हरिभूमि

रेवाड़ी भूमि

रोहतक, मंगलवार 9 दिसंबर 2025

तापमान

अधिकतम 25.5 डिग्री

न्यूनतम 6.4 डिग्री

12 विद्यार्थियों की कला ने श्रोताओं को किया मंत्रमुग्ध

12 लंबे समय से दुर्दशा का शिकार धारूहेड़ा का खेल स्टेडियम

खबर संक्षेप

अवैध शराब बेचने का आरोपी गिरफ्तार

कोसली। थाना कोसली पुलिस ने अवैध रूप से शराब बेचने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि अहमदपुर पड़तल निवासी संजय अवैध रूप से शराब की बिक्री करता है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर जाकर छापा मारा। आरोपी के कब्जे से देशी शराब की 14 बोतल बरामद हुईं। पुलिस ने उसे गिरफ्तार करने के बाद एक्साइज एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया। आरोपी को निजी मुचलके पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक पकड़ा

धारूहेड़ा। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। थाना धारूहेड़ा पुलिस ने सड़क हादसे में एक व्यक्ति के गंभीर रूप से घायल होने के बाद 6 दिसंबर को केस दर्ज किया था। हादसे के बाद वाहन चालक मौके से फरार हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच करते हुए नंदरामपुर बास निवासी देवकीनंदन को गिरफ्तार कर लिया। उसकी आयशर गाड़ी भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। बाद में आरोपी को तफ्तीश में शामिल करते हुए पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

दहेज प्रताड़ना के मामले में एक दबौचा

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज प्रताड़ना के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस शिकायत में एक गांव निवासी विवाहिता ने ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए परेशान करने और दहेज नहीं लाने पर जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे, परंतु सहमति नहीं बनी। पुलिस ने 16 अक्टूबर को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के कारोली निवासी विकास को गिरफ्तार कर लिया।

एनडीपीएस एक्ट के तहत एक और काबू

बावल। बावल थाना पुलिस ने एनडीपीएस एक्ट के तहत एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने 5 दिसंबर को नैचाना निवासी युवक को नशीले कैप्सूलों के साथ गिरफ्तार किया था। उसके कब्जे से 140 ग्राम कैप्सूल बरामद किए गए थे। पूछताछ के बाद उसने बताया कि उसे नशे के कैप्सूल राजस्थान के मुसारी निवासी खालिद ने मुहैया कराए थे। पुलिस ने इसके बाद खालिद को भी गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

सट्टा खाईवाली करने का आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। पुलिस ने सट्टा खाईवाली करने के आरोप में एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि पाल्हावास निवासी पवन गांव के बस स्टैंड के पास सट्टा खाईवाली कर रहा है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने बोगस ग्राहक बनाकर उसके पास भेज दिया। जैसे ही उसने सट्टे का नंबर लगाया, पुलिस ने आरोपी को मौके पर ही काबू कर लिया। उसके कब्जे से सट्टे की राशि और पर्चियां बरामद हुईं। आरोपी के खिलाफ जुआ अधिनियम के तहत केस दर्ज कर लिया गया।

कई मामलों में चोरी का आरोपी भेजा जेल

रेवाड़ी। चोरी की कई वारदातों में शामिल एक आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया। पुलिस ने जेल में बंद चल रहे नूंह के गांव सुंध निवासी सलीम को प्रोडक्शन वारंट पर लिया था। उसके खिलाफ विभिन्न थानों में चोरी के कई मामले दर्ज हैं। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने चोरी के मामलों में पूछताछ करने के लिए उसे पोडक्शन वारंट पर लिया था। बाद में आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया, जहां उसे जेल भेजने के आदेश दिए गए।

एचसीएमएस एसोसिएशन की मांगों को लेकर दो दिवसीय हड़ताल

डॉक्टरों की हड़ताल का मिला-जुला असर, नागरिक अस्पताल में रिटायर्ड डॉक्टरों ने संभाली कमान

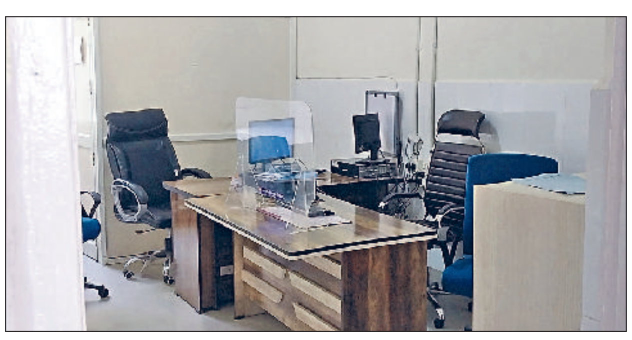
अस्पताल में कहीं ओपीडी के बाहर मरीजों की कतार लगी रही तो कहीं डॉक्टरों के कमरे सूने नजर आए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज यानि एचसीएमएस एसोसिएशन के आह्वान पर अपनी लंबित मांगों को लेकर जिले में नागरिक अस्पताल सहित सभी स्वास्थ्य केंद्रों के डॉक्टर्स दो दिवसीय हड़ताल पर चले गए। हांलाकि डॉक्टरों की हड़ताल के पहले दिन सरकारी अस्पताल में मिला-जुला असर दिखाई दिया। अस्पताल में कहीं ओपीडी के बाहर मरीजों की कतार लगी रही तो कहीं डॉक्टरों के कमरे सूने नजर आए। नागरिक अस्पताल के 55 रेगुलर डॉक्टर्स में से 13 डॉक्टर्स हड़ताल में शामिल नहीं हुए। स्वास्थ्य सेवाओं पर ज्यादा असर नहीं दिखाई दिया। डॉक्टरों की हड़ताल के कारण गर्भवती महिलाओं की डिलीवरी सुविधा, ऑपरेशन व पोस्टमॉर्टम बंद थे। हालांकि लोगों को परेशानी से बचाने के लिए ओपीडी चालू रही, जिसके लिए रिटायरमेंट के बाद एक्सटेंशन पर लगे डॉक्टर्स व एनएचएम डॉक्टर्स को ओपीडी में तैनात किया गया, जिसकी वजह से ओपीडी चलती रही। वहीं स्वास्थ्य विभाग की ओर से 7 विशेषज्ञ चिकित्सक गुरुग्राम से भी बुलाए गए।

रेवाड़ी। नागरिक अस्पताल में ओपीडी के बाहर लगी मरीजों की कतार।

रेवाड़ी। नागरिक अस्पताल में ओपीडी लेते हुए रिटायर्ड डॉक्टर। फोटो : हरिभूमि



रेवाड़ी। नागरिक अस्पताल में खाली पड़ी एक ओपीडी। फोटो : हरिभूमि

डॉक्टर्स इन मांगों को लेकर हड़ताल पर

नागरिक अस्पताल में प्रतिदिन 1500 के करीब लोगों की ओपीडी ली जाती है। एचसीएमएस एसोसिएशन की ओर से एसएमओ की सीधी भर्ती पर रोक लगाने, केंद्र की तर्ज पर 4,9, 13 व 20 साल की सेवा पर एसीपी देने तथा तीसरे ग्रेड पे पर 9500 रुपये की डिमांड की जा रही है। एचसीएमएस एसोसिएशन की प्रधान डा. सुधा यादव ने कहा कि डायरेक्टर एसएमओ की भर्ती से डॉक्टर्स को अपने सेवाकाल में केवल एक ही प्रमोशन मिल पाता है। कई बार उच्च अधिकारियों से वार्ता के बाद भी समस्या का समाधान नहीं निकल पा रहा है। हरियाणा के डॉक्टरों को पूरे करियर में तीन एसीपी मिलती है, जबकि केंद्र की तरह चार एसीपी मिलनी चाहिए, लेकिन सरकार इस पर सहमत नहीं है।

डा. सुधा यादव

गुरुग्राम से बुलाए गए विशेषज्ञ डॉक्टर

डॉक्टर्स की हड़ताल के दौरान लोगों को सभी स्वास्थ्य सेवाएं देने के लिए विशेष कदम उठाए हैं, जिसके लिए रिटायर्ड डॉक्टरों की अस्थाई ड्यूटी लगाई गई है। गुरुग्राम से 7 विशेषज्ञ डॉक्टर्स भी बुलाए गए है। इससे मरीजों को आवश्यक इलाज मिल सकेगा और इमरजेंसी सेवाओं पर कम से कम असर पड़ने की उम्मीद है।

डॉ. नरेन्द्र दहिया, सीएमओ रेवाड़ी।

धारा 163 के तहत आदेश पारित

जिलाधीश अभिषेक मीणा ने एचसीएमएस डॉक्टर्स की 8 व 9 दिसंबर को हड़ताल के आह्वान को देखते हुए स्वास्थ्य संस्थानों में बिना किसी रुकावट के काम करने और सार्वजनिक व्यवस्था बनाए रखने के लिए भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत आदेश जारी किए हैं। जिलाधीश ने आदेशों में स्पष्ट किया है कि सिविल सर्जन हड़ताल की अवधि के दौरान बिना किसी रुकावट के मरीजों की देखभाल, आपातकालीन सेवाओं और जरूरी चिकित्सा सुविधाओं को सुनिश्चित करने के लिए आकस्मिक योजना को लागू करेंगे। मेडिकल स्टाफ की तैनाती, यदि आवश्यक हो तो निजी अस्पतालों के साथ समन्वय, और आपातकालीन प्रतिक्रिया टीमों का प्रावधान शामिल होना चाहिए। पुलिस अधीक्षक जिले के सभी जिला अस्पतालों, उप-विभागीय अस्पतालों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में पर्याप्त पुलिस कर्मियों की तैनाती करेंगे। हड़ताल की अवधि के दौरान सिविल सर्जन स्वास्थ्य संस्थानों के कामकाज पर एक दैनिक रिपोर्ट उपायुक्त कार्यालय में जमा करेंगे।

पुलिस ने ट्रैफिक नियमों की अवहेलना करने वाले 1098 वाहन चालकों के काटे चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस की ओर से दिसंबर के पहले सप्ताह में ड्रिंक एंड ड्राइव, वाहन में तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाने, लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने व बुलेट मोटरसाइकिल में पटाखा छोड़कर हवाबाजी करने वालों के खिलाफ स्पेशल अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान पुलिस ने नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की। पुलिस ने सप्ताह के दौरान ड्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत शराब पीकर वाहन चलाने वाले 41 चालकों के चालान किए। एसपी हेमेंद्र मीणा ने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि रात्रि के समय काफी वाहन चालक नशे में धुत होकर वाहन चलाते हैं जिससे वह अपने आप को तो खतरे में डालते ही हैं, साथ में सड़क पर चल रहे अन्य वाहन चालक के लिए भी खतरा बन जाते है। शराब पीकर गाड़ी चलाना सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है और यह मोटर वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 185 के तहत दंडनीय अपराध है।

रेवाड़ी। वाहन चालकों के चालान काटती पुलिस।

शहर में कानून-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं

पुलिस ने तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने वाले व बुलेट बाइक में पटाखा छोड़ने पर 2 चालकों पर शिकंजा कसा है। इसके साथ ही लेन चेंज से संबंधित नियम की अवहेलना करने पर 1055 वाहन चालकों के चालान किए गए। एसपी मीणा ने कहा कि पुलिस आमजन को विश्वास दिलाती है कि शहर में कानून-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा। जो भी व्यक्ति नियमों का उल्लंघन करेगा, उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि गाड़ियों में ब्लैक फिल्म का प्रयोग न करें। नशे की हालत में वाहन चलाकर अपनी और दूसरों की जान जोखिम में न डालें। बुलेट मोटरसाइकिल पर पटाखा छोड़ने व ध्वनि प्रदूषण करने से बचें।

