हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 29 मई 2025

तापमान
अधिकतम 39.0 डिग्री
न्यूनतम 23.0 डिग्री

डालसा व जिला प्रशासन ने बीकेपुर में लगाया मेगा लीगल सर्विस कैंप 11

दसवीं व बारहवीं पास युवा 6 जून से कर सकेंगे आईटीआई में आवेदन, 23 सरकारी व प्राइवेट संस्थानों में 5500 सीटें 12

एसडीएम के आदेश पर दो स्कूल बसों की जांच, 18 बसें अनफिट पाए जाने के बाद किए चालान

प्राइवेट स्कूल संचालक नहीं आ रहे बाज, कंडम बसों में ढो रहे मासूम बच्चे, जांच में कई बसें मिलीं अनफिट

- कनीना के एक प्राइवेट स्कूल की बस गत वर्ष 11 अप्रैल को दुर्घटनाग्रस्त हुई थी
- इस बस हादसे में 6 बच्चों की मौत हो गई थी व कई बच्चे घायल हो गए थे

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

गत वर्ष अप्रैल माह में महेंद्रगढ़ के कनीना में हुए प्राइवेट स्कूल बस ने प्रदेश सरकार से लेकर प्रशासनिक तंत्र को हिलाकर रख दिया था। आनन-फानन में प्राइवेट स्कूल बसों की जांच की गई, तो बड़ी संख्या में अनफिट बसें गायब हो गई। समय के साथ हालात बदले, तो प्राइवेट स्कूल संचालक एक बार फिर से बच्चों की जान से खिलवाड़ करने लग गए हैं। दो जिलों में स्कूल बस हादसों के बाद एक बार फिर अधिकारियों की नींद टूटी है। एसडीएम बावल के आदेश पर बुधवार को महज दो प्राइवेट स्कूलों की बसों को जांचा गया, तो इन स्कूलों की 18 बसें अनफिट पाई गइं। कनीना के एक प्राइवेट स्कूल की बस गत वर्ष 11 अप्रैल को दुर्घटनाग्रस्त हो गई थी। इस बस हादसे में 6 बच्चों की मौत हो गई थी तथा कई बच्चे घायल हो गए थे। हादसा इतना भयानक था कि सूचना मिलने के बाद तत्कालीन शिक्षा मंत्री सीमा त्रिखा भी घायल बच्चों का हाल जानने के बाद अस्पताल पहुंच गई थी। सरकार ने आनन-फानन में प्राइवेट स्कूल बसों की जांच कराना शुरू कर दिया था। उस समय भी जांच के बाद बड़ी संख्या में अनफिट बसें पाई गई थीं, जिन्हें सड़कों से हटा दिया गया था। बसों की नियमित फिटनेस जांच कराने के आदेश जारी किए गए थे। प्राइवेट स्कूल संचालकों ने बड़ी संख्या में नई बसों की खरीद करनी पड़ी थी।

मामला इतना अधिक तूल पकड़ गया था कि पुलिस ने स्कूल संचालक तक को हादसे के बाद सलाखों के पीछे कर दिया था। शिक्षा विभाग से लेकर पुलिस और प्रशासन की ओर से स्कूल बसों पर लगातार नजरें रखी जाने लगी थीं। समय गुजरने के साथ ही हालात एक बार फिर से वही बनने शुरू हो गए हैं।

रेवाड़ी। बावल स्कूल में बसों की जांच करते अधिकारी, बावल स्कूल में बसों की जांच करते अधिकारी, अप्रैल 2024 में हुए प्राइवेट बस के सड़क हादसे में घायल बच्चे।

कंडम बसों को फिर से दौड़ा रहे सड़कों पर

कनीना बस हादसे के बाद प्राइवेट बस संचालक अनफिट बसों को सड़कों से हटाने पर मजबूर हो गए थे। अब ऐसी बसों को फिर से बच्चों को स्कूल लाने व ले जाने के लिए दौड़ाया जा रहा है। कंडम बसों से बच्चों को ढोना एक बार फिर बड़े हादसे का कारण बन सकता है। अधिकारी भी समय गुजरने के बाद ऐसे स्कूलों के खिलाफ कार्रवाई में नरमी बरत रहे हैं। बड़ी संख्या में ऐसी बसों को भी सड़कों पर उतारा जा रहा है, जिनकी कागजों में मियाद पूरी हो चुकी है।

दो बसों की जांच में ही मिली बड़ी खामियां

हाल ही में पलवल के पास हुए स्कूल बस हादसे के बाद एक बार फिर से अधिकारियों की नींद टूटी है। बुधवार को एसडीएम बावल उदय सिंह ने आरटीए ऑफिस स्टाफ को प्राइवेट बसों की जांच करने के आदेश दिए थे। इसके बाद ट्रांसपोर्ट इंस्पेक्टर राकेश के नेतृत्व में एक टीम ने नंगली परसापुर के सर्वोदय और श्रवण इंटरनेशनल स्कूलों में जाकर बसों की जांच की। इन दोनों स्कूलों की 9-9 बसें अनफिट पाई गई। इन बसों का मौके पर ही चालान किया गया।

