हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 16 अक्टूबर 2025

तापमान
अधिकतम 33 .0 डिग्री
न्यूनतम 13 .5 डिग्री

दीवाली पर निर्बाध रहेगी बिजली आपूर्ति, अलर्ट मोड पर रहेंगे निगम कर्मचारी 11

दीवाली पर बाजारों में बढ़ने लगी भीड़, हल्के वाहनों के प्रवेश पर रोक, रेहड़ियों के कारण बढ़ी समस्या 12

खबर संक्षेप

नाबालिग के अपहरण का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने पोक्सो एक्ट के तहत एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार गत 3 सितबर को नाबालिग के अपहरण का केस दर्ज किया था। केस दर्ज होने के बाद पुलिस ने आरोपी की तलाश शुरू कर दी थी। इस मामले में पुलिस ने यूपी के बलगाम निवासी रजत को गिरफ्तार करते हुए नाबालिग को बरामद कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

धारूहेड़ा। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। कोसली थाना पुलिस ने 3 सितंबर को हुए हादसे के बाद फरार हुए चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। हादसे में एक युवक की मौत हो गई थी। इस मामले में पुलिस ने वाहन चालक यूपी के बिजनौर निवासी आतिफ खान को गिरफ्तार कर लिया। उसका वाहन भी कब्जे में लिया गया है। तफ्तीश में शामिल करने के बाद आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट व धमकी देने के आरोपी काबू

रेवाड़ी। सदर थाना पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ति के बयान पर 4 अक्टूबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में फरीदाबाद के बल्लभगढ़ की भगत कॉलोनी निवासी निवासी सोनू को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

आर्म्स एक्ट का आरोपी भेजा जेल

बावल। लगभग एक साल से फरार चल रहे आर्म्स एक्ट व हत्या के प्रयास के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। थाना क्षेत्र में फायरिंग की वारदात के बाद पुलिस ने गत वर्ष 13 जुलाई को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में एक आरोपी हरचंदपुर निवासी राजू सिंह लगातार फरार चल रहा था। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश किया, जहां उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

अब्दुल कलाम को जयंती पर याद किया

रेवाड़ी। ग्रामीण भारत के अध्यक्ष वेदप्रकाश विद्रोही ने पूर्व राष्ट्रपति व मिसाइलमैन के नाम से विख्यात डा. एपीजे अब्दुल कलाम को उनकी जयंती पर भावभीनी श्रद्धांजली दी। इस अवसर पर विद्रोही ने कहा कि एक वैज्ञानिक व राष्ट्रपति के रूप में डा. अब्दुल कलाम का कार्य पूरे देश के लिए सदैव प्रेरणा का स्त्रोत रहेगा। छात्रों व युवाओं के प्रेरणा स्त्रोत डा. कलाम प्रगति, अध्ययन व रिसर्च के लिए सदैव याद किये जाते रहेंगे।

डेट बाउंड एग्रीमेंट की तारीखें बढ़वाई जा रहीं, प्रयास करने के बावजूद नहीं हुई रजिस्ट्री

दस दिन बाद भी पेपरलेस रजिस्ट्री नहीं, सिस्टम अपग्रेड में आ रही दिक्कतें, परेशानी उठा रहे लोग

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

प्रदेश के आधा दर्जन जिलों में जमीन की रजिस्ट्रियों को पेपरलेस करने की कवायद दस दिन बाद भी सिरे नहीं चढ़ सकी है। सिस्टम पूरी तरह से अपग्रेड नहीं हुआ है, जिससे कौशिश करने के बाद भी पेपरलेस रजिस्ट्री नहीं हो सकी। पेपरलेस के फेर में सामान्य तौर पर की जाने वाली जमीनों की रजिस्ट्रियों का कार्य भी बाधित पड़ा है, जिससे क्रेता और विक्रेता दोनों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। डेट बाउंड एग्रीमेंटों की तारीखें आपसी सहमति से बढ़वाई जा रही हैं। प्रदेश सरकार की ओर से जमीन की रजिस्ट्रियों को पेपरलेस करने के लिए शुरूआत में पांच जिलों का चयन किया गया था। सीएम नायब सिंह सैनी ने इसका शुभारंभ भी कर दिया था। इसके बाद गत 7 अक्टूबर से पेपरलेस रजिस्ट्रियां करने के लिए सिस्टम को अपग्रेड करने की कवायद शुरू की थी। नेशनल इन्फोरमेटिक्टस सेंटर की ओर से सिस्टम को अपग्रेड करने का कार्य पूरा तो कर लिया गया, लेकिन अभी तक नए सिस्टम से रजिस्ट्रियां नहीं हो पा रही हैं। स्थानीय तहसील परिसर में बीते मंगलवार को पेपरलेस रजिस्ट्री करने के प्रयास किए गए, परंतु तकनीकी कारणों के चलते इस कार्य की शुरूआत नहीं हो सकी। कई बार प्रयास करने व एनआईसी के तकनीकी कर्मचारियों से बातचीत के बाद भी रजिस्ट्री नहीं हो सकी। इसके बाद पुराने सिस्टम से ही रजिस्ट्री कराने के लिए मुख्यालय से अनुमति मांगी गई।

इस समय तहसील और सब तहसीलों में रजिस्ट्रियों का कार्य ठप पड़ा हुआ है, जिससे जमीन की खरीद-फरोख्त करने वाले लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। जिन लोगों ने डेट बाउंड एग्रीमेंट किए हुए हैं, निर्धारित डेट पर उन्हें एग्रीमेंट की अवधि बढ़वानी पड़ रही है। रजिस्ट्री के लिए तहसीलों में पहुंचने वाले लोगों को खाली हाथ लौटना पड़ रहा है।

पायलट प्रोजेक्ट के कारण देरी

ऑनलाइन रजिस्ट्री प्रक्रिया में जमीन या संपति के पंजीकरण के लिए वह सभी औपचारिकताएं पूरी करनी होंगी, जो ऑफलाइन रजिस्ट्री के लिए करनी होती हैं। फर्क सिर्फ इतना रहेगा कि रजिस्ट्री कराने वाले लोगों को तहसील कार्यालयों के चक्कर नहीं लगाने होंगे। पायलट प्रोजेक्ट होने के कारण सिस्टम में आ रही खामियों को दूर करने में अभी समय लग सकता है। ऐसा माना जा रहा है कि सिस्टम के सुचारू रूप से शुरू होने में अभी एक माह तक का समय भी लग सकता है।

जिला मुख्यालय स्थित तहसील परिसर

पांच जिलों में शुरू किया गया प्रयोग

अभी तक जमीनों और संपत्तियों की रजिस्ट्री व्यक्तिगत रूप से तहसील परिसर में उपस्थित होकर कराई जाती रहीं हैं। इसमें क्रेता और विक्रता के साथ-साथ गवाहों तथा नंबरदारों को भी रजिस्ट्री के समय तहसीलदार या सक्षम अधिकारी के समक्ष उपस्थित रहना अनिवार्य था। प्रदेश सरकार ने रजिस्ट्री प्रक्रिया को सुगम व पारदर्शी बनाने के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्री प्रक्रिया शुरू कराने का निर्णय लिया था। योजना के पहले चरण में अंबाला, कुरूक्षेत्र, करनाल, यमुनानगर व रेवाड़ी जिलों को शामिल किया गया है।

मंगलवार को किए गए प्रयास

पेपरलेस रजिस्ट्री करने के प्रयास मंगलवार को किए गए। नया प्रोजेक्ट होने के कारण अभी तकनीकी समस्या आ रही है, जिससे रजिस्ट्री नहीं हो सकी। संबंधित तकनीकी कर्मचारियों से लगातार संपर्क बनाया हुआ है। जल्द ही इस कार्य को सिरे चढ़ाने की दिशा में प्रयास चल रहे हैं।

-रमन कुंडू, तहसीलदार।

पोर्टल बंद होने से रुका रहा कार्य

चूंकि रजिस्ट्री प्रक्रिया को ऑनलाइन बनाने के लिए सिस्टम को अपग्रेड किया जा रहा है, इसलिए सोमवार को पोर्टल सुचारू रूप से नहीं चला। कई सब तहसीलों में इससे कामकाज प्रभावित रहा। जिन तहसीलों में ऑफलाइन रजिस्ट्री कराने के लिए क्रेता और विक्रेता के बीच सोमवार का एग्रीमेंट तय था, उनकी ऑफलाइन रजिस्ट्रियां निर्धारित अवधि को देखते हुए की गई। अन्य रजिस्ट्रियों को ऑनलाइन सिस्टम शुरू होने तक टाल दिया गया।

■ पुराने सिस्टम से ही रजिस्ट्री कराने के लिए मुख्यालय से अनुमति मांगी गई

दस्तावेज नहीं हो पा रहे अपलोड

ऑनलाइन रजिस्ट्री कराने के लिए संबंधित व्यक्ति को सीएचसी सेंटर या कंप्यूटर सेंटर से रजिस्ट्री से संबंधित सभी दस्तावेज कंप्यूटर पर अपलोड कराने होते हैं, लेकिन अभी तक सभी दस्तावेज अपलोड नहीं हो पा रहे हैं। एक दिन पूर्व ही तहसील स्टाफ ने पेपरलेस रजिस्ट्री कराने के प्रयास किए, परंतु सफलता नहीं मिली। एनआईसी के तकनीकी कर्मचारियों से संपर्क साधने के बाद भी पेपरलेस रजिस्ट्री नहीं हो सकी। इसके बाद मुख्यालय से पुराने सिस्टम से रजिस्ट्री करने की अनुमति मांगी गई।

तीन दिन तक कर सकेंगे ग्रीन पटाखों की बिक्री

चलाने के लिए समयसीमा निर्धारित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सुप्रीम कोर्ट के सख्त दिशा-निर्देशों के साथ एनसीआर जिसमें यह जिला भी शामिल है, में दिवाली पर्व के उपलक्ष्य में केवल ग्रीन पटाखों की बिक्री और चलाने की अनुमति प्रदान की है। यह जानकारी देते हुए डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि सुप्रीम कोर्ट की ओर से जारी निर्देशों के अनुसार नीरी की वेबसाइट से प्रमाणित ग्रीन पटाखों की बिक्री 18 अक्टूबर से 20 अक्टूबर तक ही होगी। इसकी निगरानी के लिए जिला और खण्ड स्तर पर टीम भी गठित की गई है। जिलाधीश अभिषेक मीणा ने बताया कि सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों अनुसार इन उत्पादों की बिक्री पूरे राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में केवल निर्दिष्ट स्थानों से ही की जा सकेगी, जिन्हें जिला कलेक्टर/आयुक्त द्वारा पुलिस अधीक्षक के परामर्श से चिन्हित किया जाएगा और व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाएगा। पुलिस अधिकारी, जिला प्रशासन के परामर्श से बिक्री के निर्दिष्ट स्थानों पर निगरानी रखने के लिए गश्ती दल गठित करेंगे, जिनमें राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्डों के क्षेत्रीय कार्यालयों से नामित अधिकारी भी शामिल होंगे। यह गठित दल नीरी की वेबसाइट पर अपलोड किए गए हरित पटाखा उत्पादों और दिए गए पंजीकरणों के साथ व्यक्तिगत निमार्ताओं को जारी किए गए क्यूआर कोड की जांच करेगी। यह निर्धारित स्थानों पर नियमित रूप से जांच कर यह सुनिश्चित करेगी कि केवल अनुमति वाले स्थानों पर क्यूआर कोड के साथ उत्पाद ही बेचे जाएं। टीम द्वारा जांच के लिए इन पटाखा उत्पादों के नमूने भी लेंगे, जिन्हें पीईएसओ को भेजा जाएगा।

