबर तक तथा जोधपुर से 5 नवंबर से 26 नवंबर तक 1 थर्ड एसी, 1 द्वितीय शयनयान एवं 1 साधारण श्रेणी के डिब्बों, गाड़ी संख्या 14735/14736 श्रीगंगानगर-अंबाला-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 नवंबर से 30 नवंबर तक 4 साधारण श्रेणी के डिब्बों, गाड़ी संख्या 54754/54753 श्रीगंगानगर-बठिण्डा-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 नवंबर से 30 नवंबर तक 4 साधारण श्रेणी के डिब्बों तथा गाड़ी संख्या 54756/54755 श्रीगंगानगर-बठिण्डा-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 नवंबर से 30 नवंबर 2026 तक 4 साधारण श्रेणी के डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

रेवाड़ी की ट्रेनों में साधारण श्रेणी के बढ़ाए डिब्बे

गाड़ी संख्या 19617/19618 मदार-रेवाड़ी-मदार रेलसेवा में 1 नवंबर से 30 नवंबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी के डिब्बों, गाड़ी संख्या 19620/19619 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 नवंबर से 30 नवंबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी के डिब्बों, गाड़ी संख्या 59632/59631 रेवाड़ी-हिसार-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 नवंबर से 30 नवंबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी के डिब्बों, गाड़ी संख्या 59633/59634 रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 नवंबर से 30 नवंबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी के डिब्बों तथा गाड़ी संख्या 19622/19621 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 नवंबर से 30 नवंबर तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी के डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

भिवानी-मथुरा रेलसेवा में साधारण श्रेणी के डिब्बे

गाड़ी संख्या 14705/14706 भिवानी-ढेहर का बालाजी-भिवानी रेलसेवा में 2 नवंबर से 1 दिसंबर तक 3 द्वितीय साधारण श्रेणी के डिब्बों, गाड़ी संख्या 14725/14726 भिवानी-मथुरा-भिवानी रेलसेवा में भिवानी से 3 नवंबर से 2 दिसम्बर तक तथा मथुरा से 4 नवंबर से 3 दिसंबर तक 3 द्वितीय साधारण श्रेणी के डिब्बों, गाड़ी संख्या 14715/14716 हिसार-जयपुर-हिसार रेलसेवा में हिसार से 1 नवंबर से 30 नवंबर तक तथा जयपुर से 4 नवंबर से 3 दिसंबर तक 4 साधारण श्रेणी के डिब्बों, गाड़ी संख्या 14734/14733 जयपुर-बठिण्डा-जयपुर रेलसेवा में 2 नवंबर से 1 दिसंबर तक 4 साधारण श्रेणी के डिब्बों, गाड़ी संख्या 54704/54703 जयपुर-बठिण्डा-जयपुर रेलसेवा में जयपुर से 3 नवंबर से 2 दिसम्बर तक तथा बठिण्डा से 4 नवंबर से 3 दिसंबर तक 4 साधारण श्रेणी के डिब्बों तथा गाड़ी संख्या 12957/12958 साबरमती-नई दिल्ली-साबरमती रेलसेवा में साबरमती से 1 नवंबर से 30 नवंबर तक तथा नई दिल्ली से 2 नवंबर से 1 दिसंबर तक 1 थर्ड एसी श्रेणी के डिब्बे की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

साइबर बुलिंग और ऑनलाइन ब्लैकमेलिंग के प्रति किया सतर्क


रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए पुलिस अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डिजिटल युग में तेजी से बदलते साइबर अपराधों के तरीकों पर प्रभावी अंकुश लगाने तथा आमजन को सतर्क के उद्देश्य से पुलिस की ओर से साइबर सुरक्षा माह मनाया जा रहा है। अभियान के अंतर्गत बुधवार को साइबर थाने से सहायक उप-निरीक्षक रविकांत ने गवर्नमेंट स्कूल गांव मंदौला तथा सहायक उप-निरीक्षक अनिल कुमार ने गवर्नमेंट स्कूल बुड़ौली में विद्यार्थियों एवं स्कूल स्टाफ को साइबर अपराधों और उनसे बचाव के उपायों के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम के दौरान पुलिस अधिकारियों ने वर्तमान में बढ़ते साइबर अपराधों, विशेषकर साइबर बुलिंग, सेक्सटॉर्शन और तस्वीरों के दुरुपयोग के तौर-तरीकों के बारे में जानकारी दी।

