हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 14 दिसंबर 2023

तापमान
अधिकतम 24.5 डिग्री
न्यूनतम 8.5 डिग्री

11 मोदी की गारंटी वैन प्रत्येक नागरिक के जीवन में सुरक्षा, समृद्धि व खुशहाली की वाहकः लक्ष्मण

12 बच्चों ने मंच पर बिखेरे भारतीय कला एवं संस्कृति के विविध रंग

सतरह दिन तक लगातार तैयार की गई शराब ठेकों पर भेजी

गुरूग्राम और मानेसर के लोग रहें सचेत कई ठेकों तक पहुंच चुकी नकली शराब

■ गुरूग्राम और मानेसर से लेकर राजस्थान तक की गई सप्लाई

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

गुरूग्राम और मानेसर में शराब का शौक फरमाने वाले लोगों को कुछ दिन ओल्ड मोंक रम और मोटा ब्रांड की देसी शराब खरीदते समय सावधान रहने की आवश्यकता है। नकली शराब बनाने वाले गिरोह का भंडाफोड़ होने के बाद यह बात सामने आई है कि इन लोगों ने मानेसर में 17 दिन तक भारी मात्रा में ओल्ड मोंक रम और मोटा ब्रांड की देसी शराब की पेटियां मानेसर और गुरूग्राम के कई शराब ठेकों पर सप्लाई की थीं। पुलिस ने कुछ शराब ठेकों से 302 पेटी शराब बरामद कर ली है, जबकि पुलिस दूसरे ठेकों का पता लगाने के प्रयास कर रही है। नकली शराब बनाने वाले गिरोह के तार दूसरे राज्यों से भी जुड़े होने की संभावना जताई जा रही है। गिरोह का मास्टर माइंड कसोला निवासी पवन बताया जा रहा है, जो यूपी के कटड़ा निवासी पवन व अजय के साथ मिलकर नकली शराब बनाने का कारोबार कर रहा था। जांच में यह बात भी सामने आई है कि यह लोग एक जगह पर ज्यादा दिन तक नहीं टिकते थे। कुछ दिनों तक एक जगह पर शराब बनाकर सप्लाई करने के बाद अपना ठिकाना बदलते रहते थे। इस समय यह लोग मानेसर के पास सहरावन गांव के एक फॉर्म हाउस पर शराब बनाने का धंधा कर रहे थे। इन्होंने फॉर्म हाउस पर 22 नवंबर से नकली शराब बनाने का काम शुरू किया था। 17 दिन शराब बनाकर ठेकों पर सप्लाई के बाद यह अपना ठिकाना बदलने के लिए टाटा गाड़ी में सारा सामान भरकर कहीं और जा रहे थे। संभवतया अब यह लोग राजस्थान बॉर्डर के आसपास नए ठिकाने की तलाश में निकल चुके थे।

रेवाड़ी। नकली शराब बनाने और खरीद-फरोख्त में गिरफ्तार आरोपी पुलिस टीम के साथ, पत्रकारों से बातचीत करते हुए डीएसपी संजीव बल्हारा। फोटो :हरिभूमि

सस्ते केमिकल से बनाई गई शराब

डीएसपी संजीव बल्हारा ने पत्रकारों से बातचीत में बताया कि यह लोग सस्ते केमिकल की मदद से शराब तैयार करते रहे हैं। 20 लीटर केमिकल से कई पेटी शराब तैयार की जाती थी। इसके बाद शराब को उसी ब्रांड का टेस्ट देने के लिए अलग से फ्लेवर का इस्तेमाल किया जाता था। शराब तैयार होने के बाद उस पर संबंधित ब्रांड से सेम लोगो व होलोग्राम लगाए जाते थे। इससे असली और नकली शराब में अंतर करना आसान नहीं होता। डीएसपी ने खुद गुरूग्राम और मानेसर के लोगों को चेताया है कि वह कुछ दिनों तक दोनों ब्रांड की शराब का इस्तेमाल करने से बचें।

रिमांड से मिलेगी पूरी जानकारी

अभी तक 6 आरोपियों को गिरफ्तार करने के बाद उन्हें रिमांड पर लिया गया है। रिमांड के दौरान इस बात का पता लगाया जाएगा कि गिरोह में कितने लोग शामिल हैं। उनके शराब बनाने के ठिकानों और सप्लाई के बारे में भी जानकारी हासिल की जाएगी। **-दीपक सहारण, एसपी।**

पुलिस रात भर लगी जांच में

नकली शराब बनाने के सामान की खेप पकड़ने जाने की सूचना के बाद मंगलवार की रात एसपी दीपक सहारण खुद धारूहेड़ा पहुंच गए। उन्होंने रात को ही सीआईए और पुलिस की टीमों को आरोपियों के बताए गए ठेकों पर गुरूग्राम और मानेसर जाकर रेड करने को कहा। पुलिस की टीमों ने उनके बताए गए शराब के ठेकों से 302 पेटियां शराब बरामद करते हुए दो शराब ठेकेदारों और एक दलाल को काबू करने में सफलता हासिल की। ऐसा माना जा रहा है कि कई और ठेकों पर भी नकली शराब सप्लाई की गई होगी। पुलिस इस गिरोह से जुड़े अन्य सदस्यों की तलाश में जुटी है, जिनकी संख्या एक दर्जन तक हो सकती है।

औद्योगिक क्षेत्रों को बनाते रहे निशाना

जांच में यह बात भी सामने आई है कि नकली शराब सप्लाई करने के लिए आरोपी आद्योगिक एरिया के ठेकों पर संपर्क करते थे। वहां श्रमिकों को ठेकों पर भी सस्ती शराब का लालच दिया जाता है। पकड़े गए आरोपी राजस्थान के सीमावर्ती इलाकों में भी नकली शराब की सप्लाई करते रहे हैं। आरोपियों से पूछताछ के बाद ही इस बात का खुलासा हो सकेगा कि वह अभी तक कहां-कहां शराब बनाकर उसे कहां-कहां तक सप्लाई कर चुके हैं।

खबर संक्षेप

बावल रेलवे स्टेशन से बाइक चोरी

बावल। रेलवे स्टेशन पर अपने रिश्तेदार को ट्रेन में बैठाने आए एक युवक की बाइक चोरी हो गई। जीआरपी को दर्ज शिकायत में चिराहड़ा निवासी सुभाष ने बताया कि वह रेलवे स्टेशन पर अपने रिश्तेदार को ट्रेन में बैठाने के लिए आया था। बाइक टिकट घर के पास खड़ी करने के बाद वह प्लेटफार्म पर चला गया। वापस आने पर उसे बाइक गायब मिली। जीआरपी ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

सड़क पर खड़े ट्रक में घुसी स्कूटी

बावल। बणीपुर चौक के पास सड़क पर खड़े ट्रक में स्कूटी घुस जाने से चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। सुबह के समय एक ट्रक सड़क पर खड़ा हुआ था। उसके इंडिकेटर नहीं जलने के कारण जयपुर की ओर से आ रहे स्कूटी चालक को ट्रक दिखाई नहीं दिया। स्कूटी ट्रक के अंदर घुस गई। स्कूटी सवार को लोगों ने गंभीरावस्था में अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

जैन स्कूल के पास खड़ी स्कूटी चोरी

रेवाड़ी। सरकुलर रोड पर चोर जैन स्कूल के पास खड़ी एक स्कूटी चोरी कर ले गए। पुलिस को दर्ज शिकायत में मॉडल टाउन निवासी जगदीश सिक्का ने बताया कि उसका बेटा मनन स्कूटी लेकर जैन स्कूल गया था। स्कूटी स्कूल के बाहर खड़ी थी। जब उसका बेटा स्कूल से बाहर आया तो उसे स्कूटी गायब मिली। काफी तलाश करने के बाद भी स्कूटी का पता नहीं चला। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

किशनगढ़ गांव से बाइक ले गए चोर

रेवाड़ी। किशनगढ़ गांव में एक प्राइवेट स्कूल के बाहर खड़ी बाइक चोरी हो गई। पुलिस शिकायत में गांव के बिजेंद्र ने बताया कि उसने अपनी बाइक भारती विद्या मंदिर के पास खड़ी की थी। इसके बाद वह अपने काम में व्यस्त हो गया। वापस आने पर उसे बाइक गायब मिली। काफी तलाश करने के बाद भी बाइक का पता नहीं चल सका। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद बाइक की तलाश शुरू कर दी।

संसद हमले के शहीदों को दी श्रद्धांजलि

रेवाड़ी। कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता वेदप्रकाश विद्रोही ने संसद हमले की 22वीं बरसी पर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। विद्रोही ने कहा कि पाक के पांच आतंकियों के संसद हमले में 9 सुरक्षाकर्मियों और संसद के कर्मचारियों ने अपनी जान कुर्बान करते हुए हमले को नाकाम कर दिया था। उनकी शहादत को देश कभी भुला नहीं सकता। कपिल, अजय कुमार और अमन भी उनके साथ मौजूद थे।

जानलेवा हमला करने का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने बावल भवन के पास 6 फरवरी को युवक पर चाकू से हमला करने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने नया गांव जाटों वाला निवासी हेमंत पर चाकू से हमला करने के आरोप में करीब एक दर्जन लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने जाट सायरवास निवासी अभिषेक उर्फ अभी को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

महिला से छेड़छाड़ व मारपीट का आरोपी काबू

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने महिला के साथ छेड़छाड़ और मारपीट करने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना क्षेत्र के एक गांव निवासी महिला ने मामड़िया निवासी नरेंद्र पर मारपीट और छेड़छाड़ करने का आरोप लगाया है। थाना रामपुरा पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

पति के साथ झगड़ा होने के बाद पत्नी बच्चों के साथ गायब

धारूहेड़ा। धारूहेड़ा के नजदीक एक गांव में पति के साथ झगड़ा होने के बाद पत्नी अपने तीन बच्चों के साथ गायब हो गई। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद महिला व उसके बच्चों की तलाश शुरू कर दी। जाटूसाना थाना अंतर्गत एक गांव निवासी निवासी प्रदीप कुमार ने पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया कि वह करीब दस साल से धारूहेड़ा के नजदीक एक गांव में अपने जीजा बालकिशन के मकान में परिवार के साथ रह रहा है। उसकी पत्नी आशा देवी दो लड़कों और एक लड़की भी उसके साथ रहते हैं। उसकी शादी वर्ष 2008 में झज्जर के एक गांव में हुई थी। 29 नवंबर की रात उसका पत्नी के साथ झगड़ा हो गया था। इसके बाद आशा तीनों बच्चों को साथ लेकर कहीं चली गई।

सीईओ जिप ने बैठक में दिए आवश्यक निर्देश

रेवाड़ी। बैठक लेते हुए सीईओ जिप। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सीईओ जिला परिषद कुलभूषण बंसल ने बुधवार को अधिकारियों व कर्मचारियों की बैठक ली। सीईओ ने कहा कि जिले के 7 खंडों के गांवों में सेप्टिक टैंक से सलज/फिकल निकालने के कार्य व व्यवसाय से जुड़े हुए व्यक्तियों तथा फर्मों को प्रतिनिधि संबधित खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी और कार्यकारी अभियंता जन स्वास्थ्य विभाग से कार्य में लगे हुए वाहनों को पंजीकृत कराने के लिए वांछित दस्तावेज जमा कराने अनिवार्य है। उन्होंने कहा कि सरकार के आदेशानुसार बिना पंजीकरण के वाहन चलाना मान्य नहीं है। फर्म व व्यक्ति अन्य सभी प्रकार की हिदायत व शर्तों के लिए खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी और कार्यकारी अभियंता जन स्वास्थ्य विभाग से संपर्क कर सकते हैं। इस मौके पर अर्जुन गुप्ता सहित अन्य कर्मचारी मौजूद थे।

रेलवे स्टेशन पर शराब भरे बॉक्स बरामद

रेवाड़ी। रेलवे स्टेशन पर जीआरपी ने प्लेटफॉर्म नं.1 के अंतिम छोर पर शराब से भरे दो बॉक्स बरामद किए हैं। दोनों पर आरपीएफ लिखा हुआ है।