दस हजार रुपये में बजा बुलेट का पटाखा ट्रैफिक पुलिस ने किया मौके पर चालान

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा के निर्देश पर ट्रैफिक पुलिस ने बुलेट बाइक से पटाखे बजाने व गाड़ियों पर ब्लैक फिल्म लगाने वाले वाहन चालकों पर शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। इसी कड़ी में नाईवाली चौक पर सोमवार सुबह एक बुलेट बाइक का 10 हजार रुपये का चालान किया गया। ट्रैफिक सब इंस्पेक्टर बलवंत सिंह के नेतृत्व में ट्रैफिक पुलिस ने सुबह ही वाहनों की चेकिंग का कार्य शुरू कर दिया। इसी दौरान एक बुलेट बाइक को चेक किया गया। उसके साइलेंसर में पटाख बजाने का सिस्टम पाए जाने पर 10 हजार रुपये का चालान कर दिया गया। इसी दौरान ट्रैफिक पुलिस ने एक स्कॉर्पियो गाड़ी का चालान भी शीशे पर ब्लैक फिल्म पाए जाने के कारण किया गया। पुलिस की इस कार्रवाई से पटाखा बजाने वाले बाइकर्स में हड़कंप मच गया। सब इंस्पेक्टर बलवंत सिंह ने बताया कि पटाखा बजाने वाले बाइकर्स शहर में व्यवस्था बिगाड़ने का कार्य करते हैं। ऐसे लोगों के खिलाफ एसपी के आदेश पर अभियान शुरू किया गया है। ऐसी बाइकों और शीशों पर काली फिल्म लगाने वाले वाहन चालकों के खिलाफ कार्रवाई नियमित रूप से जारी रहेगी।

रेवाड़ी। नाईवाली चौक पर बुलेट को चैक करते पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

पकड़े जाने पर सिफारिश का प्रयास

नाईवाली चौक फ्लाईओवर पर ही जब ट्रैफिक पुलिस ने एक बुलेट बाइक को रुकवाकर जांच की, तो उसमें पटाखा बजाने का सिस्टम लगा हुआ मिला। जब पुलिस चालान की कार्रवाई करने लगी तो युवक ने फोन लगाकर सिफारिश लगाने का प्रयास किया, लेकिन परंतु वहां मौजूद पुलिसकर्मियों ने उसकी एक नहीं सुनी। मशीन से चालान निकालकर उसके हाथ में थमा दिया।

नेशनल लोक अदालत में 13 को निपटाए जाएंगे परिवाद

बावल। आगामी 13 दिसंबर को बावल जेएमआईसी कोर्ट में नेशनल लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा, जिसमें लंबित मामलों का निपटारा आपसी सहमति के आधार पर किया जाएगा। जेएमआईसी प्रदीप कुमार ने बताया कि नेशनल लोक अदालतें लोगों को सस्ता और सुलभ न्याय दिलाने में मददगार साबित होती हैं। इन अदालतों में बिजली, पानी व टेलीफोन के बिल, बैंक लोन, बीमा क्लेम व दूसरे केसों का निपटारा आपसी सहमति से कराया जाता है। मौके पर ही राशि एडजेस्ट कराकर मामलों को निपटा दिया जाता है। इससे संबंधित लोगों को बार-बार कोर्ट के चक्कर काटने से छुटकारा मिल जाता है। उन्होंने आमजन से अपील की है कि जिनके केस पेंडिंग चल रहे हैं, वह इस लोक अदालत में आकर अपने केसों का निपटारा करवा सकते हैं। कई केसों में नाममात्र राशि के भुगतान पर ही केस निपटवा दिए जाते हैं, जिससे लोगों को कोर्ट के चक्कर नहीं लगाने पड़ते।

अब बावल के आसपास बिना अनुमति नहीं होंगी रजिस्ट्रियां

- रजिस्ट्री से पहले डीटीपी की अनुमति लेना होगा अनिवार्य, अवैध कॉलोनियों काटने वाले लोगों पर कसेगा शिकंजा
- अर्बन डवलपमेंट एरिया एक्ट की धारा-7ए लागू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बावल नगर पालिका और उसके आसपास के एरिया में हरियाणा डवलपमेंट एंड रेगुलेशन ऑफ अर्बन एरिया एक्ट की धारा-7ए लागू करने के लिए राज्यपाल की ओर से अधिसूचना जारी कर दी गई है। बावल व आसपास के एरिया में अब डीटीपी की अनुमति के बिना जमीनों की रजिस्ट्रियां नहीं हो सकेंगी, जिससे अवैध कॉलोनियों को बढ़ावा देने वाले लोगों पर शिकंजा कसा जा सकेगा। इस कस्बे में धारा-7ए लागू नहीं होने के कारण जमीनों की रजिस्ट्रियों पर कोई प्रतिबंध नहीं था। कॉलोनाइजर जमीनों की खरीद के बाद जमकर प्लॉटिंग कर रहे थे। डीटीपी की ओर से टाउन एंड कंट्री प्लानिंग विभाग के मुख्यालय को इस एरिया में धारा-7ए लागू कराने के लिए पत्र लिखा हुआ था, ताकि कस्बे के आसपास अवैध कॉलोनियों के विकसित होने पर रोक लगाई जा सके। हरियाणा के राज्यपाल की ओर से अब अधिसूचना जारी कर दी गई है। इसके बाद जमीनों की रजिस्ट्रियों से पहले डीटीपी की अनुमति लेना अनिवार्य होगा।

अवैध निर्माण तोड़ती जेसीबी फाइल फोटो।

इन गांवों में अधिसूचना लागू

बावल के उत्तर में मोहनपुर, रामसिंहपुरा, सांजरपुर, बेहरामपुर भडंगी, आसर का माजरा, मोहम्मदपुर, नैचाना, जैतरड़ावास, खरखड़ी, आसियाका, भाड़ावास, अकबरपुर, नंगली गोधा आदि गांव शामिल हैं। इन गांवों में किसी भी तरह का निर्माण करने से पहले नियमानुसार डीटीपी विभाग से अनुमति लेनी अनिवार्य होगी। इससे काफी हद तक अवैध कॉलोनियां विकसित करने वाले लोगों पर अंकुश लग सकेगा।

कस्बे के आसपास यह गांव शामिल

अधिसूचना के तहत बावल कस्बे के आसपास दाना आलमपुर, माजरी दुधा, लाधुवास गुर्जर, भूड़ला, साल्हावास, कसोला, बखापुर, कसोली, आसलवास, पातुहेड़ा, इब्राहिमपुर, मंगलेश्वर, खेडा मुरार, रायपुर, नांगल शहबाजपुर, नंगली परसापुर, दुल्हेड़ा खुर्द, दुल्हेड़ा कलां, झाबुवा, सुबासेड़ी, भगवानपुर, जैतपुर, रघुनाथपुरा, नांगल तेजू, नांगल उग्रा, धरचाना, शाहपुर, शेखपुर, खेड़ी डालूसिंह, केशोपुर, आनंदपुर, जयसिंहपुर खेड़ा व खंडोड़ा शामिल हैं।

सरकार को लिखा गया पत्र

धारा-ए लागू कराने के लिए सरकार को पत्र लिखा गया था। मुख्यालय की ओर से पत्र के बाद धारा लागू कराने की आवश्यक औपचारिकताएं पूरी की गई थीं, जिसके बाद अधिसूचना जारी हो चुकी है। अब इस एरिया में 7ए लागू हो चुकी है, जिसके बाद किसी भी तरह के निर्माण बिना अनुमति नहीं हो सकेंगे।

-मंदीप सिंह सिहाग, डीटीपी।

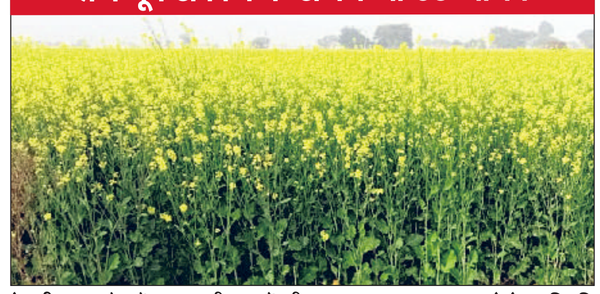
सप्ताह के अंत में मौसम में बदलाव की संभावना, अभी तक कोहरे की शुरुआत भी नहीं

रात का पारा चढ़ने से ठंड का असर कम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

तापमान में वृद्धि से कड़ाके की ठंड से राहत मिलने लगी है। रात का तापमान बढ़ रहा है। दिन के समय तेज धूप ठंड का असर कम कर रही है। हवाओं की गति में वृद्धि दर्ज की जा रही है। इस सप्ताह के अंत में मौसम में बदलाव की संभावना जताई जा रही है। आसमान में बादल छाने व बूंदाबांदी होने का अनुमान लगाया जा रहा है। दिसंबर के दूसरे सप्ताह में ठंड बढ़ने की बजाय कम हो रही है। इस सीजन में अभी तक कोहरे के दर्शन भी नहीं हो पाए हैं। सुबह से ही आसमान साफ बना रहता है, जिससे दोपहर तक मौसम का मिजाज गर्म हो जाता है। सोमवार को अधिकतम तापमान 25.5 डिग्री सेल्सियस पर स्थिर रहा। रात का तापमान 1.4 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि के साथ 6.4 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। इससे सुबह के समय ठंड का असर कम रहा। दोपहर तक तेज धूप के चलते मौसम का मिजाज गर्म बना रहा। हवाओं की गति बढ़कर 12 किलोमीटर प्रति घंटा तक रही, जबकि नमी का स्तर 58 प्रतिशत तक दर्ज किया गया। मौसम विभाग के अनुसार 13 दिसंबर से एक विक्षोभ की सक्रियता मौसम में बदलाव लाने का काम कर सकती है। आसमान में आंशिक या घने बादल छाने के साथ ही कुछ स्थानों पर बूंदबांदी भी हो सकती है। अगर मौसम में बदलाव आता है, तो लोगों को कोहरे का भी सामना करना पड़ेगा। गत वर्ष दिसंबर माह के शुरू में ही कोहरे ने वाहनों की रफ्तार पर ब्रेक लगा दिए थे, परंतु इस बार अभी तक कोहरा शुरू नहीं हुआ है।

तेज धूप से दिन के समय भी ठंड गायब



रेवाड़ी। एक खेत में लहलहाती सरसों की फसल। फोटो : हरिभूमि

किसानों की चिंता बढ़ने लगी

मौसम का गर्म मिजाज सरसों व गेहूं की फसल के लिए अच्छा नहीं माना जाता। इस समय फसलों को बारिश, कोहरा और औस तीनों की दरकार है। अगर मौसम का मिजाज गर्म बना रहता है, तो फसल इससे रोग की चपेट में आ सकती हैं। कृषि विशेषज्ञों के अनुसार इस समय दोनों फसलों को नियमित सिंचाई की आवश्यकता है। अगर बारिश नहीं होती है, तो किसानों के लिए दोनों फसलों की एक साथ सिंचाई करना मुश्किल बन जाएगा। अब किसान बारिश का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

धारूहेड़ा के सफाई कर्मचारियों ने दिया धरना

धारूहेड़ा। एक वाहन की टक्कर से घायल सफाईकर्मी के मामले में सोमवार को नगर पालिका के सफाई कर्मचारियों ने धरना दिया। आरोपी की गिरफ्तारी की सूचना के बाद सफाईकर्मी धरने से उठ गए। वाहन की चपेट में आकर महिला सफाईकर्मी के घायल होने के बाद आरोपी चालक की गिरफ्तारी की मांग को लेकर सफाई कर्मचारी धरने पर बैठ गए थे। इन सफाई कर्मचारियों की मांग थी कि आरोपी चालक को तुरंत गिरफ्तार किया जाए। धरने पर बैठे कर्मचारियों से मिलने के लिए एसएचओ वहां पहुंचे। उन्होंने धरना दे रहे सफाई कर्मचारियों को बताया कि इस मामले में राजस्थान के शीथल निवासी गाड़ी चालक डबली को गिरफ्तार कर लिया गया है। इसके बाद सफाई कर्मचारियों ने धरना समाप्त कर दिया।