बावल एसडीएम ने दिए थे आदेश

स्कूल बसों की जांच के आदेश बावल एसडीएम की ओर से दिए गए थे। दो स्कूलों की बसों को जांचा गया। जो बसें अनफिट मिली हैं, उनके चालान किए गए हैं। अन्य स्कूलों की बसों की जांच भी की जाएगी। अनफिट बस चलाने वाले स्कूल संचालकों पर कार्रवाई की जाएगी।
-सुरेंद्र कुमार, सचिव, आरटीए।

अन्य स्कूल बसें भी मिलेंगी अनफिट

आरटीए स्टाफ की ओर से अगर प्राइवेट स्कूलों की बसों की नियमित जांच की जाती है, तो इन स्कूलों में बड़ी संख्या में अनफिट बसें सामने आ सकती हैं। जानकार सूत्रों के अनुसार कनीना बस हादसे के बाद जिन खटारा बसों को स्कूल संचालकों ने रूटों से हटा दिया था, उन बसों को फिर से चलाया जा रहा है। फिटनेस टेस्ट में यह बसें पूरी तरह अनफिट साबित हो सकती हैं। दो स्कूलों में ही बड़ी संख्या में अनफिट बसें मिलने का सीधा मतलब है कि स्कूल संचालकों को बच्चों की जान की कोई परवाह नहीं है।

खबर संक्षेप

गलत लेन में गाड़ी चलाते चालक काबू

कुंड। थाना खोल पुलिस ने मनेठी बस स्टॉप के पास जैसलमेर नेशनल हाइवे पर गलत लेन में ओवरस्पीड वाहन चलाने के आरोप में चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार चेकिंग के दौरान एक ट्रॉला नारनौल की ओर तेज गति से आ रहा था। वह गलत लेन में चल रहा था, जिस कारण हादसे की आशंका बनी हुई थी। ट्रॉला रुकवाकर चालक से पूछताछ की तो उसने अपना नाम राजस्थान के सलवाड़ी निवासी रुकदीप बताया। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार करने के साथ ही ट्रॉला भी कुंड चौकी में इंपाउंड कर दिया। उसके खिलाफ केस दर्ज कर लिया गया।

कमला पैलेस के अंदर से बाइक चोरी

रेवाड़ी। कमला पैलेस के अंदर खड़ी एक बाइक चोरी हो गई। पुलिस शिकायक में नेहरूगढ़ निवासी जयप्रकाश ने बताया कि उसने कमला पैलेस में बाइक सेल-प्रचेच की दुकान की हुई है। उसकी बाइक भी दुकान के पास खड़ी थी। दोपहर के समय उसकी बाइक चोरी हो गई। वहां लगे सीसीटीवी कैमरे चेक करने पर मुंह पर काला कपड़ा बांधे हुए एक लड़का बाइक ले जाते हुए नजर आ रहा है। मुंह ढका हुआ होने के कारण उसकी पहचान नहीं हुई। मॉडल टाउन थान पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

दो दोस्तों के साथ मारपीट का केस दर्ज

रेवाड़ी। कुतुबपुर में स्कूटी पर जा रहे दो दोस्तों का रास्ता रोककर मारपीट करने व धमकी देने के आरोप में रामपुरा पुलिस ने तीन युवको के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में कुतुबपुर निवासी नितेश ने बताया कि वह अपने दोस्त नमन के साथ स्कूटी लेकर पुल के नीचे से नाईवाली चौक की ओर जा रहा था। रास्ते में नितिन, हेमंत च खजीला ने उनका रास्ता रोक लिया। तीनों ने उन दोनों के साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। बाद में वह धमकी देकर भाग गए। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मारपीट व धमकी देने का आरोपी गिरफ्तार

कुंड। भालखी की ढाणी में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर पुलिस ने 17 मई को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ति ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देन के आरोप लगाए थे। इस मामले में पुलिस ने भालखी की ढाणी निवासी सुरेंद्र को काबू कर लिया। उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

लूट का आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

खोरी। थाना खोल पुलिस ने सात दिन पहले हुई मारपीट व लूट की वारदात में शामिल एक आरोपी कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। पुलिस ने वारदात के बाद 21 जुलाई 2018 को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। मामले के आरोपियों को वारदात के कुछ समय बाद ही गिरफ्तार कर लिया गया था। इस मामले में एक आरोपी भिवानी के सागा निवासी कुलदीप उर्फ भाटी गिरफ्त से बाहर था। वह अन्य मामले में जेल में बंद चला आ रहा है। पुलिस ने कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर तफ्तीश में शामिल किया है।