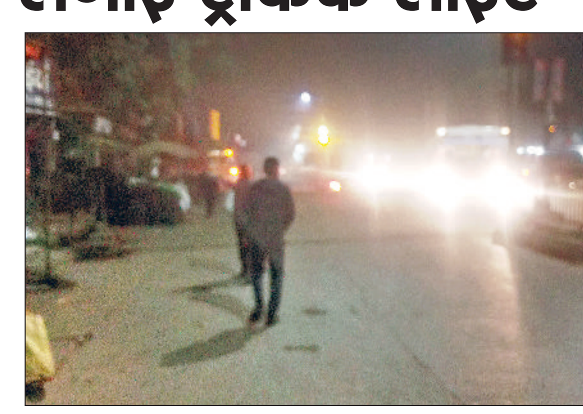
पुलिस ने बॉक्स कब्जे में लेकर एक्साइज एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया। जीआरपी स्टाफ बुधवार सुबह प्लेटफॉर्म पर अलवर की दिशा में पहुंचा, तो वहां लोहे के दो बॉक्स रखे हुए थे। बॉक्स पर आरपीएफ लिखा होने के कारण जीआरपी कर्मियों ने सोचा कि यह आरपीएफ के किसी जवान के हो सकते हैं। इसके बाद आरपीएफ ऑफिस से संपर्क किया गया। छानबीन करने के बाद पता चला कि दोनों बॉक्स का कोई वारिश नहीं है। इसके बाद बॉक्स पर लगे ताले तोड़ गए, तो उनमें अंग्रेजी शराब की 46 बोतल मिलीं। पुलिस ने शराब को कब्जे में लेने के बाद केस दर्ज कर लिया।

जाम से निजात के लिए भगत सिंह चौक पर लगाई ट्रैफिक लाइटें

■ लोगों को जाम से काफी हद तक निजात मिलेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

लोगों को जाम से निजात दिलाने के लिए प्रशासन जरूरी कदम उठाने लगा है। धारूहेड़ा के भगत सिंह चौक पर हर समय लगने वाले जाम से निजात दिलाने के लिए नगर पालिका ने ट्रैफिक सिग्नल लाइटें लगाई है, जिससे लोगों को जाम से काफी हद तक निजात मिलेगी। पिछले कई वर्षों से औद्योगिक कस्बा धारूहेड़ा में भगत सिंह चौक पर वाहनों की अधिकता के कारण निकलना भी मुश्किल हो रहा था। इस चौक पर प्रतिदिन वाहनों का जमावड़ा लगा रहता था। चौक पर लगातार वाहनों का दबाव निरंतर बढ़ता ही जा रहा था। समस्या के समाधान के लिए स्थानीय लोगों ने जिला प्रशासन व नगर पालिका धारूहेड़ा के अधिकारियों से जाम से निजात दिलाने की मांग की थी, जिसको लेकर धारूहेड़ा के भगत सिंह चौक पर ट्रैफिक सिग्नल लाइटें लगाई गई है।



रेवाड़ी। भगत सिंह चौक पर लगाई गई ट्रैफिक सिग्नल लाइट। फोटो :हरिभूमि

किसानों की समस्या से अवगत कराया

■ खाद के साथ किसानों को जबरदस्ती अन्य सामान भी थोप रहा

रेवाड़ी। भारतीय किसान यूनियन चढूनी का प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को मंडल कृषि अधिकारी गजराज सिंह के साथ मीटिंग करके समस्याओं से अवगत कराया। यूनियन के प्रधान समय सिंह ने कहा कि जिले के कि सा नों का फसल बीमा का मुआवजा अभी तक नहीं आया है। उन्होंने कहा कि अगर 16 दिसंबर तक पैसा किसानों के खाते में नहीं आया तो 18 दिसंबर को भारतीय किसान यूनियन बड़ा फैसला लेने पर मजबूर होगी। उन्होंने कहा कि गांव बेरली का एक खाद बीज विक्रेता किसानों से खाद की मनमानी कीमत वसूल रहा है और खाद के साथ किसानों को जबरदस्ती अन्य सामान भी थोप रहा है। कृषि अधिकारी ने यूनियन को 16 दिसंबर तक सभी किसानों के खाते में पैसा डलवाने और खाद विक्रेता पर कार्रवाई करने का आश्वासन दिया। इस मौके पर वेदप्रकाश, मुन्नी बूढ़पुर, चुन्नीलाल, रोशनलाल गुलाबपुरा, राजसिंह ढिल्लों, सवाचंद नंबरदार, शीशराम, वजीर सिंह, महावीर लाला व अशोक नंबरदार सहित अनेक किसान नेता मौजूद थे।

रेवाड़ी। कृषि अधिकारी से मिलते यूनियन पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

मुक्तिवाड़ा में जांच कैंप रविवार को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अंतरराष्ट्रीय सैनी समाज मार्गदर्शन एवं एकता संघ की ओर से 17 दिसंबर को सुबह 10 बजे कमर दर्द व जोड़ों के दर्द के लिए निःशुल्क जांच शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

कैंप सामुदायिक भवन मुक्तिवाड़ा में लगाया जाएगा। संस्था के प्रदेश उपाध्यक्ष कंवर सिंह सैनी ने बताया कि कैंप में ऑर्थो विशेषज्ञ डॉ. आशीष डागर, डॉ. लोकेश गर्ग, डॉ. रोबिंस कुमार व डॉ. प्रीत माथुर टीम के साथ मरीजों की जांच करेंगे।

सैनिक स्कूल में छठी व नौवीं कक्षा में प्रवेश परीक्षा के लिए 16 तक आवेदन

रेवाड़ी। सैनिक स्कूल में कक्षा छह व नौवीं में वर्ष 2024-25 में प्रवेश के लिए प्रवेश परीक्षा 21 जनवरी 2024 को आयोजित होगी। प्रवेश के लिए इच्छुक छात्र 16 दिसंबर तक एक्जाम्स.एनटीएएसी इन वेबसाइट पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। डीसी एवं अध्यक्ष जिला सैनिक बोर्ड राहुल हड्डा ने बताया कि प्रवेश के लिए कक्षा 6 के लिए उम्मीदवारों की आयु 31 मार्च 2024 को 10 से 12 वर्ष के बीच होनी चाहिए, यानी 1 अप्रैल 2012 से 31 मार्च 2014 के बीच पैदा हुए लड़के व लड़कियां कक्षा छठी में प्रवेश लेने के लिए पात्र होंगे। कक्षा नौवीं में प्रवेश के लिए आयु सीमा 31 मार्च 2024 को 13 से 15 वर्ष के बीच होनी चाहिए।1 अप्रैल 2009 से 31 मार्च 2011 के बीच जन्मे लड़के व लड़कियां कक्षा 9 में प्रवेश के लिए पात्र होंगे। उन्होंने बताया कि सामान्य श्रेणी के लिए आनलाइन रजिस्ट्रेशन फीस 650 रुपए तथा अनुसूचित जाति व जनजाति के लिए 500 रुपये होगी। शैक्षणिक सत्र 2024-25 के दौरान सैनिक स्कूल में प्रवेश के लिए कक्षा छठी में लगभग 80 सीटें (लड़कों के लिए 70 व लड़कियों के लिए 10 सीटें), कक्षा नौवीं में 45 सीटें (लड़कों के लिए 41 व लड़कियों के लिए 4 सीटें) उपलब्ध होने की संभावना है। सीटों की वास्तविक संख्या उत्तीर्ण होने वाले कैडेटों की संख्या के आधार पर भिन्न हो सकती है।

सुबह के समय सड़कों पर धीमी रही वाहनों की रफ्तार, लंबी दूरी की ट्रेनों के परिचालन में मामूली देरी

दस दिन बाद कोहरे ने दी दस्तक, तापमान में गिरावट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिसंबर माह के पहले तीन दिन कोहरा छाने के बाद मौसम साफ चल रहा था। सड़क और रेल यातायात सुचारू रूप से संचालित हो रहा था। बुधवार सुबह के समय कई इलाकों में घना कोहरा छाने से सड़कों पर वाहनों की रफ्तार मंद पड़ गई। लंबी दूरी की कुछ ट्रेनों का संचालन भी थोड़ा प्रभावित हुआ। अधिकतम तापमान में 1 डिग्री सेल्सियस की कमी आई, जबकि न्यूनतम तापमान थोड़ा बढ़ गया। मौसम विभाग के अनुसार आंशिक बादल छाने के बाद एक-दो दिन कोहरे का असर देखने को मिल सकता है, परंतु अभी बरसात की कोई संभावना नहीं है। बुधवार को सुबह के समय आसमान में घना कोहरा छाया रहा। कोहरे की विजीबिलिटी 100 मीटर तक रही। इससे सुबह के समय सड़कों पर वाहनों की रफ्तार धीमी रही। कोहरा दस दिनों के बाद शुरू हुआ है। सुबह सूर्य निकलने के कुछ देर बाद कोहरा साफ हो गया, जिससे वाहन चालकों को राहत मिली। अधिकतम तापमान 25.5 डिग्री से कम होकर 24.5 डिग्री पर आ गया, जबकि न्यूनतम तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 8.5 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। गत वर्ष इसी दिन अधिकतम तापमान समान था, लेकिन न्यूनतम तापमान इससे कम 7.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। दिन के समय तेज धूप खिलने के कारण मौसम का मिजाज गर्म बना रहता है। गर्म वस्त्र दोपहर के समय चुभने लगते हैं। सुबह और शाम के समय ही ठंड का अहसास होता है। दिसंबर माह में पड़ने वाली हाड़ कंपाने वाली ठंड अभी तक देखने को नहीं मिली है। मौसम विभाग का अनुमान है कि एक-दो दिन आसमान में आंशिक बादल छा सकते हैं। इससे सुबह और शाम के समय कोहरे का असर देखने को मिल सकता है। लगभग एक सप्ताह तक बरसात की संभावना नहीं है।

रेवाड़ी। बुधवार सुबह सड़कों पर छाया घना कोहरा। फोटो :हरिभूमि

फसलों के लिए कोहरा भी लाभदायक

कृषि विशेषज्ञ डा. दीपक यादव के अनुसार इस समय कोहरा छाना सरसों और गेहूं दोनों फसलों के लिए लाभदायक है। ठंड बढ़ने के बाद कोहरा छाने से जमीन पर पाला जमने से बचाव होता है, जिससे अगेती सरसों की फसल नुकसान से बची रहती है। सूखी ठंड में पाला पड़ने से सरसों की अगेती फसल में दाने खराब हो जाते हैं, जिससे फसल उत्पादन प्रभावित होता है। उन्होंने बताया कि इस समय मौसम दोनों फसलों के अनुकूल बना हुआ है। किसानों को दोनों फसलों की हल्की और नियमित सिंचाई करते रहना चाहिए।

प्रदूषण की समस्या से मिल रही निजात

इस समय मौसम साफ रहने के कारण प्रदूषण का स्तर भी नियंत्रित है। दिन के समय तेज धूप निकलने के प्रदूषण फैलाने वाले तत्व सूखकर वायुमंडल में ऊपर तक चले जाते हैं, जिससे प्रदूषण में कमी आती है। बुधवार को धारूहेड़ा का एक्यूआई 192 रहा, जिसे काफी हद तक सही माना जा सकता है। राजस्थान के भिवाड़ी में भी एक्यूआई 300 से नीचे चल रहा है।

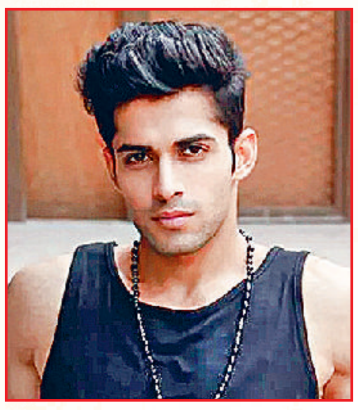
यूआईडीएआई ने 14 मार्च तक बढ़ाई फ्री आधार कार्ड अपडेशन की तिथि

रेवाड़ी। भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (यूआईडीएआई) ने जनहित में निशुल्क आधार कार्ड अपडेशन करने की तिथि बढ़ाकर 14 मार्च 2024 कर दी है। डीसी राहुल हुड्डा नेआमजन से अपने आठ से दस साल पहले बनेआधार कार्ड को 14 मार्च तक यूआईडीएआई के पोर्टल पर अपडेट कराने का आह्वान किया है।