लाइसेंस धारक ही बेच सकेंगे पटाखे

डीसी ने बताया कि जिला प्रशासन और पुलिस यह सुनिश्चित करेंगे कि पटाखों का उपयोग दिवाली से एक दिन पहले और दिवाली के दिन सुबह 6 बजे से 7 बजे तक और रात 8 बजे से रात 10 बजे तक ही सीमित रहे। नीरी द्वारा प्रमाणित हरित पटाखों की बिक्री केवल पीईएसओ से लाइसेंस प्राप्त व्यापारियों के माध्यम से ही की जाएगी। ऐसे पटाखे जो पंजीकृत/लाइसेंस प्राप्त निमार्ताओं द्वारा निर्मित नहीं है, उन्हें तुरंत जब्त कर लिया जाएगा।

एक्यूआई की मॉनिटरिंग 25 तक होगी

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्डों और एनसीआर के अंतर्गत आने वाले जिलों में स्थित उनके संबंधित क्षेत्रीय कार्यालयों के परामर्श से, अपने-अपने अधिकार क्षेत्र में वायु गुणवत्ता सूचकांक की निगरानी 25 अक्टूबर तक रखने के निर्देश दिए गए हैं, जिसकी रिपोर्ट सुप्रीम कोर्ट के समक्ष रिपोर्ट दाखिल की जाएगी जिसमें प्रत्येक दिन की वायु गुणवत्ता का उल्लेख होगा।

पटाखों के अवैध भंडारण पर एक्शन आतिशबाजी सहित एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने अवैध रूप से पटाखों का भंडारण करने वाले दुकानदारों के खिलाफ कार्रवाई तेज की हुई है। इसी कड़ी में लगातार दूसरे दिन पुलिस ने भारी मात्रा में पटाखों सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ विस्फोटक अधिनियम के तहत केस दर्ज किया गया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि गुर्जरवाड़ा निवासी रोहित अवैध रूप से पटाखों की बिक्री का धंधा करता है। उसके घर पर पटाखों का भंडारण है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर जाकर तलाशी ली, तो उसके मकान से 6 कार्टून पटाखे और आतिशबाजी सामग्री बरामद हुई। कार्टून कब्जे में लेकर पुलिस ने आरोपी रोहित को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसके खिलाफ केस दर्ज कर लिया गया। इससे पूर्व भी पुलिस ने शहर में दो स्थानों से भारी मात्रा में पटाखे बरामद करते हुए दो लोगों को गिरफ्तार किया था।

धारदार हथियार से हमला किया, आरोपी पर केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

स्टेशन क्षेत्र के साल्हावास रोड पर हुई घटना को लेकर झज्जर जिले के ढाणा गांव निवासी एक व्यक्ति ने मालपोष गांव के एक व्यक्ति पर सिर पर किसी धारदार हथियार से चोट मारकार घायल करने का आरोप लगाते हुए कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। जगत सिंह ने पुलिस शिकायत में बताया कि वह 9 अक्तूबर को एक मार्बल एवं ग्रेनाइट की दुकान पर हुक्का पी रहे थे कि मालपोष गांव के अनिल ने अचानक पीछे से आकर तेज धार हथियार से उनके सिर पर वार किया। जिससे वह बेहोश हो गए। मौके पर मौजूद लोगों ने उन्हें कोसली अस्पताल पहुंचाया। जहां डाक्टर ने उन्हें रेवाड़ी अस्पताल के लिए रैफर कर दिया। सूचना के बाद रेवाड़ी अस्पताल पहुंची पुलिस ने पीड़ति की शिकायत की जांच व मेडिकल रिपोर्ट प्राप्त करने के बाद मंगलवार को आरोपी के विरुद्ध विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज कर लिया है।

रजिस्टरों की जांच कर जस्टिस वर्मा ने प्रत्येक कैदी से मुलाकात की

जिला जेल में लगाई गई लोक अदालत जस्टिस ने किया परिसर का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव अमित वर्मा ने जिला जेल रेवाड़ी में जेल लोक अदालत का आयोजन किया। उन्होंने इस मौके पर जेल परिसर का निरीक्षण भी किया। उन्होंने जिला जेल में चलाए जा रहे लीगल एड क्लीनिक का दौरा किया तथा वहां पर रखे रजिस्टरों की जांच की जस्टिस वर्मा ने प्रत्येक कैदी से मुलाकात की तथा उनको दी जा रही सुविधाओं के बारे में जानकारी ली उन्होंने बताया कि कोई भी सजा याफता कैदी अपनी अपील फाइल करना चाहते हैं तो उसका विवरण भी रजिस्टर में रहे तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण को सूचना भिजवाए तथा जेल अधिकारियों को उचित दिशा निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि माननीय उच्चतम न्यायालय द्वारा आमजन के लिए चलाए गए टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है। इसके अलावा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा एक हेल्पलाइन नंबर 01274-220062 चलाया हुआ है, जिस पर आम जन किसी भी प्रकार के कानूनी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

रेवाड़ी। जेल में परिवाद सुनते हुए जस्टिस अमित वर्मा। फोटो :हरिभूमि

ऑपरेटरों ने सतीश खोला को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले के क्रीड पंचायत लोकल ऑपरेटरों ने बुधवार को परिवार पहचान प्राधिकरण के स्टेट कोऑर्डिनेटर डॉ. सतीश खोला से मुलाकात कर मुख्यमंत्री नायब सैनी के नाम एक मांग पत्र सौंपा। ऑपरेटरों ने अपनी विभिन्न समस्याओं और लंबित मांगों के समाधान की मांग की। मांग पत्र में बताया गया कि लोकल ऑपरेटर लंबे समय से परिवार पहचान पत्र से संबंधित कार्य कर रहे हैं और राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को आम जनता तक पहुंचाने में उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। बावजूद इसके, उन्हें अभी तक किसी विभाग के नियमित कर्मचारी के रूप में मान्यता नहीं दी गई है। ऑपरेटरों ने मांग की कि उन्हें एक ही विभाग के अधीन नियमित कर्मचारी बनाया जाए।

रेवाड़ी। डा. सतीश खोला को समस्याओं से अवगत कराते हुए ऑपरेटर।

पंचायत स्तर पर आवंटित हो कार्य

ऑपरेटरों ने राज्य सरकार के अधिकारियों से भी अनुरोध किया कि लोकल ऑपरेटरों को पंचायत स्तर पर भी कार्य आवंटित किया जाए, ताकि वे जनता की सेवा में अपना योगदान जारी रख सकें। इस मौके पर संजय यादव, पवन यादव, रोहित, ललिता, जतिन, रीति निपुण, विनोद, महेश, रोहित, अमित, पूनम, अनीता, मीनाक्षी, नीरज, रवि, कपिल, अविनाश, नवीन, अमरीश, सचिन, सौरव आदि मौजूद रहें।

आज से अस्पताल में बदलेगा समय

पीएचसी व सीएचसी में मरीजों के लिए ओपीडी का समय सुबह 9 बजे आरंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कोसली सामान्य अस्पताल में मरीजों के इलाज का समय अब 16 अक्तूबर से सुबह 9 बजे से दोपहर तीन बजे तक का रहेगा। एसएमओ विक्रम सिंह ने बताया कि अस्पताल का समय शरद ऋतु शुरू होने के बाद अब बदल दिया गया है। कोसली सामान्य अस्पताल तथा उपमंडल की अन्य पीएचसी व सीएचसी में मरीजों के लिए ओपीडी का समय सुबह 9 बजे आरंभ होगा। दोपहर तीन बजे तक डाक्टर ओपीडी में अपनी सेवाएं देंगे।

डा. विक्रम सिंह।

■ दोपहर तीन बजे तक डाक्टर ओपीडी में अपनी सेवाएं देंगे

उन्होंने बताया कि कोसली अस्पताल में डा प्रीति ने स्त्री रोग विशेषज्ञ के तौर पर अपना कार्यभार संभाल लिया है। जिससे उपमंडल में चलाए जा रहे स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान को और गति मिलेगी। इस समय अस्पताल में 11 चिकित्सक सेवारत हैं। इसके अलावा ब्लड स्टोरेज यूनिट भी जल्दी ही कोसली अस्पताल में स्थापित की जाएगी।

राजकीय महाविद्यालय में प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन

प्रतिभा खोज प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाए जौहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

राजकीय महाविद्यालय में प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के परीक्षा नियंत्रक प्रोफेसर डा. विपुल यादव ने विद्यार्थियों को अपने जीवन में आगे बढ़ने और अपनी प्रतिभा को निखारने के लिए विद्यार्थियों को नवाचार एवं एंटरप्रेन्योरशिप के लिए प्रेरित किया।

उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों व युवाओं के बलबूते हम विकसित भारत का सपना देख रहे हैं। प्रो. यादव ने विद्यार्थियों से कहा कि वे शिक्षा पूर्ण करने के बाद अपने छोटे-छोटे उद्योग धंधे स्थापित करें और रोजगार प्रदान करने वाले युवा उद्यमी बने। उन्होंने विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा को पहचानने और उसे विकसित करने के महत्व के बारे में बाते हुए अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत और लगन के साथ काम करने का आह्वान किया। प्रतिभा खोज कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने विभिन्न कला एवं नृत्य विधाओं में हिस्सा लिया। प्राचार्या प्रोफेसर डा. लाजवंती ने बताया कि प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को अगले महीने इंदिरा गांधी विवि मीरपुर में होने वाले युवा महोत्सव में भेजा जाएगा। प्राचार्या ने मुख्य अतिथि प्रोफेसर डा. विपुल यादव का आभार व्यक्त किया।

प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को अगले महीने इंदिरा गांधी विवि मीरपुर में होने वाले युवा महोत्सव में भेजा जाएगा

कोसली। छात्राओं विद्यार्थियों को सम्मानित करती प्राचार्या व स्टाफ सदस्य। फोटो :हरिभूमि

कार्यक्रम में ये मौजूद रहे

असिस्टेंट प्रोफेसर निशा ने बताया कि दो दिवसीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम में नृत्य गायन ललित कला जैसी अनेक विधाओं में विद्यार्थियों अंजलि, हिमानी, कोमल, साधना, मुस्कान, मनीषा, वर्षा, हिमांशु ,योगिता ,खुशी, पूनम, कशिश ने अपने प्रदर्शन से प्रभावित किया। मंच संचालन सहायक प्रोफेसर प्रीतम गौतम ने किया। कार्यक्रम में प्रोफेसर अशोक कुमार, डा. संध्या, डा. मोनिया निर्णायक मंडल की भूमिका में रहे। कार्यक्रम में सुरेंद्र कुमार, मंजीत कुमार, नागेश, ओमप्रकाश, प्रीति, रेनू रानी, रेनू यादव, नीलम, जसवंत, डा. जसमेर उपस्थित रहे।

गन प्वाइंट पर होटल से सामान ले जाने का आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

थाना बावल पुलिस ने गत वर्ष दिल्ली-जयपुर हाइवे पर एक होटल कर्मी को पिस्टल दिखाकर जबरदस्ती सामान ले जाने के मामले में एक और आरोपी को काबू किया है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत वर्ष 13 जुलाई को दिल्ली-जयपुर हाइवे पर साबन चौक के नजदीक एक होटल पर काम करने वाले यूपी के जिला अलीगढ़ के गांव विजोली निवासी अनमोल शर्मा ने अपनी शिकायत में बताया था कि 12 जुलाई की रात को वह होटल के कैश काउंटर पर बैठा हुआ था। रात को सवा 12 बजे हरचंदपुर निवासी मनोज शर्मा उसके पास आया तथा जेब से पिस्टल निकालकर उसने धमकाते हुआ कहा कि उसके पास हथियार है। वह उसके साथ कुछ भी कर सकता है। अनमोल की मोसी का लड़का विपिन भी वहां आ गया। आरोपी ने उसे भी पिस्टल दिखाकर धमकाया और होटल के काउंटर से जबरदस्ती कोल्ड ड्रिंक, सिगरेट, नमकीन व पानी की बोतल आदि सामान लेकर बिना पैसे दिए ही वहां से चला गया। पुलिस ने थाना बावल में मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त दो आरोपी गांव मोहम्मदपुर निवासी मनोज व हितेश को पहले ही काबू कर लिया था। पुलिस ने हरचंदपुर निवासी राजू सिंह को भी काबू कर लिया।