हरिभूमि सहेली

रोहतक, मंगलवार
9 दिसंबर 2025

इस आधुनिक जीवनशैली में तनाव ही तनाव है। सर्वे बताते हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा तनाव में रहती हैं। इसके पीछे है समाज की परंपरागत सोच, भले ही कहा जाए महिलाओं ने बहुत विकास किया है। देखा जाता है, समाज के दोहरे मानदंड महिलाओं में तनाव बढ़ाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस समस्या का समाधान नहीं है।

तनाव को कहें अलविदा तय करें अपनी प्राथमिकताएं

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं। स्ट्रेस लेती हैं। इन्हें पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तनाव की शिकायत भी रहती है। ये शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। साल 2023 में तीन हजार से ज्यादा वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने अपने तनाव के स्तर को औसतन 10 में से 5.3 बताया, जबकि पुरुषों ने औसतन 10 में से 4.8 बताया। आखिर ऐसा क्यों? आइए, जानते-समझते हैं।

युवतियां सहती हैं सर्वाधिक तनाव

बहुत से लोग यह महसूस ही नहीं करते कि हर किसी के स्ट्रेस का अनुभव अलग होता है। जैसे, युवा महिलाएं सबसे अधिक तनाव का सामना करती हैं। ये बोझ अकसर उनके पालन-पोषण के दौरान पैदा होते हैं, जहां पुराने सामाजिक तौर-तरीके अभी भी इस बात को तय करते हैं कि एक महिला होने का क्या मतलब है। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि 35 साल से कम उम्र की महिलाओं का स्ट्रेस लेवल लगातार ज्यादा रहता है। ये महिलाएं खुद को सामाजिक उम्मीदों, जेंडर रोल्स और पर्सनल महत्वाकांक्षाओं के एक जटिल जाल में फंसा हुआ पाती हैं।

कहां से आता है स्ट्रेस

लाइफ कोच सुमन मनुजा बताती हैं, 'महिलाओं से अकसर यह उम्मीद की जाती है कि वे अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, पार्टनर और दोस्तों का इमोशनल बोझ भी उठाएं। इससे उन्हें और ज्यादा स्ट्रेस होता है। परिवारों में महिलाओं की तारीफ भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसमें अगर उनकी सैलरी, काम के अवसरों और कार्य स्थल पर भागीदारी में असमानताओं के साथ मिला दें, तो तनाव का स्तर इतना अधिक होगा कि उससे उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर हो सकता है। एक सर्वे में करीब 73% महिलाओं ने बताया कि वे लगातार अपने आस-पास के लोगों का स्ट्रेस लेती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं होता कि ऐसा करने से वे कितनी ऊर्जा बर्बाद कर देती हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और एंग्जायटी के रूप में सामने आता है।

दोहरे मानदंड बढ़ाता है तनाव

पेशे से वकील मालिनी रैनी कहती हैं, 'इसमें दो मत नहीं कि समाज ने बराबरी के मामले में बहुत तरक्की की है। लेकिन आज भी हमें ऐसी दुनिया का सामना करना पड़ता है, जो पारंपरिक उम्मीदों से बनी है। महिलाओं को आजाद रहने, अपने करियर और पढ़ाई पर ध्यान देने, सपनों को पूरा करने के लिए तो खूब प्रोत्साहित किया जाता है। वहीं, दूसरी तरफ उनसे यह भी उम्मीद की जाती है कि वे इमोशनली अवेलेबल रहें। सबकी देखभाल करें। इस प्रकार के दोहरे मानदंड से हमें संघर्ष करना पड़ता है। इतना ही नहीं, महिलाओं को अकसर अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करने के लिए गिल्ट और आलोचना का सामना करना पड़ता है। हालांकि, महिलाएं लैंगिक समानता को लेकर जागरूक हुई हैं। लेकिन बराबरी का मैदान अभी भी बहुत दूर है।' इस तरह, दोहरे दबाव से स्ट्रेस, निराशा, एंग्जायटी और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

पुरुषों से अधिक तनाव में रहतीं महिलाएं

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के साल 2023 के स्ट्रेस इन अमेरिका सर्वे के अनुसार, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में औसत स्ट्रेस लेवल ज्यादा पाया गया। क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रोजालिंड एस. डॉर्लेन के अनुसार, 'पुरुष स्ट्रेस को अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे स्ट्रेस से खुद को अलग कर लेते हैं, जबकि महिलाएं स्ट्रेस को अंदर ही अंदर महसूस करती हैं। इससे उनमें मानसिक और भावनात्मक विकारों की दर ज्यादा होती है।' सर्वे में 58% महिलाओं ने तनाव का मुख्य कारण परिवार की जिम्मेदारियों को ठहराया, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 52% था। इसी प्रकार, 50% महिलाएं वित्तीय चिंताओं से परेशान थीं। पुरुषों में यह आंकड़ा 44% था। महिलाओं के तनाव की एक और प्रमुख वजह उनके अपने रिश्ते थे। 49% महिलाओं ने इस बात को स्वीकार किया। जबकि सिर्फ 44% पुरुष ऐसा मानते थे।

हर समस्या का है समाधान

महिलाओं की अपनी चुनौतियां हैं, लेकिन उनके पास अपने स्ट्रेस को मैनेज करने के तरीके भी हैं। जैसे-

तुलना करने से बचें: सोशल मीडिया पर बहुत कुछ देखने को मिलता है, जिससे खुद में कमी या अधूरापन महसूस हो सकता है। ऐसे में उसका इस्तेमाल कम करें। ऐसे अकाउंट्स को फॉलो न करके हेल्दी एंटरटेनमेंट ही करें।

इमोशनल सपोर्ट सिस्टम तैयार करें: आपका स्ट्रेस सिर्फ भावनात्मक तनाव से कहीं अधिक होता है। इस तनाव को स्ट्रेचिंग या एक्सरसाइज करके दूर कर सकती हैं।

सेल्फ-केयर करें: उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसी एक्टिविटीज ढूंढें, जो आपको भावनात्मक रूप से मजबूत बनाएं। चाहे वह अच्छी किताबें पढ़नी हो, जर्नलिंग करनी हो या मेडिटेशन करना हो या फिर बिना किसी गिल्ट के आराम करना हो। सेल्फ-केयर ऐशो-आराम नहीं है। यह आपकी भलाई के लिए जरूरी है।

अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देना सीखें: ये सिर्फ आपको मालूम होता है कि आपकी प्राथमिकता क्या है। उस पर ध्यान दें। दूसरों के बारे में सोचने से बचें।

काउंसलिंग पर विचार करें: अगर कभी ज्यादा तनाव हो रहा हो, तो किसी काउंसलर या थेरेपिस्ट की मदद ले सकती हैं।

सपोर्ट ग्रुप जॉइन करें: ये इन पर्सन या ऑनलाइन ग्रुप हो सकते हैं, जहां आप दूसरों से अपने मन की बात शेयर कर सकती हैं, जो इसी तरह की दिक्कतों का सामना करते हैं। आप उन लोगों से जुड़ सकती हैं, जो आपको समझते हैं।

बुनाई भी...सुकून भी...

दादी, नानी और मां के हाथ से बुने ऊन वाले स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने और टोपी भले अब आउट डेटेड कहे जाएं, लेकिन आज भी ये हमें उनके प्रेम-स्नेह में बांधते हैं। इतना ही नहीं, बुनाई हमें एक सुकून देती है, खुशियों से भरती है। यही नहीं, बुनाई हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

जानें-समझें

सरस्वती रमेश

सर्दियां आ गई हैं। कंबल, रजाई और गर्म कपड़े बाहर निकल आए हैं। गुनगुनी धूप में बैठी दादी, नानी, मौसी या चाचियों के हाथ में सलाई में पड़े फंदे तेजी से बुने जा रहे हैं। कुछ ही समय में वो रंग-बिरंगे स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने तैयार कर अपने पोते-पोतियों को पहना देंगी। आप सोचेंगी पुराने समय की महिलाओं को बुनाई कला का शौक होता है। पर क्या आप जानती हैं, बुनाई सिर्फ शौक नहीं होता है, यह थेरेपी का भी काम करता है।

एक थेरेपी है बुनाई: हालिया एक अध्ययन से पता चला है कि मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए बुनाई किसी थेरेपी से कम नहीं है। रिसर्च से मिले नतीजों में तीन बातें सामने आई हैं। पहला, बुनाई से तनाव कम होता है। दूसरा, बुनाई से आपकी एक सामाजिक पहचान बनती है, यदि आप इसे पेशे के तौर पर अपनाती हैं। तीसरा, बुनाई करने से हमारा दिमाग शांत और व्यवस्थित होता है। इस तरह जीवन और स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।

बुन कर अच्छा लगता है: रिसर्च में शामिल लोगों ने महसूस किया कि हाथ से बुने हुए गर्म कपड़ों की हर कोई सराहना करता है। यह सराहना उन्हें खुशी देती है, जिससे उन्हें थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है। कुछ लोगों ने अपनी मानसिक प्रक्रियाओं में भी बदलाव महसूस किया। उन्होंने बताया कि बुनाई उनके मन में चल रही उलझनों को सुलझाता है। जैसे-जैसे उनके हाथ फंदों को आकार देते हैं, उनके दिमाग में भरी बातों को भी सही दिशा में जाने का रास्ता मिलता है।

शरीर और मस्तिष्क होते हैं स्वस्थ: ऊन सलाई की मदद से हाथ से बुनाई को भले ही हमारे देश में आउट डेटेड और टाइम टेकिंग कहकर खारिज किया जा रहा है, लेकिन विदेशों में इसके फायदों को देखते हुए फिर से बढ़ावा दिया जा रहा है। ब्रिटेन में तो 'निट फॉर पीस' (सुकून के लिए बुनाई) 15,000 से ज्यादा बुनाई करने वालों का एक बड़ा नेटवर्क है। यह जरूरतमंद लोगों के लिए कपड़े बुनकर उन तक पहुंचाने का काम करता है। इस संगठन में काम करने वाले लोगों के बात, व्यवहार से इस बात के पर्याप्त सुबूत मिले हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसी तरह 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी' के अनुसार बुनाई को अपनी आदत में शामिल करने के बाद अधिकतर लोगों ने महसूस किया कि वे पहले से कहीं ज्यादा खुश महसूस करने लगे हैं।

बढ़ती है एकाग्रता: बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं। बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को सलाई पर केंद्रित करना पड़ता है। ऐसा करने से तनाव पैदा करने वाली बातें हम भूल जाते हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के बीच संपर्क तेज होता है। सरल भाषा में कहें, तो बुनाई के समय दिमाग के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, इसलिए दिमाग स्वस्थ और एक्टिव बना रहता है।

यहां बताए गए इन फायदों के अलावा हाथ से बुने हुए स्वेटर में अपनों के प्रेम और स्पर्श का अहसास होता है। आप दूर हों या पास उनके करीब होने का अहसास हमेशा बना रहता है। तो इन सर्दियों में जब भी आपको मौका मिले, एक स्वेटर या स्कार्फ आप भी बुन डालें।

इंटीरियर

मधु सिंह

जरूरी नहीं कि घर को डेकोरेट करने के लिए बड़े परिवर्तन किए जाएं या बहुत पैसे खर्च किए जाएं। आप क्रिएटिव आइडियाज से थोड़े से खर्च में भी अपने घर का मेकओवर बिल्कुल डिफरेंट स्टाइल में कर सकती हैं। ऐसा कैसे संभव है, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

क्रिएटिव आइडियाज से घर का करें मेकओवर

आप नए घर में प्रवेश कर रही हों या वर्तमान में आप जिस घर में रह रही हैं, उसे नए सिरे से डेकोरेट करने के बारे में सोच रही हैं। घर के कमरों के इंटीरियर में बदलाव लाकर मेकओवर करना चाह रही हैं या इसके लिए नए सिरे से प्लान कर रही हैं। जब कभी ऐसा होता है तो अमूमन आप अपने इर्द-गिर्द लोगों के घरों या रिलेटिव्स के घरों के अनुसार या इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से बहुत कुछ नया एड करने के लिए सोचती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके घर का इंटीरियर डेकोरेशन, दूसरों से बिल्कुल अलग दिखे और इस मेकओवर में आपके घर का बजट भी न बिगड़े तो आइए घर को अपग्रेड करने के लिए आपको कुछ आइडियाज देते हैं।