उन्होंने बताया कि जिले में जिन व्यक्तियों ने पिछले आठ या दस सालों में आधार कार्ड को अपडेट नहीं कराया है, ऐसे व्यक्ति को अपना आधार कार्ड अपडेट कराने के लिए रिहायशी प्रमाण पत्र और स्वयं का पहचान पत्र ऑनलाइन अपलोड करना होगा।

मस्कुलर बॉडी से ज्यादा जरूरी है हम अपनी हेल्थ पर फोकस करें

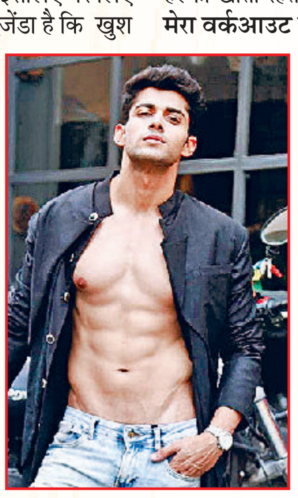
इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे सीरियल 'वंशज' में नील भारद्वाज के रोल में मोहित कुमार दिख रहे हैं। नील एक्टिंग के साथ ही अपनी हेल्थ-फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।



फिटनेस फंडा

मोहित कुमार

मेरा मानना है कि लाइफ में हेल्दी रहना बहुत जरूरी है। पैसा और बाकी सारी चीजें आती-जाती रहती हैं, लेकिन हेल्थ हमारे साथ हमेशा रहती है। अगर लाइफ में सारी सुख-सुविधाएं हैं लेकिन आप फिट नहीं हो, कुछ भी यूज करने के लिए हेल्दी नहीं हो तो किसी भी सुख-सुविधा की क्या वैल्यू रह जाएगी? आप ज्यादातर टाइम बीमार रहते हो या कोई भी प्रॉब्लम बॉडी में है तो लाइफ का कोई मजा नहीं रह जाएगा। इसलिए मेरे लिए तो लाइफ का सबसे बड़ा एजेंडा है कि खुश रहो, हेल्दी रहो, फिट रहो और अपना ध्यान रखो।



बचपन से रहा हूं फिटनेस कॉन्शस : मैं स्कूल टाइम से ही स्पोर्ट्स से जुड़ा रहा हूं। लॉन टेनिस और फुटबॉल खूब खेलता था। मेरे घर वाले भी सुबह चार बजे उठकर रनिंग या वॉक के लिए अपने साथ मुझे ले जाते थे। यानी बचपन से ही मुझे आदत हो गई कि सुबह उठकर रनिंग के लिए जाना है। मेरा वो रूटीन अब भी बना हुआ है। मुझे यह रूटीन बहुत अच्छा लगता है, मैं इसे खूब एंज्वॉय करता हूं। जब तक सुबह उठकर रनिंग या वर्कआउट ना करूं, तो मेरा डेली रूटीन स्टार्ट ही नहीं होता है। मैं अपना फिटनेस आइडल अपनी मम्मी को मानता हूं, क्योंकि बचपन से उन्होंने ही फिट रहने की हैबिट मुझमें डेवलप की।

हेल्दी होना है ज्यादा इंपॉर्टेंट : मैं फिट बॉडी से ज्यादा इंपॉर्टेंट हेल्दी होने को मानता हूं। क्योंकि फिट फिगर बनाना तो ईजी है लेकिन अगर आप अंदर से हेल्दी नहीं हैं तो बाहर की फिटनेस का क्या फायदा? बॉडी अच्छी दिख रही है लेकिन आप अंदर से बीमार हैं, शरीर में कोई प्रॉब्लम है तो आप हेल्दी नहीं कहलाएंगे। जब आप खुश होते हैं, फिट होते हैं, हेल्दी होते हैं, तो वो आपके चेहरे पर दिखता है। इसीलिए मेरा मानना है कि फिट, मस्कुलर बॉडी दिखाने से अच्छा है, आप अपनी हेल्थ पर फोकस करो। इसके लिए हेल्दी डाइट लें, डेली वर्कआउट करें, पूरे दिन का न्यूट्रिशस डाइट प्लान बनाकर उसे फॉलो करें।

डाइट प्लान : मैंने अपना डाइट शेड्यूल ऐसा बनाया है कि मैं पूरे दिन में एक ही बार खाना खाता हूं। एक ही मील में चपाती, चिकन, एग, सब्जियां और स्वीट डिश सब होता है। एक मील में ही सब कुछ खा लेता हूं। लेकिन बाकी पूरा दिन फास्टिंग करता हूं। अगर रात को शूटिंग है तो मॉर्निंग में खाना खाता हूं। जब शूट नहीं होती है तो घर में हल्का खाता रहता हूं।

मेरा वर्कआउट शेड्यूल : काफी सालों से मेरा वर्कआउट रूटीन यही रहा है कि सुबह जल्दी उठकर 7-8 किलोमीटर रनिंग पर जाना है। घर आकर ब्रेकफास्ट करता हूं, फिर जिम चला जाता हूं। अगर सुबह बारह बजे की शिफ्ट है, टाइम नहीं है या बाहर तेज धूप या बारिश का मौसम है तो घर की सीढ़ियों पर आधे घंटे ऊपर-नीचे करके वर्कआउट कर लेता हूं। जिम में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कम करता हूं और क्रॉसिंग एक्सरसाइज पर ज्यादा ध्यान देता हूं। मेरा फोकस मसल्स बनाने पर नहीं बल्कि फ्लेक्सिबल बॉडी पर रहता है। क्रॉसिंग एक्सरसाइज से ओवरऑल बॉडी पर वर्कआउट होता है।

ऐसे रहता हूं मेंटली हेल्दी : आज के दौर में मेंटली फिट रहना एक चैलेंज होता है। हेक्टिक शेड्यूल, कई तरह की प्रॉब्लम्स से स्ट्रेस हो ही जाता है। मेंटली फिट रहने के सबके अलग-अलग फंडे होते हैं। मेरा फंडा यह है कि जब भी मुझे मेंटली अच्छा नहीं लग रहा है तो मैं रनिंग के लिए चला जाता हूं। मुझे रनिंग करना पसंद है। डेली 5-7 किलोमीटर की रनिंग में मैं खुद से बात करता हूं, प्रॉब्लम के बारे में सोचता हूं। इससे मेरी 99.99 प्रॉब्लम्स दूर हो जाती हैं। मैं स्ट्रेसफ्री फील करने लगता हूं। *

प्रस्तुति : सेहत फीचर्स

क्यों होती है स्टोन प्रॉब्लम जानें लक्षण-कराएं उपचार

गलत लाइफस्टाइल और डाइट हैबिट की वजह से हाल के दिनों में पथरी (स्टोन) की समस्या कॉमन होती जा रही है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इसके होने के कारण क्या हैं और यह कितने प्रकार की हो सकती है? यहां डिटेल में बता रहे हैं इसके प्रमुख लक्षणों और उपचार के तरीकों के बारे में।

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. मयंक गुप्ता

डायरेक्टर-यूरोलॉजी, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, नई दिल्ली

पथरी एक कंकड़ जैसी कठोर और क्रिस्टलीय संरचना होती है, जिसका विकास शरीर के विभिन्न भागों जैसे- किडनी, यूरिनरी ट्रैक्ट, पैंक्रियास, टॉन्सिल, स्लाइवरी ग्लैंड्स या पित्ताशय की थैली (गॉल ब्लैडर) आदि में हो सकता है। पथरी के कारण पेशेंट को असहनीय दर्द होता है। पथरी के आकार में वृद्धि और विकास के साथ कई तरह के जोखिम का खतरा भी बढ़ सकता है। इसलिए जरूरी है कि पथरी के लक्षणों पर समय रहते ध्यान दिया जाए और निवारक उपाय अपनाए जाएं। यदि सही समय पर पथरी का इलाज नहीं हो पाता है तो मरीज को आगे चलकर कई तरह की गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

स्टोन होने के प्रमुख लक्षण

सामान्यतः पथरी की बीमारी 30 से 40 साल की उम्र में देखी जाती है, जिसमें पुरुषों की संख्या महिलाओं की तुलना में तीन से चार गुना अधिक हो सकती है। पथरी के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पथरी का विकास शरीर के किस भाग में हुआ है। किडनी में पथरी के विकास के कारण व्यक्ति को पेट और कमर में गंभीर दर्द महसूस हो सकता है। किडनी स्टोन का आकार 5 एमएम. से बड़ा है तो मूत्र मार्ग में रुकावट और यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। इसी तरह पैंक्रियास में पथरी के विकास के कारण पेट में तेज दर्द के साथ सूजन जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। कभी-कभी स्लाइवरी ग्लैंड्स में क्रिस्टलीय संरचना का विकास होने लगता है, जो बाद में पथरी का रूप ले लेता है, जिससे व्यक्ति को स्लाइवरी ग्लैंड्स में दर्द महसूस होने लगता है। गले में पीछे की तरफ टॉन्सिल स्टोन का विकास भोजन में उपस्थित हानिकारक पदार्थ और बैक्टीरिया के प्रभाव के कारण होता है, जिससे व्यक्ति को भोजन निगलने में कठिनाई महसूस हो सकती है। साथ ही गले में खराश और बदबू बनी रहती है। इसके अलावा पित्ताशय की थैली में पथरी के विकास के कारण पेट में गंभीर दर्द, उल्टी, पीलिया, बुखार और कमजोरी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

रोग के कारण और प्रकार

ऐसा देखने में आ रहा है कि वर्तमान समय में लोगों को किडनी स्टोन की समस्या का सामना अधिक करना पड़ रहा है। यूरीन में केमिकल्स की अधिक मात्रा, शरीर में मिनरल्स की कमी, जंक फूड का सेवन और कम मात्रा में पानी पीना किडनी स्टोन के मुख्य कारण माने जाते हैं। इनमें कैल्शियम स्टोन और यूरिक एसिड स्टोन के मरीजों की संख्या अधिक होती है। पैंक्रियास में होने वाले स्टोन का मुख्य कारण, अधिक शराब का सेवन को माना जाता है। इसके अलावा स्मोकिंग और निकोटिन का सेवन, उच्च वसा और उच्च प्रोटीन युक्त भोजन, वंशानुगत कारक और संकीर्ण या ब्लॉक्ड पैंक्रियास ट्रैक्ट के कारण भी पैंक्रियास में पथरी का विकास हो सकता है। स्लाइवरी ग्लैंड में पथरी एक दुर्लभ प्रकार की पथरी है। यह पथरी डिहाइड्रेशन, खराब खान-पान, एब्नॉर्मल ब्लड

प्रेशर और मूत्रवर्धक दवाओं के सेवन के कारण हो सकती है। वहीं गले में टॉन्सिल स्टोन खराब खान-पान, बैक्टीरिया और कवक संक्रमण के कारण विकसित हो जाती है। शरीर में पाचन के लिए पित्त की आवश्यकता होती है, लेकिन पित्त जब कोलेस्ट्रॉल को घोल नहीं पाता है, तब एक्स्ट्रा कोलेस्ट्रॉल पित्ताशय में पथरी का रूप ले लेता है।

ट्रीटमेंट के तरीके

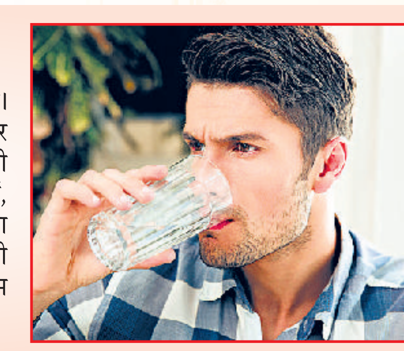
शरीर में पथरी के रोग का निदान इसके स्थान, आकार, प्रकार और मरीज की अन्य शारीरिक स्थितियों पर निर्भर करता है। निदान में कई उपचारक विधियां हैं, जो इस बात पर निर्भर करती हैं कि पथरी किस भाग में विकसित हुई है? किडनी स्टोन के उपचार के लिए अधिक तरल पदार्थ के सेवन के साथ दर्द निवारक प्रक्रियाओं और किडनी को तोड़ने में मदद करने वाली दवाओं का उपयोग किया जा सकता है। किडनी स्टोन की स्थिति में गर्म पानी पीना लाभकारी होता है।