होम क्लीनिंग या घरेलू काम के दौरान पानी और डिटर्जेंट के संपर्क में ज्यादा रहने से पेरोनाइकिया इंफेक्शन होने का रिस्क रहता है। इसकी क्या वजहें हैं, इसके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में बता रहे हैं विस्तार से।

होम क्लीनिंग के दौरान ना बरतें लापरवाही

प्रिकॉशन

शिखर चंद जैन

दीपावली से पहले हर घर में साफ-सफाई, बरतन, कपड़े आदि धोने के लिए बार-बार पानी का इस्तेमाल करना पड़ता है। इस कारण हाथ या पैर की अंगुलियों में फंगल और बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा उत्पन्न हो जाता है। इस इंफेक्शन के कारण होने वाला रोग है पेरोनाइकिया। चूंकि होम क्लीनिंग के काम ज्यादातर महिलाएं करती हैं, इसलिए इससे महिलाओं के इंफेक्टेड होने की आशंका अधिक होती है।

क्या है पेरोनाइकिया: पेरोनाइकिया या पेरोनिसिया त्वचा का इंफेक्शन है, जो नाखूनों के चारों तरफ होता है। इस इंफेक्शन का कारण बैक्टीरिया या यीस्ट का एक प्रकार (जिसे कैंडिडा कहा जाता है) है। यह इंफेक्शन बैक्टीरिया और यीस्ट के मेल से भी होता है।

पेरोनाइकिया के प्रकार: यह मूल रूप से दो प्रकार का होता है।

एक्यूट पेरोनिसिया: इस तरह के पेरोनिसिया एकदम से होता है और लंबे समय तक रहता है, खासतौर पर यह अंगुलियों में होता है।

क्रॉनिक पेरोनिसिया: क्रॉनिक पेरोनिसिया, अंगुलियों और अंगूठे दोनों में हो सकता है। यह या तो जल्दी ठीक नहीं होता या होकर फिर हो जाता है।

रोग का कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं। इस समस्या का एक कारण अपने नाखूनों को काटना या चबाना है लेकिन अधिकतर यह समस्या गीले में यानी पानी के संपर्क में अधिक समय रहने या केमिकल की उपस्थिति में काम करने के कारण होती है। पानी, डिटर्जेंट, साबुन, सोडा, तेल, मसाला और इरिटेंट चीजों के संपर्क में ज्यादा समय तक रहने पर हाथ, पैर की अंगुली के नाखून के पास क्युटिकल का धीरे धीरे क्षरण हो जाता है। कभी-कभी पूरा क्युटिकल समाप्त हो जाता है। क्युटिकल किरेटिन नामक प्रोटीन की एक सीलिंग होती है। यह नेल प्लेट और नेल फोल्ड के अग्रभाग को जोड़ता है। यह नाखून की जड़ों में किसी भी हानिकारक केमिकल, बैक्टीरिया, अवयव आदि को जाने से रोकता है। इसके क्षरण से केमिकल, बैक्टीरिया, फंगस आदि जमा होने लगते हैं। इससे त्वचा लाल होकर सूज जाती है। कई बार वहां मवाद भी भर जाता है। इसे पेरोनाइकिअस एब्सेस कहते हैं। इसके बढ़ जाने पर पायोजेनिक ग्रेनुलोमा होता है। इन कारणों से कभी हल्का तो कभी तेज दर्द होता है।

डायबिटिक पेशेंट को ज्यादा खतरा: डायबिटीज रोगियों मे यह समस्या सेलुलाइटिस का रूप ले सकती है। यह समस्या स्टेफाइलोकोकस और कोरिनेफॉर्म बैक्टीरिया और कैंडाइडा फंगस के कारण होती है। अंगुली के बीच में पानी लगने के कारण कैंडिडा फंगस के कारण ही अंगुलियों के बीच में लाल सफेद चकते हो जाते हैं। इसमें तेज खुजली भी होती है।

सावधानी है जरूरी: इस समस्या से बचने के लिए आप यहां बताई जा रही सावधानियां बरत सकते हैं।

- ज्यादा पानी के संपर्क में ना रहें।
- कपड़ा धोने और बरतन धोने के लिए दस्तानों का प्रयोग करें।
- शुरू में ही नेल क्युटिकल डैमेज को पहचान कर एंटी फंगल और एंटीबायोटिक क्रीम का उपयोग करें।
- नाखून मजबूत करने के लिए बायोटीन पोषक तत्व वाले फूड्स का सेवन करें।

ट्रीटमेंट: ऐसे इंफेक्शन के मामलों में डॉक्टर ओफ्लॉक्सासिन, ओरनीडाजॉल, एमॉक्सीक्लेम आदि एंटीबायोटिक दवाएं खाने के लिए देते हैं। ओरल एंटी-फंगल जैसे इंट्राकोनाजॉल, फ्लूकोनाजॉल आदि भी दी जाती है। इसके साथ ही एंटीबायोटिक और एंटी फंगल क्रीम भी दे सकते हैं। कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह से ही सेवन करें। *

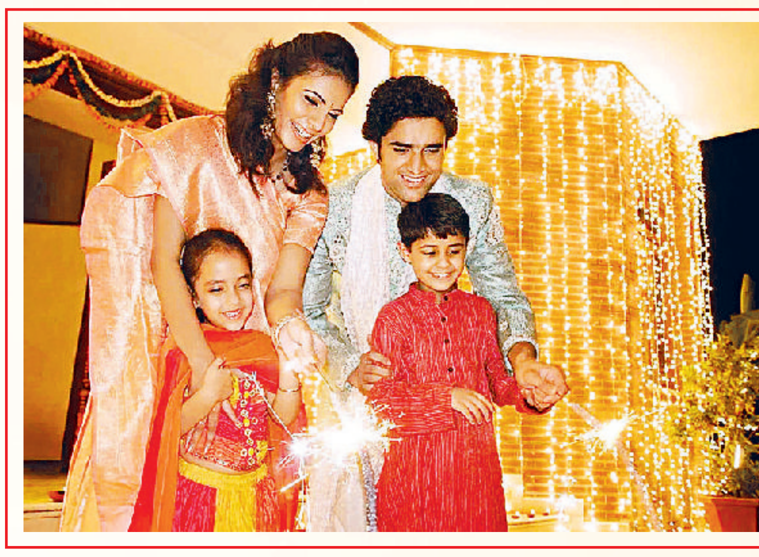
(त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. किंशुक सामंत से बातचीत पर आधारित)

दीपावली स्पेशल

अवेयरनेस

बच्चे, युवा हों या बुजुर्ग सभी दीपावली पूरे उत्साह से सेलिब्रेट करते हैं। लेकिन सेलिब्रेशन के साथ अपनी सुरक्षा और हेल्थ केयर के बारे में कॉन्शस रहना जरूरी है। ऐसा न करने से आपको चोट लग सकती है या आपकी हेल्थ बिगड़ सकती है। खासतौर पर बच्चे और बुजुर्गों की हेल्थ को लेकर अधिक अवेयर रहना चाहिए। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स आपको दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

दीपावली जरूर करें सेलिब्रेट हेल्थ की भी करें प्रॉपर केयर



दीपावली का त्योहार खुशियों और रोशनी का प्रतीक है। घरों में मिठाइयों और पटाखों की रौनक हर उम्र के लोगों को उत्साह से भर देती है। लेकिन इस दौरान पटाखों से होने वाले धुएं और ध्वनि प्रदूषण से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए, दीपावली में सुरक्षा और स्वास्थ्य का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना उत्सव का आनंद लेना। खासतौर पर बच्चों और बुजुर्गों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

स्किन-आइज की सुरक्षा

दीपावली में की जाने वाली आतिशबाजी से स्किन और आइज की सुरक्षा कैसे करें, इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-डर्मेटोलॉजी, **डॉ. संदीप अरोड़ा** कहते हैं, 'दीपावली पर फुलझड़ियों, रॉकेट, चकरी और अनार जैसी तमाम आतिशबाजियों से निकलने वाला धुआं, तेज चमक और उच्च ताप बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और त्वचा दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। छोटे बच्चों की आंखें नाजुक होती हैं और बुजुर्गों की आंखें उम्र के साथ संवेदनशील हो जाती हैं, इसलिए इस दौरान विशेष सावधानी रखना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सुरक्षात्मक चश्मा पहनने को कहें। जब वे पटाखे जलाएं या आतिशबाजी देख रहे हों तो इसमें लापरवाही ना बरतें, इसके लिए पैरेंट्स उनके साथ रहें। बुजुर्गों को भी धुएं और तेज रोशनी आवाज वाले क्षेत्रों से दूर रहने को कहें। अगर किसी की आंखों में धुआं, धूल या पटाखों की चमक से जलन, खुजली या लालिमा हो जाए तो तुरंत ठंडे पानी से आंखों को धोएं और लगातार समस्या बनी रहने पर डॉक्टर से संपर्क करें। इसके

साथ ही, पटाखों और धुएं से निकलने वाली गर्मी और रसायन बच्चों और बुजुर्गों की त्वचा को प्रभावित कर सकते हैं। खासकर अधजले हुए पटाखों के संपर्क में आने से जलन, लालिमा या सूखापन हो सकता है। इसलिए, हाथों और खुले हिस्सों पर हल्का मॉयश्चराइजर या हैंड क्रीम लगाना जरूरी है। पटाखे जलाने के बाद हाथों और चेहरे को अच्छे से धोना न भूलें। यदि त्वचा में लालिमा, खुजली या जलन बनी रहे तो तुरंत ठंडे पानी से साफ करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें। इस तरह सावधानी बरतकर बच्चों और बुजुर्गों की आंखें और स्किन सुरक्षित रहेंगे और दीपावली का उत्सव बिना किसी स्वास्थ्य जोखिम के मनाया जा सकता है।'

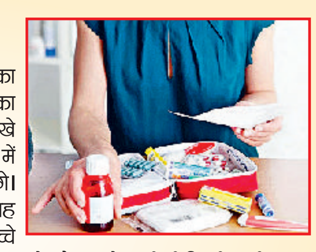
वायु प्रदूषण से करें बचाव

दीपावली पर पटाखों से निकलने वाला धुआं न केवल वातावरण में प्रदूषण बढ़ाता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों की सांस की सेहत पर भी असर डाल सकता है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, **डॉ. संदीप कटियार** कहते हैं, 'छोटे बच्चों की फेफड़ों की क्षमता अभी पूरी तरह विकसित नहीं होती और बुजुर्गों के फेफड़े उम्र के साथ कमजोर हो सकते हैं। इसलिए, इन दोनों को विशेष सावधानी बरतना जरूरी है। घर में हमेशा खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें ताकि बाहर का धुआं अंदर न आए और घर के अंदर के वायु प्रदूषण को कम किया जा सके। अगर बाहर जाना अनिवार्य हो तो मास्क पहनना बेहद जरूरी है, खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए, ताकि हवा में मौजूद हानिकारक कण फेफड़ों में न जाएं। इसके साथ ही, दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। भोजन हल्का और पचने वाला होना चाहिए, जैसे दलिया, खिचड़ी, सलाद और फल, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और पाचन बेहतर हो। इस तरह की सावधानी से दीपावली के उत्सव का आनंद लेने के साथ-साथ सांस और फेफड़ों की सुरक्षा भी सुनिश्चित की जा सकती है।'