जब सजाना हो दीवारों को: घर की दीवारों को नया लुक देने और उनका रूप निखारने के लिए तो वॉल पेंटिंग के लिए पेस्टल शेड्स चुनें या व्हाइट कलर। दीवारों से कंट्रास्ट वाला फर्नीचर या दीवारों के शेड्स से थोड़ा गहरे शेड वाले फर्नीचर का चयन करें। ज्यादा से ज्यादा नेचुरल कलर्स को प्राथमिकता दें। दीवारों में अलग-अलग साज-सज्जा के लिए एक अब्स्ट्रैक्ट पेंटिंग, आपके इंटीरियर को आर्टिस्टिक टच देती है।

बात जब फर्श की हो: आमतौर पर डेकोरेशन में घर की फर्श पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है। जबकि फर्श के कलरफुल एलिमेंट्स, घर में पॉजिटिव वाइब्स फैलाते हैं। घर के अलग-अलग हिस्सों में कारपेट, घर के लुक को बदल देते हैं। इससे घर बड़ा लगता है और ज्यादा खुला और कलरफुल दिखता है। अलग-अलग रंगों के ये कारपेट घर की साज-सज्जा को दूसरों से अलग दिखाते हैं। रीडिंग कॉर्नर में बिछा छोटा कारपेट या लिविंग रूम में एक सेंटर पीस और घर के प्रवेश द्वार पर एक आकर्षक रंगों वाला रनर कमरों को गहराई देता है। एक अच्छा कारपेट देखने वाले को तो अच्छा लगता ही है, घर के लुक को पूर्णता भी प्रदान करता है।

घर में बिखेरें नेचर फीलिंग्स: आपके नए घर में किसी भी आकर्षक स्थान पर रखी गई प्राकृतिक सामग्री, घर में खूबसूरती के साथ नेचर फीलिंग भी बिखेरती है। सेंटर टेबल, लिविंग स्पेस को नया लुक देती है। वूडेन से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोगन करवा कर नए कलेवर में सजा सकती हैं। घर के कोनों में या एंट्रेंस में जूट रस्सियों से बंधे मटकों में लगे पौधे, मेटल की कलाकृतियां, प्राकृतिक पत्थर, लकड़ी से बनी कैंडल स्टैंड, कलाकृतियां, संगमरमर प्राकृतिक पत्थरों से बने शो पीस, सादगी के साथ-साथ हमारी पसंद को भी दर्शाते हैं। इनकी सजावट से घर को अलग तरह का सुकून भी मिलता है।

ये एसेसरीज भी करें यूज: घर में सजावट के लिए बड़े आकार के विंटेज मिरर, कलात्मक टेबल लैंप्स, कमरे की शोभा बढ़ाते हैं। पढ़ने के कमरे या होम ऑफिस में सजी बुक शेल्फ को आकर्षक बनाने के लिए उन पर सुंदर कलाकृतियां रखें। तांबे की टेबल स्टैंड या मेटल के फूलदान जैसी एसेसरीज को भी घर के मेकओवर में इस्तेमाल कर सकते हैं। मेकओवर के लिए घर में कुशन और पर्दे भी बदले जा सकते हैं।

स्किन केयर

विधि

यूज करें बादाम का तेल स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग

बादाम के तेल का इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं और चेहरा खूबसूरत, निखरा हुआ नजर आता है।

कई गुणों से भरपूर: बादाम का तेल कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होता है और उसके सभी गुण सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। बादाम के तेल में विटामिन-ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्किन केयर के लिए लाभकारी होते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल: सर्दी के मौसम में त्वचा की देखभाल बेहद जरूरी होती है। ठंड और हवा से त्वचा बेजान और रूखी होने लगती है, जिससे चेहरे पर रिंकल्स, दाग-धब्बे समेत कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस सीजन में स्किन केयर के लिए बादाम के तेल का इस्तेमाल एक नेचुरल और असरदार उपाय है, जो न केवल त्वचा को गहराई से पोषण देता है, बल्कि इसे निखार कर बेदाग भी बनाता है।

डार्क सर्कल्स के लिए: आंखों के आस-पास बादाम का तेल लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इससे डार्क सर्कल्स हल्के होते हैं और चेहरे पर ग्लो आता है।

लिप्स के लिए: सर्दियों में फटे होंठों को ठीक करने के लिए भी बादाम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। बादाम के तेल की कुछ बूंदें होंठों पर लगाने से होंठ मुलायम और हाइड्रेटेड रहते हैं।

स्क्रब करें: बादाम के तेल में चीनी मिलाकर एक नेचुरल स्क्रब तैयार कर सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से त्वचा पर लगाएं और मसाज करें। यह डेड स्किन हटाता है और त्वचा को इंस्टेंट ग्लोइंग बनाता है।

मॉयश्चराइजर: बादाम के तेल का इस्तेमाल मॉयश्चराइजर के रूप में कर सकती हैं। बादाम के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन-ई होता है, जो स्किन को नमी प्रदान करता है।

फेस मसाज: रात को सोने से पहले चेहरे को धोने के बाद बादाम के तेल की दो-तीन बूंदें लेकर हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और चेहरा निखरा दिखेगा।

फेस मास्क: एक कटोरी में बादाम के तेल की तीन-चार बूंदों में एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और आधा छोटा चम्मच शहद डालें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपकी स्किन को नमी मिलेगी और चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर होंगे।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस

डॉ. अनुराग अवस्थी
ऑर्थोपेडिक्स-सीनियर कंसल्टेंट
ऑर्टिमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

सर्दी के मौसम में अधिकतर मिड और ओल्ड एज महिलाएं, जोड़ों के दर्द की समस्या से परेशान रहती हैं। इससे राहत पाने के लिए यहां बताई जा रही बातों का ध्यान रखना होगा। जानें ज्वाइंट पेन के कारण और बचाव के उपायों के बारे में।

सर्दी के मौसम में जोड़ों का दर्द ऐसे मिलेगी आपको राहत

बढ़ती उम्र में अधिकतर महिलाओं को ज्वाइंट पेन यानी जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसा ऑस्टियोपोरोसिस या ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होता है। ऑस्टियोपोरोसिस की अवस्था में हड्डियां भीतर से कमजोर होने लगती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस में जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।

सर्दी में बढ़ती है समस्या

सर्दी के मौसम में मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इसके अलावा, ठंड के मौसम में स्मॉग के कारण कई बार शरीर को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती। ऐसे में विटामिन-डी की भी कमी हो जाती है, जो जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकती है। सर्दियों में जोड़ों को सपोर्ट देने वाला सिनोवियल फ्लूइड गाढ़ा हो जाता है, जिससे दर्द और अकड़न की शिकायत बढ़ सकती है। ठंड के मौसम में वायुमंडलीय दबाव कम होने से जोड़ों के आस-पास के टिशूज में सूजन भी बढ़ सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- रोजाना सुबह 9 से 11 बजे के बीच कम से कम आधे घंटे धूप में बैठें। इस दौरान हाथ-पैर, कंधे और पीठ का कुछ हिस्सा खुला हो, ताकि शरीर में पर्याप्त विटामिन-डी का निर्माण हो सके।
- अगर आप घर पर रहती हैं, तो कुछ घरेलू कार्य बालकनी या खिड़की के पास बैठकर करें, ताकि आपको सनलाइट मिलती रहे।
- नियमित रूप से किसी प्रशिक्षित विशेषज्ञ की निगरानी में योगाभ्यास करें। आधे घंटे की वॉकिंग भी लाभकारी होती है।
- इस मौसम में इंडियन के बजाय वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें।
- सोते समय पैरों के नीचे एक तकिया रखें, ताकि कमर, घुटनों पर दबाव कम हो।
- पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और घुटनों की सुरक्षा के लिए नी-कैप का उपयोग करें।
- कैल्शियम के लिए डाइट में दूध और अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करें।
- नॉन-वेज खाने वालों के लिए अंडा, मछली और चिकन फायदेमंद हैं, विशेष रूप से चिकन सूप, हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है।
- तिल, रागी, चौलाई के साग और बीज, जोड़ों तथा मांसपेशियों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
- अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सरसों का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हैं। इसलिए इनका सेवन जाड़ों में जरूर करें।
- एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सब्जियां जैसे-अदरक, लहसुन, चुकंदर, ब्रोकली और पालक को अपनी डेली डाइट में शामिल करें। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना लाभकारी है।
- मैदे से बनी चीजों और जंक फूड से दूरी बनाए रखें।
- नमक, चीनी का सेवन कम मात्रा में करें।

अगर इन उपायों के बाद भी जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। आमतौर पर विटामिन-डी तथा कैल्शियम सप्लीमेंट्स लेने से राहत मिल सकती है, लेकिन किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं।

प्रस्तुति: विनीता

खबर संक्षेप

सड़क पर मिला फोन और पर्स लौटाया

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव गनियार निवासी समाजसेवी तेजप्रकाश एवं विकास ने ईमानदारी का परिचय देते हुए गनियार बजाड़ सड़क पर गिरे मोबाइल और पर्स को लौटा दिया। पर्स और मोबाइल के गुम होने से यूपी का प्रवासी मजदूर सुबंत अली मायूस था, लेकिन जब उसे दोनों वस्तुएं वापस मिल गई तो उसने समाजसेवी तेजप्रकाश एवं विकास का तहेदिल से धन्यवाद किया।

आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव आज से

मंडी अटेली। आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव पर अटेली के पुराने बस स्टैंड पर दो दिवसीय सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। जानकारी देते हुए तेजप्रकाश ने बताया कि दो दिवसीय आर्य समाज का सम्मेलन अटेली में आयोजित किया जाएगा। यह सम्मेलन नौ दिसंबर एवं 10 दिसंबर को होगा। जिसमें हवन यज्ञ के साथ भजनोंपदेश दिया जाएगा। मुख्य अतिथि यशदेव शास्त्री होंगे।

अटेली कॉलेज में शिक्षा को मिलेगा नया आयाम

मंडी अटेली। राजकीय महाविद्यालय के विद्यार्थी लंबे समय से जिस सुविधा का इंतजार कर रहे थे, वह अब हकीकत बनने की ओर है। कॉलेज में निर्माणाधीन मल्टीपर्पज हॉल का रुका कार्य फिर से शुरू होने जा रहा है। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का धन्यवाद करते हुए कष्ट निवारण समिति सदस्य ने विजय सिंह दौंगड़ा अहीर ने बताया कि यह मल्टीपर्पज हॉल सिर्फ ईंट-पत्थरों का ढांचा नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के सपनों का केंद्र बनने जा रहा है। यह हॉल शैक्षणिक गतिविधियों के साथ-साथ खेल और सांस्कृतिक आयोजनों का भी मुख्य मंच होगा।

माता भूरा भवानी मंदिर में चलाया स्वच्छता अभियान

महेंद्रगढ़। स्वच्छता ही सेवा है, इस अभियान को लेकर माता भूरा भवानी मंदिर कमेटी एवं मिशन महेंद्रगढ़ अपना जल टीम सिसोठ के सदस्यों ने सफाई अभियान चलाकर माता भूरा भवानी मंदिर परिसर एवं खेल मैदान की सफाई की। मंदिर कमेटी के प्रेस सचिव एवं मिशन महेंद्रगढ़ अपना जल टीम के सदस्य मुकेश चौहान व मंदिर कमेटी प्रधान संदीप यादव, सचिव मा. अनिल सिसोठिया ने बताया कि जहां स्वच्छता होती है, वहां देवताओं का निवास होता है और अपना मन आनंदित रहता है।