किडनी स्टोन का आकार बढ़ जाने पर और पित्ताशय की पथरी के उपचार के लिए सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है। इसके अतिरिक्त स्लाइवरी ग्लैंड की पथरी के उपचार के लिए सियालेंडोस्कोपी सर्जरी की सलाह भी डॉक्टर द्वारा दी जाती है, जो एक मिनिमम इनवेंसिव प्रक्रिया है। साथ ही कई बार पथरी के उपचार के लिए डॉक्टर शॉक वेव थेरेपी की भी सलाह देते हैं, इसलिए बहुत आवश्यक है कि डॉक्टर की सलाह लें और जरूरी जांच कराएं, जिससे पथरी का निदान जल्द से जल्द हो सके। *

प्रस्तुति : सेहत डेस्क

सर्दियों में पथरी का अधिक खतरा

अकसर हम सर्दियों में कम पानी पीते हैं, जिससे स्टोन बनने का खतरा भी पैदा हो सकता है। दरअसल, ठंड के मौसम में कम पानी पीने के कारण किडनी यूरिन के जरिए टॉक्सिक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में सक्षम नहीं हो पाती और गंदगी जमा होने के कारण पथरी होने की संभावना बनी रहती है। ठंड के मौसम में तापमान कम होने के साथ शरीर की दूसरी बीमारियां होना शुरू हो जाती हैं, जिसका सीधा असर किडनी पर पड़ सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी खुद को हाइड्रेट रखना जरूरी है, इससे आपकी किडनी अच्छे से खून की सफाई करती है। साथ ही टॉक्सिक पदार्थों को भी यूरिन के जरिए बाहर निकाल देती है। यही नहीं इस कारण खून में सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम का लेवल भी बरकरार रहता है, जिससे आपको पथरी होने की संभावना बहुत कम हो जाती है। *



सीलिएक डिजीज से ऐसे करें बचाव

अगर आपको अकसर पेट दर्द, लूज मोशन और वॉमिटिंग जैसी समस्या होती है तो इसे अनदेखा ना करें। ऐसा सीलिएक डिजीज के कारण हो सकता है। जानिए, इस बीमारी के लक्षण और बचाव के तरीकों के बारे में।

प्रिकॉशन

विनीता

हमारे नियमित खान-पान में गेहूं से बने खाद्य प्रमुखता से शामिल होते हैं। रोटी, पूरी, परांठा, ब्रेड और बिस्किट का सेवन अधिकतर लोग अपने नाश्ते और खाने में करते हैं। लेकिन जिन्हें सीलिएक डिजीज की समस्या होती है, उनका पाचनतंत्र आटा, सूजी या मैदे से बने किसी भी खाद्य पदार्थ को पचाने में असमर्थ होता है। सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि इस समस्या से ग्रस्त अधिकतर लोगों को इसका अंदाजा नहीं होता है और वे ताउम्र पेट से जुड़ी अन्य बीमारियों का इलाज कराते रहते हैं।

क्या है सीलिएक डिजीज : यह ऐसी बीमारी है, जिसमें व्यक्ति गेहूं में मौजूद ग्लूटेन नामक प्रोटीन के प्रति एलर्जिक हो जाता है। यह ऐसी शारीरिक अवस्था है, जब ग्लूटेन के खिलाफ शरीर में एंटीबॉडीज बनने लगती हैं, जो आंतों में ग्लूटेन पचाने वाले तत्वों को ही नुकसान पहुंचाने लगती हैं। नतीजतन व्यक्ति गेहूं से बनी चीजों को पचा नहीं पाता। कई बार छह माह की उम्र के बाद जब बच्चे को दूध के अलावा बिस्किट, रोटी जैसी चीजें दी जाती हैं, तभी से उन्हें पाचन में दिक्कत, पेट दर्द और वॉमिट जैसी समस्याएं होती हैं और कम उम्र से बच्चों में इसके लक्षणों की पहचान हो

जाती है। कई बार जेनेटिक कारणों से भी यह समस्या होती है। इस बीमारी से बच्चों का विकास धीमी गति से होता है, क्योंकि आंतें पोषक तत्वों को अवशोषित नहीं कर पाती हैं।

प्रमुख लक्षण : पेट का फूलना, दर्द, उल्टी, पेट खराब होना, कमजोरी, थकान और खून की कमी जैसे लक्षण सीलिएक डिजीज के मरीज में नजर आते हैं।

साइड इफेक्ट्स : इस बीमारी के कारण आंतें भोजन को पचा नहीं पातीं, इससे शरीर जरूरी मिनरल्स को अवशोषित नहीं कर पाता, जिससे उन्हें कई तरह की अन्य बीमारियां घेर लेती हैं। लड़कियों को ऐसी समस्या हो तो शादी के बाद उन्हें मिसकैरेज होने का खतरा रहता है। सीलिएक रोग की वजह से कुछ लोगों को ब्रेन और स्किन संबंधी ऑटो इम्यून डिजीज भी परेशान करती है। इसकी वजह से डायबिटीज टाइप-1, हार्ट अटैक और कॉर्डियोवैस्कुलर डिजीज होने का भी अंदेशा रहता है। अगर ग्लूटेन फ्री डाइट ना ली जाए तो इसकी वजह से आंतों का कैंसर भी हो सकता है।

टेस्ट : अगर कोई भी लक्षण नजर आए तो सबसे पहले टीटीजी (टिशू ट्रांसग्लूटामिनेज एंटीबॉडी) टेस्ट जरूर करवा लेना चाहिए। रिपोर्ट पॉजिटिव आए तो, इसका मतलब यही है कि व्यक्ति सीलिएक डिजीज से ग्रस्त है। कई बार जांच की पुष्टि के लिए एंडोस्कोपी या बायोप्सी की भी जरूरत पड़ती है।

प्रिवेंशन : इस समस्या का कोई उपचार नहीं है। इसकी वजह से शरीर में जिन पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, सप्लीमेंट्स के माध्यम से उन्हें दूर करने की कोशिश की जाती है। इसलिए बचाव ही इसका एकमात्र समाधान है। आप गेहूं के बजाय चावल, ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का जैसे मिलेट्स को अपने आहार में शामिल करें। कोई भी डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खरीदते समय उसके पैकेट को ध्यान से पढ़ लें कि कहीं उसे तैयार करने में गेहूं, मैदा, सूजी और राई का इस्तेमाल तो नहीं किया गया। अपने भोजन में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- दूध, दही, पनीर, अंडा और मछली को शामिल करें। *

(मणिपाल हॉस्पिटल, गाजियाबाद में एचओडी-डाइटेटिक्स डॉ. अदिति शर्मा से बातचीत पर आधारित)

गुणों का खजाना मेथी दाना

घरेलू औषधि / रेखा देशराज

अपने देश में सदियों से मेथी दाने का प्रयोग मसालों के साथ-साथ औषधि के रूप में भी किया जाता रहा है। खासतौर पर अगर सर्दियों के लिए चार या पांच ऐसे मसालों की सूची बनाई जाए, जो सबके लिए उपयोगी हों, तो उनमें मेथी दाना जरूर शामिल होगा। दरअसल, ठंड के दिनों में मेथी दाना हमें ना सिर्फ गरमाइश से भरपूर रखता है, साथ ही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है।

कई तरह से फायदेमंद : आयुर्वेद में मेथी दाने को गुणों का खजाना कहा जाता है। सैकड़ों सालों से भारतीय लोगों को इसकी विशिष्टता का भान रहा है। इसलिए मेथी दाने को भारतीय घरों में दर्जनों तरह से उपयोग किया जाता है। मेथी दाना हमारे दिल को स्वस्थ रखता है, इसके नियमित सेवन से हार्ट अटैक की आशंका काफी घट जाती है। पोटैशियम से भरपूर होने के कारण यह हृदय की गति और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मददगार होता है।

सुबह खाने के फायदे : हर दिन सुबह खाली पेट भीगे हुए मेथी दाने खाने के बहुत सारे फायदे होते हैं। मेथी दाना खाने से शरीर को बैक्टीरिया-वायरस से लड़ने की ताकत मिलती

है। मेथी दाने में गैलेक्टोगॉग्स नाम का एक कंपाउंड होता है, जिस कारण दूध पिलाने वाली मांओं में भरपूर दूध बनता है। यह टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन को बनाने में मदद करता है, जिससे पुरुषों में सेक्स पावर बढ़ती है। यह कैल्शियम से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों में होने वाले दर्द से छुटकारा मिलता है। यह वजन कम करने में भी मददगार है। इसके नियमित सेवन से खराब कोलेस्ट्रॉल घटता है और अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी कारगर है। यह डायबिटीज को भी कंट्रोल करता है, इसके लिए रात भर भीगे हुए मेथी दाने का पानी सुबह पीना हितकर है।

ना करें अधिक सेवन : जहां एक तरफ मेथी दाना स्वास्थ्य के लिए वरदान है, वहीं अधिक मात्रा में सेवन करने से कई नुकसान भी होते हैं। ज्यादा सेवन करने से ब्लड शुगर लेबल कम हो सकता है, शरीर में गैस बनने लगती है, पेट खराब हो सकता है, जिससे दस्त शुरू हो सकते हैं और मितली भी आने लगती है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि एक दिन में कितना मेथी दाना इस्तेमाल करें। वैसे एक दिन में एक स्वस्थ वयस्क को एक चम्मच से ज्यादा मेथी दाने का सेवन नहीं करना चाहिए। बेहतर यही है कि इसका सेवन करने से पहले किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें।

ये लोग ना करें सेवन : अगर आपका ब्लड प्रेशर लो रहता है तो मेथी का सेवन नुकसानदायक हो सकता है, क्योंकि मेथी दाना खाने से ब्लड प्रेशर काफी कम हो जाता है। गर्भवती महिलाओं को मेथी दाने के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि इससे पेट खराब हो सकता है, गैस ज्यादा बनने लगेगी। *

रोजाना नहाने के भी हो सकते हैं नुकसान !

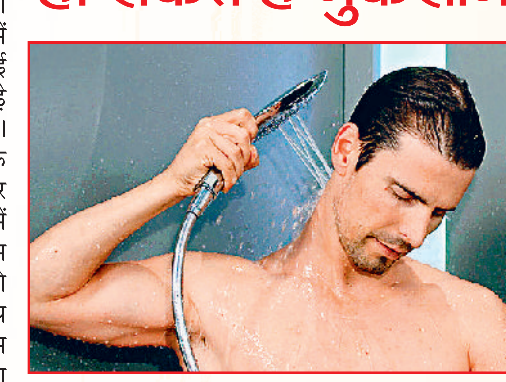
आमतौर पर हाइजीनिक और हेल्दी बॉडी के लिए डेली नहाने को जरूरी माना जाता है। लेकिन एक स्टडी में बताया गया है कि अगर गलत तरीके से आप नहाते हैं तो रोज नहाना भी हार्मफुल हो सकता है।

न्यू स्टडी

नम्रता नदीम

इस लेख की हेडिंग पढ़कर हो सकता है आप चौंक गए हों। दरअसल, बचपन से हम सबने रोज नहाने के फायदे ही सुने और पढ़े हैं। कुछ साल पहले एक मेडिकल जर्नल ने रोजाना नहाने को एक इंपॉर्टेंट हेल्थ कॉन्शसनेस माना था। इसलिए इस पर यकीन करना मुश्किल है कि नहाने के नुकसान भी हो सकते हैं। अमेरिका और पश्चिमी देशों में आमतौर पर लोग काफी देर तक नहाते हैं। कई लोग तो घंटों बाथ टब के झाग वाले पानी में पड़े रहते हैं। इससे स्किन को नुकसान हो सकता है।