खान-पान और हाइड्रेशन

दीपावली में मिठाइयों और तली-भुनी चीजों का ज्यादा सेवन पाचन और शुगर लेवल को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डाइट को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसलटेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. रोहित शर्मा** सलाह देते हैं, 'बच्चों को कम मात्रा में मिठाई दें और तली-भुनी चीजों के बजाय भुने चने, मखाने या ड्राय फ्रूट्स खिलाएं। बुजुर्गों को भी सीमित मात्रा में मीठे और तले भुने व्यंजन खाने चाहिए। उनके लिए हल्का भोजन जैसे दाल, खिचड़ी, सलाद और फल बेहतर विकल्प हैं। उनके लिए दिनभर में 6-8 गिलास पानी पीना और नींद पूरी करना भी जरूरी है।'

पटाखे जलाते समय रहें सावधान



पटाखे दीपावली का अहम हिस्सा हैं और हर उम्र के लोग इनका आनंद उठाते हैं। लेकिन इन्हें जलाते समय कुछ सुरक्षा नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। बच्चों को कभी भी अकेले पटाखे जलाने न दें और हमेशा जिम्मेदार वयस्क की निगरानी में आतिशबाजी करने को कहें ताकि कोई दुर्घटना या चोट न लगे। फर्स्ट एड किट रेडी रखें। आतिशबाजियों को हमेशा खुली जगह और सुरक्षित दूरी पर जलाएं, ताकि आस-पास मौजूद लोग, बच्चे या घर के सामान सुरक्षित रहें। जलते पटाखों को हाथ में सीधे न पकड़ें और उन्हें कभी भी किसी सूखी घास, लकड़ी या ज्वलनशील वस्तु के पास न जलाएं, क्योंकि इससे आग लगने का गंभीर खतरा हो सकता है। बुजुर्गों और छोटे बच्चों को धुएं के सीधे संपर्क से बचाना बहुत जरूरी है, क्योंकि पटाखों का धुआं सांस की तकलीफ, एलर्जी और अस्थमा जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है। इसके अलावा, पटाखे जलाने के बाद जले हुए अवशेषों को तुरंत साफ कर देना चाहिए ताकि कोई गलती से उन पर पैर न रख दे या आग न लग जाए। इन सावधानियों का पालन करने से न केवल दीपावली का उत्सव सुरक्षित और आनंदमय बनता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों के स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रखा जा सकता है।

इनका भी रखें ध्यान

दीपावली पर बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा पर विशेष ध्यान देना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सावधान रहने को कहें और हमेशा सुरक्षित दूरी पर रहें, इसके लिए पैरेंट्स एलर्ट रहें। बुजुर्गों को भीड़ और धुएं वाले इलाकों से दूर रहने को कहें। पटाखों और धुएं वाले क्षेत्र में संयम रखना जरूरी है ताकि कोई दुर्घटना या स्वास्थ्य

समस्या न उत्पन्न हो। किसी भी आकस्मिक चोट या जलन से निपटने के लिए घर में हमेशा फर्स्ट-एड किट, ठंडा पानी और बर्फ के पैक रखना चाहिए। अगर किसी को पटाखों या धुएं से जलन, या हल्की चोट लग जाए तो तुरंत गुनगुने पानी से प्रभावित हिस्से को धोएं और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से संपर्क करें। बच्चों को किसी भी स्थिति में डॉक्टर की सलाह के बिना दवा न दें, क्योंकि गलत दवा गंभीर परेशानी पैदा कर सकती है।

दीपावली का असली मजा तभी है, जब रोशनी के साथ सेहत भी बनी रहे। बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और फेफड़ों की सुरक्षा, स्किन का ख्याल और संतुलित खान-पान का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना पटाखों और मिठाइयों का आनंद लेना। सावधान रहें-सुरक्षित दीपावली मनाएं। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन

डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया, दिल्ली

स्पेशलः स्पाइन-डे, 16 अक्टूबर

हमारे शरीर का पूरा ढांचा रीढ़ की हड्डी यानी स्पाइन पर टिका होता है। लेकिन हाल के वर्षों में स्पाइन प्रॉब्लम्स के मामले बहुत तेजी से बढ़े हैं। इसकी वजहें, इसके रोगों के प्रकार, इनके लक्षण, उपचार और बचाव के तरीकों के बारे में यहां जानिए विस्तार से।

स्पाइन हेल्थ के लिए लाइफस्टाइल रखें सही

रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) की समस्याओं के तमाम कारण हो सकते हैं, लेकिन अस्वास्थ्यकर जीवनशैली भी स्पाइन संबंधी समस्या का एक प्रमुख कारण है। दिनों-दिन रीढ़ से संबंधित समस्याएं दुनिया भर में बढ़ती जा रही हैं और भारत भी इसका अपवाद नहीं है। सच तो यह है कि रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) पर हमारे शरीर की बुनियाद खड़ी होती है। स्पाइन के तीन प्रमुख भाग हैं। पहला, सर्वाइकल (गर्दन), दूसरा थोरेसिक (छाती) और लंबर (कमर का निचला भाग)। स्पाइन में स्थित तंत्रिकाएं (नर्व) दिमाग से संपूर्ण शरीर तक संदेश पहुंचाती हैं। बावजूद इसके, आमतौर पर लोग स्पाइन के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षणः कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है। गर्दन में जकड़न या दर्द। अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है। कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं। अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।

समस्याओं के कारणः अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं। इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण है गलत पोस्चर्स में बैठना, लेटना। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते वक्त रीढ़ की हड्डी को नेचुरल कर्व में नहीं रखते। एक उम्र के बाद हड्डियों में क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है। दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं और आनुवंशिक कारण भी हो सकते हैं।

साइटिका या सियाटिकाः रीढ़ की हड्डी की यह समस्या शरीर की सबसे लंबी नस (नर्व), साइटिक से संबंधित है। साइटिका से संबंधित दर्द कमर के निचले हिस्से से शुरू होकर पैरों तक उतर जाता है। यह दर्द आमतौर पर मरीज के शरीर के एक तरफ वाले भाग जैसे बाएं भाग या दाहिने भाग को प्रभावित करता है। बेशक साइटिका का दर्द दूर हो सकता है। इसे दवाओं के अलावा बर्फ से सिंकाई करने, गर्म सेंक, स्ट्रेचिंग और फिजियोथेरेपी आदि से दूर किया जा सकता है। जब इन सब से मरीज को राहत नहीं मिलती तब सर्जरी का सहारा लिया जाता है।

स्पाइनल कॉर्ड इंजरीः जब किसी चोट, आघात या दुर्घटना के कारण 'स्पाइनल कैनाल' में स्थित नसों और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है तो इसे स्पाइनल कॉर्ड इंजरी कहा जाता है।

स्पाइनल अर्थराइटिसः इस प्रकार के स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस में कार्टिलेज को नुकसान पहुंचता है, जिसके कारण प्रभावित वर्टिब्रा, स्पाइन की अन्य वर्टिब्रा के संपर्क में आती है। नतीजतन, पीड़ित व्यक्ति को दर्द महसूस होता है।

हर्निएटेड डिस्कः प्रत्येक वर्टिब्रा के बीच डिस्क होती है, जिसके कारण एक वर्टिब्रा दूसरी से आपस में टकराती नहीं है। बावजूद इसके, कुछ कारणो से डिस्क पर प्रभाव पड़ता है और बहुत ज्यादा दबाव पड़ने पर डिस्क क्षतिग्रस्त हो सकती है। इसके कारण रीढ़ की हड्डी में दर्द उत्पन्न होता है।

स्पाइनल स्टेनोसिसः जब रीढ़ की हड्डी में मौजूद नसों की जगह सिकुड़ जाती है, तब इस स्थिति में नसों पर दबाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप मरीज को दर्द, सुन्नता, झुनझुनी, हाथ व पैरों में कमजोरी आदि का एहसास होता है।

स्कोलियोसिसः इस समस्या में रीढ़ की हड्डी की बनावट में बदलाव आ जाता है। आमतौर पर बच्चों पर इसका प्रभाव ज्यादा पड़ता है।

एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिसः इस समस्या में कमर के निचले भाग और कूल्हों की तरफ दर्द महसूस होता है। इसके अलावा यह दर्द शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है।

इन समस्याओं से बचने के लिए यहां बताई जा रही बातें मददगार हो सकती हैं।

संतुलित-पौष्टिक खानाः हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

डेयरी उत्पादों का सेवनः अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें।

फिश ऑयलः फिश ऑयल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो आपकी रीढ़ और इससे संबंधित नाड़ियों (नर्व) को शक्ति प्रदान करता है और इसके साथ ही यह विटामिन-डी का भी अच्छा स्रोत है।

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

ऐसी समस्याओं से बचने के लिए कुछ और बातों पर गौर करें।

- ज्यादा समय तक सीधा खड़े रहने का प्रयास करें।
- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- देर तक सोफे पर या किसी अन्य फर्नीचर पर झुककर बैठने से बचें।
- खड़े होते समय कंधे झुके हुए न रहें, इन्हें सीधा रखें। गर्दन सीधी हो और सिर सीधा सामने की ओर रहे। ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी पर खिंचाव और दबाव नहीं पड़ता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

अधिकांश लोग सुबह के समय सबसे पहले चाय या कॉफी पीते हैं। लेकिन यह नुकसानदेय होता है। इसके बजाय अगर आप सुबह सबसे पहले पानी पिएं तो दिन भर फ्रेश-एनर्जेटिक रहेंगे।

सुबह सबसे पहले पिएं पानी आप रहेंगे फ्रेश-एनर्जेटिक

हेल्थ सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जो सुबह सबसे पहले उठकर ब्रश करके चाय या कॉफी पीते हैं, तो सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि विभिन्न स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह-सुबह खाली पेट सीधे चाय या कॉफी पीना बेहद नुकसानदेय साबित हो सकता है। कैफीनयुक्त इन दोनों चीजों से पेट में एसिडिटी होती है और रात सोने से लेकर सुबह उठने तक लगातार कई घंटे पानी न पीने के कारण हमें जो डिहाइड्रेशन की समस्या होती है, वह और ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए आहार विशेषज्ञ सुबह उठते ही सबसे पहले गर्म पानी पीने की सलाह देते हैं। दरअसल, रात में हमारे शरीर में होने वाली आंतरिक प्रक्रियाओं में पानी की खपत ज्यादा होती है। यदि रात में हम कई बार उठकर यूरिन के लिए जाते हैं, तो उस समय भी शरीर को पानी की जरूरत होती है। इसलिए सुबह-सुबह सबसे पहले पानी ही पीना चाहिए। इससे शरीर को डी टॉक्सिफाइ तो कर ही सकते हैं। पानी की कमी को भी पूरा कर सकते हैं।

कितना पिएं पानीः अब सवाल पैदा होता है कि हमें सुबह के समय कितना पानी पीना चाहिए? यह पूरी तरह से किसी की पानी पीने की आदत पर निर्भर करता है कि सुबह के समय उसे पानी पीना कितना अच्छा लगता है। यदि एक गिलास पानी से वह संतुष्ट हो जाता है, तो उसके लिए उतना ही पर्याप्त है। वैसे भी सुबह के समय 200 से 300 मिलीलीटर पानी, हमारी शरीर की जरूरत को पूरा करता है। यह सुबह के समय फ्रेश होने में मदद करता है।

पानी कैसा होः कुछ लोगों को सुबह के समय गर्म पानी अच्छा नहीं लगता, तो कुछ लोगों को मटके के पानी का स्वाद बुरा लगता है। बहरहाल, पानी चाहे मिट्टी के बर्तन में रखें या तांबे के बर्तन में। लेकिन