दीवार नीडी हेल्प ग्रुप की प्रधान बनी पूजा जैन

नारनौल। शहर की अग्रणी एवं सामाजिक संस्था नेकी की दीवार नीडी हेल्प ग्रुप के राष्ट्रीय अध्यक्ष मनीष गोगिया के नेतृत्व में महिला विंग का गठन किया गया। जिसमें जिला के महिला विंग के पद पर पूजा जैन को नियुक्त किया गया। इसके साथ ही पूजा जैन को अपनी महिला टीम के गठन व दायित्व सौंपने के लिय भी अधिकृत किया गया। नवनियुक प्रधान ने राष्ट्रीय अध्यक्ष मनीष गोगिया, सचिव संदीप जैन, मीडिया प्रभारी कुनाल शुक्ला, उप प्रधान अनिल शर्मा व उप प्रधान मनीष गर्ग का आभार जताया। अपनी नियुक्ति पर उन्होंने विश्वास दिलाया कि संस्था की तरफ से जो जिम्मेदारी उन्हें सौंपी गई है, उनका ईमानदारी व निष्ठा से निर्वाह करेगी तथा संस्था को मजबूत करेगी।

पशु सखियों ने किया कृषि विज्ञान केंद्र का दौरा

नारनौल। एसएम सहगल फाउंडेशन एवं एचडीएफसी बैंक के संयुक्त प्रयास से संचालित परिवर्तन परियोजना के अंतर्गत महेंद्रगढ़ ब्लॉक के 15 गांवों से पशु सखियों को कृषि विज्ञान केंद्र के माध्यम से एनडीआरआई करनाल में एक दिवसीय एक्सपोजर विजिट का आयोजन करवाया। इस विजिट में 15 गांवों की पशु सखियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में डेयरी के पशु वैज्ञानिक डॉ. राकेश ने पशु सखियों को उन्नत पशुपालन, पोषण प्रबंधन, रोग नियंत्रण, स्वच्छ दुग्ध उत्पादन व दूध प्रसंस्करण की आधुनिक तकनीकों की जानकारी दी। संस्था के पशुधन विशेषज्ञ चरण सिंह नरूका ने जानकारी दी है।

क्षेत्र एवं समाज के युवाओं के लिए बना प्रेरणा का स्रोत

खातौली जाट गांव के मुस्लिम समाज का बेटा बना सेना में लेफ्टिनेंट

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

नारनौल। परिजन के साथ शरीफ खान।

खतौली जाट गांव के एक छोटे से मुस्लिम परिवार के प्रतिभाशाली युवक शरीफ खान पुत्र स्व. बाबू खान का चयन भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर हुआ है। यह उपलब्धि न केवल परिवार व गांव के लिए गर्व का विषय है, बल्कि पूरे क्षेत्र एवं समाज के युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत भी है। बचपन से मेधावी रहे लेफ्टिनेंट शरीफ खान की पारिवारिक आर्थिक स्थिति मजबूत नहीं थी, फिर भी उन्होंने कठिन परिस्थितियों में निरंतर परिश्रम करते हुए 12वीं कक्षा पास की। उनकी लगन और कड़ी मेहनत के बल पर वे 19 वर्ष की आयु में सेना में भर्ती हुए तथा एक वर्ष के प्रशिक्षण के पश्चात आर्मी एजुकेशन कोर में क्लर्क के पद पर तैनात हुए, लेकिन उनके अंदर का जुनून अभी थमा नहीं था। उन्होंने अपनी शिक्षा जारी रखी और सेना में कमीशंड रैंक प्राप्त करने हेतु तैयारी शुरू कर दी। कुछ ही समय में उन्होंने बरकतुल्लाह यूनिवर्सिटी भोपाल से ग्रेजुएशन की डिग्री हसील की और पोस्ट ग्रेजुएशन की डिग्री के लिए इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी में आवेदन किया। अगले दो वर्ष में समाजशास्त्र में स्नातकोत्तर कर लिया और साथ ही इग्नू विश्वविद्यालय से पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन रूरल डेवलपमेंट एंड में स्नातकोत्तर डिप्लोमा डिजास्टर मैनेजमेंट भी अर्जित किया। इसके अलावा एडवांस कंप्यूटर एप्लीकेशन और ऑफिस एडमिनिस्ट्रेशन के कोर्स भी पूरे किए। विभिन्न एसएसबी परीक्षाओं में प्रयास करने के बावजूद उन्हें बार बार असफलता का सामना करना पड़ा, लेकिन परन्तु उन्होंने हार नहीं मानी। वर्ष 2023 में उन्होंने पहली बार 22 एसएसबी भोपाल से एसएसबी क्लियर किया, लेकिन मेरिट सूची में स्थान नहीं मिल पाया। अपने लक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए शरीफ ने फिर से पूरी लगन के साथ शुरूआत की और अपनी कमियों को समझा। स्वयं को निखारा और अंततः 2024 में 34 एसएसबी प्रयागराज से चयनित होकर अखिल भारतीय रैंकिंग 7वीं हासिल किया। अब भारतीय सैन्य अकादमी देहरादून में प्रशिक्षण पूर्ण कर वे भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर नियुक्त हो गए हैं।

परिवार व गांव में खुशी का माहौल

परिवार व गांव में खुशी का माहौल इस उपलब्धि से सारा परिवार व गांव खुश है। यह सफलता उनके अथक प्रयास, परिवार के सहयोग और सकारात्मक सोच का परिणाम है। लेफ्टिनेंट शरीफ का परिवार एक साधारण विचारसार व मिलनसार है। इस सफलता का श्रेय उनकी मां सुगरा बानो, बड़े भाई मोहम्मद रमजान, पत्नी जमीला बानो व पूरे खिलची परिवार को जाता है। लेफ्टिनेंट शरीफ ने अपने गांव व आसपास के गांवों के सभी युवाओं को संदेश दिया है कि अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें, अपने माता पिता का सम्मान करें और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें, सफलता आपके पास आएगी।

सरकार करे भावांतर भरपाई राशि का जल्द भुगतान: अतरलाल

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी के नेता अतरलाल एडवोकेट ने किसानों को अब तक बाजरा भावांतर की राशि न मिलने पर प्रदेश सरकार की आलोचना की है। उन्होंने चेतावनी दी है कि राज्य सरकार ने एक सप्ताह के अंदर बाजरा भावांतर राशि का भुगतान किसानों को नहीं किया, तो 16 दिसम्बर को उपमंडल अधिकारी कनीना के कार्यालय के समक्ष किसान धरना देंगे। अतरलाल ने किसान पदाधिकारियों से बातचीत कर उक्त घोषणा की। उन्होंने कहा कि अब तक राज्य सरकार की ओर से बाजरा की भावांतर राशि का भुगतान न होने से जिले के किसानों में भारी रोष व्याप्त है। सरकार ने बाजरा का भावांतर 575 रुपये प्रति क्विंटल की दर से घोषित किया था। बाजरा की खरीद को दो माह का समय हो चुका है, लेकिन आज तक किसानों के खातों में भावांतर राशि नहीं आई है। इससे किसानों में राज्य सरकार के प्रति नाराजगी बढ़ती जा रही है। उन्होंने कहा कि बाजरा खरीद में सरकार ने किसानों के साथ धोखा किया है। केन्द्र सरकार ने बाजरा का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2775 रुपये प्रति क्विंटल घोषित किया था।

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन ने एसएमओ की सीधी भर्ती समेत विभिन्न मांगों को लेकर बुलाई हड़ताल

पहले दिन की हड़ताल बेअसर, मेडिकल कॉलेज के डाक्टरों से लिया काम, मरीजों को मिली राहत

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

नारनौल। नागरिक अस्पताल के काउंटर पर रजिस्ट्रेशन कराते मरीज। एक्स–रे रूम के बाहर खड़े मरीज। फोटो : हरिभूमि

एसएमओ की सीधी भर्ती के विरोध में हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन के आह्वान पर बुलाई गई हड़ताल का पहले दिन कोई खास असर दिखाई नहीं दिया। इन डाक्टरों ने मास लिव यानि सामूहिक अवकाश लेकर स्ट्राइक का ऐलान किया हुआ था और सरकारी डाक्टर ड्यूटी से नदारद दिखाई दिए। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार नागरिक अस्पताल के 16 डाक्टर गैर–हाजिर रहे। हालांकि इस हड़ताल से निपटने की स्वास्थ्य विभाग नारनौल ने पहले से ही तैयार कर ली थी और वैकल्पिक तौर पर कोरियावास मेडिकल कॉलेज के डाक्टरों को ड्यूटी पर बुला लिया। एनएचएम एवं आयुर्वेद के चिकित्सक भी ड्यूटी पर हाजिर रहे, जिस कारण सभी सेवाएं आमदिनों की भांति सुचारु रूप से चली।

गौर हो कि एचसीएमएसए ने अपनी मांगों को लेकर 8 व 9 दिसंबर की दो दिवसीय हड़ताल की पहले से घोषणा की थी। इस हड़ताल में एसोसिएशन से जुड़े सरकारी रेगुलर डाक्टरों को भाग लेना था। इस कारण स्वास्थ्य सेवाएं प्रभावित होने की आशंका थी, लेकिन सोमवार को पहले दिन ऐसा कुछ नहीं हुआ और जिला नागरिक अस्पताल में आमदिनों की भांति स्वास्थ्य सेवाएं चलती दिखाई दी। सोमवार को नागरिक अस्पताल में 1079 मरीज ईलाज के लिए पहुंचे। जब मरीज अस्पताल पहुंचे तो डाक्टर अपने–अपने कक्षों में तैयार थे। अस्पताल में कोरियावास मेडिकल कॉलेज से सीनियर रेजिडेंट एवं जूनियर रेजिडेंट डाक्टरों की ड्यूटी लगाई हुई थी, जिन्होंने अस्पताल पहुंचे मरीजों को उपचार प्रदान किया। मेडिकल कॉलेज के अलावा नेशनल हेल्थ मिशन (एनएचएम), आयुर्वेद विभाग आदि से जुड़े भी सेवारत रहे। अस्पताल का लेबर रूम, एसएनसीयू, ओपीडी, आईपीडी से लेकर आपातकालीन वार्ड तक सामान्य रूप से चलते रहे। दोपहर दो बजे तक एंबुलेंस के पास 26 कॉल पहुंची और मरीजों को घर से अस्पताल या अस्पताल से घर तक पहुंचाया गया। इसी प्रकार गायिनी वार्ड समेत करीब 26 मरीजों को उपचार के लिए भर्ती किया गया।

नांगल चौधरी, कनीना व अटेली में भी नहीं दिखा असर

घोषणा के मुताबिक नांगल चौधरी क्षेत्र में सीएचसी व पीएचसी में एक भी डॉक्टर ड्यूटी पर नहीं पहुंचा। इससे पहले एसएमओ डॉ. अशोक यादव ने स्कूल हेल्थ टीम के डॉ. प्रवीण कुमार व एलएमओ डॉ. कविता शर्मा को ओपीडी की जिम्मेवारी सौंपी। आयुष विभाग के डॉ. अमित शर्मा की सेवाएं भी ओपीडी में निर्धारित की गई। जिससे मरीजों का पहले की तरह ही ईलाज व चेकअप हुए। चिकित्सकों की हड़ताल होने पर सीएचसी में मरीजों की भीड़ रही है। महिलाओं के ईलाज की जिम्मेवारी डॉ. कविता शर्मा ने संभाली तथा डॉ. प्रवीण कुमार व डॉ. अमित शर्मा ने सामान्य ओपीडी कक्ष में उपस्थित रहे। शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. अशोक कुमार ने एसएमओ कार्यालय में करीब 120 मरीजों का ईलाज व चेकअप किया। वहीं कनीना में भी डॉक्टरों की हड़ताल बेअसर रही। डॉक्टर ड्यूटी पर पहुंचे और सामान्य दिनों की तरह मरीजों की जांच की। हरियाणा सिविल मेडिकल संगठन की ओर से हड़ताल घोषणा की गई थी। कनीना अस्पताल में सामान्य दिनों में 300 से अधिक मरीजों की ओपीडी की जाती है, जो सोमवार को भी सामान्य रही और सभी सेवाएं नियमित रूप से जारी रही। उप नागरिक अस्पताल कि एसएमओ डॉ. रेनू वर्मा ने बताया कि अस्पताल के सभी चिकित्सकों ने सामान्य दिनों की भांति अपनी ड्यूटी कर मरीजों की जांच कर उन्हें दवाई दी।