क्या कहती है स्टडी : हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के मुताबिक आमतौर पर हेल्दी स्किन पर ऑयल की परत चढ़ी होती है। यह परत शरीर में गुड बैक्टीरिया को संतुलित रखने का काम करती है। जब रोज नहाते समय हम त्वचा को ज्यादा रगड़ते हैं, तो ऑयल की परत के साथ गुड बैक्टीरिया भी निकल जाते हैं। जब हम गरम पानी से नहाते हैं तब तो और भी ज्यादा नुकसान होता है। मल-मल कर नहाने से त्वचा खुरदरी हो जाती है। खुरदुरी त्वचा कई तरह के संक्रमणों के लिए सेंसिटिव बन जाती है, क्योंकि रफ स्किन में हार्मफुल बैक्टीरिया आसानी से छिप जाते हैं। इसके उलट जब त्वचा चिकनी होती है, तो उसमें बैक्टीरिया का छुपना मुश्किल हो जाता है। यही कारण है कि डॉक्टर नहाने के तुरंत बाद सनस्क्रीन क्रीम या लोशन लगाने की सलाह देते हैं। गांवों में नहाने के तुरंत बाद सरसों का तेल लगाए जाने का चलन है। सदियों से उत्तर, मध्य और पश्चिम भारत में खासतौर पर ठंड के मौसम में नहाने के बाद तेल लगाने का चलन है।



रोजाना नहाने के नुकसान : नहाने से संबंधित कई तरह के शोध हो रहे हैं, उनके मुताबिक शरीर में एंटीबॉडी बनाने और हमारी इम्यूनिटी को बढ़ाने में कई गुड बैक्टीरिया जरूरी होते हैं। ज्यादा रगड़कर नहाने से या हार्ड सोप से नहाने पर वो शरीर से निकल जाते हैं। इसलिए कुछ डॉक्टर्स बच्चों को रोजाना ना नहलाने की सलाह देते हैं।

ये उत्पाद भी हैं हार्मफुल : विशेषज्ञों ने अपने अध्ययन में पाया है कि साफ-सफाई के लिए हाल के सालों में विकसित कई उत्पाद मसलन साबुन, शैंपू से लेकर कई कॉस्मेटिक्स हमारी स्किन के लिए हार्मफुल होते हैं। मसलन, एंटी-बैक्टीरियल शैंपू और साबुन से नहाने पर शरीर के गुड बैक्टीरिया मर जाते हैं। इससे शरीर को नुकसान होता है। शोध विशेषज्ञों ने यह भी पाया है कि कई एंटी-बैक्टीरियल शैंपू तत्कालिक रूप से तो हमारे गुड बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते ही हैं, त्वचा में बैक्टीरिया का बैंलेस भी कम करते हैं। साथ ही इससे ऐसे बैक्टीरिया भी पैदा होते हैं, जो एंटी-बायोटिक दवाओं के प्रति अधिक प्रतिरोधी होते हैं। मतलब यह कि इसके बाद एंटी-बायोटिक्स का असर आप पर कम होने लगता है।

हार्मफुल हो सकता है गर्म पानी से नहाना : शोध में यह भी पाया गया कि शॉवर के नीचे खड़े होकर नहाना बहुत नुकसानदेह है। साथ ही गरम पानी का शॉवर लेना और भी हार्मफुल हो सकता है। अब पूरी दुनिया में ऐसे शोध भी सामने आ रहे हैं, जो बताते हैं कि अगर आप हमेशा सामान्य से अधिक गरम पानी से नहाते हैं तो आंखों पर बुरा असर पड़ सकता है। इससे आंखों से संबंधित परेशानियां हो सकती हैं।

कहने का सार यही है कि रोज नहाने में बुराई नहीं है। लेकिन जरूरत से ज्यादा रगड़ने, देर तक नहाने, ज्यादा गर्म पानी से नहाने या हार्ड केमिकल वाले शैंपू, साबुन से नहाना हार्मफुल हो सकता है। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035

या मेल करें- **sehatharibhoomi@gmail.com**

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। कार्यकर्ताओं के साथ खुशी मनाते वीर कुमार यादव। फोटो: हरिभूमि

भजनलाल को सीएम बनने पर खुशी मनाई

कोसली। भजनलाल शर्मा के राजस्थान के मुख्यमंत्री बनने पर कोसली क्षेत्र में कार्यकर्ताओं ने लड्डू बांटकर खुशी जाहिर की। भाजपा के वरिष्ठ नेता वीर कुमार यादव ने कार्यकर्ताओं को बधाई दी। वीर कुमार ने बताया कि वह नव चयनित मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के साथ रेलवे बोर्ड में एक साथ थे। इस अवसर पर भाजपा वरिष्ठ नेता राजेंद्र शर्मा, लोकसभा विस्तारक सतबीर सिंह, सुशील बाल्यान, कर्मवीर सिंह, जल प्राधिकरण सदस्य रमेश शर्मा, सरपंच गुरावड़ा प्रवीण कुमार, सरपंच हांसावास धर्मेंद्र चौहान, सरपंच श्यामनगर सुरेन्द्र यादव, सरपंच नवल सिंह, मानसिंह चौहान, इंद्रजीत आदि मौजूद थे।

कोर्ट के आदेश पर पीओ के खिलाफ केस दर्ज

बावल। थाना बावल पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर एक पीओ के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार स्टेट बनाम मोनू शर्मा केस में कोर्ट ने मोनू को गत वर्ष 5 जुलाई को पीओ घोषित कर दिया था। कोर्ट ने उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश जारी किए थे। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसकी गिरफ्तारी के प्रयास शुरू कर दिए।

मोदी की गारंटी वैन प्रत्येक नागरिक के जीवन में सुरक्षा, समृद्धि व खुशहाली की वाहक: लक्ष्मण

गांव बालधन खुर्द व बास बटौड़ी में विधायक तथा गांव लाधूवास अहीर व गंगायचा अहीर में पर्यटन निगम के चेयरमैन ने विकसित भारत संकल्प यात्रा का स्वागत किया।

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी/कोसली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की समाज के अंतिम व्यक्ति को योजनाओं का शत प्रतिशत लाभ देने की गारंटी के साथ विकसित भारत संकल्प यात्रा-जनसंवाद ने बुधवार को जिले के गांव लधूवास अहीर, गंगायचा अहीर, बालधन खुर्द, बटौड़ी, साबन व बधराना में पहुंचकर लोगों को सरकार की योजनाओं का लाभ देते हुए जागरूक किया। कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार की सेवाओं से आमजन को लाभांवित किया गया। विभिन्न विभागों की ओर से स्टॉल व प्रदर्शनी लगाकर लोगों को योजनाओं व सरकारी सेवाओं की जानकारी दी गई। गांव बालधन खुर्द व बास बटौड़ी में कोसली के विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने विकसित भारत संकल्प यात्रा-जनसंवाद के तहत गांव-गांव, नगर-नगर पहुंच रही प्रधानमंत्री मोदी की गारंटी वैन को हर एक नागरिक के जीवन में सुरक्षा, समृद्धि और खुशहाली का वाहक बताया। उन्होंने कहा कि जिन लोगों को योजनाओं का लाभ मिल रहा है, वह पीएम मोदी की गारंटी वैन के पास आकर अपनी जुबानी अपनी कहानी सुनाकर सरकार की योजनाओं की सराहना कर रहे हैं। लाभार्थियों के अनुभव सभी लोगों के लिए प्रेरणास्पद बन रहे हैं। जो लोग गांवों में आवास, शौचालय, रसोई गैस सिलेंडर, निःशुल्क राशन, किसान सम्मान निधि व आयुष्मान बीमा जैसी योजना से वंचित रह गए हैं, उन्हें कार्यक्रम में योजनाओं से लाभांवित किया जा रहा है।

रेवाड़ी। लोगों व बच्चों को शपथ दिलाते कोसली विधायक। फोटो: हरिभूमि

रेवाड़ी। कार्यक्रम प्रस्तुत करते हुए छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

रेवाड़ी। स्टॉल का अवलोकन करते डा. अरविंद यादव।

व्यक्ति को घर बैठे मिल रहा योजनाओं का लाभ: डा. अरविंद

जनसंवाद कार्यक्रम के तहत गांव लाधूवास अहीर व गंगायचा अहीर में हरियाणा पर्यटन निगम के चेयरमैन डा. अरविंद यादव ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और मुख्यमंत्री मनोहर लाल के प्रयासों से देश-प्रदेश में व्यवस्था परिवर्तन का दौर शुरू हुआ है, जिसके परिणाम स्वरूप अंतिम व्यक्ति को घर बैठे सरकार की योजनाओं का लाभ मिल रहा है। उन्होंने कहा कि यदि कोई पात्र व्यक्ति किसी वजह से सरकार की योजनाओं का लाभ नहीं ले पाए हैं तो वह अब इस यात्रा के दौरान अपने गांव में ही आवेदन कर योजनाओं का लाभ ले सकते हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री मनोहर लाल के दूरदर्शी विजन के साथ देश-प्रदेश उन्नति के पथ पर अग्रसर हैं। गांव साबन व बधराना गांव में भाजपा ओबीसी मोर्चा जिलाध्यक्ष जयवीर योगी ने कहा कि मुख्यमंत्री मनोहर लाल के नेतृत्व में पंक्ति के अंतिम व्यक्ति तक सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ पारदर्शी तरीके से पहुंच रहा है। इसमें परिवार पहचान पत्र सबसे सशक्त माध्यम साबित हुआ है। इससे न केवल अंत्योदय परिवारों को चिन्हित कर उन्हें विकास योजनाओं से जोड़ा गया है बल्कि उन्हें इन योजनाओं का लाभ भी समयबद्ध तरीके से उपलब्ध कराना भी सुनिश्चित किया गया है।

2047 में आत्मनिर्भर भारत के साक्षी बनेंगे देशवासी

भारत देश आत्मनिर्भर और विकसित राष्ट्र के लक्ष्य पर काम कर रहा है। लक्ष्मण सिंह ने कहा कि भारत के लिए अगले 25 साल बहुत ही अहम हैं, 2047 तक हमें मिलकर भारत को आत्मनिर्भर और विकसित देश बनाना है। वर्तमान में 140 करोड़ देशवासियों का लक्ष्य देश को आत्मनिर्भर और विकसित बनाना है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की ओर से दिए गए पंच प्रण ही आत्मनिर्भर और विकसित भारत का सपना साकार करने में सहायक सिद्ध होंगे। उन्होंने कहा कि 2047 में सभी देशवासी आत्मनिर्भर और विकसित भारत के सूर्योदय के साक्षी बनेंगे।

आज इन गांवों में पहुंचेंगे 4 प्रचार वाहन

विकसित भारत संकल्प यात्रा के नोडल अधिकारी एवं एडीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया 14 दिसंबर को चार प्रचार वाहन प्रातः 10 बजे व सायं 3 बजे गांवों में पहुंचकर लोगों को लाभांवित करेंगे। प्रचार वाहन नंबर-1 गांव घटाल महनियावास में प्रातः कालीन सत्र व कापड़ीवास में सायं कालीन सत्र, प्रचार वाहन नंबर-2 गांव बालधन कलां में प्रातः कालीन सत्र व रतनथल बास में सायं कालीन सत्र, प्रचार वाहन नंबर-3 गांव बेरवाल में प्रातःकालीन सत्र व गांव बालावास में सायं कालीन सत्र तथा प्रचार वाहन नंबर-4 गांव भठेड़ा में प्रातः कालीन सत्र व बूड़ौली में सायं कालीन सत्र में आमजन को सरकार की नीतियों व योजनाओं बारे जागरूक करेंगे।

यह रहे कार्यक्रम में मौजूद

इस मौके पर विधानसभा संयोजक बलजीत यादव, पूर्व जिलाध्यक्ष मास्टर हुकुमचंद, बेरली मंडल अध्यक्ष दयानन्द यादव, ग्राम पंचायत सरपंच राजकुमार, पूर्व जिला पार्षद अमित कुमार, महामंत्री रामेहर यादव, रामकुवार बेरली, सुल्तान यादव भोतवास, जयभगवान सरपंच दड़ौली, अजीत यादव, पूर्व सरपंच भोमसिंह, बीईओ राजकुमार जलवा व बीडीपीओ अंकित चौहान सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति व अधिकारी मौजूद थे।

