हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 दिसंबर 2025

तापमान
अधिकतम 26.2 डिग्री
न्यूनतम 5.5 डिग्री

12 प्रतियोगिताओं में खिलाड़ियों ने दिखाए प्रतिभा के जौहर

12 पुलिस का हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान जारी, विभिन्न मामलों के 13 आरोपी पकड़े

खबर संक्षेप

दहेज प्रताड़ना के मामले में एक गिरफ्तार

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 11 सितंबर को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के पलासना निवासी निवासी मुकेश भूषण को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

अवैध शराब बेचने का आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। थाना रामपुरा पुलिस ने सुभाष बस्ती में अवैध रूप से शराब बेचने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि सुभाष बस्ती निवासी कृष्ण कुमार 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 131 पव्वे बरामद हुए। पुलिस ने उसे गिरफ्तार करने के बाद एक्साइज एक्ट के तहत के दर्ज कर लिया। आरोपी को बाद में निजी मुचलके पर रिहा कर दिया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। थाना सिटी पुलिस ने सड़क हादसे में एक व्यक्ति के गंभीर रूप से घायल होने के बाद 27 नवंबर को केस दर्ज किया था। आरोपी के खिलाफ मोटर व्हीकल एक्ट की धारा को भी शामिल किया गया था। पुलिस ने इस मामले में गुमीना निवासी रवि को गिरफ्तार कर लिया। उसकी गाड़ी भी पुलिस ने अपने कब्जे में ले ली। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

पोक्सो एक्ट के तहत आरोपी चढ़ा हत्थे

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने पोक्सो एक्ट के तहत एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर गत दिनों आरोपी खानपुर रोड धारूहेड़ा निवासी अजय के खिलाफ पोक्स एक्ट सहित कई धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इसके बाद आरोपी फरार हो गया था। पुलिस ने आरोपी अजय को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश किया गया, जहां से न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

मारपीट मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के दो साल पुराने मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित के बयान पर गत 7 सितंबर 2023 को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में आरोपी पुलिस गिरफ्त से बाहर चल रहा था। पुलिस ने इस मामले में यूपी के गुरगावा निवासी भगवान शरण को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जमानत पर रिहा कर दिया गया।

धोखाधड़ी मामलों में तीन आरोपी पकड़े

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने धोखाधड़ी के आरोप में दर्ज किए गए मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 20 जुलाई को धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज किया था। पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा ने मामले की जांच की थी। इस मामले में पुलिस ने जांच के बाद दिल्ली के राजोकरी निवासी दिनेश कुमार, कमलेश व ब्रह्मानंद को गिरफ्तार कर लिया। उन्हें कोर्ट में पेश करने के बाद जमानत पर रिहा कर दिया गया।

हड़ताल का तीसरा दिनः नागरिक अस्पताल में अल्ट्रासाउंड सेवा की गई बहाल

एस्मा लागू करने का खास असर नहीं सिर्फ दो डॉक्टर ही काम पर लौटे

ओपीडी से भीड़ रही नदारद

11 प्रोबेशनरी डॉक्टरों को काम पर लौटने के लिए पत्र जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज के आह्वान पर डॉक्टरों की हड़ताल तीसरे दिन भी जारी रही। सरकार की ओर से हड़ताल खत्म कराने के लिए एस्मा लागू किए जाने का कोई खास असर देखने को नहीं मिला। एस्मा लागू किए जाने के बाद दो डॉक्टर काम पर लौट आए। सीएमओ ने 11 प्रोबेशनरी डॉक्टरों को काम पर लौटने के लिए पत्र जारी किए हैं। अस्पताल में हड़ताल के बाद स्वास्थ्य सेवाओं को सुचारू रूप से जारी रखने के भरसक प्रयास किए जा रहे हैं, ताकि आम मरीजों को उपचार के लिए परेशानी का सामना नहीं करना पड़े। अस्पताल प्रशासन की मुस्तैदी के चलते हड़ताल का मरीजों पर विपरीत असर देखने को नहीं मिल रहा है। कुछ सेवाओं को छोड़कर सभी स्वास्थ्य सेवाओं को सुचारू रूप से चलाने के भरसक प्रयास किए जा रहे हैं।

एस्मा का सेहत पर कोई असर नहीं

सरकार की ओर से गत मंगलवार की शाम को ही प्रदेश भर में एस्मा लागू करते हुए हड़ताली कर्मचारियों को काम पर लौटने के निर्देश दिए गए थे। एस्मा लागू करने के बाद नागरिक अस्पताल में दो डॉक्टर काम पर लौट आए। एस्मा लागू करने का हड़ताली डॉक्टरों की सेहत पर कोई खास असर होता नजर नहीं आया। एक चिकित्सा अधिकारी ने बताया कि कई डॉक्टर एस्मा लागू होने के बाद काम पर लौटने को तैयार हैं, परंतु दूसरे डॉक्टर उन्हें आने से रोक रहे हैं।

सीएमओ और पीएमओ से लेकर एमएस और डीएमएस स्थिति पर पूरी निगरानी रखे हुए हैं। मरीजों की परेशानी को देखते हुए अस्पताल प्रशासन की ओर से 9 डॉक्टरों को गुरूग्राम से बुलाया हुआ है। कुछ विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी अभी भी खल रही है, जिससे खास बीमारियों के मरीजों को उपचार नहीं मिल पा रहा है। ऐसे मरीजों को प्राइवेट अस्पतालों की ओर रुख करना पड़ रहा है। जिले में कुल 144 डॉक्टर अपनी मांगों को लेकर हड़ताल पर चल रहे हैं।

रेवाड़ी। सूना पड़ा सामान्य अस्पताल की ओपीडी स्लिप का काउंटर। फोटो : हरिभूमि

अल्ट्रासाउंड की गाड़ी भी पटरी पर

हड़ताल के बाद नागरिक अस्पताल में दो दिन से अल्ट्रासाउंड नहीं हो रहे थे। इससे गर्भवती महिलाओं और अपने नंबर का इंतजार कर रहे मरीजों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। अल्ट्रासाउंड के लिए प्राइवेट सेंटरों की ओर भी मरीजों का रुख हो रहा था। बुधवार को गुरूग्राम से रेडियोलॉजिस्ट डा. ललित को बुलाया गया, जिसके बाद अल्ट्रासाउंड भी शुरू कर दिए गए। दोपहर बाद तक लगभग 20 महिलाओं और मरीजों के अल्ट्रासाउंड किए गए।

नवजात को लेकर परेशान माता-पिता

नई आबादी निवासी भूपेंद्र की पत्नी ने बीते शनिवार को नागरिक अस्पताल में लड़के को जन्म दिया था। बच्चे की तबियत बुधवार सुबह खराब हो गई। वह पत्नी के साथ बच्चे को लेकर आया, तो डॉक्टरों ने उसे पीजीआई रोहतक के लिए रेफर कर दिया। भूपेंद्र बच्चे को प्राइवेट अस्पताल में ले जाना चाहता था, परंतु काफी देर तक एंबुलेंस चालक तैयार नहीं हुए। इस दौरान शिशु के माता-पिता अस्पताल में बिलखते रहे। काफी देर बाद अपने स्तर पर व्यवस्था करते हुए वह बच्चे को अन्यत्र ले गए।

रेवाड़ी। अस्पताल के अंदर खाली पड़े बैठने के प्लेटफार्म। फोटो : हरिभूमि

कम वजन के कारण बच्चे की तबीयत बिगड़ी

जिस नवजात बच्चे की हालत बिगड़ी थी, वह लो बर्थ वेट का शिकार है। उसका जन्म के समय वजन अपेक्षाकृत कम रहा। नवजात के स्वास्थ्य के खतरे को देखते हुए उसे पीजीआई रोहतक के लिए रेफर किया गया था। दो डॉक्टर डा. सुरेंद्र और एसपी महलावत वापस आ गए हैं। स्वास्थ्य सेवाएं सुचारू रूप से चल रही हैं।
-डा. इंद्रजीत, डीएमएस।

स्वास्थ्य सेवाओं पर खास असर नहीं

एस्मा लागू किए जाने के बाद दो डॉक्टर काम पर लौट आए हैं। कुछ और डॉक्टर भी हड़ताल छोड़कर काम पर लौटने का मन बना रहे हैं। मरीजों को लेकर जिले भर के सरकारी अस्पतालों में पुख्ता प्रबंध किए जा रहे हैं, ताकि उन्हें परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा। एक्सीडेंट और आपात सेवाओं को पूरी तरह से क्रियाशील रखा गया है। -डा. नरेंद्र दहिया, सीएमओ।

आमतौर पर ओपीडी 1800 तक रहती

नागरिक अस्पताल की ओपी स्लिप बनवाने के लिए काउंटर पर मरीजों की लंबी लाइनें लगी रहती हैं। बुधवार को ओपीडी स्लिप बनवाने वाले काउंटरों से भीड़ नदारद रही। हड़ताल की जानकारी होने के कारण बड़ी संख्या में मरीज सरकार अस्पतालों में जाने से बचने लगे हैं। खासकर आम मरीज अस्पताल जाने के लिए हड़ताल खत्म होने का इंतजार कर रहे हैं। हालांकि मंगलवार की 1166 की तुलना में बुधवार को ओपीडी 1254 रही। आमतौर पर ओपीडी 1800 तक रहती है।

अर्जुन नगर में पहले मारपीट, फिर महिला पर किए फायर, पुलिस ने काबू किए दो आरोपी

- फायरिंग में महिला बाल-बाल बच गई, आरोपी पकड़े

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मंगलवार की रात अर्जुन नगर में उस समय लोगों में हड़कंप मच गया, जब पहले परिवार के सदस्यों के साथ मारपीट करने के बाद महिला पर फायरिंग कर दी गई। फायरिंग में महिला बाल-बाल बच गई। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची सिटी पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। विजय नगर निवासी लक्ष्मी देवी ने पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया कि वह अपने परिवार के साथ अर्जुन नगर में किराए के मकान में रहती है।

रेवाड़ी। फायरिंग करने के आरोपी पुलिस टीम के साथ। फोटो : हरिभूमि

अन्य साथियों का पता लगाने के प्रयास किए जा रहे

मंगलवार की रात को वह, उसका बेटा प्रियांशु व दरभंगा के निवासी मोहित के साथ मकान के बाहर बैठे हुए थे। मोहित भी वहीं किराए के कमरे में रह रहा है। तीनों आवास में हंसी मजाक कर रहे थे। इसी दौरान पड़ोस में रहने वाला समर्पित वहां आ गया। महिला का आरोप है कि समर्पित ने वहां आकर तीनों के साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। उसने तीनों को लात-घूसों से जमकर पीटा। वहां से गुजर रहे लोगों ने बीच बचाव कर दिया। महिला ने आरोप लगाया कि कुछ देर बाद समर्पित अपने चार-पांच साथियों को बाइकों पर लेकर आया। उसने वहां आते ही उस पर दो फायर कर दिए। वह गोली लगने से बाल-बाल बच गई। इसके बाद धमकी देकर आरोपी वहां से भाग गए। उसकी सूचना पर सिटी पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों समर्पित और अर्जुन नगर के ही रहने वाले राहुल को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ आर्म्स एक्ट सहित विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। उनके अन्य साथियों का पता लगाने के प्रयास किए जा रहे हैं।

शहर की कचरा निष्पादन प्रक्रिया होगी मजबूत 12.13 करोड़ के बजट को मिली मंजूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने शहर में डोर-टू-डोर कूड़ा उठाने के लिए 23 करोड़ 50 लाख रुपये और रामसिंहपुरा में कचरा निष्पादन के लिए 12 करोड़ 13 लाख रुपये के बजट को स्थानीय निकाय की हाई पावर कमेटी की बैठक में स्वीकृति दी है। विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने दी गई ग्रांट राशि के लिए मुख्यमंत्री का आभार जताया।

विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने बताया कि शहर को को पूर्ण रूप से स्वच्छ और सुंदर बनाने को लेकर संकल्पित हैं। रेवाड़ी में सुचारु रूप से डोर-टू-डोर कचरा गाड़ियों द्वारा एकत्रित कर निष्पादन के लिए रामसिंहपुरा स्थित डंपिंग प्वाइंट पर भेजा जाता है। विधायक ने बताया कि हाल ही में हरियाणा विधानसभा द्वारा गठित पर्यावरण संरक्षण एवं प्रदूषण नियंत्रण कमेटी, जिसके चेयरमैन वह स्वयं हैं, ने रेवाड़ी में सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट और डंपिंग प्वाइंट का निरीक्षण कर सफाई व्यवस्था का जायजा भी लिया था। उन्होंने बताया कि हरियाणा सरकार का पर्यावरण संरक्षण पर पूरा फोकस है और आमजन को स्वच्छ माहौल प्रदान करने के लिए योजनाबद्ध कार्य किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि रेवाड़ी को सभी नागरिकों के सहयोग से सफाई और सौंदर्यकरण के मामले में देश के अव्वल शहरों में शामिल किया जाएगा।

एमएलए लक्ष्मण यादव

- विधायक लक्ष्मण सिंह ने दी गई ग्रांट राशि के लिए मुख्यमंत्री का आभार जताया

कोर्ट से घोषित पीओ चढ़ा पुलिस के हत्थे, जेल भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस के पीओ स्टाफ ने कोर्ट से घोषित किए गए एक पीओ को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पनेश करने के बाद जेल भेज दिया गया। पीओ स्टाफ के एसआई लालचंद ने बताया कि आरोपी मोहम्मद इशाक काफी दिनों से चेक बाउंस के एक मामले में अदालत में पेश नहीं हो रहा था। इसके पश्चात माननीय अदालत ने उसे पीओ घोषित कर दिया था। जो इस मामले में रेवाड़ी पुलिस के पीओ स्टाफ ने मंगलवार को कार्यवाही करते हुए आरोपी मोहम्मद इशाक को गिरफ्तार कर लिया गया है।

रेवाड़ी। पीओ स्टाफ के तहत गिरफ्तार किया गया आरोपी। फोटो : हरिभूमि

नशा मुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र पर एडीसी की दस्तक

- समाज की मुख्य धारा से जुड़ने को किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

एडीसी राहुल मोदी ने बुधवार को जिला मुख्यालय पर संचालित नशा मुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र का निरीक्षण कर सुविधाओं का जायजा लिया। इस अवसर पर जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी दिनेश कुमार भी मौजूद रहे। एडीसी राहुल मोदी ने कहा कि जिला प्रशासन नशे पर अंकुश लगाने को लेकर गंभीर है। उन्होंने कहा कि केंद्र में सफाई व्यवस्था का विशेष ध्यान रखें। पुनर्वास के लिए आए मरीजों को समय पर दवाई और इलाज की सुविधाएं मिलनी चाहिएं।

रेवाड़ी। पुनर्वास केंद्र का निरीक्षण करते एडीसी राहुल मोदी। फोटो : हरिभूमि

नशे के दुष्प्रभाव से अवगत करवाया

उन्होंने नशा मुक्ति केंद्र में उपचार करवा रहे मरीजों से सुविधाओं को लेकर बातचीत भी की। उन्होंने कहा कि नशे की बुराई को जड़ से खत्म करना राज्य सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में से एक है। किसी भी परिवार में कोई व्यक्ति नशे का आदी हो चुका है तो परिजन उसे उपचार के लिए इस नशा मुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र में ला सकते हैं, जहां मरीज को परामर्श दिए जाने के साथ उसका उपचार भी निशुल्क किया जा रहा है। उन्होंने उपस्थित मरीजों को समाज की मुख्य धारा से जुडने के लिए प्रेरित किया और नशे के दुष्प्रभाव से भी अवगत कराया। उन्होंने बताया कि नशा न केवल नशा करने वाले के मानसिक व शारीरिक रूप से नुकसानदायक है बल्कि इससे पूरा परिवार व समाज प्रभावित होता है, ऐसे में नशे की बुराई से दूर रहकर समाज की मुख्य धारा के अनुरूप जीवन यापन करते हुए स्वयं का तथा अपने परिवार के विकास में सहयोगी बनें। उन्होंने उपस्थित मरीजों में फल भी वितरित किए।

कल से आसमान में बादल छाने का अनुमान, किसानों को बारिश का बेसब्री से इंतजार

मौसम का मिजाज गरम, धूप से ठंड का असर हो रहा गायब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रात के समय भले ही ठंड का प्रभाव बढ़ रहा हो, लेकिन दिन के समय मौसम के तेवर नरम नहीं पड़े हैं। तेज धूप निकलते ही सुबह की ठंड का असर खत्म हो जाता है। दिसंबर माह में जिस तरह दिन के समय ठंड पड़ती है, वैसी ठंड अभी तक शुरू नहीं हुई है। गर्म कपड़ों का बाजार तक ठंडा बना हुआ है। 12 दिसंबर से मौसम में परिवर्तन का अनुमान लगाया जा रहा है, जिसके बाद ही कड़ाके की ठंड कंपकंपी छुड़ा सकती है। साल के अंतिम माह के पहले 10 दिन आसमान पूरी तरह साफ बना रहा है। रात के तापमान में गिरावट के बावजूद दिन का तापमान सामान्य से अधिक बना हुआ है। रात के तापमान में गिरावट से सुबह और शाम के समय ठंड का असर देखने को मिल रहा है। आसमान साफ होने के कारण सूरज की तपिश दोपहर तक ठंड के असर को पूरी तरह खत्म कर देती है। बुधवार को अधिकतम 1.2 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 26.2 डिग्री पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 0.7 डिग्री की गिरावट के साथ 5.5 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। दिन का तापमान सामान्य से चार डिग्री तक ज्यादा चल रहा है। हवाओं की रफ्तार मंद पड़ने से शीत लहर का कोई असर नहीं है। बुधवार को हवा की गति 8 किलोमीटर प्रति घंटा रही, जबकि हवा में नमी का स्तर कम होकर 41 प्रतिशत पर आ गया। दोपहर तक मौसम का मिजाज इस कदर गर्म हो जाता है कि लोगों को गर्म कपड़े तक शरीर को चुभने शुरू हो जाते हैं। आसमान लगातार साफ रहने के कारण कोहरे का असर भी शुरू नहीं हुआ है। इससे सड़कों पर यातायात की रफ्तार अभी प्रभावित नहीं हुई है।

रेवाड़ी। सरसों की फसल में फव्वारा सिस्टम से की जा रही सिंचाई। फोटो : हरिभूमि

फसल सिंचाई पर किसानों का जोर

दिन के समय मौसम गर्म रहने के कारण रबी फसलों पर खतरा मंडराने लगा है। दोनों फसलों का कड़ाके की ठंड में ही विकास होता है। किसानों को गेहूं और सरसों की लगातार सिंचाई करनी पड़ रही है। बिजली 8 घंटे ही मिल पाती है, जिस कारण दोनों फसलों की एक साथ सिंचाई करना मुश्किल बना हुआ है। कृषि विशेषज्ञ इस तरह के मौसम में दोनों फसलों की सिंचाई की सलाह दे रहे हैं। ऐसे में किसान लगातार बारिश का इंतजार कर रहे हैं। दिसंबर माह में अभी तक मौसम में बदलाव नहीं आया है। दूसरी ओर दिन का मौसम गर्म बना रहने से एक्यूआई में काफी सुधार आया है। बुधवार को धारूहेड़ा का एक्यूआई 200 से भी नीचे बना रहा, जिससे लोगों को प्रदूषण की समस्या से काफी राहत मिल रही है।

मौसम में आ सकता है बदलाव

मौसम विभाग का अनुमान है कि कमजोर विक्षोभ की सक्रियता के चलते आगामी शुक्रवार से मौसम में बदलाव आ सकता है। आसमान में आंशिक या घने बादल छा सकते हैं। दो से तीन दिन तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। इस दौरान बूंदाबांदी संभावना से भी इनकार नहीं किया जा रहा है। इस तरह का बदलाव आने की सूरत में कोहरे का असर भी बढ़ना शुरू हो सकता है। साथ ही रात के साथ-साथ दिन के तापमान में भी गिरावट आने का अनुमान लगाया जा रहा है।

दो दिन से पेयजल संकट का सामना कर रहे लोग

रेवाड़ी। नगरपालिका में पिछले दो दिनों से पीने का पानी का अभाव के कारण लोगों को परेशानी उठानी पड़ रही है।

लोगों ने प्रशासन से समस्या के समाधान की मांग की है। सैनीपुरा मोहल्ला, हरीजन बस्ती व वाल्मीकि समाज के लोगों ने बताया कि जन स्वास्थ्य विभाग कर्मचारी की अनदेखी के कारण मोहल्लों में दो दिनों से लोगों को पीने का पानी नहीं आने से परेशानी उठानी पड़ रही है। लोगों ने बताया कि मोहल्ले के लोग अपने लिए एवं अपने मवेशियों के लिए एक दूसरे के घर में लगे समर्सिबल का पानी भर के लाते हैं। लोगों ने जिला प्रशासन से मांग कि है कि जल्द से जल्द धारुहेड़ा नगरपालिका में पीने के पानी की सप्लाई दुरुस्त की जाए ताकि लोगों की समस्या का समाधान हो सके।

इन उपायों से कंट्रोल रहेगी थायरॉइड की प्रॉब्लम

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और खान-पान से आजकल अनेक लोग थायरॉइड संबंधी समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में अगर आप अपनी जीवनशैली सुधारने के साथ आयुर्वेदिक उपचार करवाएं तो आपको काफी राहत मिल सकती है। इस बारे में जानिए।

रोगोपचार

संध्या रानी

हालांकि थायरॉइड ग्रंथि की कम या अधिक सक्रियता कोई गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इससे निकलने वाले हार्मोन कई शारीरिक क्रियाओं को संतुलित रखते हैं। जब हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं, तो कई तरह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं और रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित होती है। थायरॉइड गले में मौजूद तितली के आकार की एक ग्रंथी होती है, जो जरूरी हार्मोन बनाती है। इसके असंतुलन होने से ही यह समस्या पैदा होती है। आजकल थायरॉइड संबंधी समस्या तेजी से बढ़ रही है। हर दूसरे-तीसरे घर में कोई न कोई इसका रोगी मिल जाता है। खास बात यह है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे ज्यादा प्रभावित होती हैं, क्योंकि महिलाओं के शरीर में कई अन्य हार्मोन उनके पीरियड्स, गर्भावस्था संबंधी प्रक्रियाओं को कंट्रोल करते हैं।

दो प्रकार की समस्या: थायरॉइड की समस्या दो तरह की होती है। एक हाइपरथायरॉइडिज्म और दूसरा हाइपोथायरॉइडिज्म। दोनों ही स्थितियों में शरीर का हार्मोन स्तर प्रभावित होता है।

हाइपरथायरॉइडिज्म: इसमें सबसे पहले रोगी का वजन कम होने लगता है, घबराहट बढती है, चिड़चिड़ापन होता है, दिल की धड़कन तेज हो जाती है, पसीना अधिक आता है, गर्मी ज्यादा लगती है, हाथ-पैर कांपने लगता है, नींद कम होने लगती है। जब इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगे तब जांच जरूर कराना चाहिए।

हाइपोथायरॉइडिज्म: इसमें लगातार थकान रहती है, वजन बढ़ने लगता है, दिल की धड़कन धीमी हो जाती है, ठंड ज्यादा लगती है और कभी-कभी मूड भी स्विंग करता है। इसके अलावा बालों का झड़ना, त्वचा का रूखा होना, डिप्रेशन होना आदि लक्षण दिखाई दें, तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करें।

आयुर्वेद उपचार में यह देखा जाता है कि रोगी की उम्र क्या है? यह बीमारी कितने साल से है? वह नौकरी किस तरह की करते हैं? इनकी जीवनशैली कैसी? इनका पेट साफ रहता है या नहीं, तनाव में तो नहीं रहते हैं? इनके आधार पर रोगी की जांच की जाती है।