पुलिस अधिकारियों ने बताया कि साइबर अपराधी सोशल मीडिया से सामान्य तस्वीरें लेकर तकनीक के माध्यम से उन्हें मॉर्फ (अश्लील या आपत्तिजनक) कर देते हैं। इसके बाद वे पीड़ित को तस्वीरें सार्वजनिक या सोशल मीडिया पर वायरल करने की धमकी देकर पैसे ऐंठने और अन्य अनुचित मांगे पूरी करने का दबाव बनाते हैं। अनजान नंबरों से आने वाली वीडियो कॉल रिकॉर्ड कर पीड़ितों को ब्लैकमेल किया जाता है। सोशल मीडिया पर आपत्तिजनक टिप्पणियां, धमकियां या अपमानजनक पोस्ट डालकर मानसिक प्रताड़ना दी जाती है।

सावधानी एवं सुरक्षा के उपाय

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर अज्ञात व्यक्तियों की फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार न करें और अपनी प्राइवेसी सेटिंग्स मजबूत रखें। किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ निजी तस्वीरें, वीडियो या व्यक्तिगत जानकारी कभी साझा न करें। अनजान नंबरों से आने वाली व्हाट्सएप वीडियो कॉल या संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने से बचें। ब्लैकमेलिंग या साइबर बुलिंग का शिकार होने पर डरें नहीं और न ही अपराधियों की मांग पूरी करें, तुरंत पुलिस को सूचित करें। साइबर अपराध का शिकार होने पर तुरंत नेशनल साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें अथवा भारत सरकार के साइबर पोर्टल साइबरक्राइम.जीआवी.इन पर शिकायत दर्ज कराएं।

बड़ा तालाब मंदिर में चढ़ाई हनुमान जी की ध्वजा


रेवाड़ी। हनुमान मंदिर में ध्वजा चढ़ाने पहुंचे कलाकार। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

श्री घंटेश्वर महादेव मंदिर आदर्श रामलीला की ओर से मंगलवार रात्रि रामलीला मंचन की अंतिम कड़ी में बड़ा तालाब स्थित हनुमान मंदिर में ध्वजा चढाई गई। रामलीला के सचिव याद के सुगन्ध ने बताया कि रामलीला की शुरूआत में शिला पूजन करके बल्ली पर हनुमानजी का झंडा लगाया जाता है, जोकि रामलीला के मंचन के दौरान 10 दिनों तक फहरता रहता है। रामलीला सम्पन्न होने के बाद पड़ने वाले पहले मंगलवार को उस ध्वजा को हनुमान बने हुए पात्र की ओर से गाजे बाजे व सभी कलाकारों के साथ मंदिर में समर्पित किया जाता है। इस मौके पर घंटेश्वर मंदिर में भंडारे का भी आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य संरक्षक अशोक शर्मा, संरक्षक रमेश वशिष्ठ, उप प्रधान श्याम गुप्ता, सचिव याद सुगन्ध, कोषाध्यक्ष महेश शर्मा, निर्देशक भारत भूषण कश्यप और राजेश पंवार, ललितसैनी, हिमांशु गुप्ता, रूपेश गुप्ता, लवली सोनी, मनीष सेन, विजय पंवार, संजय सैनी, कर्ण गुप्ता, श्रीपति शेखावत, बाबूलाल गुप्ता, नरेन्द्र फोटोग्राफर, मन मयूर सुगन्ध, कुशाग्र सुगन्ध, विकास गुप्ता आदि मौजूद रहे।

आईजीयू में सतर्कता जागरूकता सप्ताह के अंतर्गत दिलाई गई सत्यनिष्ठा की शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में केंद्रीय सतर्कता आयोग एवं विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के दिशा-निर्देशों के अनुसार सतर्कता जागरूकता सप्ताह के अंतर्गत सत्यनिष्ठा शपथ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस वर्ष यह सप्ताह 1 नवंबर 2026 तक सत्यनिष्ठा से समृद्धि विषय के अंतर्गत मनाया जा रहा है। इस मौके पर विवि के मुख्य सतर्कता अधिकारी प्रो. दीपक गुप्ता ने उपस्थित अधिकारियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को सत्यनिष्ठा एवं ईमानदारी की शपथ दिलाई। शपथ ग्रहण के दौरान सभी ने कार्यप्रणाली में पूर्ण पारदर्शिता, निष्पक्षता तथा उच्च नैतिक मूल्यों का पालन करने का संकल्प लिया। इसके साथ ही भ्रष्टाचार से दूर रहने, न रिश्वत लेने, न रिश्वत देने और अपने पदीय कर्तव्यों का निर्वहन पूरी निष्ठा एवं जिम्मेदारी से करने की प्रतिबद्धता जताई। इस अवसर पर बताया गया कि एक भ्रष्टाचार मुक्त समाज के निर्माण में प्रत्येक नागरिक और कर्मचारी की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। किसी भी उच्च शैक्षणिक संस्थान की साख एवं प्रगति के लिए ईमानदार कार्यप्रणाली, जवाबदेही तथा नैतिक आचरण रीढ़ की हड्डी के समान हैं।