विभागीय प्रदर्शनी का किया अवलोकन

कोसली से विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, चेयरमैन डा. अरविंद यादव व जयवीर योगी ने कार्यक्रम में विभिन्न विभागों की ओर से लगाई गई स्टॉलों का अवलोकन भी किया। स्वास्थ्य विभाग की ओर से टीबी व एनीमिया की जांच, निरोगी हरियाणा के तहत स्वास्थ्य जांच शिविर, आयुष विभाग की ओर से आरोग्य शिविर, योगाभ्यास, क्रिड द्वारा परिवार पहचान पत्र से संबंधित सेवाओं के लिए हेल्प डेस्क, मेरी फसल-मेरा ब्यौरा व किसानों के लिए कृषि और बागवानी विभागों की हेल्प डेस्क, मेरा भारत स्वयं सेवकों के पंजीकरण व बैंकिंग सेवाओं के लिए स्टाल तथा ऋण आवेदनों के लिए हेल्प डेस्क लगाए गए। कार्यक्रम के दौरान नागरिकों को प्रचार सामग्री का वितरण किया गया। इस अवसर पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया।

चायनीज वस्तु छोड़कर स्वदेशी सामान को बढ़ावा दें नागरिक: सतीश

- स्वावलंबी भारत अभियान के तहत जेपीएस में उद्यमिता प्रोत्साहन कार्यक्रम का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में संबोधित करते मुख्य वक्ता सतीश व कार्यक्रम में उपस्थित अतिथि, शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

स्वदेशी जागरण मंच के राष्ट्रीय सह संगठक सतीश ने कहा कि बच्चों को रोजगार संबंधी भ्रांतियों को दूर कर स्वावलंबी बनना है। वह जैन पब्लिक स्कूल में आयोजित उद्यमिता प्रोत्साहन कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में बच्चों को संबोधित कर रहे थे। इस मौके पर विशिष्ट अतिथि इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के वीसी प्रो. जेपी यादव तथा उद्योगपति रवि गुप्ता ने बच्चों से नौकरी के पीछे भागने की बजाय स्वरोजगार की तरफ कदम बढ़ाने की अपील की। प्रधानाचार्या सोनल छाबड़ा तथा उप प्रधानाचार्या विजय गुप्ता ने अतिथियों का पौधे देकर सम्मान किया। रंगकर्मी साहित्यकार गोपाल वशिष्ठ ने अतिथियों का शाब्दिक अभिनंदन किया।

स्वदेशी जागरण मंच की सह प्रांत प्रमुख डा. ऋतु बजाज ने कार्यक्रम के उद्देश्य पर प्रकाश डाला। मुख्य वक्ता ने बच्चों से संवाद शैली में उनकी भावनाएं जानी। उन्होंने बाजार से चायनीज वस्तुओं का बहिष्कार करके स्वदेशी सामान लाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि देश के लोगों में सरकारी नौकरी व अच्छी कंपनी की नौकरी प्राप्त करने की धारणा बनी हुई है। लोगों में यह भ्रांति भी है कि नौकरी देना सरकार का काम है। उन्होंने कहा कि रोजगार की इस परिभाषा को बदलकर हमें स्वरोजगार को अपनाना है। यूरोपीय देशों के साथ-साथ उन्होंने भारतीय स्वरोजगार निमार्ताओं का उदाहरण देते हुए बच्चों से आत्मनिर्भर बन स्वरोजगार अपनाने की अपील की। आईजीयू के वीसी प्रो. यादव ने कहा कि वैदिक काल से ही भारत स्वदेशी वस्तुओं में आत्मनिर्भर रहा है।

उद्योगपति रवि यादव ने प्राचीन हथकरघा उद्योग, उदारीकरण व परंपरागत व्यवसाय का उदाहरण देते हुए आधुनिकता के साथ स्वावलंबी बनने की अपील की। इस मौके स्वयंसेवी डा. रामवतार लांबा, स्वावलंबी भारत अभियान के प्रांत समन्वयक प्रो. वेदप्रकाश लुहाच, विभाग संयोजक विक्रम चौहान, विभाग संगठक कुलदीप पुनिया, डिप्टी रजिस्ट्रार नवीन पिपलानी, डा. मोहित, मनीष गुप्ता व सुदेश यादव सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

महेंद्रगढ़। क्लैट की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

आरपीएस ग्रुप के कबीर डाबला ने हासिल किया वन रैंक

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

- आरपीएस के 59 बच्चे क्लैट में क्वालिफाइड

आरपीएस ग्रुप के कबीर डाबला ने हरियाणा में कैटेगरी में पहला रैंक प्राप्त कर अपने माता-पिता व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इसके अलावा आरपीएस के जतिन ने दूसरा, समीर यादव ने पांचवां, सिद्धांत ने 31वां, मनीषा ने 35वां रैंक अपनी कैटेगरी में हासिल किया है। रुचि शर्मा ने 97.25 अंकों के साथ एआईआर 185, निधि निर्मल ने 92.75 अंकों के साथ कैटेगरी में 40वां रैंक, जतिन ने 94.25 अंकों के साथ कैटगरी में 43वां रैंक प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया हैं। विद्यालय के 59 विद्यार्थियों ने क्लैट में क्वालिफाई कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है।

इसके अलावा आरपीएस ग्रुप से हिमांशु, समर यादव, दीया मेहरा, सिद्धांत, मनीषा, सच, निधि चौहान, हैप्पी, माही, नंदिनी, दक्ष, जयवीर, युग, यशवीर, तनीषा, नैंसी, हंसिका, रिया यादव, गौरव, भारत, कल्पना यादव, नताशा, रक्षित वर्मा, तानिया, मन्नत, रुचि शर्मा, जतिन, आकांक्षा तंवर, साक्षी, कीया गौतम, दिव्यांजलि, अंबिका, यतुशी चौहान, अखिल यादव, प्रियांशु, यादवेंद्र यादव, तनुश्री, किशिता, अक्षित, वानी, धरिती, पूर्वी, नंदिनी राव, हिमानी राव, कनिष्क, जितेश, दीपेश, कृष्ती ने क्लैट क्वालिफाई किया है।

रेवाड़ी। बैठक करते आम आदमी पार्टी के पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

आप जिले में दो दिन निकालेंगी बदलाव यात्रा

रेवाड़ी। आम आदमी पार्टी पदाधिकारियों ने बुधवार को आगामी 16 और 17 दिसंबर को होने वाली बदलाव यात्रा की तैयारी को लेकर मीटिंग की। पार्टी के संगठन मंत्री संजय शर्मा ने बताया कि शनिवार की शाम 7 बजे बावल विधानसभा के गांव भालखी माजरा के पंचायत भवन में हरियाणवी रागनी का सांस्कृतिक कार्यक्रम किया जाएगा। रविवार सुबह 10 बजे हरियाणा के वरिष्ठ उपाध्यक्ष अनुराग ढांडा के नेतत्व में बदलाव यात्रा प्राणपुरा रोड़ से सब्जी मंडी होते हुए कटला बाजार पहुंचेगी। कोसली में दोपहर 2 बजे बदलाव यात्रा निकाली जाएगी। रविवार 3 बजे शहर के अग्रसैन चौक से चलकर भाड़ावास गेट, मोती चौक व गोकल गेट होते हुए रेलवे रोड़ पर यात्रा पहुंचेगी। इस मौके पर जिला अध्यक्ष मदन सिंह, डॉक्टर विंग के जिला अध्यक्ष डा. रविन्द्र बढ़ालिया, एक्स सर्विसमैन विंग के जिला अध्यक्ष संतोष यादव, ब्लॉक प्रभारी मनोज अन्ना, एडवोकेट तरुण, एक्स एम्प्लॉय विंग के जिला अध्यक्ष सुभाष अग्रवाल, जिला कोषाध्यक्ष सुभाष सोलंकी, बावल ब्लॉक अध्यक्ष महेश शर्मा, विनोद यादव ब्लॉक प्रभारी, हनुमान सैन, राजबीर यादव आदि मौजूद थे।

यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थी राज्य स्तरीय स्पर्धा के लिए चयनित

रेवाड़ी। पुरस्कार लेते हुए विजेता विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

रेवाड़ी। यदुवंशी शिक्षा निकेतन स्कूल के विद्यार्थियों ने बुधवार को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित गीता महोत्सव प्रतियोगिता में जिले में प्रथम स्थान प्राप्त कर राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए क्वालीफाई किया है। उप प्राचार्य राकेश कौशिक ने बताया कि यह परीक्षा हरियाणा सरकार की ओर से प्रत्येक वर्ष आयोजित की जाती है, जिसमें श्रीमद् भागवत गीता से संबंधित प्रश्नोत्तरी, संवाद, निबंध लेखन, चित्रकारी, भाषण व श्लोक उच्चारण स्पर्धाओं में विद्यार्थी अपनी प्रतिभा दिखाते हैं। विद्यालय से जिला स्तरीय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में हर्षिता, भारती व साहिल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। संवाद प्रतियोगिता में सातवीं कक्षा की छात्रा रिया व आठवीं कक्षा की छात्रा तनिषा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। निबंध लेखन प्रतियोगिता में मुस्कान ने सांत्वना पुरस्कार हासिल किया। विद्यालय के प्राचार्य डा. आरएन सिंह ने सभी बच्चों व संस्कृत अध्यापिका सुमित्रा कुमारी को बधाई दी। विद्यालय निदेशिका मुकेश यादव ने बच्चों को पुरस्कृत किया। संस्था के चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने बच्चों को सभी प्रतियोगिता परीक्षाओं में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया।

हज यात्रा-2024 के लिए 20 तक करें आवेदन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

- हज नीति के अनुसार 70 वर्ष की आयु से अधिक के आवेदक को मिलेगी प्राथमिकता

अखिल भारतीय हज कमेटी ने वर्ष 2024 के दौरान प्रदेश से हज जाने के इच्छुक हज यात्रियों के पंजीकरण के लिए हरियाणा राज्य हज कमेटी के माध्यम से आवेदन आमंत्रित किए हैं। हज यात्रा करने के इच्छुक हज यात्री 20 दिसंबर तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते है। डीसी राहुल हुड्डा ने कहा कि भारतीय हज कमेटी मुम्बई ने वर्ष-2024 में हज यात्रा करने के लिए नए दिशा-निर्देश जारी कर दिए हैं। उन्होंने बताया कि हज नीति 2024 के अनुसार महिला व 70 वर्ष से अधिक आयु के आवेदक के साथ यदि दोबारा से कोई नजदीकी रिश्तेदार जाना चाहता है तो उसे अतिरिक्त राशि अदा करने पर ही यात्रा की अनुमति दी जाएगी। हज नीति 2024 के अनुसार 70 वर्ष की आयु से अधिक आवेदक को प्राथमिकता दी जाएगी तथा सामान्य श्रेणी में यदि आवेदन निर्धारित कोटे से अधिक प्राप्त होते हैं तो आवेदन पत्रों का चयन कम्प्यूटराइज ड्रा के माध्यम से किया जाएगा। गर्भवती महिला कुछ शर्तों के अनुसार हज यात्रा कर सकती है। महिला आवेदक जिनकी आयु 45 वर्ष से अधिक हो, वह चार महिलाओं के समूह में जा सकेंगी। डीसी ने बताया कि आवेदक, जिसकी वित्तीय स्थिति अच्छी हो, शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ हो, उसके पास मशीन रीडेबल वैध भारतीय अंतरराष्ट्रीय पासपोर्ट 31 जनवरी 2025 तक वैध होना चाहिए। उन्होंने बताया कि हरियाणा राज्य से जाने वाले हज यात्रियों की सुविधा के लिए इंदिरा गांधी अन्तरराष्ट्रीय हवाई अड्डे नई दिल्ली से उड़ान सुनिश्चित की गई है। भारत सरकार का महावाणिज्य दूतावास जेद्दा (सऊदी अरबिया) की ओर से हज यात्रा के दौरान यात्रियों के रहने का प्रबंध किया जाएगा। आवेदक ऑनलाइन आवेदन करने से पहले अखिल भारतीय हज कमेटी के दिशा निर्देशों को सावधानी पूर्वक पढ़ने के बाद ही अपनी सुविधा के अनुसार यात्रा आरंभ करने के स्थल का चुनाव करें। एक बार चुने गए विकल्पों को बाद में बदलने की अनुमति नहीं होगी।

नो वर्क-नो पे के काले कानून को थोपकर कर्मियों की छंटनी कर शोषण कर रही सरकार: चिंडालिया