क्या खाएं-क्या न खाएं: इस समस्या से राहत पाने के लिए यह जानना बेहद आवश्यक है कि भोजन में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं? थायरॉइड संबंधी रोग में मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाता है, इसलिए वही चीजें खानी चाहिए, जो आसानी से पच जाएं। खाने में गेंहू की रोटी की जगह जौ की रोटी खाएं। इससे पेट भी हल्का रहेगा और यह आसानी से पच भी जाता है। सफेद चावल की जगह भूरे चावल खाएं। टोफू और सोयाबीन न खाएं। इसके साथ ही पनीर, चीज, मोयोनेज से दूरी रखें। जहां तक हो सके तला, भुना खाने से परहेज करें। भोजन के लिए समय जरूर निश्चित करें और हमेशा समय पर ही भोजन कर लें। भोजन हमेशा हल्का लें। इसके अलावा अपनी दिनचर्या को नियंत्रित रखें। रात में 10 बजे तक सोने की आदत डालें।

योग को अपनाएं: अपनी दिनचर्या में योग को जरूर जगह दें, ताकि शरीर के साथ आपका मन भी स्वस्थ रहे, क्योंकि मन और शरीर एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। अगर आपका मन मजबूत है, तो आप किसी भी बीमारी से आसानी से उबर सकते हैं। जीवन में चाहे जितनी भी व्यस्तता हो, पर अपने लिए दस मिनट का समय निकालना मुश्किल नहीं होना चाहिए। थायरॉइड में उज्जयी, भस्त्रिका, कपालभाति और भ्रामरी प्राणायाम बहुत मदद करते हैं। इसके अलावा हलासन भी करें। अपने को स्वस्थ रखने के लिए जीवन में कुछ संयम और नियम रखना बेहद जरूरी होता है।

मौसमी फल-सब्जियां खाएं: हमेशा मौसम के अनुसार ही पके फल और पकी सब्जियां खाएं। कच्ची सब्जियां और सलाद पाचन पर अधिक जोर डालते हैं, इसलिए इन्हें खाने से जहां तक हो सके बचें। दही की जगह छाछ का प्रयोग करें। इसके अलावा घी को अपने भोजन में जरूर शामिल करें, क्योंकि इसमें कई विटामिन होते हैं और यह आसानी से पच भी जाता है। इसके साथ ही सौंफ, पिपली और काली मिर्च को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें और थोड़ी मात्रा में लेते रहें, यह पाचन के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। *

(आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. अमृता शर्मा से बातचीत पर आधारित)

पंचकर्मा उपचार

इसे मानस प्रकृति परीक्षण भी कहा जाता है। सात प्रकार की प्रकृति होती है। आयुर्वेद में यह एक डिटॉक्स थेरेपी है। इस उपचार के द्वारा शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जाता है। जब मौसम बदलता है तब यह क्रिया की जाती है। यह उपचार कोई भी करवा सकता है।

जाड़े के मौसम में देश के अनेक शहरों में वायु प्रदूषण की समस्या गंभीर रूप धारण कर लेती है। एक्यूआई इतना खराब हो जाता है कि सांस लेने में परेशानी होने लगती है। ऐसे में केवल बच्चे, बूढ़े और बीमार लोगों को ही नहीं स्वस्थ लोगों को भी कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी है। यहां बताए जा रहे उपायों को अपनाकर आप वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

बरकरार है वायु प्रदूषण का संकट कारगर उपायों से मिलेगी राहत

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

दमघोंटू हवा, इन दिनों देशभर के कई राज्यों में स्वास्थ्य से जुड़ा बड़ा संकट बनी हुई है। प्रदूषण की मार बच्चों से लेकर बड़ों तक, सभी झेल रहे हैं। सेहत से जुड़ा हर पहलू हवा की गुणवत्ता से प्रभावित होता है। तकलीफदेह है कि सर्दियों में तो एयर क्वालिटी और खराब हो जाती है। हमें चारों ओर से घेरते धूल और धुएं के गुबार को काबू करने के लिए कई मोर्चों पर प्रभावी कदम उठाने की दरकार है, पर ठंड के इस मौसम में प्रदूषण के वार से अपनी सेहत को बचाने के लिए छोटे-छोटे सहज से तौर-तरीके जरूर कारगर साबित हो सकते हैं।

स्वच्छता का रखें ध्यान

घर के बाहर सांस लेने लायक हवा को बनाए रखना मुश्किल है। लेकिन घर के भीतर साफ-सफाई का ध्यान रखकर हवा को शुद्ध रखा जा सकता है। इसके लिए इन दिनों जितना अधिक संभव हो अपने घर की खिड़कियां और दरवाजे बंद रखने चाहिए। इससे बाहर की धूल, धुआं और प्रदूषक तत्व घर में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। साथ ही सफाई के लिए ज्यादा झाड़-पोंछ भी न करें। ठंड से राहत पाने के लिए घर के भीतर कोयला आदि जलाने से भी बचें। घर के भीतर हवा शुद्ध करने वाले पौधे यानी एयर प्यूरीफाइंग प्लांट्स लगाना भी काफी कारगर उपाय हो सकता है।

इन उपायों पर भी करें अमल

बार-बार अच्छे से हाथ भी धोते रहें। खासकर जब घर के बाहर से आएं तो अच्छे से हाथ धोना जरूरी है। हाथों को साफ रखने की यह सजगता स्किन पर जमे प्रदूषण के कण यानी पार्टिकुलेट मैटर (पीएम) को हटाने के लिए बहुत जरूरी है। असल में पीएम कण हवा में मौजूद सूक्ष्म ठोस कण या तरल बूंदें होती हैं। ये कण सांस के जरिए तो शरीर में जाते ही हैं, गंदे हाथों से खाना खाने और शरीर के दूसरे अंगों को छूने पर भी नुकसानदेह साबित होते हैं। यहां तक कि स्किन इंफेक्शन होने का भी खतरा रहता है। इन दिनों गरम पानी से गरारे कर गले को साफ करने की एक्टिविटी को भी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। इससे भी हवा में मिले धूल और धुएं के कणों के शरीर में पहुंचने पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है।

रेग्युलर एक्सरसाइज करना है बहुत फायदेमंद

ठंड के मौसम में शारीरिक सक्रियता से दूरी न बनाएं। हालांकि स्मॉग से ढंकी सुबह या शाम कसरत करने के लिए सही नहीं पर घर के अंदर योगाभ्यास, ट्रेडमिल, इंडोर साइक्लिंग आदि के जरिए खुद को एक्टिव रखें। विशेष रूप से सुबह और शाम के समय हवा की गुणवत्ता अनहेल्दी हो तो स्वास्थ्य जोखिम बढ़ाने वाली होती है। ऐसे में प्रदूषण के समय घर के बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के बजाय, घर के अंदर ही व्यायाम, योग या किसी भी तरह की कसरत करना सही रहता है।

ये एक्टिविटीज करने से बचें

प्रदूषित हवा में तेज दौड़ने या हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज जैसे जंप स्क्वैट्स, माउंटेन क्लाइंबर्स, स्प्रिंट्स और पुश-अप्स जैसे व्यायाम करने से बचें। असल में हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज करते हुए व्यक्ति बहुत तेज और गहरी सांस भरता है। इस कंडीशन में समझना मुश्किल नहीं कि सामान्य की तुलना में फेफड़ों में ज्यादा प्रदूषक तत्व पहुंचते हैं। तकनीकी सुविधाओं के इस दौर में कसरत के लिए बाहर निकलने से पहले अपने क्षेत्र की एयर क्वालिटी यानि एक्यूआई को भी जांचें। पार्क में सैर या सहज रूप से वॉक पर जाने के लिए अच्छी क्वालिटी के मास्क का उपयोग करना भी आपकी सेहत सहेजने में मददगार बनेगा।

खान-पान भी हो पौष्टिक

शरीर की अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता, प्रदूषण से लड़ने में भी मदद करती है।

इसीलिए इन दिनों फल और सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। परंपरागत रूप से भी इन दिनों खाया जाने वाला भोजन इम्यूनिटी बढ़ाने वाला ही लेना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां, मोटे अनाज, घी, आंवला आदि का सेवन अधिक करें। ऐसी सभी चीजें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती हैं। खासकर विटामिन-सी के सेवन से शरीर को मिलने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाते हैं। इसके लिए संतरा, गाजर और आंवला जैसे फल जरूर खाएं। इससे आपकी इम्यूनिटी बूस्ट होगी और प्रदूषण के दुष्प्रभावों का सामना करने की शक्ति आपके भीतर उत्पन्न होगी।

इनका सेवन है लाभकारी

ठंड के मौसम में तुलसी, अदरक, कच्ची हल्दी या दूसरी हर्बल चीजों से बनी चाय भी गले को साफ रखने में मदद करती हैं। साथ ही सूप, दूध और नीबू-शहद का गर्म पानी जैसे गर्म पेय प्रदूषण और स्मॉग के असर को कम करने में मददगार बनते हैं। इन ड्रिंक्स के साथ दालचीनी, काली मिर्च और सोंठ जैसे मसालों का संतुलित मात्रा में उपयोग करना तो इन्हें स्वास्थ्य रक्षा करने वाले पेय पदार्थ बना देता है। साथ ही इनके नियमित सेवन से आपका शरीर हाइड्रेटेड भी रहता है। यहां बताए गए परंपरागत तौर-तरीकों और मौजूदा समय की जरूरत के अनुसार जागरूकता का यह मेल प्रदूषण के घेरे में भी बहुत हद तक आपका स्वास्थ्य सहेजने में सहायक होगा। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. दीपक भंगाले

गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

पाचन तंत्र के बिगड़ने से कब्ज की समस्या होती है। इससे बचाव के लिए जीवनशैली और खान-पान की आदतों में सुधार करना जरूरी है। कब्ज जागरूकता माह (दिसंबर) के अवसर पर आपको इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कब्ज की समस्या से ऐसे मिलेगा छुटकारा

वास्तव में कब्ज अपने में कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह पाचन तंत्र संबंधी कई स्वास्थ्य समस्याओं को बुलावा दे सकती है।

कभी-कभार होने वाली कब्ज की समस्या विभिन्न उपायों पर अमल करने से दूर हो जाती है, लेकिन अगर कब्ज की समस्या काफी दिनों तक लगातार बनी रहती है तो उसे पुराना कब्ज (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन) कहा जाता है। ऐसा कब्ज व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसके जीवन की गुणवत्ता पर प्रतिकूल असर डालता है। इसलिए कब्ज को हल्के में लेना सही नहीं है।

इसलिए होता है कब्ज: कब्ज होने की कई वजहें हो सकती हैं। भोजन में साबुत अनाजों के स्थान पर मैदा निर्मित खाद्य पदार्थों को वरीयता देना, जीवनशैली में शारीरिक श्रम और व्यायाम को महत्व न देना और जंक फूड्स और चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों को आहार में वरीयता देना, पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना, फाइबर युक्त डाइट (जैसे- फल, ड्राई फ्रूट्स, हरी सब्जियां और बींस आदि) कम लेना या फिर न लेना, एक निश्चित समय पर भोजन न करना, देर रात खान-पान। अक्सर तनावग्रस्त या चिंतित रहने वाले लोग कब्ज के शिकार होते हैं, क्योंकि तनावपूर्ण स्थिति में जो हार्मोन रिलीज होते हैं, वे आंतों के मूवमेंट पर प्रतिकूल असर डालते हैं। उम्र बढ़ने के साथ खासकर वृद्धों में आंतों का मूवमेंट स्वाभाविक रूप से कम होने लगता है। हाइपर थायरॉइडिज्म होना या फिर शरीर में हार्मोंस का असंतुलन। लिवर या पेट से संबंधित किसी बीमारी से ग्रस्त होना। मधुमेह की समस्या भी कब्ज उत्पन्न कर सकती है। गर्भवती महिलाएं और ऐसी महिलाएं जिनकी गायनेकोलॉजिकल सर्जरी हो चुकी है, उनके पेट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण वे अकसर कब्ज की समस्या से ग्रस्त हो सकती हैं। रक्त में कैल्शियम की मात्रा कम होना, धूम्रपान, मद्यपान या फिर अन्य मादक पदार्थों का सेवन करना, रोज लगभग 6 से 8 घंटे की गहरी नींद न लेना, कुछ एंटीबायोटिक्स और पेनकिलर्स लेने वालों में कब्ज की समस्या उत्पन्न कर सकते हैं। भूख से कम मात्रा में खाना। स्वाद के फेर में भूख न होने के बावजूद कई बार खाना-पीना। डाइटिंग करना। रात में खाने के तुरंत बाद सोना।