एसडीएम ने कोसली आरओबी का किया निरीक्षण

तीन महीने में कार्य पूरा करने के निर्देश

- आरओबी के शुरू नहीं होने के कारण नागरिकों को आवागमन में भारी परेशानियां उठानी पड़ रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कोसली के एसडीएम विजय कुमार यादव ने रेलवे स्टेशन के समीप आरओबी के पुनर्निर्माण कार्य का निरीक्षण किया। उन्होंने लोकनिर्माण विभाग के एसडीओ को तय समय सीमा में कार्य को पूरा कराने के निर्देश दिए। एसडीएम ने कहा कि करीब डेढ साल से पुल की मरम्मत का काम कराया जा रहा है। आरओबी के शुरू नहीं होने के कारण नागरिकों को आवागमन में भारी परेशानियां उठानी पड़ रही है। उन्होंने कार्य को अगले तीन महीने में पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि आरओबी कार्य की प्रगति रिपोर्ट रोजाना उनके ऑफिस में भिजवाई जाए। लोक निर्माण विभाग के एसडीओ वीरेंद्र सिंह ने बताया कि सितंबर माह में पुल पूरी तरह से तैयार हो जाने की पूरी उम्मीद है। इस अवसर पर लोक निर्माण विभाग के कनिष्ठ अभियंता परमजीत व योगदीप सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे। दुकानदारों ने भी एसडीएम से आरओबी को जल्दी आवागमन के लिए तैयार करने का अनुरोध किया। कोसली में 950 मीटर लंबे पुल की मरम्मत पर 11.5 करोड़ की राशि खर्च की जा रही है।

रेवाड़ी। कोसली आरओबी के पुनर्निर्माण कार्य का निरीक्षण करते एसडीएम।

गांजा व स्मैक उपलब्ध कराने के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। भाड़ावास गेट चौकी पुलिस ने अवैध मादक पदार्थ उपलब्ध कराने के मामले में आरोपी मोहल्ला बड़ा तालाब निवासी अजय उर्फ पोटर को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 17 मई को पुलिस को सूचना मिली कि थी कि दो युवक नशीला मादक पदार्थ गांजा व स्मैक बेचने के लिए सुभाष पार्क नजदीक अग्रसेन चौक के पास खड़े हुए है। सूचना पर पुलिस ने नया गांव सहादत नगर निवासी वीर व रविन्द्र उर्फ रवि निवासी मोहल्ला शिव कॉलोनी काबू करलिया। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 67.61 ग्राम गांजा व 3.5 ग्राम नशीला पदार्थ स्मैक बरामद किया। पुलिस पूछताछ में आरोपियों ने बताया की उन्हें यह अवैध मादक पदार्थ मोहल्ला बड़ा तालाब निवासी अजय उर्फ पोटर ने उपलब्ध कराया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त आरोपी अजय उर्फ पोटर को भी गिरफ्तार कर लिया है।

रेवाड़ी। लुखी स्कूल में बीईओ का स्वागत करते शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

बीईओ ने गवर्नमेंट स्कूल लुखी का किया निरीक्षण

नाहड़। नवनियुक्त खंड शिक्षा अधिकारी डा. राजेन्द्र यादव ने बुधवार को राजकीय प्राथमिक पाठशाला व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लुखी का निरीक्षण किया। प्राचार्या उमा यादव व पाठशाला प्रभारी मनोज नठेड़ा ने खंड शिक्षा अधिकारी का स्वागत किया। इस मौके पर बीईओ ने राजकीय उच्च विद्यालय बिसोहा की सांझी सभा व स्कूल प्रबंधन समिति के गठन प्रक्रिया का अवलोकन किया। उन्होंने कहा कि स्कूल प्रबंधन समिति विद्यालय के प्रति जितनी ज्यादा समर्पित होगी, विद्यालय उतना ही अधिक उन्नति करेगा। उन्होंने खंड नाहड़ के सभी विद्यालयों की नव गठित स्कूल प्रबंधन समितियों का आह्वान किया कि वे विद्यालय प्रभारियों के साथ मिलकर अपने-अपने विद्यालयों में छात्र नामांकन बढ़ाने के प्रयास करें।

रेवाड़ी-कोसली को जून माह में मिलेगी स्पेशल ट्रेन की सुविधा

कोसली। उत्तर पश्चिम रेलवे की ओर से यात्रियों की सुविधा के लिए गाड़ी संख्या 09733 जयपुर-भिवानी-जयपुर स्पेशल रेलसेवा का 1 जून से 8 जून तथा 10 जून से 30 जून तक संचालन किया जाएगा। कोसली स्टेशन अधीक्षक महेंद्र सिंह मीणा ने बताया कि यह गाड़ी जयपुर से सुबह 7 बजे प्रस्थान कर दोपहर 2:20 बजे भिवानी पहुंचेगी। ट्रेन वाया ढेहर का बालाजी, नींदड, बनाड, गोविन्दगढ़, रींगस, कावंट, नीमका थाना, मावंडा,डाबला, निजामपुर, नारनौल, अटेली, कुंड, रेवाड़ी व चरखी दादरी के रास्ते चलेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09734 भिवानी-जयपुर का 1 जून से 8 जून व 10 जून से 30 जून तक संचालन किया जाएगा। ये ट्रेन भिवानी से शाम 4:05 बजे प्रस्थान करके रात 11:25 बजे जयपुर पहुंचेगी तथा चरखी दादरी, झाड़ली, कोसली, रेवाड़ी, कुंड, अटेली, नारनौल, निजामपुर, डाबला, मांवडा, नीमका थाना, कावंट, श्रीमाधोपुर, रींगस, गोविन्दगढ़ मलिकपुर,चोमू समोद, नीन्दर, बैनाड व ढेहर का बालाजी के रास्ते होकर चलेगी।