आज से दो दिन रहेगी नपा कर्मचारी संघ की टूल व पैन डाउन हड़ताल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। प्रेस वार्ता करते हुए राज्य उप महासचिव सुनील कुमार चिंडालिया व अन्य।

सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के तत्वावधान में 4 फरवरी 2024 को रोहतक में होने वाली कर्मचारी आक्रोश रैली में नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के सदस्य शामिल होकर सरकार की कर्मचारी एवं सामाजिक न्याय विरोधी नीतियों का विरोध करेंगे। नगर पालिका कर्मचारी संघ की ओर से छंटनी ग्रस्त कर्मचारियों को ड्यूटी पर वापस लेने, 29 अक्टूबर 2022 व 5 अप्रैल 2023 के समझौता को लागू कराने, नो वर्क-नो पे के कानून के खिलाफ तथा 24 सूत्रीय मांग पत्र के समाधान के लिए 14 व 15 दिसंबर को प्रदेश में दो दिवसीय राज्य स्तरीय टूल व पैन डाउन हड़ताल की जाएंगी। बुधवार को नगर परिषद कार्यालय में प्रेसवार्ता करते हुए नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के राज्य उप महासचिव सुनील कुमार चिंडालिया व संगठन कर्ता राजपाल ने कहा कि सरकार हठधर्मिता व वायदा खिलाफी करके कर्मचारियों का शोषण कर रही है।

चिंडालिया ने कहा कि हड़ताल के दौरान जल सेवा एवं अग्नि शमन सेवा सुचारू रहेगी। उन्होंने कहा कि प्रदेश की सभी 93 नगर पालिकाओं, नगर परिषदों व नगर निगमों के सफाई कर्मचारी, सीवरमैन तथा तृतीय एवं चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी हड़ताल पर रहेंगे।

उन्होंने कहा कि सरकार की तानाशाही ने गुरुग्राम नगर निगम के 3480 सफाई कर्मचारियों की छंटनी कर दी है। चिंडालिया ने कहा कि पालिकाओं, परिषदों व नगर निगमों के विस्तार, क्षेत्रफल आबादी व कार्य की अधिकता के अनुपात में ग्रुप सी, डी व सफाई, सीवर अग्निशमन कर्मचारियों की सख्या बढ़ाई जाए।

सरकार को नए पद सृजित कर रिक्त पदों पर नियमित भर्ती करनी चाहिए। इस मौके पर राज्य महिला सब कमेटी की सदस्य पूनम चिंडालिया, जिला सचिव रतीश बागड़ी, इकाई प्रधान महेंद्र चांवरिया, कैशियर पूरणचंद पिहाल, इकाई धारूहेड़ा के प्रधान अनिल सारसर, सचिव तेजसिंह, सहसचिव अजीत चांवरिया व महिला नेता रेखा देवी उपस्थित थे।

कर्मचारियों की मुख्य मांगें

रेगुलाइजेशन की नीति बनाने। सभी प्रकार के ठेकों एवं हरियाणा कौशल रोजगार निगम को भंग करने। अग्निशमन विभाग के 1327 ड्राइवर व फायरमैनों को फायर ऑपरेटर कम ड्राइवर के पदों पर समायोजित कर पक्का करने। अग्निशमन विभाग को शहरी स्थान ने निकाय विभाग में शामिल करने। अग्निशमन विभाग के कर्मचारियों को दिए गए वर्दी भत्ते में किए गए भेदभाव को दूर करते हुए अन्य कर्मचारी के समान वर्दी भत्ता व धुलाई भत्ता देने। गुरुग्राम के 3480 छंटनी ग्रस्त सफाई कर्मचारियों सहित नगर पालिकाओं, परिषदों, निगमों एवं अग्निशमन के करीब 5 हजार कर्मचारियों को ड्यूटी पर वापस लेने। पुरानी पेंशन बहाल करने। 29 अक्टूबर 2022 व 5 अप्रैल 2023 के समझौतों को लागू करने। सभी वर्गों की वेतन विसंगतियां ठीक करने। आरक्षित श्रेणियों का बैकलॉग पूरा करने। चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को तेल-साबुन देने। एसीपी में लगाई गई शर्तों को हटाने एवं 24 सूत्रीय मांग पत्र का समाधान करने की मुख्य मांगे है।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए एनडीआरएफ टीम। फोटो: हरिभूमि

बिठवाना स्कूल में एनडीआरएफ टीम ने आपदा प्रबंधन का किया लाइव प्रदर्शन

रेवाड़ी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बिठवाना में एनडीआरएफ की 7 बटालियन बठिंडा यूनिट की ओर से बुधवार को विद्यार्थियों को एनडीआरएफ के कार्य व उपयोगिता को लेकर जानकारी दी गई। एनडीआरएफ के उप निरीक्षक सुनील कुमार ने यूनिट के सभी कार्यों पर प्रकाश डाला। उन्होंने एनडीआरएफ की ओर से प्राकृतिक व गैर प्राकृतिक आपदाओं में देश व देश की जनता की सेवा करने के कार्य के बारे में अवगत कराया। एनडीआरएफ टीम ने लाइव प्रदर्शन से विद्यार्थियों को जानकारी दी। भूकंप, बाढ़ व अन्य आपदाओं के दौरान किए जाने वाले कार्यो से अवगत कराया। एनडीआरएफ टीम ने विद्यार्थियों के हित के लिए स्कूल को एक एनडीआरएफ फर्स्ट एड किट भी भेंट किया। टीम में शामिल निरीक्षक अंकित यादव व डीपीओ मीनाक्षी ने भी बच्चों का मार्गदर्शन किया। प्राचार्य डा. दुष्यंत कुमार ने एनडीआरएफ टीम का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में स्कूल के सभी स्टाफ सदस्य व विद्यार्थी उपस्थित थे।

गुरप डांस करते हुए छात्राएं।

क्लासिकल डांस करते हुए प्रतिभागी छात्रा।

राज्यस्तरीय बाल महोत्सव में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन

बच्चों ने मंच पर बिखेरे भारतीय कला एवं संस्कृति के विविध रंग

सहकारिता मंत्री डा. बनवारी लाल व राज्य बाल कल्याण परिषद की मानद महासचिव रंजीता मेहता ने प्रतिभागियों को किया प्रोत्साहित

जिला स्तरीय बाल महोत्सव में आरपीएस धारूहेड़ा ने जीती ओवरऑल ट्राफी, द्वितीय ट्राफी पर राज इंटरनेशनल स्कूल का कब्जा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बाल भवन में राज्य स्तरीय बाल महोत्सव में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। सहकारिता मंत्री डा. बनवारी लाल कार्यक्रम के मुख्यातिथि थे तथा अध्यक्षता हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद की मानद महासचिव रंजीता मेहता ने की। जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेंद्र यादव ने अतिथियों का पौधा भेंट कर स्वागत किया व राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं के आयोजन और व्यवस्थाओं की जानकारी दी। इस अवसर पर जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री डा. बनवारी लाल ने कहा कि हर बच्चे में कोई न कोई टैलेंट अवश्य छुपा होता है, लेकिन झिझक के कारण बच्चों का टैलेंट बाहर नहीं आ पाता। बाल महोत्सव बच्चों की छुपी हुई प्रतिभा व हुनर को निखारने के लिए उन्हें मंच प्रदान करता है। कार्यक्रम की अध्यक्ष रंजीता मेहता ने कहा कि हमारी परंपराओं एवं रीति रिवाज को संजोकर रखने में इस प्रकार के आयोजन महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि मजिल उन्हीं को मिलती है, जिनके सपनों में जान होती है, पंख से कुछ नहीं होता हौसलों से उड़ान होती है। उन्होंने प्रतियोगिताओं में भाग लेने पहुंचे बच्चों को प्रोत्साहित कर आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। डा. बनवारी लाल ने अपने स्वैच्छिक खाते से 5 लाख की अनुदान राशि जिला बाल कल्याण परिषद को देने की घोषणा भी की।

रेवाड़ी। जिला स्तर की ओवरऑल ट्राफी लेते हुए आरपीएस धारूहेड़ा की टीम। फोटो :हरिभूमि

जिला स्तर के विजेता किए सम्मानित

आयोजन के दौरान मुख्यातिथि कैबिनेट मंत्री ने जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं में ओवरऑल ट्रॉफी के लिए प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले स्कूलों को मुख्य अतिथि ने सम्मानित किया। प्रथम ओवरऑल ट्राफी आरपीएस धारूहेड़ा, द्वितीय ट्राफी राज इंटरनेशनल स्कूल व तृतीय ट्राफी आरपीएस रेवाड़ी को दी गई। इस अवसर पर पुष्पेंद्र मंडल स्तरीय अधिकारी, गुरुग्राम डीसीडब्ल्यू कमलेश शास्त्री, चंडीगढ़ से आईटी प्रोफेशनल क्लर्क संजीत कुमार सिंह, महेश यादव प्रिंसिपल, अजमेर गोदारा, अनिल मोरवाल, रोशनी देवी, अशोक कुमार, जोगेंद्र कुमार, अमित कुमार, सुकरम, मनोज कुमार, अनिल शर्मा, अमित कुमार, सूबे सिंह, मंच संचालक उपासना व मोनिका शर्मा सहित बाल भवन स्टॉफ व अधिकारीगण उपस्थित थे।

इन प्रतियोगिताओं का किया गया आयोजन

हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद चंडीगढ़ के तत्वावधान में बुधवार को राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में समूह नृत्य सभी ग्रुप, सोलो क्लासिकल डांस द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ वर्ग, पोस्टर मेकिंग द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ वर्ग, कार्ड मेकिंग प्रथम वर्ग, स्केचिंग ऑन द स्पॉट द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ वर्ग, फन गेम्स तृतीय वर्ग, हैंड राइटिंग हिन्दी व इंग्लिश प्रथम व द्वितीय वर्ग, भाषण प्रतियोगिता तृतीय व चतुर्थ वर्ग, क्ले मॉडलिंग प्रथम व द्वितीय वर्ग, दीया-कैंडल डेकोरेशन द्वितीय वर्ग तथा थाली-कलश डेकोरेशन में तृतीय व चतुर्थ वर्ग की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं में प्रदेश के विभिन्न जिलों से आए 2500 प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता बाल भवन के चार स्टेजों व हिंदू सीनियर सैकेंडर स्कूल में एक स्टेज पर संचालित की गई। 14 दिसंबर को ग्रुप-2, 3 व 4 का ग्रुप सांग व सोलो सांग तथा गुरप-3 व 4 की रंगोली प्रतियोगिता होगी। 15 दिसंबर को गुरप-4 का वन एक्ट प्ले, ग्रुप-1 व दो की बेस्ट ड्रामेबाज, ग्रुप-2, 3 व 4 की क्विज प्रतियोगिता तथा ग्रुप-1 की फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता आयोजित होगी।

डेकोरेशन

पोस्टर मेकिंग

रेवाड़ी। सम्मानित करते हुए सहकारिता मंत्री व मानद महासचिव।

शेर को घास खाने पर कर दिया मजबूर

एक कहावत है कि शेर कभी घास नहीं खाता। राजनीति की बात की जाए, तो यहां परिस्थितियां शेर को भी घास खाने पर मजबूर कर सकती है। खासकर भाजपा जैसी पार्टी दहाड़ मारने वाले शेर को न सिर्फ पिंजरे में बंद करने का, बल्कि उसे घास खाने की आदत डालने का हूनर अच्छी तरह जानती है। अहीरवाल के एक ऐसे ही 'शेर' इस समय 'घास' से गुजारा करने पर मजबूर हो गए हैं। किसी समय अपनी राजनीतिक ताकत के दम पर दहाड़ मारने वाले एक दिग्गज नेता को बेबस और लाचार बनाकर रख दिया है।

डॉक्टर के इलाज से कम हुई बेचैनी

बावल हलके से सीटिंग एमएलए की टिकट कटवाकर खुद चुनाव लड़ने का सपना संजोए बैठे कुछ नेताओं की बेचैनी का इलाज डॉ. साहब ने काफी हद तक कर दिया है। पार्टी और सरकार में खुद को स्थापित कर चुके डॉक्टर साहब एक ओर जहां बावल हलके के लोगों के बीच मजबूत पकड़ बनाने में लगातार कामयाब हो रहे हैं, तो दूसरी ओर वह खुद को भाजपा के रंग में पूरी तरह रंग चुके हैं। इस हलके में पार्टी के पास ऐसा कोई चेहरा नहीं है, जो डॉ. साहब की बराबरी करने के लिए आगे आए।