हां, ब्लड प्रेशर के रोगियों को तांबे के बर्तन में रखा पानी नहीं पीना चाहिए। आप ये विकल्प आजमा सकते हैं। किसी को सादा पीना अच्छा लगता है, तो किसी को नीबू या फिर लेमन ग्रास डालकर या किसी को शहद वाला पानी पीना अच्छा लगता है। कुछ लोग इसमें रात में दालचीनी डालकर भी सुबह उसे छानकर पीते हैं। तो कुछ मेथी दाना भिगोकर उसका पानी पीते हैं। बहरहाल, अगर किसी को लीवर की परेशानी है तो गुनगुने पानी में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर भी पीया जा सकता है।

पानी गर्म हो या ठंडाः सर्दी के मौसम में ज्यादा ठंडा पानी पीना नुकसानदेय हो सकता है। अगर सूर्योदय के समय से पहले पानी पी रहे हैं तो गुनगुने पानी में नीबू मिलाकर पीया जा सकता है। सूर्योदय के बाद पी रहे हैं तो सिर्फ गुनगुना पानी ही पीना चाहिए। इस मौसम में अदरक गले की खराश को मिटाती है। इसलिए अदरक और तुलसी की पत्तियों को उबालकर बने गुनगुने पानी को पीने से फायदा होता है। गर्मी के मौसम में कमरे के तापमान पर रखा पानी या फिर घड़े का पानी सही रहता है। आप चाहें तो पानी में 8-10 हरे धनिया के पत्ते, जीरा, दालचीनी, छोटी इलायची, अदरक इनमें से किसी एक को मिलाकर या पानी में उबालकर गुनगुना पानी पीएं। ऐसे पानी को पीने से आपकी कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। *

खबर संक्षेप

अरोमा कैंडल मेकिंग कार्यशाला आयोजित

मंडी अटेली। राजकीय महिला महाविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. प्रवीण यादव की अध्यक्षता में एक दिवसीय अरोमा कैंडल मेकिंग कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष प्रियंका द्वारा छात्राओं को अरोमा कैंडल मेकिंग के लिए आवश्यक सामग्री एवं विधि के बारे में विस्तार से जानकारी दी। छात्राओं को अरोमा कैंडल्स के उपयोग के बारे में भी बताया गया। छात्राओं ने विभिन्न प्रकार की रंगीन, एरोमेटिक और मिठाई जैसी अनोखी कैंडल्स भी बनाई। इस कार्यशाला में 30 छात्राओं द्वारा भाग लिया गया।

यदुवंशी ग्रुप के कॉलेजों में होगा सम्मान समारोह

नारनौल। यदुवंशी ग्रुप के स्कूल एवं कॉलेजों में दिवाली पर सम्मान एवं मिलन समारोह आयोजित किया जाएगा। यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने बताया कि सम्मान समारोह के कार्यक्रम ब्लॉक स्तर पर नौ जगह आयोजित किए जाएंगे। सम्मान समारोह में वर्तमान के सभी जनप्रतिनिधियों को सम्मानित किया जाएगा। जिसमें प्रत्येक गांव के वर्तमान सरपंच, पंच, जिला परिषद प्रमुख तथा पार्षदों, पंचायत समिति केचेयरमैन व सदस्यों को न्यौता भेजा गया है। नगर पालिका के प्रधान व पार्षदों को भी सम्मानित किया जाएगा। कार्यक्रम में प्रत्येक गांव के चौकीदारों को भी सम्मानित किया जाएगा।

राजस्थान से 1 नवंबर को हरियाणा में करेगी प्रवेश

दक्षिणी हरियाणा के जिलों में जाएगी रेजांगला शहादत माटी कलश यात्रा

रेजांगला शहादत माटी कलश यात्रा की तैयारियों के लिए हुई बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

हरियाणा यादव महासभा के जिला महेंद्रगढ़ के पदाधिकारीयों की एक बैठक महासभा के प्रदेशाध्यक्ष रमेश राव पायलट की अध्यक्षता में उनके कार्यालय में हुई। बैठक में आगामी रेजांगला शहादत माटी कलश यात्रा की महेंद्रगढ़ में दो नवंबर व नारनौल में तीन नवंबर को यात्रा को लेकर तैयारियां की बैठक हुई। रमेश राव पायलट ने कहा कि अखिल भारतवर्षीय यादव महासभा के राष्ट्रीय महासचिव रमेश राव पायलट व उनके सहयोगी ब्रिगेडियर प्रदीप यदु द्वारा भारत चीन सीमा स्थित अहीर धाम से लाई गई रेजांगला शहादत माटी की कलश यात्रा 13 अप्रैल को छपरा, बिहार से राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. स्वप्न कुमार घोष द्वारा राष्ट्रीय पदाधिकारियों एवं प्रदेश के हजारों लोगों की उपस्थिति में शुरू हुई। हरियाणा के वीर रेजांगला शहीदों में रेवाड़ी -26, महेंद्रगढ़- 16, गुड़गांव- 7, झज्जर- चार, दादरी- तीन, भिवानी- दो व सोनीपत से दो थे। अन्य प्रदेशों से वीर रेजांगला शहीदों में राजस्थान- 25, उत्तर प्रदेश- 24 व पंजाब से एक वीर शहीद था। एक परमवीर चक्र एवं आठ वीर चक्र एवं छह सेना मेडल से नवाजे गए इन महान वीरों को भारत सरकार ने शूरवीरों में अति शूरवीर वीर अहीर खिताब से नवाजा।

महेंद्रगढ़। बैठक को संबोधित करते राव रमेश पायलट। फोटो : हरिभूमि

बैठक में यह रहे मौजूद

इस मौके पर महासभा के मुख्य महासचिव बलवान फौजी, जिला अध्यक्ष रमेश बोहरा एडवोकेट, सतपाल इंजीनियर, सूबेदार रामस्वरूप यादव, बहादुर सिंह थानेदार, ललित तंवर एडवोकेट, रामभगत लावन, लालाराम, महेंद्र भगडाना, भूपेंद्र आर्य, गोदाराम सरपंच, विजय प्रकाश यादव, धर्मवीर झूक, वीर सिंह मेघनवास, सूबेदार गुगन सिंह बचीनी, रजनीश यादव एडवोकेट, प्रदीप सहित अनेक पदाधिकारी उपस्थित थे।

यह रहेगा शोड्यूल

रमेश राव पायलट ने बताया कि 31 अक्टूबर को राजस्थान-हरियाणा सीमा पर हरियाणा यादव महासभा के पदाधिकारीगण राजस्थान यादव महासभा के पदाधिकारियों से कलश ग्रहण करेंगे। एक नवंबर को अहीरवाल की राजधानी रेवाड़ी शहर में रेजांगला स्मारक पर शहीदों को नमन एवं युद्ध वीरांगनाओं को सम्मानित कर कलश यात्रा पूरे शहर का भ्रमण करेगी। दो नवंबर को महेंद्रगढ़ के पाल पैलेस पर शहीदों को नमन एवं सभा व युद्ध विरांगनाओं को सम्मानित कर राव तुलाराम चौक से पूरे शहर का भ्रमण करते हुए ग्राम मालड़ा होते हुए ग्राम झूक में यात्रा का समापन होगा। तीन नवंबर को नारनौल के नसीबपुर युद्ध स्मारक से यात्रा शुरू होकर शहर का भ्रमण करते हुए यादव धर्मशाला में एक सभा के साथ कलश यात्रा का समापन होगा। चार नवंबर को दादरी एवं भिवानी जिलों में विभिन्न स्थानों पर यात्रा भ्रमण करेगी। पांच नवंबर को हिसार, हांसी एवं जींद में कलश यात्रा में शहीदों को नमन किया जाएगा। छह नवंबर को रोहतक में शहीदों को नमन करने के उपरांत झज्जर जिले के ग्राम पलड़ा से कलश यात्रा का जुलूस शुरू होगा, जो झज्जर यादव धर्मशाला पर एक सभा के साथ समापन होगा। फिर सायं काल गुरुग्राम जिले के फरुखनगर में पूरे शहर में कलश यात्रा निकाली जाएगी। सात नवंबर को गुरुग्राम सेक्टर 10 ए स्थित श्री कृष्ण भवन में शहीदों को नमन करते हुए कलश यात्रा पूरे शहर का भ्रमण करते हुए पालम विहार स्थित 'रेजांगला स्मारक' पर यात्रा का समापन होगा। आठ नवंबर को फरीदाबाद यादव धर्मशाला में शहीदों को नमन करने के उपरांत कलश यात्रा जुलूस के साथ बल्लभगढ़ पहुंचेगी और एक विशाल सभा के साथ शहीदों को नमन करते हुए यात्रा का समापन होगा। वहीं सायंकाल हरियाणा यादव महासभा के पदाधिकारीगण रेजांगला शहादत माटी कलश को दिल्ली प्रदेश यादव महासभा के पदाधिकारियों को सौंप देंगे।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते एसडीएम अनिरुद्ध यादव। फोटो : हरिभूमि

अत्याचार निवारण अधिनियम 1989 के तहत दर्ज 22 मामलों की समीक्षा की

एसडीएम ने ली उप मण्डल स्तरीय सतर्कता एवं मोनीटरिंग कमेटी की बैठक

हरिभूमि न्यूज. नारनौल

एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने बुधवार को अपने कार्यालय में उप मण्डल स्तरीय सतर्कता एवं मोनीटरिंग कमेटी की बैठक ली। एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने बताया कि इस अधिनियम के तहत प्रशासन ने विभिन्न अधिकारियों की भूमिका व जिला प्रशासन की ओर से प्राप्त विभिन्न रिपोर्टों के पुनर्विलोकन के लिए सतर्कता कमेटी गठित की है।

उन्होंने बताया कि इस अधिनियम के अधीन गैर अनुसूचित जाति के व्यक्तियों द्वारा अनुसूचित जाति के व्यक्तियों पर अत्याचार किए जाने के फलस्वरूप आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। यह राशी विभिन्न प्रकार के अत्याचारों जैसे ट्यूबेल की हानि, चल अचल संपति का नुकसान, स्थाई व अस्थाई अपंगता, बलात्कार तथा हत्या आदि के घटित होने पर प्रदान की जाती है।

उन्होंने बताया कि विभिन्न प्रकार के अत्याचार होने पर अनुसूचित जाति/जनजाति अत्याचार निवारण अधिनियम 1989 नियम 1995 व 2011 के सेक्शन 3 नियम 12 (4) राहत राशि के लिए मापदण्ड 4/2016 के अनुसार 85 हजार से 8 लाख 25 हजार रुपये तक की राशि ऐसे केसों में प्रदान की जाती है। जिनकी एफआईआर अनुसूचित जाति/जनजाति अत्याचार निवारण 1989 के तहत दर्ज की गई है। उन्होंने बताया कि नारनौल में फरवरी 2024 से अब तक अत्याचार निवारण अधिनियम 1989 के तहत दर्ज 22 केसों की समीक्षा की गई।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर तहसीलदार लच्छीराम, बीडीपीओ रेणु लता, तहसील कल्याण अधिकारी ममता यादव, इंस्पेक्टर जगदीश, लिपिक शीशराम, कमेटी सदस्य भागीरथमल व नेतराम के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद थे।

दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना : जिले में 51 टीमों का किया गठन

- एसीएस ने वीसी के जरिए की दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना की प्रगति की समीक्षा
- पात्र महिलाओं की अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित करने पर जोर