मोबाइल फोन चोरी करने के मामले में एक आरोपी काबू

रेवाड़ी। भाड़ावास गेट चौकर पुलिस ने मकान से मोबाइल फोन चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान यूपी के गाजियाबाद के राज चौपाल रोड निवासी दीपक शर्मा रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी किया गया मोबाइल फोन बरामद कर लिया है। गंज बाजार नजदीक कटला बाजार निवासी रमन अग्रवाल ने अपनी शिकायत में बताया था की गत 27 मार्च को सुबह के समय दो चोर उसके मकान में घुस गए और मकान से उसकी पत्नी का मोबाइल फोन चोरी करके ले गए। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक आरोपी यूपी के गाजियाबाद के राज चौपाल रोड निवासी दीपक शर्मा को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी किए गए मोबाइल फोन को बरामद कर लिया है। पुलिस पूछताछ में आरोपी ने बताया की मोबाइल फोन उसके दोस्त सचिन ने उसे बेचने के लिए दिया था। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

सार्वजनिक स्थलों पर
धूम्रपान निषेध है
साथ ही यह
दण्डनीय अपराध है
NO SMOKING
NO TOBACCO
31 मई
विश्व तम्बाकू निषेध दिवस
जनहित में जारी
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
हरिभूमि द्वारा ''विश्व तम्बाकू निषेध दिवस'' (31 मई 2025) के अवसर पर बस स्टैंड, रेवाड़ी पर प्रातः 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक 'तम्बाकू निषेध हस्ताक्षर अभियान' का आयोजन किया जा रहा है। आप भी हस्ताक्षर करके इसका हिस्सा बनें और अपने संबंधियों व मित्रों को तम्बाकू उत्पादों को छोड़ने की शपथ दिलाएं।
सौजन्य से
MAARS HOSPITAL HEART INSTITUTE, Near Rao Abhay Singh Chowk, Main Delhi Road, Rewari
Everest Square, A UNIQUE APPROACH IN SHOPPING, Sector 26, Near Eden Garden Society, Rewari
BMG group, Gupta Metal Sheets Limited, Delhi Road Rewari
Sangam तिजारा नमकीन, संगम Premium Quality, फैक्ट्री : प्लाट नं. 262, सुठानी, इंडस्ट्रियल एरिया, आईएमटी, सेक्टर-3, फेज-1, रेवाड़ी
प्रTham SCHOOL, YOUR CHILD'S INNOVATION PARTNER, DHAMLAKA, REWARI HARYANA
SWARANJALI GROUP OF INSTITUTIONS, Devlawas, Bithwana Chowk, Bawal Road, Rewari

पिछले कुछ दिनों में दुनिया के कुछ देशों समेत अपने देश के भी कुछ राज्यों में कोरोना संक्रमण के कई केस सामने आए हैं। इसे लेकर लोगों के मन में डर पैदा हो रहा है। लेकिन ऐसे में बिना डरे आपको क्या करना चाहिए, बता रहे हैं एक्सपर्ट डॉक्टर्स।

फिर बढ़ रहा कोरोना इंफेक्शन
बिना घबराए-बरतें सावधानी

प्रिकॉशन

हाल के दिनों में एशिया के कई देशों में कोरोना के केस फिर से बढ़ने लगे हैं। सिंगापुर में एक हफ्ते में करीब 25% केस बढ़े हैं, थाईलैंड और हांगकांग में भी तेजी से मामले बढ़े हैं। अपने देश में भी कुछ राज्यों में कोरोना इंफेक्शन के मामले में थोड़ी बढ़ोतरी देखी जा रही है। लेकिन ऐसे केसेस की संख्या अभी बहुत कम है। संक्रमण की दर भी बहुत कम है, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। लेकिन सावधानी भी बहुत जरूरी है, जरा सी भी लापरवाही हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकती है।

लापरवाही न बरतें

वैज्ञानिकों का कहना है कि जब कोई वायरस एक बार लोगों के बीच फैल जाता है, तो वह कभी-कभी दोबारा लौट सकता है। खासकर जब मौसम बदलता है। इसलिए, कोरोना के केसों में दोबारा बढ़ोतरी कोई चौंकाने वाली बात नहीं है। भारत में भी थोड़े केस बढ़े हैं, लेकिन अभी स्थिति काबू में है। अगर हम इसे सामान्य सर्दी-खांसी या फ्लू से तुलना करें, तो कोरोना के मामले उससे भी कम हैं। अभी जो कोरोना फैल रहा है, वह जेएन.1 नाम के पुराने वेरिएंट से है। इसके अलावा कुछ छोटे वेरिएंट जैसे एलएफ.7 और एनबी.1.8 के भी कुछ केसेस मिले हैं। चूंकि ये वेरिएंट पहले से मौजूद हैं और लोग इनसे पहले संक्रमित हो चुके हैं, इसलिए अब गंभीर बीमार होने का चांस बहुत कम है। फिर भी पूरी सावधानी बरतना जरूरी है। ऐसा न करने पर मामले बढ़ सकते हैं। अच्छी बात यह है कि संक्रमण को देखते हुए सरकार और स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह सतर्क है।