कब्ज के लक्षण: ये लक्षण कब्ज के हो सकते हैं।

- पेट का फूलना और पेट दर्द।
- भूख न लगना।
- पेट में गैस बनना या भारीपन होना।
- मल के बहुत कड़ा हो जाने के कारण टॉयलेट सीट पर बैठकर पेट पर बहुत ज्यादा जोर लगाना।
- आलस्यग्रस्त होना।
- किसी कार्य में मन न लगना।
- 7 से 8 घंटे की नींद न ले पाना।
- सिर दर्द होना या सिर भारी होना।
- जीभ के ऊपर सफेद या मटमैली परत होना, छाले पड़ना।
- थकान या कमजोरी महसूस करना।
- चक्कर आना या जी मिचलाना।
- सीने में जलन महसूस करना।

पुराने कब्ज से होने वाली जटिलताएं: इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कब्ज की पुरानी समस्या (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन)बवासीर के अलावा गुदा संबंधी अन्य रोगों जैसे भगंदर और फिसर के जोखिम को बढ़ा देती है। इससे आंतों में एक विशेष प्रकार का उभार (बल्ज) बन जाता है,

जिसे मेडिकल भाषा में 'आउटपाउचिंग' कहते हैं। ऐसी स्थिति में आंतों में संक्रमण हो सकता है या फिर ये सिकुड़ सकती हैं। कई लोग डॉक्टर के परामर्श के बगैर कब्ज दूर करने वाली दवाएं लैक्सेटिव्स या जुलाब लेने लगते हैं। ऐसी दवाओं के साइड या आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। अकसर लोग लैक्सेटिव्स के आदी बन जाते हैं। पुराने कब्ज की समस्या आंतों या कोलन कैंसर का कारण बन सकती है।

ऐसे होगी रोकथाम: उपरोक्त जिन कारणों से कब्ज उत्पन्न होता है, उन कारणों को दूर करना ही कब्ज की रोकथाम करना है। जैसे- जंक फूड्स से परहेज करें। अपने आहार में फाइबर्स (मौसमी फलों, हरी पत्तेदार सब्जियों और बींस) को वरीयता दें।

अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। व्यायाम करने से पूर्व अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लेना हितकर है। प्यास लगने के अलावा भी पानी पीने की आदत डालें। कोई भी मौसम हो लगभग 2 लीटर पानी और तरल पदार्थ जैसे सूप आदि लें। कब्ज दूर करने में पपीता किसी वरदान से कम नहीं। इसके अलावा अमरूद, संतरा और सेब पौष्टिक होने के साथ कब्ज दूर करने में भी सहायक हैं। भूख से कम भी न खाएं और भूख से ज्यादा भी न खाएं। भोजन को अच्छी तरह चबाकर तरल रूप में निगलें। देर रात भोजन से परहेज करें। रात में भोजन करने के बाद तुरंत न सोएं। सोने से पूर्व लगभग 200-250 कदम टहलें। मैदा और अत्यधिक चिकनाईयुक्त आहार के स्थान पर साबुत अनाजों को वरीयता दें।

उपचार: कब्ज की गंभीर और जटिल स्थिति में डॉक्टर कुछ समय के लिए दवाएं, लैक्सेटिव्स देते हैं। प्रत्येक रोगी की समस्या के मद्देनजर उसके लक्षणों के आधार पर इलाज सुनिश्चित किया जाता है। जैसे पेटदर्द और सिरदर्द आदि के लिए अलग-अलग दवाएं देते हैं। लेकिन कभी भी कोई दवा अपने मन से नहीं लेनी चाहिए। कब्ज खासकर पुराने कब्ज की समस्या दूर करने में एनिमा लेना अत्यंत लाभप्रद है। आंतों में एकत्र मल की सफाई करने में एनिमा काफी कारगर है, लेकिन एनिमा लेने से पहले चिकित्सक से परामर्श लें। कब्ज की समस्या का स्थाई इलाज सकारात्मक जीवनशैली में निहित है। सकारात्मक जीवनशैली के अंतर्गत प्रमुख तौर पर समुचित शारीरिक श्रम, नियमित व्यायाम और उपयुक्त खानपान को शामिल किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

केयर

शिखर चंद जैन

सर्दी के मौसम में कम तापमान, रूखी हवाओं की वजह से पैरों की स्किन में कई समस्याएं होने लगती हैं। इनसे राहत पाने के लिए आप यहां बताए जा रहे कुछ सरल लेकिन कारगर उपायों को आजमा सकते हैं।

सर्दियों में भी आपके पैरों में नहीं होंगी स्किन प्रॉब्लम्स

शरीर का पूरा भार उठाने वाले पैर अकसर देखभाल से उपेक्षित रहते हैं। आमतौर पर एक आदमी रोज 3000 से 10,000 कदम चलता है और अपने जीवनकाल में 77,000 मील की यात्रा करता है। इससे पता चलता है कि पैर कितना श्रम करते हैं। लेकिन ध्यान न देने पर कई समस्याएं हो जाती हैं। खासतौर पर सर्दी के मौसम में पैरों में कई प्रकार की समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। ये समस्याएं और उनके निदान के बारे में यहां बता रहे हैं।

फटी एड़ियां: जाड़े के दिनों में ड्रायनेस की वजह से पैर के तलवों पर जमा डेड सेल्स को प्यूमिक स्टोन से हटाएं तथा कैस्टर ऑयल से मालिश करें। नहाने के बाद एड़ियों पर जैतून का तेल लगाएं। रात को सोते समय पैरों पर कोल्ड क्रीम लगाकर मोजे पहन कर सोएं।

एड़ियों में खुजली: सर्दी का प्रकोप बढ़ने पर पैरों की एड़ियों के आस-पास लाली तथा खुजली होने लगती है। ऐसा खून का संचार सही प्रकार से न होने के कारण भी हो सकता है। इसके लिए गर्म पानी में शैंपू अथवा नमक डालकर पैर डुबोएं और पंद्रह मिनट पश्चात बाहर निकालकर जैतून के तेल या किसी अच्छे लोशन से मालिश करें।

एथलीट फुट: यह फंगल इंफेक्शन है, जो एक संक्रामक रोग है। इसमें अंगुलियों के अंदरूनी तथा निचले हिस्से में फंगस बैठ जाती है जो ज्यादा कोमल त्वचा को काट देती है। फलस्वरूप पैरों से दुर्गंध आना शुरू हो जाती है। इसके लिए यहां बताए जा रहे उपाय आजमा सकते हैं।

- पैरों की अंगुलियों को बीच से सुखाकर ही मोजे पहनें।
- एंटी फंगल पावडर या सॉल्यूशनका प्रयोग करें।
- रोज धुले हुए मोजे पहनें।

ड्राय-हार्ड तलवे और एड़ियां: जाड़े के मौसम में यह समस्या भी कई लोगों को होती है। इसके लिए नियमित व्यायाम करें तथा फुटबाथ लें। उसके पश्चात अच्छी तरह पेट्रोलियम जैली लगाएं और कोई पुराने साफ मोजे पहन लें।

नाखूनों की देखभाल: नाखूनों की सेहत का पता उनके गुलाबी रंग एवं चमक से चलता है। नाखूनों की संरचना किरेटिन नामक एक प्रोटीन से होती है। पौष्टिक आहार न लेने से, चोट लगने से या थायरॉइड ग्लैंड के असंतुलन से नाखूनों की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। प्रोटीन की कमी से नाखून कच्चे होकर टूट जाते हैं। भोजन में हरी सब्जियां, गाजर, दही आदि नाखूनों के लिए बहुत उपयोगी होते है। इससे नाखून सुंदर और मजबूत बनते हैं।

कुछ उपयोगी टिप्स: यहां बताए जा रहे टिप्स भी कारगर हैं।

- थके हुए पैरों के लिए गर्म पानी में नीम या पुदीने की पत्ती डालकर पैरों को कुछ देर उस पानी में डुबाकर रखें।
- पैरों से बदबू आए, तो पैर धोते समय कुछ बूंद लौंग का तेल इस्तेमाल करें फिर सुखा लें।
- पांवों में जलन या खुजली महसूस होने पर तुलसी के पत्ते गर्म पानी में डालकर 15 मिनट तक पैर भिगोएं।
- महिलाएं ऊंची हील की सैंडिल से परहेज करें। इससे पीठ तथा पैरों में दर्द हो सकता है।
- डेड स्किन हटाने के लिए दही में सिरका मिलाकर मालिश करें।
- नाखून काटते रहें, ताकि उनमें मैल न जमा हो सके। *

(डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. किंशुक सामंता से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

दुबलाना के कवि सभाचंद सुभाष सम्मानित

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव दुबलाना निवासी कवि सभाचंद सुभाष को उनके साहित्यिक अवदान के लिए गुजरात की संस्था खंबोलज साहित्य सेवा संस्थान की ओर से सम्मानित किया गया। उन्हें प्रशस्ति पत्र एवं स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया गया। खंबोलज साहित्यिक संस्थान के प्रमुख शैलेश वाणिया शैल ने कवि सभाचंद के साहित्य की विशेषताओं की चर्चा करते हुए कहा कि सभाचंद की रचनाओं में समाज के निम्न वर्ग की पीड़ा, प्रकृति के मनोहारी रूप का अदभुत वर्णन है।

पिंडी और अखंड ज्योत हैदराबाद के लिए रवाना

मंडी अटेली। महासर माता भक्त मंडल भाग्यनगर हैदराबाद की ओर से भाग्यनगर में बनने वाले गढ़ी महासर धाम माता मंदिर की पिंडी व अखंड ज्योत यात्रा महासर धाम से भाग्यनगर हैदराबाद के लिए रवाना हुई। माता के भक्तों ने ज्योति पद यात्रा निकाल कर हैदराबाद के लिए रवाना हुई यात्रा का अटेली कस्बे व अन्य स्थानों पर भव्य स्वागत हुआ। महासर माता के पूजारी संजय शास्त्री व श्रवण शर्मा ने पूजा अर्चना करवाई। महासर माता भक्त मंडल भाग्यनगर के प्रधान दिनेश कुमार, गोपाल अग्रवाल ने विशेष अखंड ज्योति को नेतृत्व किया।

बाल विवाह पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

नारनौल। गांव सिहमा व बलाहा कलां में सेवा संस्था की ओर से बाल विवाह रोकथाम पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम आयोजन कैलाश सत्यार्थी चिल्ड्रन फाउंडेशन व जस्ट राइट फॉर चिल्ड्रन के सहयोग से एक्सेस टू जस्टिस फॉर चिल्ड्रन परियोजना के तहत किया गया। इस दौरान बच्चों के बाल अधिकारों की जानकारी दी और बताया कि विपत्ति के समय चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 या फिर 112 पर संपर्क किया जा सकता है। इसके गांव में वीएलसीपीसी का भी गठन किया गया। जिसमें गांव की सरपंच, आंगनबाड़ी वर्कर, आशा वर्कर, एएनएम, स्कूल अध्यापक, स्कूल की दो छात्राओं ने भाग लिया। इस अवसर पर जिला बाल संरक्षण इकाई से राजकुमार, मनोज ने पास्को एक्ट, जेजे एक्ट, चाइल्ड हेल्पलाइन व बच्चों से संबंधित अन्य मुद्दों पर भी चर्चा की गई।