कोई खास असर नहीं दिखा

नागरिक अस्पताल की चिकित्सा अधीक्षक डा. आशा शर्मा एवं उप चिकित्सा अधीक्षक डा. विजय डबास ने बताया कि हड़ताल का कहीं कोई असर नहीं रहा है। अस्पताल आए सभी मरीजों को उपचार प्रदान किया गया है। अस्पताल के 45 चिकित्सकों में से 16 ही अनुपस्थित रहे हैं। हड़ताल के बावजूद एमरजेंसी, ओपीडी, गायिनी आदि सभी वार्ड सुचारु रूप से चले हैं। आज करीब 1079 मरीज अस्पताल पहुंचे थे, जिनमें से सभी को उपचार प्रदान किया गया है। किसी को रेफर नहीं किया गया है।

मरीजों के साथ धोखाः जिला प्रधान

आज सिविल अस्पताल में मरीजों को गुमराह कर बीएएमएस इंटर्न/ होम्योपेथी/ एमबीबीएस इंटर्न को बैठाकर उनका इलाज करवाया जा रहा है। यह वैसे ही है जैसे सोना कहकर लोहा बेच रहे हो। यह मरीजों के साथ धोखा है। ऐसा ज्यादा लंबा नहीं चल सकता। यदि सरकार हमारी मांगें नहीं मानती है तो हड़ताल को अनिश्चितकाल में तब्दील कर दिया जाएगा, इसका फैसला स्टेट बॉडी लेगी। निःसंदेह डाक्टर्स सरकारी सेवा में आने चाहिए, पर कैसे आयेंगे? प्रमोशन नहीं है। अच्छी सेलरी नहीं है। सरकार दोनों नहीं दे रही है, फिर क्यों आएंगे। -डा. विवेक **शर्मा,** जिला प्रधान, हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विस एसोसिएशन, नारनौल।

महेंद्रगढ़ अस्पताल में भी कम रहा हड़ताल का असर

महेंद्रगढ़। सरकारी डॉक्टरों की हड़ताल का महेंद्रगढ़ में कम असर देखा गया। ओपीडी सेवाएं काफी हद तक सुचारु रही। हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन (एचसीएमएस) की इस हड़ताल के बावजूद महेंद्रगढ़ नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य विभाग ने वैकल्पिक व्यवस्था की थी। कोरियावास मेडिकल कॉलेज से आठ चिकित्सकों को बुलाकर सेवाओं को जारी रखा। बता दें कि इस अस्पताल में कुल 39 डॉक्टरों में से 36 डॉक्टर हड़ताल पर थे। इसके बावजूद, स्त्री रोग विशेषज्ञ दंत चिकित्सक, , (आई) और बाल रोग विशेषज्ञ विभागों की ओपीडी सुचारु रूप से संचालित हो रही थी।

हेरिटेज स्कूल में आयोजित प्रतियोगिता में जेनर हाउस ने मारी बाजी

नारनौल। प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी।

नारनौल। उपमंडल कनीना में स्थित हेरिटेज पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल मोहनपुर में दो दिवसीय सदन खेल प्रतियोगिता करवाई गई। जिसमें विद्यार्थी ने बड़े जोश के साथ खेल प्रतियोगिता में अपना हुनर दिखाया। खेल प्रतियोगिता में बेस्ट रेडर, बेस्ट कैचर व बेस्ट एथलेटिक्स का प्राइस भी दिया गया। जिसमें अगल अगल ग्रुप में बेस्ट रेडर लड़कियों में ईशा, बेस्ट कैचर पलक, बेस्ट रेडर योग्या, बेस्ट कैचर वंदना, लड़कियों में बेस्ट एथलेटिक्स प्लेयर अवार्ड किरण को दिया गया इसके साथ लड़कों में बेस्ट रेडर संजू, बेस्ट कैचर गौरव, बेस्ट रेडर दिक्षु, बेस्ट कैचर दीपतेश, बेस्ट एथलेटिक्स प्लेयर दीपांशु को दिया गया। इसके साथ ही ऑल बेस्ट एथलेटिक्स कबड्डी सभी इवेंट्स के अंदर बेस्ट पर ऑफ द अवार्ड दिक्षु को दिया गया। ओवरऑल हाउस में जेनर हाउस ने प्रथम स्थान हासिल किया। विद्यालय के अध्यक्ष ओमप्रकाश शर्मा ने बच्चों को मेडल पहनाकर व विनर हाउस को ट्रॉफी देकर सम्मानित किया। ओमप्रकाश शर्मा ने कोच पंकज व अमित सर का धन्यवाद किया। इस मौके पर विद्यालय के सीईओ कैलाश शर्मा, मनीष कुमार, डायरेक्टर खुशीराम शर्मा, प्रधानाचार्य कृष्ण सिंह, सीनियर कोऑर्डिनेटर सुरेंद्र कुमार, जूनियर कोऑर्डिनेटर सुमन आदि मौजूद थे।

एमआर स्कूल अटेली में खेलकूद स्पर्धा शुरू, बच्चों ने दिखाया दमखम

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

नारनौल। मार्च पास्ट निकालते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

अटेली स्थित एमआर पब्लिक स्कूल में दो दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता की शुरूआत हुई। जिसमें विद्यालय के अध्यक्ष सियाराम यादव मुख्य अतिथि थे। उन्होंने खेलकूद की शुरूआत मार्च पास्ट की सलामी लेकर व सरस्वती मां की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित करके की। विद्यालय प्राचार्य मनोज कुमार व समस्त स्टाफ भी मौजूद रहा।

पहले दिन खो खो लड़कियों का मुकाबला आर्यभट्ट हाउस व कौटिल्य हाउस के बीच हुआ। जिसमें आर्यभट्ट हाउस विजयी रहा। ग्रुप द में खो खो का मुकाबला कौटिल्य व आर्य भट्ट हाउस के बीच हुआ, जिसमें आर्यभट्ट हाउस ने जीत हासिल की। इसी तरह से ग्रुप स में कलाम व आर्यभट्ट हाउस के बीच हुए खो खो मुकाबले में कलाम हाउस ने बाजी मारी। ग्रुप द के दूसरी टीम की खिलाड़ियों ने मुकाबला का सामना किया, जिसमें कलाम हाउस व रामानुजन हाउस का मुकाबला रहा। इसमें रामानुजन हाउस की छात्राओं ने विजय हासिल की। खो खो ग्रुप में लड़कों का मुकाबला कौटिल्य हाउस व रामानुजन हाउस के बीच हुआ। जिसमें कौटिल्य हाउस विजयी रहा। छात्राओं में रामानुजन व आर्यभट्ट हाउस के बीच मुकाबला हुआ। आर्यभट्ट हाउस विजयी रहा।

सरस्वती स्कूल में अंतर सदनीय प्रतियोगिता आयोजित

सुखदेव सदन प्रथम व चन्द्रशेखर सदन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम प्रस्तुत करते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़। सरस्वती शिक्षा निकेतन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय माजरा कलां में अन्तर सदन सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें चारों सदन भगतसिंह, राजगुरू, सुखदेव व चन्द्रशेखर आजाद की टीमों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में खेल जगत, फिल्म, राजनीति व सामान्य ज्ञान से सम्बंधित प्रश्न पूछे गए। प्रधानाचार्य ने इस प्रतियोगिता के परिणाम जारी करते हुए बताया कि इस प्रतियोगिता में सुखदेव सदन ने प्रथम व चन्द्रशेखर आजाद सदन नें द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर आरआरसीएम ग्रुप के चेयरमैन रोशन लाल यादव ने विजेता टीमों प्रतिभागियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इस प्रकार कि ज्ञानवर्धक प्रतियोगिताएं समय-समय पर विद्यार्थियों के ज्ञानार्जन के लिए होती रहती हैं।

कार्यक्रम | समाजसेवा केवल दान नहीं, बल्कि मनुष्यता की नींव : सब इंस्पेक्टर दीपक सिंगला

अग्रवाल वैश्य समाज ने स्थापना दिवस पर स्वेटर, जूते और जुराब वितरित किए

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

नारनौल। विद्यार्थियों को स्वेटर वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

अग्रवाल वैश्य समाज जिला इकाई की ओर से स्थापना दिवस पर सोमवार को सामाजिक एवं मानवसेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत जरूरतमंद व आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के विद्यार्थियों व परिवारों को निःशुल्क स्वेटर, जूते, जुराब व खाद्य सामग्री वितरित की गई। कार्यक्रम का आयोजन राजकीय प्राथमिक विद्यालय मोहल्ला बांस में संपन्न हुआ। अग्रवाल वैश्य समाज इस वर्ष अपना 17वां स्थापना दिवस मना रहा है। कार्यक्रम में मुख्यातिथि सिटी थाना एसएचओ मुकेश कुमार व हरियाणा राज्य परिवर्तन ब्यूरो थाना के सब इंस्पेक्टर दीपक सिंगला थे। दी महेन्द्रगढ़ सैंट्रल कॉरपोरेटिव बैंक के डॉयरेक्टर विनोद चौधरी विशिष्ट अतिथि रहे। कार्यक्रम में विशेष रूप से क्लस्टर हेड प्रिंसिपल ब्रह्मप्रकाश पटीकरा मौजूद थे। मुख्यातिथि एसएचओ मुकेश कुमार व सब इंस्पेक्टर दीपक सिंगला ने कहा कि समाजसेवा केवल दान नहीं, बल्कि मनुष्यता की नींव है। अग्रवाल वैश्य समाज हमेशा सेवा और भाईचारे की प्रेरणा देता आया है। ऐसे कार्यक्रमों से समाज में सकारात्मक बदलाव व आपसी सहयोग का वातावरण तैयार होता है। विशिष्ट अतिथि विनोद चौधरी ने कहा जरूरतमंद बच्चों को गर्म कपड़े देना केवल वस्त्र प्रदान करना नहीं, बल्कि उनकी मुस्कान को सुरक्षित करना है।

यह रहे मौजूद

संजय मित्तल, मुकेश जैन, सुमित अग्रवाल, निखिल जैन, प्रदेश युवा वरिष्ठ उपाध्यक्ष रवि गर्ग, विधानसभा अध्यक्ष राजेश अग्रवाल, जिला महासचिव जगमोहन गर्ग, युवा जिलाध्यक्ष चिराग अग्रवाल, महिला जिलाध्यक्ष रचना अग्रवाल, जिला महिला उपाध्यक्ष मधु गोयल, नीता गुप्ता, सुनीता गोयल, बबली जैन, रेखा सिंघल, जिला उपाध्यक्ष सीताराम सर्राफ, महेंद्र बंसल, तुलसी गोयल, अशोक कंछल, सुमत जैन, धर्मेंद्र सिंघल, विनोद सिंघल, रामगोपाल गोयल उपस्थित रहे।