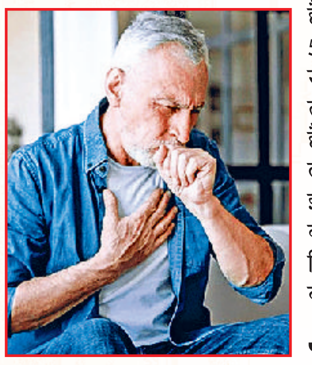
वैक्सीन को लेकर न हों भ्रमित

कुछ लोगों के मन में यह सवाल आ रहा है कि क्या अब फिर से वैक्सीन लगवानी चाहिए? लेकिन भारत में ज्यादातर लोगों को पहले ही कोरोना से बचाव के दो या तीन डोज वैक्सीन की लग चुकी हैं। इसके अलावा जो लोग पहले संक्रमित हुए थे, उनमें खुद ही शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बन गई है। इस वजह से अब नए टीके की जरूरत फिलहाल नहीं लगती है। हालांकि जो टीके लगाए गए थे, वे पुराने वेरिएंट के आधार पर बनाए गए थे, जिनका प्रभाव अब काफी कम हो चुका है।

अगर आप अपने मन के भय को दूर करना चाहते हैं तो मौसमी फ्लू का टीका लगवा सकते हैं, वो भी असरदार है और सर्दी, जुकाम के संक्रमण से बचाएगा।

इंफेक्शन के लक्षण

कोरोना संक्रमण के नए केसेस में भी लक्षण लगभग पुराने केसेस के समान ही दिखते हैं। गले में खराश, बुखार, थकान, नाक बहना और बदन दर्द इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं। रिकवरी में आमतौर पर 5-7 दिन लगते हैं, लेकिन खांसी और थकान दो-तीन हफ्तों तक रह सकती है। बुजुर्गों, पहले से बीमार लोगों और कमजोर इम्यूनिटी वाले व्यक्तियों को संक्रमण से बचाव के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।



अफवाहों से दूर रहें

हालांकि कोरोना संक्रमण को लेकर अभी तक किसी तरह के सख्त नियमों के पालन को नहीं कहा गया है। लेकिन कुछ साधारण सावधानियां आपको जरूर बरतनी चाहिए। पिछले कुछ सालों में हर 6-8 महीने के अंतराल पर कोरोना के केस थोड़े-बहुत बढ़ते रहे हैं, इसलिए अब हमें इससे डरने की नहीं, समझदारी से निपटने की जरूरत है। ना तो हमें कोरोना को लेकर लापरवाह हो जाना चाहिए, और ना ही उससे बेवजह डरना चाहिए। सबसे जरूरी बात, इसे लेकर अफवाहों और भ्रामक खबरों से दूर रहें। अगर सर्दी-खांसी हो रही है तो घर पर आराम करें और मास्क पहनें। *

(अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, डॉ. संचयन रॉय और एमजीएस हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर चेस्ट स्पेशलिस्ट, डायरेक्टर एंड एचओडी-रेस्पिरेटरी मेडिसिन, डॉ. हरीश भाटिया से बातचीत पर आधारित)

हमारे शरीर का पूरा वजन हड्डियों के ढांचे पर टिका होता है। इसलिए इनका मजबूत और स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। लेकिन हमारी कुछ बैड फूड हैबिट्स और गलत लाइफस्टाइल के कारण बोंस वीक होने लगती हैं। वे कौन से हार्मफुल फूड्स हैं, स्ट्रॉन्ग बोंस के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

न्यूट्रिशस फूड-सही लाइफस्टाइल
बोंस बनी रहेंगी हमेशा स्ट्रॉन्ग

डाइट सजेशन

संगीता मिश्रा
डायटिशियन, कोलकाता

शरीर को सही पोश्चर, सहारा और सही आकार देने के अलावा हड्डियों का काम दिमाग और फेफड़े जैसे अंगों की सुरक्षा करना भी है। हमारी हड्डियां खनिजों का भंडारण करती हैं और लाल, सफेद रक्त कोशिकाओं का निर्माण करती हैं। हमारी लेकिन खान-पान की कुछ गलत आदतों के कारण इनका क्षरण जल्दी होने लगता है। कुछ फूड्स हमारी हड्डियों को खोखला करने लगते हैं। ये फूड्स शरीर में कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को कम कर देते हैं, जिससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसी प्रकार जीवनशैली को अनुशासित न रखना भी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है।