सरकार किसानों की फसलों को दे रही सुरक्षा का मजबूत कवच

31 दिसंबर से पहले फसल का बीमा करवाएं नुकसान होने पर 72 घंटे के अंदर दें सूचना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

प्राकृतिक आपदाओं से किसानों को होने वाले संभावित नुकसान की भरपाई और उनकी आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना चल रही है। किसान अपनी फसल का 31 दिसंबर से पहले बीमा कर लें। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि रबी फसलों, खासकर गेहूं, चना, सरसों, जौ और सूरजमुखी का बीमा 31 दिसंबर, 2025 की अंतिम तिथि से पहले अवश्य करवा लें, ताकि विपरीत परिस्थितियों में उन्हें वित्तीय संकट का सामना न करना पड़े।

किसान बीमा नहीं करवाने पर सूचित करें

उपायुक्त ने यह भी बताया कि जिन किसानों के पास किसान क्रेडिट कार्ड है और जिन्होंने फसल ऋण लिया हुआ है, वे स्वतः इस योजना के तहत बीमित माने जाएंगे। हालांकि, यदि कोई ऋणधारक किसान बीमा नहीं करवाना चाहता है, तो उसे 31 दिसंबर से सात दिन पहले संबंधित बैंक शाखा को लिखित सूचना देनी होगी। वहीं, जो किसान ऋणधारक नहीं हैं वे अपनी स्वेच्छा से किसी भी अधिसूचित फसल का बीमा करवा सकते हैं। उपायुक्त ने बताया कि फसल को ओलावृष्टि, जलभराव एवं आसमानी बिजली से नुकसान होने की स्थिति में, इसकी सूचना संबंधित कृषि या बीमा कंपनी को 72 घंटे के अंदर देनी अनिवार्य है। यह सूचना सीधे खेत के स्तर पर टोल फ्री नंबर 14447 के माध्यम से दी जा सकती है।फसल बीमा योजना के अंतर्गत फसल की बिजाई से लेकर कटाई होने के 14 दिन के अंदर तक के नुकसान कवर है।

डीसी ने स्पष्ट किया कि यह योजना किसानों के लिए सुरक्षित फसल और सुनिश्चित खुशहाली का एक कवच है। उन्होंने बताया कि इस सीजन में गेहूं, चना, सरसों, जौ और सूरजमुखी जैसी प्रमुख फसलें बीमा के लिए अधिसूचित की गई हैं। उन्होंने कहा कि बीमा की प्रीमियम दरें न्यूनतम रखी गई हैं, ताकि किसान पर ज्यादा बोझ न पड़े। शेष प्रीमियम राशि केंद्र और राज्य सरकार द्वारा वहन की जाती है, जिसके तहत किसानों को कम लागत पर बड़ी सुरक्षा मिल पाती है। उन्होंने बताया कि गेहूं की फसल के लिए बीमित राशि 32523.80 रुपये प्रति एकड़ है, जिसके लिए किसान को मात्र 487.86 रुपये प्रति एकड़ प्रीमियम देना होगा। सरसों की बीमित राशि 21829.57 रुपये प्रति एकड़, जिसके लिए किसान को मात्र 327.44 रुपये प्रति एकड़ प्रीमियम देना होगा इसी प्रकार चना की फसल के लिए बीमित राशि 15801 रुपये प्रति एकड़ है।

जानकारी के लिए इन नंबरों पर करें संपर्क

उपायुक्त ने किसानों से अनुरोध किया कि वे अंतिम तिथि का इंतजार न करें और जल्द से जल्द बीमा करवा लें। किसी भी प्रकार की अधिक जानकारी के लिए किसान केंद्रीय किसान कॉल सेंटर के टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 14447 पर संपर्क कर सकते हैं, अपनी बैंक शाखा या ग्राम/ब्लॉक स्तरीय कृषि विभाग के कर्मचारी से मिल सकते हैं, या कृषि तथा किसान कल्याण विभाग की आधिकारिक वेबसाइट **www.agri-haryana.gov.in** *पर भी विवरण प्राप्त कर सकते हैं।*

एकलव्य की संगीता खोश्या ने नेशनल शूटिंग में जीता गोल्ड

नारनौल। रेवाड़ी रोड स्थित एकलव्य स्पोर्ट्स शूटिंग एकेडमी की पैरा शूटर संगीता खोश्या ने छठी पैरा नेशनल शूटिंग प्रतियोगिता में टीम गोल्ड अपने नाम किया है। एकेडमी के कोच सुरेश चौहान ने बताया कि यह प्रतियोगिता पांच दिसंबर से 10 दिसम्बर तक दिल्ली की डॉ. करनी सिंह शूटिंग रेंज में पैरा राइफल एसोसिएशन की ओर से आयोजित कराई गई। जिसमें एकेडमी की संगीता खोश्या ने 10 मीटर स्टैंडिंग राइफल टीम इवेंट में गोल्ड मेडल अपने नाम किया, साथ ही टीम इंडिया की ट्रायल के लिए भी क्वालीफाई किया है। बैंक ऑफ इंडिया में ऑफिसर पद पर कार्यरत संगीता खोश्या पिछले दो वर्षों में एक दर्जन के करीब पदक अपने नाम कर चुकी है। संगीता ने कभी भी दिव्यांगता को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया और लगातार अपने बैंक ड्यूटी में व्यस्त होते हुए भी रात को अपने कोच के साथ शूटिंग की तैयारी करती रही है। जिसके परिणाम स्वरूप ये पदक जीत सकी है। इसके साथ ही एकेडमी के राइफल शूटर संजय कुमार सैनी व पिस्टल शूटर गोकल चंद जेई ने भी इंडिया टीम की ट्रायल के लिए क्वालीफाई किया है। अब ये फरवरी में होने वाले ट्रायल में भाग लेंगे।

श्रीगौड़ ब्राह्मण सभा के प्रधान राकेश मेहता की अगुवाई में एसपी को दी शिकायत

आईएएस संतोष के खिलाफ एफआईआर करने की मांग

ब्राह्मण समाज की बेटियों व महिलाओं के अपमान एवं धार्मिक भावनाएं आहत करने का आरोप लगाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

संतोष वर्मा आईएएस मध्य प्रदेश कॉडर की ओर से ब्राह्मण समाज की बेटियों व महिलाओं के अपमान एवं धार्मिक भावनाएं आहत करने, शांतिभंग करने व समाज में वैमनस्य फैला कर दंगा भड़काने के संबंध में एफआईआर दर्ज करने के लिए पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ को शिकायत सौंपी गई। श्रीगौड़ ब्राह्मण सभा के प्रधान राकेश मेहता की अगुवाई में यह शिकायत सौंपी गई। मेहता के साथ जिला बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष मनीष वशिष्ठ एडवोकेट, श्यामसुंदर गोस्वामी एडवोकेट, रविदत्त शर्मा एडवोकेट व मुकेश निर्मल एडवोकेट उपस्थित रहे।

उन्होंने कहा कि 23 नवंबर को मध्य प्रदेश के भोपाल में आयोजित अनुसूचित जाति, जनजाति अधिकारी कर्मचारी संघ के प्रांतिय सम्मेलन में संतोष वर्मा आईएएस ने सार्वजनिक रूप से कहा था कि आरक्षण तब तक जारी रहना चाहिए, जब तक मेरे बेटे को कोई ब्राह्मण अपनी बेटी दान न कर दे या उसके साथ संबंध नहीं बनवा दे। शिकायत में कहा गया कि इस तरह का ब्यान न केवल नारी शक्ति का अपमान है, अपितु सन्तोष वर्मा की दूषित मानसिकता के द्वारा समाज के वर्गों में आपसी वैमनस्य फैलाकर शांति भंग करने वाला तथा दंगा भड़काने वाला है। ऐसा ब्यान उक्त संतोष वर्मा ने सार्वजनिक सभा में नारी जाति की लज्जा का अनादर करने के आशय से शब्दों व शारीरिक हरकत का प्रदर्शन करके दिया गया है तथा इससे सम्पूर्ण ब्राह्मण बेटियों व नारी जाति की मानहानि व अनादर हुआ है। उक्त संतोष वर्मा ने इस कथन को सोशल मीडिया के माध्यम से इंटरनेट पर भी वायरल किया है तथा करवाया है। शिकायत में कहा कि वे सभी वर्ग की स्त्रियों व नारी जाति का सम्मान करने वाले तथा सनातन धर्म में आस्था रखने वाले हैं। सनातन धर्म के अनुसार महिलाओं का अपमान नहीं होना चाहिए तथा उसे किसी वस्तु की तरह से पेश नहीं किया जाना चाहिए, लेकिन संतोष वर्मा के अमर्यादित ब्यान से ब्राह्मण बेटियों को न केवल वस्तु के रूप में प्रस्तुत करने वाला है तथा ब्राह्मण पिताओं को अपनी बेटियों के अनैतिक संबंध बनाने वाले के रूप में दर्शाया गया है।

नारनौल। एसपी को शिकायत सौंपते श्रीगौड़ ब्राह्मण सभा के सदस्य।

शासकीय नियमों व आदेशों का भी उल्लंघन

शिकायत में कहा कि संतोष वर्मा, जो जातिगत आरक्षण का लाभ लेकर शासकीय सेवा में चयनित हुआ है तथा जातिगत आरक्षण का लाभ लेकर ही आईएएस के पद पर पदोन्नत हुआ है। एक प्रशासनिक अधिकारी होने के नाते उक्त संतोष वर्मा का यह विधिक दायित्व है, कि वह समाज के सभी वर्गों व जातियों तथा स्त्रियों के प्रति समान व्यवहार व आदर का भाव रखे तथा उनके आपसी सौहार्द एवं सामनजस्य को बनाए रखे। इसके लिए उसे संविधान व विधि की शपथ भी ली हुई है, लेकिन उसके मन में ब्राह्मण समाज के प्रति व उस समाज के बेटियों के प्रति इतनी घृणा है, वह प्रशासन, समाज के लिए घातक है। ऐसे व्यक्ति का ऐसे महत्वपूर्ण पद पर बने रहना सामाजिक व्यवस्था को नष्ट करने में सहायक सिद्ध होगा। संतोष वर्मा ने इस तरह का कथन करके शासकीय नियमों व आदेशों का भी उल्लंघन किया है। संतोष वर्मा ने लोक शांति भंग करने के आशय से ब्राह्मण बेटियों तथा नारी शक्ति का साशय अपमान किया है।

वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल

इस कथन का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ है। जिसे उन्होंने देखा व सुना है। जिससे उसकी धार्मिक व सामाजिक भावनाएं आहत हुई हैं तथा उसे मानसिक क्षति हुई है। शिकायत में अनुरोध किया कि इस घटना की तकनीकी तरीके से जांच करने के लिए उक्त कथन की वीडियो को तुरन्त रिकवर किया जाए तथा उक्त अपराध को करने वाले संतोष वर्मा के खिलाफ भारतीय न्याय रहिता की धारा व आईटी एक्ट की अन्य संबंधित धाराओं के तहत एफआईआर दर्ज करके कठोर कार्रवाई की जाए।

नारनौल। नवविवाहित जोड़े को पौधा भेंट करती कृष्णा आर्या।

बेटी देश का गौरव अभियान के तहत गोष्ठी

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का संकल्प पत्र भरवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

संस्था लोक संस्कृति संरक्षण प्रकोष्ठ के बेटी देश का गौरव अभियान के तहत नगर परिषद चेयरमैन कमलेश सैनी व समाजसेवी रघुबीर सैनी के आवास पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया और नवविवाहित युवा महिका व हिमांशु से बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ संकल्प पत्र भरवाया। इस अवसर पर सामाजिक कुरीतियों के उन्मूलन की शपथ दिलाई गई। संस्था अध्यक्ष अध्यक्ष एवं जिला पीएनडीटी टीम कार्यकारिणी सदस्य डॉ. कृष्णा कुमारी आर्या की देखरेख में आयोजित संगोष्ठी में संगठन सदस्य शकुंतला व संतोष ने 22 हजार 201वां पौधा परिवार को भेंट किया तथा 587वें संकल्प पत्र पर हस्ताक्षर करवाए।