कनीनाः एसडी स्कूल के संचालक ने की बेटी की दहेज रहित शादी

कनीना। ककराला गांव में दहेज रहीत शादी किए जाने की प्रसंसा समूचे क्षेत्र में की जा रही है। एसडी स्कूल के संचालक जगदेव सिंह यादव के पुत्र राजकुमार का लग्न समारोह रविवार को सम्पन्न हुआ। जहां वधू पक्ष सीगड़ा से सुरेंद्र सिंह यादव अपनी लड़की का लग्न लेकर पहुंचे थे। उन्होंने एक करोड़ रुपये की राशि समारोह में प्रस्तुत कर दी, लेकिन यह देख जगदेव सिंह यादव ने अपने बुजुर्गों व पूर्वजों के आदर्शों बनाए रखते हुए किसी भी तरह की राशि किसी भी सूरत में लेने से आग्रह पूर्ण अस्वीकार कर दिया। इतना ही नहीं उन्होंने किसी भी तरह का फर्नीचर, इलेक्ट्रोनिक आदि का कोई भी सामान न लेने का अनुरूरोध कर समाज में बिना दहेज शादी की मिशाल कायम कर दी। उन्होंने गोसेवा की पहल करके विभिन्न गोशालाओं में लाखों रुपये की राशि प्रदान की। नारनौल के विधायक ओमप्रकाश यादव, महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव, कोसली के विधायक अनिल यादव, पूर्व विधायक सीताराम यादव, पूर्व विधायक बहादुर सिंह, स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के पीए विकास यादव, गोविंद, छोटेलाल चेयरमैन, दिनेश जेलदार, जयप्रकाश कोटिया, कुलदीप यादव आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

युवाओं को मिलेंगे रोजगार के नए अवसर: यादव

कोसली। कोसली के विधायक अनिल यादव ने कहा कि ग्राम पंचायतों की मांग के अनुरूप ही हलके में विकास कार्यों को मंजूरी दिलाई जा रही है। उन्होंने कहा कि उनका प्रयास है कि कोसली विधानसभा क्षेत्र विकास के मामले में अग्रसर रहे। विधायक सोमवार को अपने कार्यालय में आयोजित समाधान शिविर में जन शिकायतों की सुनवाई कर रहे थे।

राष्ट्रीय लोक अदालत 13 दिसंबर को

रेवाड़ी। जिला न्यायिक परिसर में 13 दिसंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इसमें दोनों पक्षों की सहमति से मामलों का निपटारा कराया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम अमित वर्मा ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य लंबित मामलों का आपसी समझौते के माध्यम से त्वरित निपटारा कराना है।

बिजली सब स्टेशन से वायर काटकर ले गए चोर

कोसली। कोसली मलेशियावास रोड पर जखाला 33केवी सब स्टेशन के समीप चोर दो दिसंबर की रात सात पोल की तार काटकर चोरी कर ले गए। जखाला सब स्टेशन का काम कर रही भिवानी की फर्म अग्रवाल ट्रेडर्स के प्रतिनिधि शौकीन ने कोसली पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी फर्म ने डीएचबीवीएन की ओर से कराए जा रहे 4 नए सब स्टेशनों के निर्माण करने के लिए ठेका लिया हुआ है, 33 केवी सब स्टेशन जखाला का कार्य चल रहा है। दो व तीन दिसंबर की मध्यरात्रि को 7 पोल स्पेन के दो लाख रुपये की कीमत के 1050 मीटर तार चोरी हो गए।

कपड़ों का बिल भेजकर हजारों की ठगी का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। साइबर थाना पुलिस ने अक्टूबर माह में कपड़े भेजने के नाम पर एक व्यक्ति को लगभग 80 हजार रुपये का चूना लगाने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद एक दिन के रिमांड पर लिया गया है।

इंटर-स्टेट समन्वय बैठक का आयोजन

रेवाड़ी। सोमवार को हरियाणा और राजस्थान राज्यों की पुलिस ने सीमावर्ती क्षेत्रों में आपराधिक गतिविधियों पर प्रभावी ढंग से अंकुश लगाने और वांछित अपराधियों को पकड़ने के संयुक्त प्रयासों को मजबूत करने के लिए इंटर-स्टेट समन्वय बैठक का आयोजन किया। बैठक राजस्थान के थाना मांढण में आयोजित की गई, जिसमें प्रबंधक थाना खोल निरीक्षक गजराज, प्रबंधक थाना रामपुरा पीएसआई संजय कुमार व चौकी इंचार्ज कुंड पीएसआई राकेश कुमार ने भाग लिया। बैठक में संबंधित थानों के वरिष्ठ अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित थे।

खेल स्टेडियम में खिलाड़ियों को अभ्यास करने में हो रही परेशानी

लंबे समय से दुर्दशा का शिकार धारूहेड़ा का खेल स्टेडियम

जगह-जगह ऊगी कंटीली झाड़ियां बनी आफत

रेवाड़ी। खेल स्टेडियम के भवन तक ऊगी खरपतवार तथा स्टेडियम में फैली कंटीली झाड़ियां। फोटो : हरिभूमि

- खेलमंत्री को पत्र लिखकर की दशा सुधारने की मांग

देखरेख व मेंटेनेंस के अभाव में खेल स्टेडियम बदहाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी/धारूहेड़ा

ग्रामीण आंचल की खेल प्रतिभाओं को उनके घर के नजदीक ही अभ्यास की सुविधाएं देने के उद्देश्य से राजीव गांधी खेल स्टेडियमों का निर्माण कराया गया था, लेकिन ये खेल परिसर रखरखाव, देखरेख व प्रशिक्षकों की कमी की वजह से ये वर्तमान में दुर्दशा का शिकार हो रहे है। करीब एक लाख आबादी वाले कस्बा धारूहेड़ा में 15 साल पहले करीब एक करोड़ रुपये की लागत से तैयार किया गया खेल स्टेडियम वर्तमान में बदहाली का शिकार हो चुका है।

धारूहेड़ा कस्बे के जागरूक नागरिक जेपी यादव ने प्रदेश के खेल मंत्री गौरव गौतम को पत्र लिखकर खेल स्टेडियम की दशा सुधारने व स्टेडियम में पोस्ट पर दोनों कोच की नियुक्ति करने की मांग की है। पंचायत की चार एकड़ की भूमि पर बने खेल स्टेडियम के मैदान में वर्तमान में मैदान में खरपतवार और कंटीली झाड़ियां ऊगी हुई हैं, जिससे खिलाड़ियों को दौड़ का अभ्यास करने में परेशानी का सामना करना पड़ रहा हैं। वर्ष 2006 में सरपंच की ओर से खेल स्टेडियम के लिए पंचायती भूमि मुहैया कराई थी। खेल विभाग की ओर से देखरेख व मेंटेनेंस के अभाव में खेल स्टेडियम बदहाल स्थिति में पहुंच चुका है।

स्टेडियम में युवाओं को मिले सभी सुविधाएं

नगरपालिका चेयरमैन कंवर सिंह यादव ने कहा कि खेल स्टेडियम में युवाओं के लिए सभी सुविधाएं होनी चाहिए ताकि खिलाड़ी खेलों का अभ्यास ठीक से कर सकें। स्टेडियम के साथ कचरा डंपिंग यार्ड को भी हटाया जाना चाहिए ताकि युवाओं को शुद्ध वातावरण मिल सकें।

स्टेडियम जाने वाला रास्ता बदहाल

धारूहेड़ा के खेल स्टेडियम में सुविधाओं के अभाव में खिलाड़ी चोटिल भी हो रहे हैं। खेल परिसर का भवन भी दुर्दशा का शिकार हो चुका है। स्टेडियम में मुख्य द्वार से अंदर तक जगह-जगह खरपतवार व कंटीली झाड़ियां ऊगी हुई है। ग्रामीणों का कहना है कि खेलों को बढ़ावा देने से युवाओं को नशे से दूर रखा जा सकता है। गत वर्ष में युवा तीन बार अपने स्तर पर ही खेल स्टेडियम की सफाई करा चुके हैं। स्टेडियम जाने का रास्ता भी बदहाल स्थिति में है। स्टेडियम के पास ही कचरा डंपिंग यार्ड बनाया हुआ है, जिससे खिलाड़ियों के स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ रहा है। ग्रामीणों की ओर से कई बाद शिकायत देने के बाद भी डंपिंग यार्ड को खत्म नहीं किया जा रहा है।

बाबा बलदेव दास महाराज के धाम पर भंडारे का आयोजन

- प्रत्येक छह माह में आयोजित किया जाता है बाबा बलदेव दास महाराज का मेला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

रेवाड़ी। भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते लोग। फोटो : हरिभूमि

धारूहेड़ा कस्बे के समीप स्थित राबड़का गांव स्थित बाबा बलदेव दास महाराज के धाम पर सोमवार को मेले व भंडारे का आयोजन किया गया। नपा अध्यक्ष कंवर सिंह यादव ने बताया कि बाबा बलदेव दास महाराज का मेला प्रत्येक छह माह में आयोजित किया जाता है, जिसमें आसपास के गांवों के श्रद्धालु भाग लेते हैं। धाम पर रविवार रात्रि को आयोजित जागरण में गायक कलाकारों ने बाबा की महिमा का गुणगान किया। सोमवार सुबह हवन के बाद श्रृद्धालुओं को भंडारे का प्रसाद वितरित किया गया। इस मौके पर बाबा बलदेव दास विकास समिति के अध्यक्ष सावंत सिंह यादव, इंदर बोहरा, बलराज यादव व बिट्टू पार्षद सहित अनेक गणमान्य मौजूद थे।

डाइट हुसैनपुर में कार्यशाला में अब तक 100 शिक्षक ले चुके प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। अध्यापकों को संबोधित करते हुए डा. बीर सिंह। फोटो : हरिभूमि

एससीआरटी हरियाणा गुरुग्राम के तत्वावधान में डाइट हुसैनपुर में गत माह से कक्षा 6 से 8 तक के विद्यार्थियों को पढ़ाने वाले विभिन्न विषयों के अध्यापकों का कार्यशालाओं का आयोजन किया जा रहा है। कार्यशालाओं में अब तक विभिन्न क्लस्टरों से 100 अध्यापकों ने भाग लिया। मंगलवार को रेवाड़ी खंड से हिंदी व बावल खंड से गणित विषय के अध्यापकों की एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। सोमवार को आयोजित एक दिवसीय कार्यशाला में जाटूसाना खंड के सामाजिक विज्ञान विषय के अध्यापकों को प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण विंग के प्रभारी डा. बीर सिंह वरिष्ठ प्राध्यापक ने कहा कि क्लस्टर स्तरीय कार्यशालाओं का मुख्य उद्देश्य शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षकों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, नवाचार, कौशल संवर्धन, नई शिक्षण पद्धतियों, प्रशिक्षणों का आंकलन व गुणवत्तापूर्ण राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 का क्रियान्वयन करना हैं, ताकि शिक्षा प्रणाली को ओर बेहतर बनाया जा सकें।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर डाइट संस्थान से डा. विजय सिंह, डा. सरोज यादव, डा. मंजूबाला, डा. संगीता, रितु यादव, डा. सुरेंद्र, सुदेश कुमारी, बबीता यादव व सत्यपाल उपस्थित थे।

पुलिस ने शराब, नशा तस्करी व सट्टा खाईवाली में संलिप्त सात आरोपियों पर कसा शिकंजा

पुलिस गिरफ्त में आरोपी खालिद।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस की ओर से अपराधिक गतिविधियों की रोकथाम के लिए ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन चलाया जा रहा है। अभियान के तहत जुआ-सट्टा, नशा व अवैध हथियार रखने वालों पर कार्रवाई की जा रही है। अभियान के तहत पुलिस टीमों ने संवेदनशील, भीड़भाड़ वाले तथा अपराध प्रभावित क्षेत्रों में चैकिंग अभियान चलाया।

पुलिस ने जुआ-सट्टा, नशा तस्करी व अवैध रूप से शराब बेचने वालों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की। कोसली थाना पुलिस ने जुआ खेलते हुए चार आरोपी संतोष निवासी गांव टिहकारी जिला कटनी एमपी हाल आबाद नया गांव मोड, द्वारका निवासी गांव कुमारी जिला दमोई एमपी हाल आबाद नया गांव मोड, लखन लाल निवासी गांव बंदही जिला कटनी एमपी हाल आबाद नया गांव मोड व मुकेश निवासी गांव कशही पेपरिहा जिला कटनी एमपी हाल आबाद नया गांव मोड को गिरफ्तार करके 2060 रुपये बरामद किए।