कैल्शियम का महत्व

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण खनिज है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने के साथ-साथ हमारे रक्तचाप, मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र के सही संचालन में भी मदद करता है। यदि शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो हड्डियां कमजोर हो सकती हैं और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। कैल्शियम मजबूत हड्डियों के लिए बेहद जरूरी है। कैल्शियम की कमी होने पर ऑस्टियोपोरोसिस का रिस्क बढ़ जाता है। हड्डियों में किसी भी तरह की गड़बड़ी या कमजोरी आने पर आपको हड्डी का कैंसर, हड्डियों का घनत्व कम होना, हड्डियों में इंफेक्शन, ऑस्टियोनेक्रोसिस और बच्चों में रिकेट्स की समस्या हो सकती है।

कैल्शियम के लिए हार्मफुल फूड्स

कुछ फूड्स तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं करके शरीर में कैल्शियम लेवल को कम करने लगते हैं।

कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक: कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक्स ज्यादा मात्रा में पीने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। इन ड्रिंक्स में फॉस्फोरिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर से कैल्शियम के अवशोषण को रोकता है। इसके परिणामस्वरूप हड्डियों का कैल्शियम धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसलिए अगर आप हड्डियों को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो कोल्ड ड्रिंक का सेवन कम से कम करें।

सोडा और कैफीन: 2014 में द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि सोडा पीने वाली 73,000 महिलाओं में हिप फ्रेक्चर का खतरा बढ़ गया था। इसी तरह 2016 में बीएमसी मस्कुलोस्केलेटल डिसऑर्डर में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि कैफीन की खपत से महिलाओं में लो बोन डेंसिटी की समस्या देखी गई।

चॉकलेट, केक और कुकीज: चॉकलेट, केक, कैंडी और कुकीज जैसे मीठे और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में अत्यधिक शक्कर और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो कैल्शियम के अवशोषण में रुकावट डालते हैं। इसके अतिरिक्त, ये फूड्स शरीर में इन्फ्लेमेशन यानी सूजन का कारण बन सकते हैं, जिससे हड्डियां और भी कमजोर हो सकती हैं। इसलिए अत्यधिक मीठे पदार्थों को नियमित रूप से खाने से बचें और स्वस्थ स्नैक्स का चयन करें। मीठी चीजों का अधिक सेवन सिर्फ हड्डियों को कमजोर नहीं बनाता बल्कि डायबिटीज जैसी कई गंभीर बीमारियों का भी बड़ा कारण है।

शराब: शराब का सेवन हड्डियों की सेहत पर गहरा असर डालता है। शराब शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करती है और हड्डियों को कमजोर कर सकती है। यह हड्डियों को चूने के समान बना सकती है और हड्डी के फ्रेक्चर (हड्डी टूटने) का खतरा बढ़ा सकती है। अगर आप हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं तो शराब का सेवन न करें। वर्ष 2015 में बीएमजे ओपन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने वालों में हड्डियों का घनत्व कम था। शराब की खपत हड्डियों का विकास रोकती है और फ्रेक्चर के चांस बढ़ाती है।

चाय-कॉफी: चाय में कैफीन पाया जाता है, जो शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करता है। अगर आप अधिक चाय पीते हैं, तो यह आपकी हड्डियों के लिए खतरनाक हो सकता है। विशेष रूप से अधिक कैफीन वाले चाय या कॉफी का सेवन हड्डियों से कैल्शियम को निकाल सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। इसलिए चाय का सेवन सीमित करें और अधिक पानी या कैल्शियम से भरपूर अन्य पेय पदार्थों का सेवन करें।

ज्यादा तला भोजन: ऑयली फूड्स जैसे समोसा, फ्राइड चिकन, पकौड़ी आदि हड्डियों के लिए नुकसानदेह हो सकते हैं। ये अत्यधिक वसा और असंतुलित फैट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर में सूजन पैदा कर सकते हैं। इससे कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित हो सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इन फूड्स को सीमित मात्रा में ही खाएं और स्वस्थ, हल्का भोजन करें।

ज्यादा नमक

ज्यादा मात्रा में नमक खाने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। जब हम ज्यादा सोडियम वाले फूड्स, जैसे- चिप्स, प्रोसेस्ड फूड और फास्ट फूड खाते हैं, तो यह किडनी के जरिए कैल्शियम को शरीर से बाहर निकाल देता है। इससे हड्डियों की डेंसिटी कम हो सकती है और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए नमक को सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। वर्ष 2016 में एशिया पैसिफिक जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में छपे शोध के अनुसार, चीन में जो लोग नमक वाली चीजों का अधिक सेवन करते थे उनमें ऑस्टियोपोरोसिस रोग का खतरा बढ़ने लगा था। इस रोग में हड्डी पतली और बेजान हो जाती हैं।

ऑक्सलेट वाले फूड्स

कुछ फूड आइटम्स जैसे- पालक, चुकंदर और स्विस चार्ड (एक पत्तेदार सब्जी) में ऑक्सलेट की मात्रा ज्यादा होती है। ऑक्सलेट कैल्शियम के साथ मिलकर एक कंपाउंड बनाता है, जिसे शरीर एब्जॉर्ब नहीं कर पाता। इससे कैल्शियम का एब्जॉर्प्शन कम हो जाता है और शरीर में इसकी कमी हो सकती है। हालांकि इन फूड आइटम्स में अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, इसलिए इन्हें पूरी तरह से नजरअंदाज करने की बजाय संतुलित मात्रा में खाना चाहिए। इससे शरीर में पोषक तत्वों का संतुलन बना रहेगा।