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता, अनुसूचित जातियां एवं पिछड़े वर्ग कल्याण तथा अंत्योदय विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव जी अनुपमा ने बुधवार को चंडीगढ़ से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए अधिकारियों के साथ बैठक करके दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना के सफल क्रियान्वयन के लिए आवश्यक दिशानिर्देश दिए। जिले की तरफ से अतिरिक्त उपायुक्त व मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिला परिषद उदय सिंह ने इस योजना की प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की।

अनुपमा ने बैठक के दौरान स्पष्ट निर्देश दिए कि जिले में इस योजना के तहत अधिक से अधिक संख्या में पात्र महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित की जाए, ताकि उन्हें योजना का समुचित लाभ मिल सके।

नारनौल। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के दौरान मौजूद अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

पंजीकरण प्रक्रिया को सुगम बनाने पर जोर

उन्होंने अधिकारियों को योजना के प्रचार प्रसार और पंजीकरण प्रक्रिया को सुगम बनाने पर जोर देने को कहा। एडीसी ने बताया कि जिले में दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना के सफल और व्यवस्थित आयोजन के लिए 51 टीमों का गठन किया गया है। ये टीमें ग्रामीण क्षेत्रों में पात्र महिलाओं के रजिस्ट्रेशन का कार्य कर रही हैं। सिंह ने विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि इन टीमों का गठन सात आठ गांवों के समूह पर किया गया है, जहां पात्र महिलाएं आकर अपना रजिस्ट्रेशन करवा सकती हैं। उन्होंने यह भी बताया कि जिन महिलाओं को योजना के रजिस्ट्रेशन में कोई दिक्कत आती है। वे ग्रामीण क्षेत्र में बनाए गए कॉमन प्वाइंट लर्निंग ऑर्गनाइजेशन/सेंटर से अपना पंजीकरण करवा सकती हैं। इस बैठक के दौरान जिला समाज कल्याण अधिकारी अमित शर्मा के अलावा अरुण कुमार भी उपस्थित थे।

सांसद खेल महोत्सव 18 को, एसडीएम ने ग्राउंड व तैयारियों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

सरस्वती पब्लिक स्कूल भोजावास में 18 अक्टूबर को सांसद खेल महोत्सव का आयोजन होगा। सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता का शुभारंभ करेंगे। जिसमें विजेता खिलाड़ियों को नकद पुरस्कार व प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा। स्कूल के चेयरमैन दयाराम यादव को प्रतियोगिता का संयोजक बनाया गया है। प्राचार्य राजेश कुमार ने बताया कि खेलों को बढ़ावा देने के लिए सांसद खेल महोत्सव अभियान चलाया गया है। जिसके अंतर्गत ब्लॉक लेवल पर कबड्डी, वॉलीबॉल, खो खो, दौड़, लॉन्ग व हाई जंप समेत 10 इवेंट निर्धारित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि 17 अक्टूबर तक पोर्टल पर ऑनलाइन पंजीकरण करने की सुविधा रहेगी। एसडीएम उदय सिंह ने खेल ग्राउंड तथा संसाधन संबंधी तैयारियों का निरीक्षण किया है।

नांगल चौधरी। सांसद खेल महोत्सव के ग्राउंड का निरीक्षण करते एसडीएम उमेद सिंह। फोटो : हरिभूमि

स्कूल कमेटी को पेयजल तथा खिलाड़ियों के ठहरने के व्यवस्थित प्रबंध करने की हिदायत दी। इस मौके पर जिला खेल अधिकारी नरेंद्र सिंह कुंडू, भिवानी सेंट्रल को ऑपरेटिव बैंक के चेयरमैन सुधीर चांदवास मौजूद रहे।

नारनौल। आयोजित कार्यक्रम में मौजूद पीजी कॉलेज के विधार्थी। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्रीय सीपीआर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

नारनौल। राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय तथा भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी नई दिल्ली के संयुक्त तत्वावधान में मनाए जा रहे सीपीआर जागरूकता सप्ताह के तहत रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से बुधवार को विभिन्न स्थानों पर प्राथमिक सहायता की महत्वपूर्ण विधि कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन यानी सीपीआर का व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। यह महत्वपूर्ण प्रशिक्षण राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला पटीकरा, राजकीय पीजी महाविद्यालय, पासिंग ग्राउंड लघु सचिवालय, गांधी पार्क नई कचेहरी नारनौल में दिया गया। रेडक्रॉस से प्रवक्ता पवित्रा यादव व कपिल कुमार ने उपस्थित लोगों को हृदयाघात व अन्य आपातकालीन स्थितियों में सीपीआर तथा कृत्रिम श्वास प्रदान करके पीड़ित व्यक्ति का जीवन बचाने के बारे में विस्तृत और महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। उन्होंने राष्ट्र के प्रत्येक नागरिक को जीवन बचाने वाली इस पद्धति को अनिवार्य रूप से सीखने का आह्वान किया। इस मौके पर डॉ. एसपी सिंह, डॉ. चंद्र मोहन, राजकुमार व्यास आदि मौजूद थे।

भूतपूर्व सैनिक विकास संघ की हुई मासिक बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

यादव धर्मशाला में भूतपूर्व सैनिक विकास संघ प्रधान सुबेदार रामस्वरूप यादव की अध्यक्षता में मासिक बैठक आयोजित की गई। संघ उपाध्यक्ष कप्तान राजेंद्र सिंह खेड़ा ने बताया कि मासिक बैठक में पूर्व सैनिकों और वीरांगनाओं की पेंशन संबंधित समस्याओं का समाधान मौके पर ही किया गया। अध्यक्ष ने एक प्रस्ताव रखा, उन्होंने बताया कि 18 नवंबर को हर वर्ष रेजांगला शौर्य दिवस मनाते आए हैं, लेकिन इस वर्ष 18 नवंबर को रेजांगला शौर्य दिवस पर रेजांगला शहीद स्मारक चशूल से कलश लेकर पूरे भारत में कलश यात्रा चल रही है, जिसका समापन 18 नवंबर को दिल्ली के जंतर–मंतर पर होगा। यात्रा के अंतिम पड़ाव में देश के कोने-कोने से लोग रेजांगला शहीदों को श्रद्धांजलि देने पहुंचेंगे। इस बार भूतपूर्व सैनिक विकास संघ रेजांगला शौर्य दिवस को 16 नवंबर को मनाएगा, इस दिन नसीबपुर के मैदान में पांच हजार शहीदों ने राव तुलाराम के नेतृत्व में शहादत दी थी उन्हें भी श्रद्धांजलि दी जाएगी। इस प्रस्ताव को सभी ने सर्वसम्मति से पारित किया। यह कलश यात्रा दो नवंबर को जिला महेंद्रगढ़ में पहुंचेगी, उनका स्वागत नजदीक राव तुलाराम चौक पाल प्लेस में किया जाएगा। नवंबर की मासिक बैठक 15 नवंबर की बजाय इन इवेंट को देखते हुए 10 नवंबर को 11 बजे की जाएगी। अध्यक्ष ने बैठक में पहुंचे सभी पूर्व सैनिकों का आभार व्यक्त किया।

महेंद्रगढ़। यादव धर्मशाला में बैठक करते पूर्व सैनिक।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर संघ उपाध्यक्ष कप्तान राजेंद्र सिंह खेड़ा, उपाध्यक्ष कप्तान सुरेन्द्र सिंह, महासचिव सूबेदार ब्रह्मदेव आर्य, कोषाध्यक्ष सूबेदार हवासिंह, सूबेदार होशियार सिंह, वासुदेव, हरपाल सिंह, संतोष कुमार, सह सचिव हवलदार भागमल, सत्यपाल सिंह, शेर सिंह, लालसिंह, रामकिशन खेड़ा, कृष्ण कुमार अन्य पूर्व सैनिक उपस्थित थे।

बदोपुर में कानूनी जागरूकता शिविर आयोजित

नारनौल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी के मार्गदर्शन में बुधवार को गांव बदोपुर में कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया। शिविर में अधिवक्ता कृष्ण कुमार ने उपस्थित लोगों को कानूनी जानकारी दी। उन्होंने कहा कि आज की युवा पीढ़ी नशे की ओर अग्रसर हो रही है, आज की युवा पीढ़ी नशा करना आम बात समझने लगी है। जिसके कारण उनके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि जिस व्यक्ति को नशे की लत लग जाती है, वह व्यक्ति ना तो अपने परिवार का गुजारा कर पाता है और ना ही अपने परिवार की रक्षा कर पा रहा है। हरियाणा राज्य विधिक प्राधिकरण पंचकुला के आदेशानुसार निःशुल्क पम्पलेट, वरिष्ठ नागरिक अधिनियम, एसिड अटैक, बाल विवाह, मौलिक कर्तव्य, हिन्दू मैरिज एक्ट, घरेलू हिंसा, बन्दियों के अधिकार इत्यादि की पुस्तकें आने वाले लोगों को निःशुल्क प्रदान की। कानूनी स्वयंसेवक संजय कुमार ने उपस्थित लोगों को कहा कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के दूरभाष नंबर 01282250322 पर भी आमजन फोन कर कानूनी जानकारी ले सकते हैं। इस मौके पर मुन्नी देवी, सविता देवी, मोहित, सरपंच मनोज कुमार आदि गणमान्य लोग मौजूद थे।

नारनौल। पम्पलेट व पुस्तक वितरित करते अधिवक्ता कृष्ण कुमार व कानूनी स्वयंसेवक संजय कुमार।

नारनौल। सेंट्रल यूनिवर्सिटी का भ्रमण करते बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

बीकेएन के विद्यार्थियों ने किया सेंट्रल यूनिवर्सिटी भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक के विद्यार्थियों ने सेंट्रल यूनिवर्सिटी जाट पाली में आयोजित शैक्षणिक भ्रमण में हिस्सा लिया। इस भ्रमण का मुख्य उद्देश्य इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग के विभिन्न प्रयोगशालाओं व विशेषकर ईवी लैब में व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करना था। संस्थान के प्रधानाचार्य अनिल यादव ने बताया कि इस तरह के शैक्षणिक भ्रमण विद्यार्थियों के तकनीकी ज्ञान को बढ़ाने व उद्योग से जुड़े व्यावहारिक अनुभव से अवगत कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विद्यार्थियों ने ईवी लैब में इलेक्ट्रिक वाहन के निर्माण, बैटरी सिस्टम, चार्जिंग तकनीक और अन्य आधुनिक उपकरणों का विस्तार से निरीक्षण किया। इस भ्रमण से विद्यार्थियों को न केवल तकनीकी समझ बढ़ी, बल्कि उन्हें इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग के क्षेत्र में करियर के संभावित अवसरों का भी व्यावहारिक अनुभव मिला।

जिले के 996 स्कूल, 17 कॉलेज, 11 आईटीआई व एक पॉलीटेक्निक में हुई प्रतियोगिता

सड़क सुरक्षा प्रतियोगिता में 1 लाख से अधिक विद्यार्थी हुए शामिल

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

पुलिस की ओर से बुधवार को जिले के सभी स्कूलों व कॉलेजों में सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का सफल आयोजन कराया गया। इस पहल का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को यातायात नियमों व सड़क सुरक्षा के संबंध में जागरूक कर उन्हें एक जिम्मेदार नागरिक व यात्री बनाना था। प्रतियोगिता के नोडल अधिकारी डीएसपी सुरेश कुमार ने बताया कि हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी जिले के स्कूलों, कॉलेजों में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित कराई गई है। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता जिले के 996 स्कूल, 17 कॉलेज, 11 आईटीआई व एक पॉलीटेक्निक में रोड सेफ्टी को लेकर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई।