पुलिस की नशा तस्करी पर कार्रवाई

बावल थाना पुलिस ने अवैध रूप से प्रतिबंधित दवाईया तस्करी के मामले में संलिप्त दूसरे आरोपी खालिद निवासी गांव मुसारी जिला खैरथल तिजारा राजस्थान को गिरफ्तार किया है। इससे पूर्व गत 5 दिसंबर को पुलिस ने मामले में गांव नैचाना निवासी संजोग उर्फ संजू को 240 कैप्सूल प्रतिबंधित दवाईयों सहित पहले ही गिरफ्तार कर लिया गया था। आरोपी संजोग ने खुलासे में बताया था कि उसे प्रतिबंधित दवाईया खालिद निवासी गांव मुसारी जिला खैरथल तिजारा राजस्थान ने उपलब्ध कराई थी। इसके अलावा अभियान के अंतर्गत कोसली पुलिस टीम ने गांव अहमदपुर निवासी आरोपी संजय को 14 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है।

रेवाड़ी। स्कूल में बच्चों को स्वेटर वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

गवर्नमेंट स्कूल भाड़ावास में छात्रों को वितरित किए स्वेटर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भाड़ावास में सोमवार को जरूरतमंद विद्यार्थियों को गर्म वस्त्र वितरित किए गए। नई अनाजमंडी निवासी परवीन बंसल ने अपने पुत्र कार्तिक बंसल के जन्मदिन के अवसर पर आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों को सहायता प्रदान की। बंसल ने कहा कि समाज में शिक्षार्थियों की सहायता करना उनके परिवार की पुरानी परंपरा है और यह कार्य तभी पूर्ण होता है, जब किसी जरूरतमंद तक समय पर सहायता पहुंचे। विद्यालय के प्राचार्य हरीश चौहान ने अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे कर्मठ और संवेदनशील नागरिक ही समाज में सकारात्मक परिवर्तन की नींव रखते हैं। इस अवसर पर समाजसेवी बाबूलाल शर्मा, भाड़ावास के सरपंच, पंचायत सदस्य व स्कूल स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

राज इंटरनेशनल स्कूल में कक्षा चौथी से दसवीं तक के बच्चों के लिए वार्षिक समारोह का आयोजन

विद्यार्थियों की कला ने श्रोताओं को किया मंत्रमुग्ध

स्कूल बैंड के उद्घोष के साथ किया गया कार्यक्रम का आगाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। वार्षिक उत्सव में प्रस्तुति देते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

राज इंटरनेशनल स्कूल में कक्षा चौथी से दसवीं तक के बच्चों के लिए वार्षिक समारोह का आयोजन किया गया। स्कूल बैंड के उद्घोष के साथ कार्यक्रम का आगाज किया गया। मुख्य अतिथि प्रेजीडेंट ऑल इंडिया सैनी सेवा समाज के प्रधान दिलबाग सैनी, समाजसेवी व उद्योगपति अनिल भार्गव व प्रदीप कुमार एडिशनल कमिशनर गुरुग्राम तथा विशिष्ट अतिथि अंजु सीनियर एडिटर मिनिस्ट्री ऑफ डिफेंस, डा. कविता, वंदना पोपली, जिला अध्यक्ष भाजपा, हिमांशु पालीवाल संगठन महामंत्री भाजपा, अमित कुमार इनकम टैक्स ऑफिसर रोहतक और विद्यालय के चेयरमैन राजेंद्र सैनी ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। विद्यार्थियों ने अपनी कला के माध्यम से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध किया।

व्यावसायिक क्षेत्र में बढ़े

स्कूल निदेशक नवीन सैनी ने कहा कि स्कूल का लक्ष्य बच्चों का सर्वांगीण विकास करना है। बच्चे केवल किताबी ज्ञान तक सीमित न रहे, बल्कि व्यावसायिक क्षेत्र में भी आगे बढ़े। इसके लिए बच्चों को अभी से प्रेक्टिकल रूप से तैयार किया जा रहा है। बच्चे व शिक्षक मिलकर नई ऊर्जा का संचार कर रहे हैं।

विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

विद्यार्थियों ने रिश्ते-हमारी पूंजी, हमारी धरोहर थीम व सांस्कृतिक संगम हमारी परंपरा, हमारी उपलब्धि पर दादी अम्मा-दादी अम्मा मान जाओ, मूंछों वाले दादाजी, लाडकी, तेरी अंगली पकड़ के चला, फूलों का तारों का, मोह-मोह के धागे, मैं जहां रहूं ,बॉडीगार्ड, मैं निकला गड्डी लेके, दुआ, नंबर वन यारी, सात अजूबे इस दुनिया में, एकलव्य, भांगड़ा यार बोलदा, नंबर गिनी, घुमर राजस्थानी, कश्मीरी-बुमरोह, सिंघम, खलबली, अब के बरस, डबल मास्क, शैडो एक्ट, गीता सार, महाराणा प्रताप, पपेट, स्केटिंग, योग और ताइक्वाडों इवेंट में अपनी प्रतिभा दिखाई।

खबर संक्षेप

कपिल व प्रिया बनी सर्वश्रेष्ठ एथलीट

कोसली। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कृष्ण नगर में वार्षिक खेल महोत्सव का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला परियोजना समन्वयक राजेन्द्र शर्मा मौजूद थे। विद्यालय के प्राचार्य सुकरम सिंह ने बताया कि बच्चों में खेलों के प्रति उत्साह बनाए रखने के लिए विद्यालय स्तर का खेल आयोजन किया गया। राजेन्द्र शर्मा ने कहा कि स्वास्थ्य के लिए खेलना जरूरी है। खेल प्रतियोगिता में कक्षा एक से 12 तक के बच्चों ने भागीदारी की। छात्राओं की बोरी दौड़, स्लो साइक्लिंग व कक्षा 9वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों के लिए 100, 200 व 400 मीटर की दौड़, रिले दौड़, मटकी दौड़, तीन टांग की दौड़, सैक दौड व लाग जंप का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में सर्वश्रेष्ठ एथलीट कक्षा 8 के कपिल व लड़कियों में प्रिया ने पांच गोल्ड मेडल जीते। इस अवसर पर विद्यालय की एसएमसी प्रधान पिंकी, सरपंच प्रतिनिधि राकेश सिंह आदि मौजूद रहे।

धानक समाज की रेवाड़ी ब्लॉक कमेटी का गठन 14 को

रेवाड़ी। धानक समाज जिला इकाई की मीटिंग रविवार 14 दिसंबर को अनुसूचित जाति धर्मशाला मीरपुर में होगी। धानक समाज के प्रधान वेदप्रकाश बनवाल ने कहा कि धानक समाज समाज के उत्थान व जागरूकता के लिए ब्लॉक वाइज मीटिंग कर रहा है तथा ब्लॉक वाइज कमेटी भी गठित की जा रही है। खोल, नाहड़, डहीना, बावल व जाटूसाना ब्लॉक की कमेटी गठित की जा चुकी है। सोमवार को आयोजित समाज की बैठक में निर्णय लिया गया था कि रविवार को सुबह 10 बजे रेवाड़ी ब्लॉक की मीटिंग का आयोजन अनुसूचित जाति धर्मशाला मीरपुर में किया जाएगा। मीटिंग में समाज के विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की जाएगी तथा समाज के लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक किया जाएगा।

कोसली में डॉक्टरों की हड़ताल रही बेअसर नियमित रूप से चली ओपीडी

कोसली। प्रदेश में डायरेक्ट एसएमओ भर्ती सहित विभिन्न मांगों को लेकर सरकारी डॉक्टरों की दो दिवसीय हड़ताल सोमवार से शुरू हो गई। पहले ही दिन कोसली नागरिक अस्पताल में इसका कोई असर देखने को नहीं मिला। अस्पताल में सुबह 9 बजे नियमित रूप से ओपीडी शुरू हो गई और मरीजों की जांच पूर्व की तरह जारी रही। एसएमओ डा. बिक्रम ने बताया कि हड़ताल के बावजूद अस्पताल की सभी सेवाएं सामान्य रूप से चल रही हैं। मरीजों को किसी भी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए होम्योपैथी सहित अन्य उपलब्ध डॉक्टरों को ओपीडी में तैनात किया गया है।

गोकलगढ़ के सरकारी स्कूल में जमा पानी बना आफत, ग्रामीणों ने डीसी से लगाई गुहार

रेवाड़ी। जिले के गांव गोकल गढ़ के सरकारी स्कूल में एक फीट पानी भरने से बच्चों को न केवल पढ़ाई का नुकसान हो रहा, बल्कि सर्दी की मार भी झेलनी पड़ रही है। सोमवार को गोकलगढ़ के दर्जनों पुरुषों व महिलाओं ने सचिवालय में जिला उपायुक्त से मिलकर समस्या के समाधाल की मांग की। डीसी अभिषेक मीणा ने सकूल में पानी के जलभराव की समस्या के समाधान का आश्वासन देते हुए डीडीपीओ को उचित समाधान करने के निर्देश दिए। ग्रामीणों ने विधायक लक्ष्मण सिंह यादव से भी मिलकी स्कूल में पानी के जलभराव के स्थाई समाधान की मांग की। विधायक ने अधिकारियों के बात करके शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया। इस मौके पर जिला पार्षद सरोज मेहरा, उमेश, जस्सू, दिनेश, होशियार, संदीप, दीपक, मुकेश, अजय, चुन्नीलाल, मनोज, नरेंद्र, कांता, मुन्नी, सुनीता, कमलेश, लाजवंती, सुनीता व बिमला सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में लोगों को संबोधित करते विधायक।

प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के लाभार्थियों को वितरित किए सब्सिडी के चेक

बावल। बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की ओर से शुरू की प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना सौर ऊर्जा को बढ़ावा देने और उपभोक्ताओं के बिजली बिलों में राहत पहुंचाने के लिए महत्वपूर्ण कदम है। बिजली उपभोक्ताओं को इस योजना का लाभ उठाना चाहिए। विधायक डा. कृष्ण कुमार ने सोमवार को बावल के सेक्टर-7 स्थित दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के लाभार्थियों को सब्सिडी के चेक वितरित किए।

राठ इंटरनेशनल स्कूल में टैलेंट सर्च परीक्षा में सफल रहे विद्यार्थियों को वितरित किए राशि के चेक

रेवाड़ी। राठ इंटरनेशनल ग्रुप ऑफ स्कूल की ओर से आरटीएसई राठ टैलेंट सर्च परीक्षा का आयोजन किया गया था। परीक्षा दो लेवल में हुई थी। प्रथम लेवल में परीक्षा पात्रता के लिए व द्वितीय लेवल की प्रतियोगी परीक्षा में सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को राठ ग्रुप के चेयरमैन बलवान सिंह यादव और डायरेक्टर शिवानी यादव ने कैश प्राइज के रूप में करीब 14.5 लाख रुपये के चेक वितरित किए। इसके अलावा भारत यादव ने राठ विद्यालय के हॉस्टल में रहकर पढ़ाई की जोकि आज अमेरिका के कैलिफोर्निया में 4.5 करोड़ का पैकेज ले रहा है। स्कूल में भारत यादव व उसके माता-पिता का सम्मान किया गया। स्कूल प्रबंधन ने टैलेंट सर्च परीक्षा में प्रथम स्थान को 51000, द्वितीय स्थान को 31000, तृतीय स्थान को 21000, चतुर्थ स्थान को 11000 व पांचवें स्थान पर रहे छात्र को 5100 रुपये का चेक देकर पुरस्कृत किया। इस अवसर पर अकेडमिक डायरेक्टर रविंद्र तंवर, प्राचार्य केपी बर्वे, अकेडमिक डायरेक्टर संदीप यादव, उप प्राचार्य कुसुम यादव, कोचिंग हेड़ पंकज, कोऑर्डिनेटर अजय, मीना , नंदिनी, प्रवीण, मनीषा, सुखबीर व शशिकांत उपस्थित थे।