हाई प्रोटीन डाइट

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन अगर इसकी मात्रा ज्यादा हो जाए, तो यह कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को प्रभावित कर सकता है। रेड मीट (जैसे मांसपेशी वाले मांस) और प्रोसेस्ड मीट (जैसे सॉसेज, बेकन, हॉट डॉग्स) का सेवन अत्यधिक करने से यूरिक एसिड की समस्या हो सकती है, जो हड्डियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। यह पदार्थ शरीर के भीतर कैल्शियम के अवशोषण को प्रभावित कर सकते हैं और हड्डियों को कमजोर कर सकते हैं। इसलिए अगर हड्डियों की सेहत का ख्याल रखना है, तो इन फूड्स का सेवन सीमित करना चाहिए। *

प्रस्तुतिः शिखर चंद जैन

बोंस ऐसे बनेंगी मजबूत

स्ट्रॉन्ग बोंस के लिए कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। शरीर को रोजाना 500 से 1000 एमजी कैल्शियम की जरूरत होती है। कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए आपको दूध, दही, सोयाबीन, पनीर और रागी जैसे खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करना चाहिए।

विटामिन डी की न हो कमी: हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन डी भी जरूरी है। यह कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है। इसे आप सूर्य की रोशनी में नियमित रहकर ले सकते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे कुछ प्रकार की मछलियां, संतरा और डेयरी उत्पादों में भी इसकी अच्छी मात्रा होती है।

एक्सरसाइज करें: हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आपको नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए। इससे हड्डियों में मजबूती आती है।

फिटनेस

वर्ल्ड साइकिल डे (3 जून) के अवसर पर दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, साइकिलिंग करना उन्हें क्यों पसंद है और साइकिलिंग से उन्हें क्या बेनिफिट्स होते हैं?

एनर्जी से भर देती है साइकिलिंग

एंडटीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'भीमा-अंधकार से अधिकार तक' में विश्वंभर सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर विक्रम द्विवेदी कहते हैं, 'साइकिलिंग मेरे लिए सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं, बल्कि लाइफस्टाइल है। यह हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट मेंटेन रखने के लिए एक प्रभावी तरीका है। जब आप पैडल मारते हैं, तो आप न केवल अपनी बॉडी को फिट रखते हैं, बल्कि कार्बन उत्सर्जन कम करके पृथ्वी को भी हेल्दी बना रहे होते हैं। यह एक छोटी सी कोशिश है, जो बड़ा असर डाल सकती है।

हर दिन कुछ किलोमीटर साइकिल चलाना मेरे लिए मेडिटेशन जैसा है, जहां मैं खुद से जुड़ता हूं और नेचर को महसूस करता हूं। हम सबको साइकिलिंग को अपनी आदत में शामिल करना चाहिए। मेरी हेल्थ और फिटनेस के लिए साइकिलिंग मेरे रूटीन का अहम हिस्सा है। मैं हफ्ते में कम से कम 4-5 बार, सुबह-सुबह लगभग 30-40 मिनट साइकिलिंग करता हूं। कोशिश करता हूं कि यह रूटीन बना रहे, चाहे शूट्स कितने भी बिजी हों। सुबह की ताजी हवा और हरियाली के बीच साइकिल चलाना मुझे मानसिक शांति भी देता है। कभी-कभी वीकेंड्स पर थोड़ा लंबा रूट चुन लेता हूं, ताकि एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न कर सकूं। साइकिलिंग मेरे लिए एक फिटनेस एक्टिविटी से कहीं ज्यादा है। यह मुझे एनर्जी और पॉजिटिविटी से भर देती है।' *

सन नियो पर प्रसारित हो रहे शो 'रिश्तों से बंधी गौरी' में वीरेंद्र प्रताप सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर अमन शर्मा साइकिलिंग से अपने जुड़ाव के बारे में बताते हैं, 'साइकिलिंग एक ऐसी एक्टिविटी है, जिसमें हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट तीनों का ख्याल एक साथ रखा जा सकता है। ये एक तीर से तीन निशाने जैसा काम है। हेल्थ के लिए बढ़िया कार्डियो वर्कआउट है, फिटनेस के लिए बॉडी को टोन करता है और सबसे बड़ी बात, ये एन्वॉयर्नमेंट फ्रेंडली है। ना धुआं, ना शोर, सिर्फ शुद्ध हवा और शुद्ध मेहनत। आज के टाइम में जब पॉल्यूशन बढ़ता जा रहा है, साइकिलिंग जैसे ऑप्शन हमें प्रकृति के और करीब ले जाते हैं।