डीएसपी सुरेश कुमार ने स्वयं कई स्कूलों का दौरा किया और परीक्षा में बैठे विद्यार्थियों से बातचीत कर उनका उत्साह बढ़ाया। उन्होंने छात्रों को सड़क सुरक्षा के महत्व के बारे में प्रेरित किया और प्रतियोगिता में उनकी सक्रिय भागीदारी की सराहना की। इस प्रतियोगिता में जिलेभर में स्कूलों, कॉलेजों में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। छात्रों को उनकी कक्षाओं के अनुसार चार स्तरों में विभाजित किया गया था। प्रथम ग्रुप में कक्षा तीसरी से पांचवीं तक करीब 47321 विद्यार्थी, कक्षा छठी से आठवीं तक करीब 34080 विद्यार्थी, कक्षा नौवीं से 12वीं तक लगभग 46974 विद्यार्थी तथा आईटीआई व कॉलेज के करीब 21322 विद्यार्थी परीक्षा में शामिल हुए।

नारनौल। परीक्षा देते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों को जल्द ही किया जाएगा सम्मानित

संबंधित थाना की टीमों ने अपने अपने क्षेत्रों में संस्थानों में प्रतियोगिता का शांतिपूर्ण आयोजन सुनिश्चित किया। यातायात थाना प्रभारी निरीक्षक अनिल कुमार ने बताया कि प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों व आमजन को सड़क पर यात्रा करते समय आवश्यक सावधानियां बरतने के बारे में जानकारी देकर एक जिम्मेवार यात्री बनने के लिए प्रेरित करना है। प्रतियोगिता में प्रत्येक लेवल पर प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहने वाले विद्यार्थियों को जल्द ही सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि पुलिस की ओर से भविष्य में भी विद्यार्थियों को जागरूक करने के लिए अन्य रचनात्मक प्रतियोगिताएं आयोजित करवाई जाएंगी। इस दौरान डीएसपी सुरेश कुमार ने प्रतियोगिता के शांतिपूर्ण व सही तरीके से संपन्न करवाने को लेकर डीईओ तथा सभी बीईओ का उनके सहयोग के लिए धन्यवाद किया।

खबर संक्षेप

समाजसेवी रमेश सचदेवा ने बच्चों को बांटी मिठाई

रेवाड़ी। दीपावली के अवसर पर समाजसेवी रमेश सचदेवा ने सेवा भारती की ओर से संचालित श्रीश्याम बाबा स्कूल में बच्चों को मिठाई वितरित की। दीपावली के अवसर पर प्रतिवर्ष निशुल्क स्कूलों मे मिठाई वितरित की जाती है। इस मौके पर लक्ष्मी नारायण अध्यक्ष हिमालय परिवार हरियाणा, राम तीर्थ नगर अध्यक्ष सेवा भारती, तेजभान कुकरेजा जिला उपाध्यक्ष सेवा भारती, प्रदीप शर्मा उपाध्यक्ष सेवा भारती व कई अन्य लोग मौजूद रहे।

मरम्मत कार्य के चलते आज बाधित रहेगी बिजली

कोसली। सब डिवीजन के 33 केवी भैरमपुर पावर हाउस में 16 अक्टूबर को मेंटेनेंस का कार्य किए जाने के कारण बिजली सप्लाई दो घंटे बाधित रहेगी। पावर हाउस इंचार्ज दिनेश कुमार ने बताया कि सुबह 9:01 से 11:01 बजे तक मेंटेनेंस कार्य के कारण 11 केवी सुर्खपुर डीएस, रतनथल डीएस, रतनथल एपी, शादीपुर एपी, धारौली एपी फीडरों की सप्लाई बाधित रहेगी।

ट्रैफिक पुलिसकर्मियों का ड्यूटी समय बढ़ाया, बेरिकेड्स लगाकर रोकी छोटे वाहनों की एंट्री

दिवाली पर बाजारों में बढ़ने लगी भीड़, हल्के वाहनों के प्रवेश पर रोक, रेहड़ियों के कारण बढ़ी समस्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिवाली पर्व करीब आते ही बाजारों में खरीदारी करने के लिए आने वाले लोगों की भीड़ बढ़ना शुरू हो गया है। इससे बाजारों में जाम जैसे हालात बनने शुरू हो गए हैं। हल्के वाहनों के बाजारों में प्रवेश पर रोक लगाने के लिए ट्रैफिक पुलिस ने बेरिकेडिंग कर दी है। जाम से निपटने के लिए ट्रैफिक पुलिसकर्मियों का ड्यूटी टाइम बढ़ा दिया गया है। ट्रैफिक पुलिस ने शहर में अतिक्रमण को बढ़ावा देने वाली रेहड़ियों को हटवाने के लिए नगर परिषद को भी पत्र लिखा गया है।

■ धन तेरस के दिन हालात ज्यादा खराब हो जाते हैं

इस पर्व पर बाजारों में अक्सर खरीदारी करने वाले लोगों की भीड़ बढ़ जाती है। धन तेरस के दिन हालात ज्यादा खराब हो जाते हैं। इस बार धनतेरस 18 अक्टूबर को है। इस दिन बाजार में भारी भीड़ उमड़ने की संभावना है। धनतेरस से पहले ही बाजारों में खरीदारी करने वाले लोगों की संख्या बढ़ने लगी है। अभी से हालात ऐसे बनने शुरू हो गए हैं कि दुपहिया वाहनों का निकलना भी मुश्किल हो गया है। सुबह से शाम तक बाजार में जाम जैसे हालात बने रहते हैं। मोती चौक, रेलवे रोड, पुरानी अनाज मंडी व अन्य बाजारों में भारी भीड़ देखने को मिल रही है। अगले दो-तीन दिन में भीड़ का दबाव और बढ़ जाएगा, जिससे निपटने के लिए ट्रैफिक पुलिस को कड़ी मशक्कत करनी पड़ेगी। नगर परिषद की ओर से शहर में कई जगहों पर सड़कों का निर्माण शुरू कराया हुआ है। मलबा सड़कों पर पड़ा होने के कारण भी जाम लग रहा है। भाड़ावास चौक के पास पड़े मलबे के कारण वाहनों का जाम आम बात हो गई है। दीवाली से पहले मलबा नहीं हटाया गया, तो हालात बद से बदतर हो सकते हैं।

रेवाड़ी। नाईवाली चौक के पास लगा वाहनों का जाम व कानोड़ गेट पर लगाए गए बेरिकेड्स व तैनात पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। नाईवाली चौक पर तैनात ट्रैफिक पुलिस के जवान। फोटो : हरिभूमि

अतिक्रमण हटाओ अभियान ठंडे बस्ते में बंद

बाजार में रेहड़ियों के कारण जाम की समस्या बढ़ रही है। नगर परिषद की ओर से अतिक्रमण हटाओ अभियान ठंडे बस्ते में डाल दिया गया है। कई दुकानदार पैसे लेकर अपनी दुकानों के सामने रेहड़ियां लगवाते हैं, जिससे बाजार में जाम जैसे हालात बन जाते हैं। नगर परिषद की ओर से अभियान शुरू करने के कुछ दिनों तक बाजार खुले नजर आते हैं। अभियान थमने के बाद हालात फिर से वैसे ही बन जाते हैं।

गलियों से जा रहे हल्के वाहन

ट्रैफिक पुलिस ने शहर में प्रवेश करने वाले प्रमुख मार्गों पर बेरिकेडिंग करते हुए हल्के वाहनों के प्रवेश पर रोक लगा दी है। इसके बाद हल्के वाहन चालक अपने वाहनों को तंग गलियों से बाजारों में ले जाने लगे हैं। इससे गलियों में भी जाम जैसे हालात बने रहते हैं। गलियों में रहने वाले लोगों को इससे भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है।

जेब तराश भी होने लगे एक्टिव

त्योहारी सीजन पर बाजारों में भीड़ बढ़ते ही जेब तराश भी सक्रिय हो जाते हैं। अभी से लोगों की जेब साफ करने का कार्य शुरू हो गया है। बीते मंगलवार को जैनाबाद निवासी हरिओम की जेब से 1500 रुपये निकाल लिए गए। दीवाली पर्व पर गत वर्ष भी जेब काटने की एक दर्जन से अधिक घटनाएं हुई थीं। पुलिस ने अब बाजारों में गश्त भी बढ़ा दी है।

लोगों को वाहन बाजार में ले जाने से बचना चाहिए

बाजार में सड़कों पर खड़ी होने वाली रेहड़ियां जाम का कारण बनती हैं। रेहड़ियां हटवाने के लिए नगर परिषद के अधिकारियों से कहा गया है। ट्रैफिक पुलिसकर्मियों की ड्यूटी सुबह 7 बजे से लेकर रात 9 बजे तक तय की गई है। लोगों को अपने वाहन बाजार में ले जाने से बचना चाहिए।
-राजकुमार, सिटी ट्रैफिक पुलिस इंचार्ज।

यातायात नियमों के बारे में जागरूक किया

सड़क सुरक्षा पर पुलिस ने कराई स्पर्धा, सवा लाख ने लिया भाग

रेवाड़ी। पुलिस विभाग की ओर से बुधवार को बच्चों को यातायात नियमों के बारे में जागरुक करने के लिए सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी परीक्षा का आयोजन किया गया, जिसमें लगभग 1.75 लाख विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया।

प्रतियोगिता के नोडल अधिकारी डीएसपी ट्रैफिक पवन कुमार ने बताया कि इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य बच्चो को यातायात नियमों और सड़क सुरक्षा के संबंध में जागरूक करना है। स्कूलों, कॉलेजों व आईटीआई में सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में करीब 940 स्कूल, 27 कॉलेज, आईटीआई व पॉलिटेक्निक में प्रतियोगिता के लिए छात्रों के 4 ग्रुप बनाए गए थे। संबंधित थाना की टीमों ने उनके क्षेत्र में स्कूल, कॉलेजों में प्रतियोगिता का आयोजन कराया। प्रतियोगिता में पहले ग्रुप में करीब 41135 विद्यार्थी, दूसरे ग्रुप में 45529 विद्यार्थी, तीसरे ग्रुप में 66999, चौथे ग्रुप में 21044 विद्यार्थी थे, जिनकी संख्या कुल 174707 रही।

रेवाड़ी। सड़क सुरक्षा पर आयोजित प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी।

■ लाइनों और सिस्टम को दुरुस्त करने का कार्य अंतिम चरण में

दिवाली पर निर्बाध रहेगी बिजली आपूर्ति अलर्ट मोड पर रहेंगे निगम कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिवाली पर्व पर उपभोक्ताओं को निर्बाध रूप से बिजली मुहैया कराने के लिए निगमों ने अपने सिस्टम और लाइनों को दुरुस्त करने का कार्य तेज कर दिया है। इस पर्व पर रात के समय नियमित बिजली आपूर्ति सुचारू रखने के लिए कर्मचारियों को अलर्ट मोड पर रहने के निर्देश दिए जा चुके हैं।

दीपों के इस पर्व पर लोग घरों को जगमग करने के लिए अधिक से अधिक लाइटों और बिजली की लड़ियों का इस्तेमाल करते हैं। इससे बिजली का लोड बढ़ जाता है। लाइनों के फाल्ट होने का खतरा भी पैदा हो जाता है। घरेलू बिजली की खपत काफी बढ़ जाती है। दिवाली पर्व पर लगभग सभी उद्योग बंद रहते हैं, जिससे बिजली की ओवरऑल डिमांड कम हो जाती है। उपभोक्ताओं को लोड बढ़ने के बावजूद पर्याप्त बिजली मिल जाती है। घरेलू बिजली का लोड बढ़ने के कारण लाइनों के फॉल्ट होने व सिस्टम में खराबी आने की आशंका रहती है। एचवीपीएन और डीएचबीपीएन ने लाइनों और सिस्टम को दुरुस्त करने का कार्य शुरू किया हुआ है। निगमों ने अपने कर्मचारियों को दिवाली की रात ड्यूटी पर रहने के आदेश जारी कर दिए हैं, ताकि फॉल्ट आने की सूरत में उसे तुरंत ठीक किया जा सके।