ठेकेदारी तक सिमट सकते हैं ठेकेदार

बिल्ली के भागों छीका टूटा' वाली कहावत एक ठेकेदार पर एक बार चरित्रार्थ हो चुकी है। जिसके आशीर्वाद से ठेकेदार को राजनीति में बड़ा मुकाम हासिल हुआ, उसी को दरकिनार करने के बाद उनकी राजनीति हासिए पा आ गई। अब ठेकेदार साहब पुराने मुकाम पर लौटने के लिए बुरी तरह छटपटा रहे हैं। अक्सर अपनी पार्टी के दूसरे नेताओं के कार्यक्रम में वह 'मान न मान, मैं तेरा मेहमान' की तरह न सिर्फ शामिल हो जाते हैं, बल्कि फोटो खिंचवाने के लिए उनसे आगे रहने की चेष्टा करते हैं। एक मौके पर वह भी 'कोहनी' का स्वाद चख चुके हैं। बड़ा मुकाम हासिल करने के बाद जब वह अपने इलाकों के लोगों के नहीं हो सके, तो लोग भी उन्हें अपनाने को तैयार नहीं हैं।

मास्टरजी की विधायक के साथ जोड़ी

मास्टरजी संगठन में अच्छे पद पर रहते हुए अपने ही क्षेत्र के विधायक से दूरी बनाए हुए थे। पद हाथ से निकलने के बाद उन्हें एक बार निराशा जरूर हुई, परंतु जल्द ही उन्होंने खुद को संभाल लिया। अब वह पार्टी के कार्यक्रमों में काफी सक्रियता तो दिखा ही रहे हैं, साथ जिस विधायक से दूरी रखते थे, उन्हीं के साथ मंच सांझा करते नजर आते हैं। पार्टी के कर्मठ कार्यकर्ता रहे मास्टरजी के समर्पण पर कोई संदेह नहीं किया जा सकता, परंतु इतना जरूर है कि दिग्गज नेता से उनकी नजदीकियां ही पद गंवाने का कारण साबित हुई थीं। मास्टरजी और विधायक की जोड़ी कोसली हलके में जमकर धूम मचा रही है। दोनों के बीच की दूरियां शायद अब पुरानी बात हो चुकी हैं।

राजस्थान चुनाव के बाद बदल गए विचार

भाजपा में कुछ ऐसे दलबदलू नेता भी हैं, जो समय की नजाकत को देखते हुए चुनावों के ऐन मौके पर पार्टी बदलने की आदत डाल चुके हैं। जहां से मौका मिले, वहीं टिकट के लिए घुसने का प्रयास करते हैं। खुद को प्रभावी समझने वाले कुछ नेताओं ने राजस्थान चुनावों के परिणाम से पहले एक बार फिर से पाला बदलने का मन बना लिया था। ऐसे दलबदलुओं की नजरें हवा का रुख भांप रही थी। एक नेताजी तो बिना इंतजार कहे पार्टी को 'राम-राम' कह गए। बचे हुए जाने का इंतजार राजस्थान चुनावों तक टाल गए थे। राजस्थान में कमल खिलने के बाद यह नेताजी अब भाजपा में ही पड़े रहकर समय निकालने में भलाई नजर आने लगी है।

खबर संक्षेप

मोटर व्हीकल एक्ट के तहत आरोपी काबू

रेवाड़ी। थाना खोल पुलिस ने लापरवाही से वाहन चलाने और मोटर व्हीकल एक्ट के तहत एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने महेंद्रगढ़ के मोहम्मदपुर निवासी कृष्ण के खिलाफ 11 नवंबर को केस दर्ज किया था। पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया। एक अन्य मामले में पुलिस ने हादसे के बाद फरार हुए राजस्थान के दतौर निवासी गाड़ी चालक निंबाराम को गिरफ्तार किया है।

धोखाधड़ी के मामले में दो गिरफ्तार

रेवाड़ी। आर्थिक अपराध शाखा की टीम ने पांच साल पहले दर्ज किए गए धोखाधड़ी के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर 20 अगस्त 2018 को धोखाधड़ी का केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने राजस्थान के गांवा लपाला निवासी मुबीन और याकुब को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दोनों आरोपियों से पूछताछ शुरू कर दी है।

घर में घुसकर मारपीट के आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। दखोरा में घर में घुसकर मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने मां-बेटे को गिरफ्तार किया है। पीड़ित पक्ष के बयान पर पुलिस ने गत 19 जुलाई को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करते हुए जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने योगेश और उसकी मां कविता को गिरफ्तार किया है। बाद में उन्हें पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

आठ श्रेणियों में दिए जाएंगे राज्यस्तरीय महिला पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से राज्यस्तरीय महिला पुरस्कार 2023-24 के आवेदन की तिथि 22 दिसंबर है। विभिन्न क्षेत्रों में विशेष उपलब्धियां प्राप्त करने वाली इच्छुक महिलाएं महिला एवं बाल विकास कार्यालय में आवेदन जमा करा सकती हैं। पुरस्कार अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर 8 मार्च को प्रदान किए जाएंगे। महिला एवं बाल विकास अधिकारी शालू यादव ने बताया कि इंदिरा गांधी महिला शक्ति पुरस्कार के लिए 1 लाख 50 हजार रुपये व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा। इसी प्रकार कल्पना चावला शौर्य पुरस्कार के लिए 1 लाख रुपये व प्रशस्ति पत्र दिया जाएगा। इसी तरह बहन शन्नो देवी पंचायती राज पुरस्कार के लिए 1 लाख रुपये व प्रशस्ति पत्र मिलेगा। लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड के लिए 51 हजार व प्रशस्ति पत्र दिया जाएगा। पहली श्रेणी में एएनएम, एमपीडब्ल्यू तथा नर्स शामिल है। दूसरी श्रेणी में महिला खिलाड़ी, तीसरी श्रेणी में साक्षर महिला समूह सदस्य, चौथी श्रेणी में राजकीय कर्मचारी, पांचवीं श्रेणी में सामाजिक कार्यकर्ता, छठी श्रेणी में महिला उद्यमी, सातवीं श्रेणी में स्त्री शक्ति पुरस्कार तथा आठवीं श्रेणी में आंगनबाड़ी कर्मी शामिल हैं।

भजनलाल के सीएम बनने पर बांटी मिठाइयां

रेवाड़ी। राजस्थान में भजनलाल शर्मा के मुख्यमंत्री बनने पर गांव संगवाड़ी में मिठाइयां बांटकर खुशियां मनाई गई। सूबेदार महेंद्र शर्मा और ब्राह्मण समाज युवा संगठन के उप प्रधान रहे राकेश शर्मा ने कहा कि भजनलाल शर्मा जैसे नेक इंसान को मुख्यमंत्री बनाकर भारतीय जनता पार्टी ने बड़ा काम किया है। आने वाले दिनों में राजस्थान की तस्वीर पूरी तरह बदली हुई नजर आएगी। इस मौके पर कान्हावास गांव से विपिन यादव, संदीप यादव, विकास यादव, सचिन यादव, संदीप शर्मा व प्रशांत शर्मा मौजूद थे।

जेएनवी में एल्युमिनी मीट का आयोजन 17 को

रेवाड़ी। नैचाना स्थित पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय में 17 दिसंबर को एल्युमिनी मीट का आयोजन किया जाएगा, जिसमें पूर्व विद्यार्थी जो जवाहर नवोदय विद्यालय से अपनी स्कूली शिक्षा पूर्ण कर राजनीति, शिक्षा, समाज सेवा, चिकित्सा, अभियांत्रिकी व प्रशासनिक सेवा सहित विभिन्न क्षेत्रों में नए आयाम स्थापित कर रहे हैं, अपने अनुभव को साझा करेंगे और विद्यालय में अध्यनरत छात्र-छात्राओं का मार्गदर्शन करेंगें। जेएनवी प्राचार्य सुरेन्द्र कुमार ने बताया कि विद्यालय से शिक्षा ग्रहण कर निकले विद्यार्थी देश एवं विदेश में विभिन्न सेवाओं में कार्यरत हैं। एल्युमिनी मीट की परम्परा के अनुसार बैच 2005 की समस्त गतिविधियां आयोजित की जाएंगी।

क्लैट में सफल विद्यार्थियों को किया सम्मानित

रेवाड़ी। जिले के आरपीएस स्कूल के 6 विद्यार्थियों व आरपीएस ग्रुप के 59 विद्यार्थियों ने क्लैट में सफलता प्राप्त कर विद्यालय के साथ पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया है। आरपीएस रेवाड़ी से केशिता ने अपनी कैटेगरी में हरियाणा में 9वां स्थान प्राप्त किया। अखिल यादव ने हरियाणा में 21वां स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा यादुवेंद्र, तनुश्री, प्रियांशुल व अक्षित ने भी क्लैट मेंसफलता प्राप्त की। सभी सफल विद्यार्थियों को स्कूल में सम्मानित किया गया। संस्था के सीईओ मनीष राव व प्राचार्य विक्रम यादव ने विद्यार्थियों को सम्मानित कर उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

खेल महाकुंभ में अर्चिका ने लहराया परचम

रेवाड़ी। राज इंटरनेशनल स्कूल के खिलाड़ियों ने राज्यस्तरीय खेल महाकुंभ की ताइक्वांडों प्रतियोगिता में सफलता का परचम लहराया। तीन दिवसीय प्रतियोगिता का आयोजन गुरुग्राम के नेहरू स्टेडियम में 4 से 6 दिसंबर तक किया गया था। चैंपियनशिप में ओपन कैटेगरी की 49 किलोग्राम श्रेणी में राजियन अर्चिका ने कांस्य पदक जीता। स्कूल चेयरमैन राजेंद्र सैनी ने छात्रा को बधाई दी। स्कूल निदेशक नवीन सैनी, जितेंद्र सैनी और हेमंत सैनी ने अर्चिका को विजय चिह्न भेंट किया। उन्होंने ताइक्वांडो कोच दिनेश और शिक्षिका मंजू को भी जीत की बधाई दी।

समस्या समस्या को लेकर अनेक बार सीएम विंडों पर शिकायत दी जा चुकी

प्रशासन ने नहीं सुनीं तो ग्रामीणों ने स्वयं किया गंदे पानी की निकासी का प्रबंध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

सुरेहली गांव से श्याम नगर के मार्ग पर लंबे समय से जल भराव की समस्या बनी हुई है। ग्रामीण समस्या के समाधान के लिए निम्न से उच्च स्तर तक प्रशासन से गुहार लगा चुके हैं, लेकिन समस्या का समाधान नहीं किया गया। ग्रामीणों को जब पैदल गुजरने में भी परेशानी होने लगी तो उन्होंने अपने स्तर पर ही गंदे पानी की निकासी के लिए इंजन लगाकर अस्थाई समाधान शुरू कर दिया है। ग्रामीण मास्टर राम निवास यादव ने बताया कि रास्ते के गंदे पानी की निकासी के लिए प्रशासन को कई बार अवगत करा चुके हैं। समस्या को लेकर अनेक बार सीएम विंडों पर भी शिकायत दी जा चुकी है। गंदे पानी के कारण गांव की फिरनी के साथ बसे ग्रामीणों का जीवन नारकीय हो गया है। जल भराव के कारण लोगों को अपने सामाजिक आयोजनों में भी परेशानी उठानी पड़ती है। नरेश कुमार ने बताया कि उनके यहां कुआं पूजन कार्यक्रम है। परिवार को अपने स्तर पर डीजल पंप सेंट लगाकार जल निकासी की यवस्था करनी पड़ रही है, जिससे कार्यक्रम में शामिल होने वाले वाले लोगों की नजर में गांव की इज्जत रखी जा सके।

रेवाड़ी। पंप सेट लगाकर गंदे पानी की निकासी का प्रबंध करते ग्रामीण। फोटो :हरिभूमि