बेटे हिमांशु की शादी में किसी भी प्रकार का लेनदेन न करने और दहेज रहित शादी करने के लिए समाजसेविका डॉ. कृष्णा आर्या ने नप चेयरपर्सन कमलेश सैनी को पुस्तक, पटका, पौधा भेंटकर सम्मानित किया और सुन्दर पहल का स्वागत किया। संस्था 2014 से बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान व स्त्री सशक्तिकरण के क्षेत्र में काम कर रही हैं और जिले में बालिका जन्मदर बढ़ाने के लिए जागरूकता फैला रही तथा नवविवाहित युगलों से भी भविष्य में होने वाली संतान में किसी प्रकार के भेदभाव की सोच न रखने का संकल्प पत्र भरवा रही है। इस मौके पर डॉ. कृष्णा आर्या, कमलेश सैनी, रघुबीर सिंह, महिका, हिमांशु, रीतू, संतोष, शकुंतला आदि मौजूद थे।

एमआर स्कूल अटेली में आयोजित दो दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता सम्पन्न

कबड्डी महिला वर्ग में आर्यभट्ट हाउस प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

एमआर स्कूल अटेली में आयोजित दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता का समापन मंगलवार देर सायं हुआ। जिसमें विजेता खिलाड़ियों को विद्यालय के चेयरमैन सियाराम यादव, वाइस चेयरमैन वीरेंद्र सिंह यादव व प्राचार्य मनोज कुमार ने मेडल पहनाकर सम्मानित किया। कबड्डी महिला वर्ग में आर्यभट्ट हाउस ने प्रथम, रामानुजन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। वहीं पुरुष वर्ग के वरिष्ठ वर्ग में कौटिल्य प्रथम, रामानुजन हाउस ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसी वर्ग के कनिष्ठ वर्ग में रामानुजन हाउस प्रथम, आर्यभट्ट हाउस द्वितीय स्थान पर रहा। वॉलीबॉल में कौटिल्य हाउस प्रथम, कलाम हाउस दूसरे स्थान पर रहा। टेबल टेनिस में अंश ने प्रथम, साहिल ने द्वितीय, शुभम तृतीय स्थान पर रहा। खो खो कक्षा छह से आठवीं पुरुष वर्ग में रामानुजन हाउस प्रथम, कलम हाउस द्वितीय रहा। इसी वर्ग के महिला खिलाड़ियों में कलाम हाउस ने प्रथम, आर्यभट्ट ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा नौवीं से 10वीं के पुरुष वर्ग में आर्यभट्ट प्रथम, कौटिल्य ने द्वितीय स्थान हासिल किया।

कक्षा नौवीं से 10वीं महिला वर्ग में कलाम हाउस प्रथम, रामानुज हाउस ने द्वितीय, कक्षा 11वीं व 12वीं में महिला टीम में आर्यभट्ट की लड़कियों ने प्रथम, कौटिल्य की छात्राएं द्वितीय स्थान पर रही। रस्साकशी कक्षा छठी से आठवीं में कलाम हाउस विजेता रहा, कौटिल्य दूसरे स्थान पर रहा। कक्षा 11वीं व 12वीं के मुकाबले में 12वीं कक्षा के छात्रों ने बाजी मारी, कक्षा नौवीं व 10वीं में दसवीं कक्षा के विद्यार्थी प्रथम रहे। लंबीकूद में आयुष ने प्रथम, जतिन द्वितीय, चिराग तृतीय रहा। वहीं दूसरे ग्रुप में युवराज प्रथम, आदित्य द्वितीय, शुभम तृतीय, कक्षा 11वीं व 12वीं वर्ग में साहिल प्रथम, रविंद्र द्वितीय, रजत तृतीय स्थान पर रहा। रस्सीकूद में पलक, तानिया, लतिका, निकिता ने प्रथम, पल्लवी, संगम व भूमिका ने द्वितीय, पावनी, पूर्वी, दीक्षा, विधि, अनीश, खुशी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

नारनौल। प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराया

नशे से जंग महेंद्रगढ़ के संग अभियान के तहत नशा मुक्ति कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण के दिशा निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से बुधवार राजकीय महाविद्यालय कृष्ण नगर में नशे से जंग महेंद्रगढ़ के संग अभियान के तहत नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस मौके पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की पैनल अधिवक्ता गिरी बाला ने छात्रों को नशे के दुष्प्रभाव, नशा तस्करी के कानूनी परिणाम, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव तथा सकारात्मक जीवन शैली अपनाने के महत्व पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने छात्रों को संदेश दिया कि नशा छोड़ो, जीवन जोड़ो। विद्यार्थियों को नशे से संबंधित वीडियो क्लिप दिखाकर उन्हें नशे से दूर रहने की सीख दी। उन्होंने नशा विरोधी कानून हेल्पलाइन सेवाओं तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा उपलब्ध मुक्त कानूनी सहायता की जानकारी साझा की और विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने की शपथ दिलाई। इस मौके पर सिविल अस्पताल से आए काउंसलर परजीत ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्परिणामों के बारे में बताया और कहा कि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को क्षति पहुंचाता है।

नारनौल। नशा न करने के बारे में जागरूक करती अधिवक्ता गिरी बाला यादव।

छात्रों ने रचनात्मक गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लिया

जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी कार्यालय की भजन मंडली ने भजनों के माध्यम से विद्यार्थियों को नशा मुक्ति और सामाजिक जिम्मेदारी के प्रति जागरूक किया। प्राचार्य डॉ सुमन यादव ने कहा कि युवा पीढ़ी किसी भी देश का भविष्य होती है और जिस देश की युवा पीढ़ी नशे की आदी हो चुकी है उस देश के उज्ज्वल भविष्य की कल्पना भी नहीं की जा सकती। इस दौरान महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने स्लोगन लेखन और निबंध लेखन जैसी रचनात्मक गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लिया। विधिक प्रकोष्ठ प्रभारी बबीता गुप्ता ने कार्यक्रम के समापन पर सभी गरिमामयी उपस्थिति का आभार व्यक्त किया।

आवेदक 30 दिसंबर तक कर सकते हैं ऑनलाइन पंजीकरण

हकेंवि में पीएचडी कार्यक्रम में दाखिले के लिए आवेदन प्रक्रिया शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2025-26 जनवरी साइकिल) के लिए उपलब्ध पीएचडी कार्यक्रम में दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया बुधवार से शुरू हो गई है। विश्वविद्यालय के विभिन्न 24 विभागों में उपलब्ध पीएचडी कार्यक्रम में प्रवेश के लिए आवेदक आगामी 30 दिसंबर तक ऑनलाइन माध्यम से आवेदन कर सकते हैं।

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने दाखिला पोर्टल की शुरुआत पर कहा कि हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुरूप अध्ययन-अध्यापन, नवाचार, कौशल विकास के साथ-साथ अनुसंधान के लिए प्रयासरत है। अवश्य ही इस दाखिला प्रक्रिया के माध्यम से विश्वविद्यालय को योग्य, परिश्रमी शोधार्थी प्राप्त होंगे। विश्वविद्यालय के समकुलपति प्रो. पवन कुमार शर्मा ने दाखिला पोर्टल की शुरुआत पर हर्ष व्यक्त करते हुए कहा कि शिक्षा व्यवस्था में अनुसंधान अति महत्त्वपूर्ण कारक है। उन्होंने कहा कि पीएचडी की इस दाखिला प्रक्रिया के माध्यम से ऐसी ही होनहार प्रतिभाओं को दाखिले का अवसर प्राप्त होगा। विश्वविद्यालय की शोध अधिष्ठाता प्रो. नीलम सांगवान व शैक्षणिक अधिष्ठाता प्रो. पवन कुमार मौर्य ने भी पीएचडी दाखिला पोर्टल की शुरुआत पर हर्ष व्यक्त किया। विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार ने दाखिला प्रक्रिया की जानकारी देते हुए बताया कि विश्वविद्यालय के विभिन्न 24 विभागों में कुल 105 पीएचडी की सीटों पर दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया आगामी 30 दिसंबर तक चलेगी। आगामी 02 जनवरी, 2026 को प्रवेश परीक्षा से छूट प्राप्त आवेदकों की सूची जारी की जाएगी। विश्वविद्यालय में पीएचडी दाखिला के नोडल अधिकारी डॉ. तेजपाल ढेवा ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा पांच पाठ्यक्रमों होटल मैनेजमेंट, इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग, सिविल इंजीनियरिंग, कम्प्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग और फार्मास्युटिकल साइंसेज के लिए आयोजित होने वाली प्रवेश परीक्षा के लिए दो जनवरी 2026 को प्रवेश पत्र जारी किए जाएंगे। प्रवेश परीक्षा का आयोजन छह जनवरी, 2026 को होगा। इन पांच पाठ्यक्रमों में गेट/जीपीएटी के अंतर्गत आने वाले आवेदक इस प्रवेश परीक्षा से छूट प्राप्त होंगे।

महेंद्रगढ़। हकेंवि के पीएचडी दाखिला पोर्टल की शुरुआत करते कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार (बाएं)। फोटो : हरिभूमि

उत्तर क्षेत्र अंतर-विश्वविद्यालय वॉलीबॉल प्रतियोगिता में हुए रोमांचक मुकाबले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में आयोजित किए जा रहे चार दिवसीय उत्तर क्षेत्र अंतर-विश्वविद्यालय वॉलीबॉल (पुरुष) प्रतियोगिता 2025-26 के दूसरे दिन विभिन्न प्रतिभागी टीमों के द्वारा रोमांचक खेल का प्रदर्शन किया गया। इन मुकाबलों की शुरुआत गुरु अगंद देव पशु विज्ञान एवं चिकित्सा व राजा महेंद्र प्रताप सिंह विश्वविद्यालय अलीगढ़ के साथ हुई। इसमें राजा महेंद्र प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, अलीगढ़ की टीम में बाजी मारी। इसी क्रम में प्रतियोगिता के दूसरे दिन महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) रोहतक व चण्डीगढ़ विश्वविद्यालय मोहाली के बीच हुए मुकाबले में चण्डीगढ़ विश्वविद्यालय मोहाली, चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा व गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ यूनिवर्सिटी दिल्ली के बीच हुए मुकाबले में चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा, मानव रचना इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च एंड स्टडीज फरीदाबाद व डॉ. भीमराम अम्बेडकर विश्वविद्यालय आगरा के बीच खेले गए मैच में मानव रचना इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च एंड स्टडीज फरीदाबाद, किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ व एसआरएम यूनिवर्सिटी सोनीपत के बीच खेले गए मैच में किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय लखनऊ, दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल व लखनऊ विवि के बीच हुए मैच में लखनऊ विवि, कश्मीर विवि , श्रीनगर व हिमाचल विवि, सोलन के बीच खेले गए मैच में हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, सोलन, हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय महेंद्रगढ़ व गीता विवि के बीच खेले गए।

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में दमखम दिखाते खिलाड़ी।

खबर संक्षेप

सूची के मिलान कार्य में सहयोग करें सभी मतदाता

रेवाड़ी। भारत चुनाव आयोग की हिदायतानुसार मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण की तैयारी के लिए वर्तमान मतदाता सूची में दर्ज मतदाताओं का मिलान वर्ष 2002 की मतदाता सूची से बूथ लेवल अधिकारियों के माध्यम से किया जा रहा है। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा ने जानकारी देते हुए बताया कि जिला में वर्तमान मतदाताओं का मिलान वर्ष 2002 की मतदाता सूची से जिला के सभी बूथ लेवल अधिकारियों द्वारा घर-घर जाकर किया जा रहा हैं। यदि किसी वर्तमान मतदाता का विवरण वर्तमान विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र की वर्ष 2002 की मतदाता सूची में नहीं मिल रहा है तो भारत निर्वाचन आयोग की वेबसाइट पर उपलब्ध लिंक पर अपना व अपने रिश्तेदार का विवरण प्राप्त कर सकते है।