रेवाड़ी। झज्जर रोड स्थित एचवीपीएन का पावर हाउस।

दीपोत्सव की तैयारियां पूरी

दीपोत्सव पर निर्बाध रूप से बिजली मुहैया कराने के लिए व्यापक स्तर पर प्रबंध किए जा चुके हैं। कर्मचारियों को दिन के समय अवकाश देकर दिवाली की रात ड्यूटी पर रहने के आदेश दिए गए हैं, ताकि फॉल्ट आने पर उसे तुरंत ठीक किया जा सके।
-संजय यादव, एक्सईएन एचवीपीएन।

कम हो जाती है बिजली की मांग

उद्योग बंद रहने के कारण बिजली की डिमांड दिवाली व उसके बाद तक कम बनी रहती है। गत वर्ष दिवाली से पहले 29 अक्टूबर को बिजली की खपत 77 लाख यूनिट थी, जो दिवाली के दिन 1 नवंबर को कम होकर 54 लाख यूनिट पर आ गई थी। उसके अगले दिन भी अवकाश रहने के कारण यह 2 नवंबर को 49 लाख यूनिट पर आ गई थी। बिजली की खपत 65 लाख यूनिट के आसपास चल रही है, जो दिवाली के दिन कम होकर 45 लाख यूनिट तक आ सकती है।

नियमों की सख्ती से कराई जाएगी पालना

प्रदूषण को देखते हुए लागू हुई ग्रेप-वन की पाबंदियां

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि वायु प्रदूषण हम सबके लिए चिंता का विषय है, जिसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। वायु प्रदूषण नियंत्रण को लेकर ग्रैप नियमों की सख्ती से पालना करना बेहद जरूरी है। उन्होंने केंद्रीय वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग की ओर से रेवाड़ी जिला सहित एनसीआर क्षेत्र में लागू किए गए ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान वन के तहत संबंधित विभागों को जरूरी दिशा निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा सभी जिलावासी वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने वाले उपायों में सक्रिय रूप से भागीदार बनें।

डीसी अभिषेक मीणा।

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जिला रेवाड़ी में ग्रेप- वन की पाबंदी लागू हो गई हैं, जिसके लिए हमें प्रदूषण नियंत्रण उपायों को पूरी गंभीरता से अपनाना होगा। उन्होंने प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, शहरी निकायों, एचएसआईआईडीसी सहित अन्य संबंधित विभागाध्यक्षों को कड़े निर्देश दिए कि वे जिला में प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए सख्त कदम उठाएं। सभी विभाग जिला में एयर क्वालिटी इंडेक्स यानी वायु गुणवत्ता सूचकांक को नियंत्रित रखने लिए जमीनी स्तर पर मिलकर काम करें।

हरियाणा शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाएं देने में बना मिसाल

■ मेडिकल कॉलेजों में किडनी के मरीजों के लिए डायलिसिस की मुफ्त सुविधा देकर राहत पहुंचाने का कार्य किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

विधायक डा. कृष्ण कुमार ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश ने शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाएं देने में देशभर में मिसाल कायम की है। हरियाणा जहां नई शिक्षा पॉलिसी लागू करने वाला प्रदेश पहला राज्य बना है, वहीं पूरे प्रदेश के सभी नागरिक अस्पतालों और मेडिकल कॉलेजों में किडनी के मरीजों के लिए डायलिसिस की मुफ्त सुविधा देकर राहत पहुंचाने का कार्य किया है। डा. कृष्ण कुमार ने उड़ीसा राज्य की भुवनेश्वर स्थत विधानसभा में हरियाणा के प्रतिनिधि के रूप में शिरकत की। विधायक ने कहा कि प्रदेश सरकार पीएम नरेंद्र मोदी के 2047 तक विकसित भारत के विजन के अनुरूप विकसित भारत विकसित हरियाणा के तहत विकास करा रही है। हरियाणा में सबका साथ, सबका विकास के तहत अंत्योदय की भावना के साथ पंक्ति में अंतिम व्यक्ति को भी लाभ पहुंचाने को लेकर संकल्पित है। प्रदेश में खेलों में आधुनिक उपकरण और करोड़ों की रुपये की प्रोत्साहन राशि देकर खिलाड़ियों का मान बढ़ाया जा रहा है, जिससे हरियाणा के खिलाड़ियों का विश्व में डंका बज रहा है। इसी तरह किसान, जवान, मजदूर और महिलाओं के लिए जनहित में योजनाएं धरातल पर उतारकर सशक्त और मजबूत बनाया जा रहा है। इसी तरह शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी सरकार का पूरा ध्यान केंद्रित है। स्कूली स्तर के साथ-साथ उच्च शिक्षा में भी प्रदेश के युवाओं को आगे बढ़ाने के लिए तमाम तरह की छात्रवृत्ति और प्रोत्साहन योजनाएं लागू की हुई हैं। वहीं युवाओं को तकनीकी क्षेत्र में भी अपना भविष्य बनाने के लिए शिक्षण संस्थानों में विभिन्न प्रकार के स्किल कोर्स करवाए जा रहे हैं।

रेवाड़ी। उड़ीसी में संबोधन देते हुए एमएलए कृष्ण कुमार। फोटो :हरिभूमि

विधायक डा. कृष्ण कुमार का स्वागत किया

स्वास्थ्य सेवाओं में भी हरियाणा प्रदेश ने देशभर में अपना नाम चमकाया है। इसी दिशा में किडनी मरीजों को सभी नागरिक अस्पतालों और मेडिकल कॉलेजों में डायलिसिस की मुफ्त में सुविधा देकर लोगों को राहत पहुंचाने का कार्य किया है। इस अवसर पर उड़ीसा विधानसभा में उपस्थित सभी सदस्यों ने विधायक डा. कृष्ण कुमार का पहुंचने पर स्वागत व अभिवादन भी किया।

अर्थशास्त्र विभाग की रीया प्रथम

■ 'जीरो हंगर और कुपोषण' पर हुई पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र एवं समाज कार्य विभाग द्वारा जीरो हंगर और कुपोषण विषय पर एक पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में भूख और कुपोषण जैसी गंभीर सामाजिक समस्याओं के प्रति जागरूकता फैलाना था।

कार्यक्रम में प्रोफेसर विकास बत्रा ने सभी विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए कहा कि सकारात्मक विचारों को अपनाते हुए कड़ी मेहनत के साथ आगे बढ़े एवं उच्च शिक्षा प्राप्त करें। कार्यक्रम के संयोजक डॉ. देवेंद्र सिंह रहे, जिनकी देखरेख में यह प्रतियोगिता संपन्न हुई। कार्यक्रम में ज्यूरी सदस्य के रूप में डॉ. रीना हुड्डा, डॉ. कमलेश नरवाना और डॉ. मुकेश कुमार उपस्थित रहे, कार्यक्रम का संचालन डॉ. सतेंद्र ने किया। विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों के विद्यार्थियों ने इस प्रतियोगिता में बढ़-चढ़कर भाग लिया और अपने रचनात्मक विचारों को प्रस्तुत किया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान अर्थशास्त्र विभाग की रीया ने प्राप्त किया, द्वितीय स्थान महक को मिला, जबकि तृतीय स्थान विशाखा और शिवानी को संयुक्त रूप से प्रदान किया गया। प्रशंसा पुरस्कार के लिए नंदनी और दीपिका को सम्मानित किया गया।

रेवाड़ी। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

छात्राओं को जागरूक किया

कोसली। डीएवी महिला महाविद्यालय में बुधवार को छात्राओं को नशीली दवाओं के दुरुपयोग के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक करने और उन्हें एक स्वस्थ नशामुक्त जीवत जीने के लिए प्रेरित करने के लिए बुधवार को एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में छात्राओं को नशीली दवाओं के सेवन से होने वाने शारीरिक, मानसिक और सामाजिक नुकसान से अवगत कराया गया। महाविद्यालय की रेड क्रास कमेटी की अधिकारी सुनीता कालरा ने छात्राओं को नशा मुक्ति के बारे में जानकारी देते हुए अपने आस पास के लोगों को भी इस संबंध में जागरूक करने का आह्वान किया। उन्होंने छात्राओं को नशे से दूर रहने तथा दूसरों को भी जागरूक करने का संकल्प कराया। इस अवसर पर स्टाफ सदस्य मोतीलाल, मनीषा, विद्याता, दीपा, रजनी, वर्षा, प्रवीन, अंजली, अनिता सहित छात्राएं उपस्थित थीं।

पूर्व प्रधान के पक्ष में सुनाया काउंसलिंग ने फैसला

रेवाड़ी। बार कौंसिल ऑफ इंडिया की जनरल काउंसिल ने जिला बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष एडवोकेट शमशेर यादव की रिवीजन याचिका को स्वीकार करते हुए, उनके पक्ष में ऐतिहासिक निर्णय सुनाया है। परिषद ने अपने आदेश में स्पष्ट किया कि बार कौंसिल ऑफ पंजाब एंड हरियाणा एवं जिला बार एसोसिएशन रेवाड़ी द्वारा एडवोकेट शमशेर यादव के विरुद्ध पारित ऊ-इं१ आदेश संविधान और एसोसिएशन के नियमों का उल्लंघन था, इसलिए उसे अवैध और शून्य घोषित किया जाता है। पत्रकारों से बातचीत में एडवोकेट शमशेर यादव ने कहा कि यह फैसला न्याय और सत्य की जीत है। सत्य को परेशान किया जा सकता है, परंतु उसे पराजित नहीं किया जा सकता।

जागरूक | नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत हो जाती है

विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस ने युवाओं व आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने के लिए और खेलों से जोड़ने के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है। जिसका मुख्य उद्देश्य युवाओं व आमजन को नशे की बुराइयों से अवगत करवाना तथा नशे के आदी युवाओं को समाज की मुख्यधारा में जोड़ना है। जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम रोज डोर टू डोर जाकर नशे के विरुद्ध लोगों को जागरूक कर रही है। पुलिस टीम लोगों से उनके वार्ड/गांव में नशा करने वालों की जानकारी एकत्रित करके तथा उनकी काउंसलिंग करवाकर नशा छोड़ने के लिए प्रेरित कर रही है। इस अभियान के तहत जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम द्वारा बुधवार को गवर्नमेंट स्कूल गांव आशियाकी गोरावास का दौरा कर विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने तथा शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। नशा मुक्त टीम द्वारा स्टूडेंट्स व आमजन को नशा न करने बारे जागरूक किया तथा नशा ना करने की शपथ भी दिलवाई गई। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। पुलिस के इस अभियान से प्रेरित होकर जहां युवा शिक्षा और खेल गतिविधियों की ओर अग्रसर हो रहे हैं वहीं पर अनेक नशा ग्रस्त युवकों ने नशा छोड़ने की पहल भी की है, जिनका स्थानीय प्रशासन की मदद से इलाज करवाकर उन्हें फिर से समाज की मुख्यधारा में शामिल किया गया है।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को नशे के प्रति जागरूक करते पुलिस अधिकारी। फोटो :हरिभूमि

मिलकर करें नशे का बहिष्कार

नशा एक अभिशाप है इसका मिलकर बहिष्कार करें। अगर आपके पास किसी प्रकार की नशे संबंधी सूचना है कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई इत्यादि करता है तो इस बारे पुलिस को टअठअर हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करे। पता व जानकारी बताने वाले व्यक्ति का नाम पता गुप्त रखा जायेगा। रेवाड़ी पुलिस, प्रदेश में नशे के विरुद्ध जीरो टॉलरेंस नीति को पूर्ण प्रतिबद्धता के साथ लागू करने के लिए संकल्पबद्ध है।