रेवाड़ी। कार्यक्रम में शपथ लेते हुए अधिकारी व कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

डीएवी पुलिस-पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों का नेटबॉल प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन

- खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा, अनुशासन और खेल भावना का शानदार परिचय दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डीएवी राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिता में हरियाणा की डीएवी नेटबॉल टीमों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए पदक हासिल किए है। प्रतियोगिता में पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में अंडर-14 बालक वर्ग, अंडर-14 बालिका वर्ग व अंडर-19 बालिका वर्ग ने स्वर्ण पदक तथा अंडर-17 बालिका वर्ग की टीम ने कांस्य पदक जीता। नई दिल्ली के चिल्ला स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित प्रतियोगिता में खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा, अनुशासन और खेल भावना का शानदार परिचय दिया। तुषार शर्मा ने ग्रेटर नोएडा स्थित शहीद विजय सिंह पथिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित डीएवी राष्ट्रीय स्तरीय खेल प्रतियोगिता के अंडर-19 बालक वर्ग में स्वर्ण पदक प्राप्त किया। साथ तुषार शर्मा ने स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया खेल प्रतियोगिता के लिए भी क्वालीफाई किया। प्रधानाचार्य व स्कूल स्टाफ ने खिलाड़ियों को बधाई दी।


रेवाड़ी। स्वर्ण पदक विजेता टीम अतिथियों के साथ। फोटो : हरिभूमि


रेवाड़ी। छात्रा को सम्मानित करते स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

बीए प्रथम वर्ष से करीना व बीकॉम संकाय से कोमल चुनी गई मिस फ्रेशर

कोसली। कोसली के डीएवी महिला महाविद्यालय में बुधवार को नव आगंतुक छात्राओं के लिए फ्रेशर पार्टी का आयोजन किया। सीनियर छात्राओं की ओर से नए सत्र की छात्राओं के लिए रंगारंग नृत्य, सुगम संगीत और अन्य मनोरंजक प्रस्तुतियां दी गईं। फ्रेशर पार्टी का मुख्य आकर्षण मिस फ्रेशर का चयन रहा, जिसमें छात्राओं ने रैंप वाक, नृत्य और टैलेंट राउंड के जरिए अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। बीए प्रथम वर्ष की छात्रा करीना को मिस फ्रेशर तथा बीकॉम संकाय में छात्रा कोमल को मिस फ्रेशर चुना गया। इसके अतिरिक्त ऋतिका मिस ईव तथा गरिमा को मिस ब्यूटीफुल घोषित किया गया। इस अवसर पर बीकॉम संकाय की प्राध्यापिका शाहरून, दीपा, वर्षा, कला संकाय से अंजु, विपिन, कविता, अनिता, प्रवक्ता मोतीलाल व कम्प्यूटर विभाग से मिस्टर प्रवीण उपस्थित रहे।

प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ में मनमोहक भजनों से मंत्रमुग्ध हुए श्रद्धालु

रेवाड़ी। सेक्टर-1 सोलहराही तालाब स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में मंगलवार रात्रि 39वें सुंदरकांड पाठ व भंडारे का आयोजन किया गया। मंदिर के पुजारी पंडित बिजेंद्र भारद्वाज मेहंदीपुर बालाजी धाम वाले ने पूजा-अर्चना कराकर पाठ का शुभारंभ कराया। मंदिर संस्थापक व राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष एडवोकेट भूपेन्द्र सिंह गुप्ता के बताया कि मंदिर में भक्ताओ के सहयोग से प्रति माह सुंदरकांड पाठ व भंडारे का आयोजन किया जाता है। इस मौके पर भजन गायक गोपाल वर्मा ने अपने मनमोहक भजनों से सभी भक्तों को मंत्रमुग्ध किया। कार्यक्रम में भाजपा नेता दीपक मंगला, राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के प्रदेश महासचिव सुरेन्द्र वशिष्ठ, उपाध्यक्ष अंकित लोहिया, प्रधान बिल्लू पोसवाल, उपप्रधान चरण सिंह, नगर पार्षद रीना गुप्ता, प्रोफेसर विजय शर्मा, महेन्द्र कुमार व हेमंत कुमार सहित सैकड़ों श्रद्धालु मौजूद थे।


रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद श्रद्धालु व भजन गाते हुए गायक गोपाल वर्मा। फोटो : हरिभूमि

पांच स्कूलों में मनाई जाएगी गुरु तेग बहादुर की शहादत की वर्षगांठ

रेवाड़ी। भारत सरकार के सांस्कृतिक मंत्रालय की उपक्रम सांस्कृतिक स्त्रोत एवं प्रशिक्षण संस्थान नई दिल्ली के तत्वावधान में जिले के पांच स्कूलों में गुरु तेग बहादुर की शहादत की 350वीं वर्षगांठ मनाई जाएगी। सीआरटी के जिला संदर्भ व्यक्ति प्राचार्य अनिल यादव ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ 30 अक्टूबर को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कंवाली में किया जाएगा। कार्यक्रम का शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी राजेंद्र शर्मा करेंगे तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में उप जिला शिक्षा अधिकारी राजेंद्र यादव व अरविंद यादव शिरकत करेंगे। कार्यक्रम में छात्रों को गुरु तेग बहादुर की ओर से मानवता के लिए किए गए त्याग, तपस्या व उनके सर्वोच्च बलिदान के बारे में बताया जाएगा।

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

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

किशन लाल पब्लिक कॉलेज में थैलेसीमिया जागरूकता एवं स्क्रीनिंग कार्यक्रम

थैलेसीमिया एक आनुवंशिक रक्त विकार, जिसमें हीमोग्लोबिन का निर्माण सामान्य रूप से नहीं हो पाता: डॉ. मिश्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

किशन लाल पब्लिक कॉलेज में यूथ रेडक्रॉस एवं राष्ट्रीय सेवा योजना के संयुक्त तत्वावधान में रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी सिटी के सहयोग से थैलेसीमिया जागरूकता एवं स्क्रीनिंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सीएमओ डा. नरेंद्र दहिया मुख्य अतिथि तथा इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की यूथ रेडक्रॉस कार्यक्रम समन्वयक डा. समृद्धि ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की।


रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद अतिथि व कॉलेज स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम में डा. गजेंद्र यादव पैथोलॉजी लैब ने भी सहभागिता की। इस मौके पर फरीदाबाद से हेमेटोलॉजिस्ट डा. प्रवास मिश्रा ने विशेषज्ञ वक्ता के रूप में थैलेसीमिया के विभिन्न पहलुओं, भारत में इसकी स्थिति, रोकथाम तथा उपलब्ध जांच एवं परामर्श सुविधाओं पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम की अध्यक्षता रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी सिटी के डा. करतार सिंह यादव व कॉलेज प्राचार्या डा. कविता गुप्ता ने की।

डा. प्रवास मिश्रा ने बताया कि थैलेसीमिया एक आनुवंशिक रक्त विकार है, जिसमें हीमोग्लोबिन का निर्माण सामान्य रूप से नहीं हो पाता। इसके गंभीर रूप से प्रभावित मरीजों को नियमित रक्त चढ़ाने, आयरन की अधिकता नियंत्रित करने वाली दवाओं तथा चिकित्सकीय निगरानी की आवश्यकता हो सकती है। उन्होंने कहा कि थैलेसीमिया के वाहक व्यक्तियों में अक्सर स्पष्ट लक्षण नहीं दिखाई देते, इसलिए समय पर रक्त जांच और उचित चिकित्सकीय परामर्श महत्वपूर्ण हैं।

कार्यक्रम में ये मौजूद रहे

कार्यक्रम में केएलपी कॉलेज और एजिलस डायग्नोस्टिक्स के बीच एमओयू साइन किया गया। समझौते के तहत महाविद्यालय में मेडिकल लैबोरेट्री टेक्नोलॉजी पाठ्यक्रम के विद्यार्थियों को संबंधित प्रयोगशाला में प्रशिक्षण प्राप्त करने का अवसर मिलेगा। कार्यक्रम के आयोजन में रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी सिटी की विनिता यादव, रिम्पी गर्ग एवं अन्य पदाधिकारियों का सहयोग रहा। यूथ रेडक्रॉस की ओर से डा. दिनेश शर्मा, राकेश सिंघल, डा. मंजू गर्ग, डा. ऋचा शर्मा और डा. संजय शर्मा ने सहभागिता की। वहीं एनएसएस से डा. शिक्षा, डा. पारुल तथा महेंद्र सांभरिया ने कार्यक्रम में सहयोग दिया। कार्यक्रम में केएलपी कॉलेज के प्रधान रिपुदमन गुप्ता, उप संदीप खंडेलवाल, महासचिव अरविंद गुप्ता व कोषाध्यक्ष उषा रस्तोगी भी मौजूद रही।