मकान मरम्मत के लिए दी जा रही मदद

कोसली। हरियाणा अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग की ओर से डा. भीमराव अंबेडकर आवास नवीनीकरण योजना के अंतर्गत अंत्योदय परिवारों को मकान की मरम्मत करवाने के लिए 80 हजार रुपये की आर्थिक सहायता दी जाती है।

एसडीएम विजय कुमार यादव ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा सभी वर्गों के अंत्योदय परिवारों को डा. भीमराव अंबेडकर आवास नवीनीकरण योजना का लाभ दिया जा रहा है। पहले यह लाभ केवल अनुसूचित वर्ग के बीपीएल परिवारों को मिलता था। अब सभी बीपीएल परिवारों को दी जाती है।

का. सत्यवान का अभिनंदन आज

रेवाड़ी। संयुक्त किसान मोर्चा के नेता एवं आल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष का. सत्यवान एवं अन्य किसान नेताओं को 9 को ओडिसा के तीरमुंघा पुलिस स्टेशन में अवैध पुलिस हिरासत में रखने के बाद वापस आ रहे कामरेड सत्यवान का 11 को नेहरू पार्क में अभिनंदन किया जाएगा। विज्ञप्ति के अनुसार कामरेड सत्यवान उड़ीसा की बीजेपी सरकार की ओर से किसानों की उपजाऊ जमीन के जबरन अधिग्रहण के विरोध में जिंदल पॉस्को प्रतिरोध मंच की तरफ से जारी आंदोलन को संबोधित करने के लिए ओडिसा गए थे।

आरोपियों को गिरफ्तार कर 50,350 रुपये बरामद किए

पुलिस का हॉटस्पॉट डोमिनेशन अभियान जारी, विभिन्न मामलों के 13 आरोपी पकड़े

पुलिस ने जुआ सट्टा, अवैध हथियार व अवैध रूप से शराब बेचने वालो के खिलाफ निणायिक कार्रवाई करते हुए बड़ी सफलता हासिल की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन के तहत पुलिस ने अवैध गतिविधियों पर निर्णायक प्रहार करने के लिए चलाया हुआ है। इस अभियान के तहत मंगलवार को पुलिस की टीमों ने संवेदनशील, भीड़भाड़ वाले तथा अपराध प्रभावित क्षेत्रों में व्यापक कॉम्बिंग, पेट्रोलिंग और सघन चैकिंग अभियान चलाया।

अभियान के दौरान पुलिस ने जुआ व सट्टा, अवैध हथियार व अवैध रूप से शराब बेचने वालो के खिलाफ निर्णायक कार्रवाई करते हुए बड़ी सफलता हासिल की है। सीआईए धारूहेड़ा ने 1 अवैध देशी पिस्टल व 1 जिंदा रौंद के साथ एक आरोपी आशिष चौहान निवासी गांव चिरहाडा व धर्मपाल उर्फ सतपाल निवासी गांव आसलवास को गिरफ्तार किया है।

थाना खोल पुलिस ने जुआ खेलते हुए 9 आरोपी अजय पाल उर्फ अजय निवासी गांव नांगल, अनिल कुमार निवासी गांव ओंलात, सतीश, सोनू, विश्वजीत उर्फ विशु निवासी गांव बास बटोडी, कपिल, प्रदीप, मोनू व प्रदीप उर्फ डाक्टर निवासी गांव बुडौली को गिरफ्तार कर 50,350 रुपये बरामद किए।

रेवाड़ी। हॉटस्पॉट अभियान के तहत काबू किए गए आरोपी। फोटो : हरिभूमि

एसपी हेमेंद्र मीणा ने की लोगों से सहयोग की अपील

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने जिले के सभी गांवों के सरपंचों, पुलिस मित्रों, सामाजिक प्रतिनिधियों और जागरूक नागरिकों से विशेष अपील की है कि अपने-अपने क्षेत्र में नशा बेचने वालों, जुआ खिलाने वालों या अवैध गतिविधियों में संलिप्त व्यक्तियों की जानकारी तुरंत पुलिस को दें, ताकी उन पर तुरंत आवश्यक कानूनी कार्यवाही कि जा सके। समाजसेवी संस्थाओं से भी अपील है कि जिनके पास घर नहीं है तथा खुले आसमान के नीचे रहते हैं, उन्हें गर्म कपड़े व कंबल आदि मुहैरा कराएं।

अवैध रूप से शराब बेचने वालों पर कार्रवाई

अभियान के अंतर्गत थाना रामपुरा पुलिस टीम ने थाना क्षेत्र से सुभाष बस्ती मोहल्ला कुतुबपुर निवासी आरोपी कृष्ण कुमार को 32.75 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। इसी प्रकार दूसरे मामले में थाना शहर पुलिस टीम ने थाना क्षेत्र से गांव रामपुरा निवासी आरोपी भगत सिंह को 11.5 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है।

नैनसुखपुरा में रास्ते पर भरा घरों का पानी, हो रही परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नैनसुखपुरा गांव में पानी निकासी व्यवस्था नहीं होने से घरों का पानी सरकारी स्कूल के रास्ते पर एकत्रित हो गया है, जिससे स्कूली बच्चों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। समाधान शिविर में शिकायत दर्ज कराने के बाद भी समस्या का समाधान नहीं हुआ। पूर्व सरपंच बलबीर सिंह, बलवंत सिंह, राममेहर, राजू, विजय व कुलदीप आदि ने बताया कि गांव के कुछ घरों का पानी सरकारी स्कूल के रास्ते पर आकर एकत्रित हो जाता है। स्कूल के पास ही आंगनबाड़ी केंद्र भी है, छोटे बच्चे जाते हैं। पानी एकत्रित होने के कारण बच्चों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कई बार छोटे बच्चे दूषित पानी में गिर भी जाते हैं। साथ ही स्कूल के पास दूषित पानी का भराव होने से मच्छरों का प्रकोप बना रहता है, जिससे संक्रामक रोगों के फैलने की आशंका बनी रहती है। ग्रामीणों ने बताया कि वह कई बार सरपंच से पानी की समस्या के समाधान की मांग उठा चुके हैं, परंतु इस दिशा में कोई कदम नहीं उठाए गए हैं।

रेवाड़ी। नैनसुखपुरा के रास्ते में एकत्रित पानी के पास खड़े स्कूली बच्चे।

एम्स की ओपीडी शुरू कराने की मांग

- एमबीबीएस की कक्षाएं भी जल्द की जाएं शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

एम्स संघर्ष समिति की ओर से अध्यक्ष कैलाश चन्द के नेतृत्व में बुधवार को डीसी के माध्यम से सीएम और केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री के नाम का ज्ञापन दिया गया, जिसमें माजरा एम्स की ओपीडी जल्द शुरू कराने की मांग की गई। ज्ञापन में कई अन्य मांगें भी शामिल रहीं। डीआरओ को सौंपे गए ज्ञापन में मांग की गई है कि एम्स में ओपीडी शुरू कराने के साथ-साथ एमबीबीएस की कक्षाएं भी नए सत्र से शुरू कराई जाएं। एम्स को जैसलमेर नेशनल हाइवे से जोड़ने के लिए ओवरब्रिज का निर्माण भी जल्द कराया जाए। कैलाश चंद ने बताया कि देश में दूसरे बनने वाले एम्स में ओपीडी शुरू हो चुकी हैं, लेकिन इस एम्स में अभी तक ऐसा नहीं हुआ है। ज्ञापन में ओपीडी और कक्षाएं जल्द शुरू कराने की मांग की गई है। ज्ञापन में रामगढ़ में 200 बेड का अस्पताल खुलवाने की मांग भी की गई है।

रेवाड़ी। डीआरओ को ज्ञापन सौंपते हुए समिति के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

यह रहे ज्ञापन सौंपने वालों में शामिल

ज्ञापन देने वालों का. राजेन्द्र सिंह, लक्ष्मण सिंह, जितेन्द्र शर्मा, ओमप्रकाश सैन सचिव, मनोज यादव, धर्मवीर बल्डोदिया, का. मूलचन्द आर्य, रामेश्वर दयाल जांगड़ा, सुरेन्द्र एडवोकेट, अमर सिंह राजपुरा, राजबीर यादव, बलवंत पंच,कंवल सिंह, बिरेंद्र सिंह पूर्व सरपंच बलवाड़ी, राजकुमार, प्रकाश नंबरदार, राव रणबीर सिंह, गोबिंद एडवोकेट, नरेन्द्र माजरा, रामकुमार, सत्यप्रकाश गोयल, अनिल भगवानपुर, महेंद्र सिंह खोल सहित बड़ी संख्या में लोग शामिल थे।

खबर संक्षेप

खोला के कार्यालय में उमड़ी भीड़, सरकारी योजनाओं का उठा रहे लाभ

रेवाड़ी। राज्य समन्वयक परिवार पहचान पत्र हरियाणा के कार्यालय पर बुधवार को भारी संख्या में लोगों की उपस्थिति देखने को मिली। भीड़ का यह स्वरूप इस बात का प्रमाण था कि प्रदेश में चल रही सरकारी योजनाओं के प्रति जनता का भरोसा दिन-प्रतिदिन और मजबूत होता जा रहा है। विभिन्न जिलों से आए ग्रामीणों, महिलाओं, युवा संगठनों, सामाजिक कार्यकर्ताओं तथा प्रतिनिधियों ने डॉ. खोला से मुलाकात कर अपनी समस्याएं एवं सुझाव साझा किए। डॉ. सतीश खोला ने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा लागू की गई नीतियों का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि हर परिवार तक पारदर्शी, त्वरित और लाभकारी सेवाएं पहुंचें।

पर्यावरण जागरूकता पर हुआ कार्यक्रम का आयोजन

रेवाड़ी। वीर भगत सिंह युवा दल के तत्वाधान में पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम एक पब्लिक स्कूल पर आयोजित किया गया। कार्यक्रम में युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि वर्तमान में पर्यावरण प्रदूषण की समस्या विकराल रूप धारण किए हुए हैं। आज हम अक्सर देखते हैं कि खाने पीने की बहुत सी चीज पॉलिथीन में पैक आती है। आमतौर पर लोग बाजार में खरीदारी करने जाते हैं तो सामान भी पालीथिन में ही डालकर लाते हैं। बाजार में ज्यादातर उपयोग होने वाली पॉलिथीन आमतौर पर घटिया क्वालिटी की होती है। यह जमीन में दबा देने पर भी वर्षों तक वैसी ही रहती है। खेतों में रह जाए तो पूरी फसल ही प्रभावित होती है। कई लोग खाने की बची वस्तुएं पॉलिथीन में डालकर फेंक देते हैं। गाय इत्यादि पशु उन्हें खा जाते हैं और कई बार उनकी मृत्यु भी हो जाती है। ऐसे में हम सभी का दायित्व बनता है कि हम जब भी घर से बाहर सामान लेने जाए तो अपना थैला लेकर जाए। कार्यक्रम में स्कूल को भारत माता, शहीद ए आजम, सुभाष चंद्र बोस व चंद्रशेखर आजाद के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में शिक्षिका साक्षी, सौम्या पांडे, रिया, मोनिका, रूही, सेवी, रोशनी, दीक्षा, डिंपल, उर्मिला, प्रियंका व सन्नी ने सहयोग किया।

बीपीएल प्लॉटों के रास्ते पर दबंगों का कब्जा सीएम से लगाई रास्ता खुलवाने की गुहार

रेवाड़ी। आसरा का माजरा गांव में बीपीएल परिवारों को आवंटित प्लॉटों की ओर जाने वाले रास्ते पर दबंगों ने कब्जा किया हुआ है। पंचायत की ओर से नोटिस व कब्जा हटाने के आदेशों के बावजूद रास्ते को खाली नहीं किया गया है, जिससे इन प्लॉटों में जाने वाले लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सीएम नायब सिंह सैनी को प्रेषित पत्र में बीपीएल प्लॉट धारक सुखविंद्र सिंह ने बताया कि ग्राम पंचायत की ओर भूमिहीन कामगारों को प्लॉट आवंटित किए हुए हैं। इन प्लॉटों की ओर जाने वाले रास्ते पर गांव के ही प्रभावशाली लोगों ने कब्जे किए हुए हैं। कब्जे हटवाने के लिए उसने कुछ समय पूर्व डीसी को शिकायत दर्ज कराई थी। ग्राम पंचायत की ओर कब्जा धारकों को नोटिस दिए गए थे। एसडीएम बावल की ओर से नपा बावल के एमई सुनील कुमार ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त करते हुए कब्जे हटाकर रास्ता साफ कराने के आदेश जारी किए गए थे। उसने आरोप लगाया कि कब्जा हटाने की कार्रवाई शुरू तो की गई, परंतु सभी कब्जों को नहीं हटाया गया। सुखविंद्र ने आरोप लगाया कि पंचायत विभाग के अधिकारियों के साथ सांठगांठ के चलते कुछ लोगों का कब्जा नहीं हटवाया गया, जिससे प्लॉट धारकों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

गांवों में ठीकरी पहरा लगवाने की अपील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

थाना परिसर में बुधवार को क्षेत्र के गांवों के सरपंचों की बैठक आयोजित की गई। थाना अधिकारी मनोज यादव ने सरपंचों से सर्दी के मौसम को देखते हुए अपने-अपने गांव में टिकरी पहरा लगाने की व्यवस्था का आग्रह किया। जिससे गांवों में चोरी की घटनाओं पर अंकुश लग सके तथा आमजन को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। उन्होंने सरपंचों से अपने-अपने गांव में फिरनियों पर रोशनी की व्यवस्था करने का भी अनुरोध किया। उन्होंने कहा कि पंचायतें यदि सीसीटीवी कैमरे की व्यवस्था कर सकें तो गांव के प्रमुख रास्तों पर कैमरे लगवाएं जिससे अपराधी तत्वों पर नजर रखी जा सके। इसके अतिरिक्त गांव में फेरी लगाकर सामान बेचने वाले व कबाड़ी का काम करने वाले लोगों पर नजर रखने के साथ साथ बेवजह गांव में घूम रहे लोगों पर भी निगाह रखी जाए। इस अवसर पर सरपंच महेंद्र सिंह, नरेंद्र सिंह, आशीष प्रजापति, श्याम यादव, सत्यनारायण, इंद्रजीत, रामकिशन मनोज, मुकेश सहित कई गांवों के सरपंच मौजूद थे।

कोसली। पुलिस थाने में सरपंचों से बात करते थाना अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

कांग्रेस का टैलेंट हंट प्रतिभा खोज अभियान शुरू

- प्रतिभाशाली प्रवक्ताओं की होगी तलाश, धींगड़ा ने रेवाड़ी में की प्रेसवार्ता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के संगठन सर्जन अभियान के तहत संचार एवं मीडिया विभाग पूरे देश में प्रवक्ता और सोशल मीडिया पदाधिकारियों की नियुक्ति के लिए राष्ट्रीय स्तर पर टैलेंट हंट प्रतिभा खोज कार्यक्रम चला रहा है। इसी कड़ी में सोमवार को पोसवाल चौक स्थित कांग्रेस कार्यालय में प्रेसवार्ता आयोजित की गई। कार्यक्रम में मुख्य रूप से प्रदेश कन्वीनर एवं संयोजक केवल धींगड़ा मौजूद रहे। प्रेसवार्ता में धींगड़ा ने कहा कि कांग्रेस आज लोकतंत्र को बचाने और जनता की भावनाओं को मजबूती से जोड़ने के लिए संगठित प्रयास कर रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि सत्तारूढ़ दल लोकतांत्रिक मूल्यों को कमजोर कर रहा है और कानून व संविधान की नीतियों का लगातार उल्लंघन कर रहा है। वर्तमान समय में वोट के अधिकार तक को प्रभावित किया जा रहा है। ऐसे माहौल में कांग्रेस संगठन मैदान में उतरकर आम जनता की आवाज को मंच तक पहुंचाने के लिए नए और सक्षम प्रवक्ताओं की तलाश कर रही है। धींगड़ा ने बताया कि टैलेंट हंट कार्यक्रम का उद्देश्य समाज के हर वर्ग से ऐसे योग्य और अनुभवी लोगों को जोड़ना है जिन्हें संविधान, कानून और लोकतंत्र की गहरी समझ हो और जो समाज की समस्याओं और क्षेत्रीय चुनौतियों को मजबूती से उठा सकें। इसी उद्देश्य से राष्ट्रीय, प्रदेश और जिला स्तर पर प्रवक्ताओं और सोशल मीडिया पदाधिकारियों का चयन किया जाएगा। ग्रामीण जिलाध्यक्ष सुभाष छावड़ी ने कहा कि रेवाड़ी जिला कांग्रेस कमेटी पूरी मजबूती से इस अभियान को आगे बढ़ाएगी और हर तबके को जोड़कर इलाके की समस्याओं को प्रभावी रूप से सामने लाने का काम करेगी। उन्होंने कहा कि महिलाओं को भी 33 प्रतिशत भागीदारी के साथ कार्यक्रम में प्राथमिकता दी जाएगी।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर पूर्व जिलाध्यक्ष दिवान सिंह चौहान, महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष सीमा धमीजा, एससी सेल जिलाध्यक्ष रमेश ठेकेदार, नगर परिषद की पूर्व चेयरपर्सन सरोज भारद्वाज, कोसली हल्का प्रभारी मनोज यादव दखौरा, रेखा दहिया, बाबूलाल व धर्मपाल सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

अब एनएसपी पोर्टल से ऑनलाइन होगी पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति की प्रक्रिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा सरकार ने पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजनाओं को अब राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल पर लागू करने का निर्णय लिया है। इससे प्रदेश के अनुसूचित जाति, अन्य पिछड़ा वर्ग, आर्थिक रूप से पिछड़ा वर्ग तथा विमुक्त/घुमंतू वर्गों के विद्यार्थियों को काफी राहत मिलेगी। यह व्यवस्था शैक्षणिक सत्र 2025-26 से प्रभावी होगी।

डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार अब छात्रवृत्ति आवेदन, सत्यापन और वितरण की पूरी प्रक्रिया ऑनलाइन होगी, जिससे पारदर्शिता, समयबद्धता और दक्षता सुनिश्चित की जा सकेगी। उन्होंने बताया कि सरकार ने योजनाओं के सुचारू क्रियान्वयन के लिए तीन स्तरीय सत्यापन प्रणाली लागू की है। इसमें संस्थान नोडल अधिकारी छात्रों के दस्तावेजों का पहला सत्यापन करेंगे। जिला नोडल अधिकारी अंतिम सत्यापन करेंगे और गलत/फर्जी आवेदनों पर तुरंत कार्रवाई की जाएगी। राज्य स्तर पर स्टेट नोडल ऑफिसर अनुमोदन और डीबीटी के माध्यम से छात्रवृत्ति जारी करेंगे।

स्पर्धा वीआईपी स्कूल में चार दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

प्रतियोगिताओं में खिलाड़ियों ने दिखाए प्रतिभा के जौहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

महेन्द्रगढ़ रोड स्थित वीआईपी स्कूल में चार दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में नर्सरी से लेकर कक्षा 12 तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया और विभिन्न खेलों में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इस चार दिवसीय खेल महोत्सव ने यह साबित कर दिया कि वीआईपी स्कूल के विद्यार्थी सिर्फ पढ़ाई में ही नहीं, बल्कि खेल मैदान में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करने की क्षमता रखते हैं। बच्चों ने जीत और हार से ऊपर उठकर खेल भावना, अनुशासन, मेहनत और टीमवर्क का शानदार प्रदर्शन किया। पहले दिन नर्सरी से कक्षा 2, दूसरे दिन कक्षा 3 से 5, तीसरे दिन कक्षा 6 से 8 तथा आज अंतिम दिन कक्षा 9 से 12 के विद्यार्थियों के बीच रोमांचक मुकाबले हुए। प्रतियोगिता में 50 मीटर दौड़, 100 मीटर दौड़, स्पून रेस, बैलून रेस, रस्सा-कस्सी, कबड्डी, वॉलीबॉल, खो-खो, रिले रेस, लंबी कूद सहित कई खेलों का आयोजन किया गया, जिनमें विद्यार्थियों ने पूरे जोश और खेल भावना के साथ भाग लिया। स्कूल निर्देशक नवदीप लांबा ने कहा कि खेल विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। वीआईपी स्कूल का उद्देश्य बच्चों में अनुशासन, टीमवर्क और आत्मविश्वास को विकसित करना है। बच्चों का उत्साह देखकर हमें गर्व होता है। भविष्य में भी इसी प्रकार के आयोजन निरंतर किए जाएंगे।

रेवाड़ी। प्रतियोगिता में भाग लेते स्कूल के बच्चे। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम का आयोजन रहा सफल

प्राचार्य नवीन शर्मा ने बताया कि चार दिनों तक चले इस खेल महोत्सव ने बच्चों में ऊर्जा और सकारात्मक प्रतिस्पर्धा की भावना को बढ़ाया है। सभी प्रतिभागी बच्चे हमारे लिए विजेता हैं। अभिभावकों और शिक्षकों के सहयोग से कार्यक्रम अत्यंत सफल रहा। साथ ही अमृतसर में आयोजित राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में गोल्ड मैडल जीतने वाले स्कूल के छात्र जयेश को सम्मानित भी किया गया। सभी खेल शारीरिक शिक्षक अनिल,रविन्द्र, अर्चना एवं भारती के निर्देशन में हुए।

सपोर्ट फॉर स्टैटिस्टिकल स्ट्रेंथनिंग योजना के तहत दिया प्रशिक्षण

रेवाड़ी। कार्यक्रम में भाग लेने वाले प्रशिक्षु अधिकारियों के साथ। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। जिला सांख्यिकी कार्यालय की ओर से सांख्यिकीय प्रणाली को मजबूत करने के उद्देश्य से सपोर्ट फॉर स्टैटिस्टिकल स्ट्रेंथनिंग योजना के तहत बुधवार को लघु सचिवालय में एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अर्थ एवं सांख्यिकीय कार्य विभाग के उपनिदेशक डा. महेंद्र सिंह की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम का सांख्यिकीय कर्मचारियों की क्षमता को डेटा संग्रहण, संकलन, सत्यापन एवं रिपोर्टिंग के क्षेत्र में सुदृढ़ करना था, ताकि जिला स्तर की सांख्यिकीय जानकारी अधिक सटीक एवं विश्वसनीय बन सके। उपनिदेशक डा. महेंद्र सिंह ने प्रभावी योजना निर्माण, नीतिगत निर्णय एवं विकास योजनाओं की निगरानी के लिए सटीक एवं समयबद्ध सांख्यिकीय आंकड़ों के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने डेटा संग्रह की मानक प्रक्रियाओं, सामान्य त्रुटियों, सत्यापन तकनीकों तथा सपोर्ट फॉर स्टैटिस्टिकल स्ट्रेंथनिंग योजना के अंतर्गत रिपोर्टिंग प्रारूपों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी देते हुए सभी विभागों से सांख्यिकीय रिपोर्टिंग में अनुशासन, पारदर्शिता एवं समयबद्धता बनाए रखने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के प्रशिक्षणों से कर्मचारियों का क्षमता विकास एवं कौशल संवर्धन होता है। कोई भी डाटा भविष्य में जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर उपयोग होता है जिसके आधार पर बड़ी योजनाएं तैयार होती हैं और यही डाटा भारत के वर्ष 2047 तक विकसित देश बनने के सपने को पूरा करने में मुख्य भूमिका अदा करेगा।