फिलहाल मैं अपने शो की शूटिंग में इतना बिजी रहता हूं कि बाहर जाकर साइकिलिंग का टाइम मिलना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। लेकिन मैं अपने वर्कआउट में साइकिल को मिस नहीं करता हूं। क्योंकि जिम में जो स्टेटिक साइकिल होती है, वो मेरी बेस्ट फ्रेंड बन गई है। जैसे ही शूटिंग के बाद थोड़ा टाइम मिलता है, मैं उस पर प्रैक्टिस शुरू कर देता हूं। कभी-कभी तो ऐसा लगता है, जैसे वही साइकिल मुझे शूटिंग की थकान से निकाल कर फिर से एनर्जेटिक बना देती है। मेरी कोशिश रहती है कि दिन में कम से कम 20-30 मिनट साइकिलिंग जरूर हो जाए चाहे जिम में रहूं या बाहर।' *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अवेयरनेस

धूम्रपान करना और वेपिंग (ई सिगरेट पीना) सिर्फ हेल्थ को ही नहीं, बल्कि महिलाओं और पुरुषों की प्रजनन क्षमता यानी फर्टिलिटी पर भी बहुत बुरा असर डालता है। वर्ल्ड नो टोबैको डे (31 मई) पर इस बारे में आपको डिटेल में बता रहे हैं।

फर्टिलिटी के लिए बहुत हार्मफुल है स्मोकिंग

आजकल बहुत से पुरुषों और महिलाओं में बांझपन की समस्या बढ़ती जा रही है। इसका कारण केवल बढ़ती उम्र, तनाव या स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं नहीं हैं, बल्कि स्मोकिंग, शराब पीना और वेपिंग भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। वास्तव में धूम्रपान, शराब पीना और वेपिंग सिर्फ आपके शरीर को ही नुकसान नहीं पहुंचाते, बल्कि ये आपकी प्रजनन क्षमता यानी संतान पैदा करने की ताकत को भी कमजोर करते हैं। महिला और पुरुष दोनों को ये प्रभावित करते हैं। ये आदतें आपकी फर्टिलिटी को कैसे नुकसान पहुंचाती हैं, इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

फर्टिलिटी को कैसे पहुंचाता है नुकसान: धूम्रपान, पुरुष और महिला दोनों की फर्टिलिटी को नुकसान पहुंचाता है। महिलाओं में यह अंडों की संख्या कम करता है, गर्भाशय और अंडाशय को नुकसान पहुंचाता है और गर्भपात या भ्रूण के यूट्रस के बाहर बनने का खतरा बढ़ाता है। पुरुषों में यह हैबिट, शुक्राणुओं की संख्या घटाता है, उनकी क्वालिटी खराब करता है और डीएनए को नुकसान पहुंचाता है, जिससे बच्चे में जन्मजात बीमारियां हो सकती हैं।

स्टडी के निष्कर्ष: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक दुनिया भर में 15 प्रतिशत से ज्यादा बांझपन के मामलों का कारण, स्मोकिंग और शराब का सेवन है। वर्ष 2023 की एक स्टडी के अनुसार, जिन पुरुषों को संतान होने में दिक्कत हुई, उनमें से 25 प्रतिशत से ज्यादा तंबाकू या शराब का नियमित सेवन करते थे।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट: दिल्ली-एनसीआर (नोएडा) स्थित मदरहुड अस्पताल की गायनेकोलॉजिस्ट और सीनियर कंसल्टेंट डॉ. मंजू गुप्ता कहती हैं, 'स्मोकिंग पुरुषों और महिलाओं की फर्टिलिटी पर बुरा असर डालता है। महिलाओं में यह एग्स की संख्या को तेजी से घटाता है, फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान पहुंचाता है। मिसकैरिज और एक्टोपिक प्रेग्नेंसी का रिस्क बढ़ाता है। इसके अलावा, यह गर्भाशय को भी प्रभावित करता है, जिससे फर्टिलाइज्ड एग, गर्भाशय में चिपक नहीं पाता। पुरुषों में धूम्रपान से शुक्राणुओं की संख्या कम हो जाती है, उनकी गति घट जाती है और डीएनए को नुकसान पहुंचता है। इससे मिसकैरेज या जन्मजात रोग हो सकता है। इसलिए स्मोकिंग जल्द से जल्द छोड़ देना सबसे अच्छा है।'

एनसीआर (गाजियाबाद) स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. नेहा त्रिपाठी के अनुसार, 'स्मोकिंग, शराब और वेपिंग से हार्मोन का संतुलन बिगड़ता है, जिससे महिलाओं में अंडों की गुणवत्ता कम होती है और पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। इससे महिलाओं को गर्भधारण (प्रेग्नेंसी) में दिक्कत आती है। धूम्रपान से फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान होता है। शराब का सेवन ओव्यूलेशन में रुकावट डालता है और लंबे समय तक हार्मोन में गड़बड़ी कर सकता है। वेपिंग को कुछ लोग कम हार्मफुल मानते हैं, लेकिन इसमें भी ऐसे केमिकल होते हैं, जो अंडों के विकास को नुकसान पहुंचाते हैं। जो कपल्स पैरेंट बनने की सोच रहे हैं, उन्हें इन आदतों को छोड़ देना चाहिए और अच्छी डाइट, लाइफस्टाइल को अपनाना चाहिए। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

स्पेशल डाइट

अंजू जैन

गर्मियों का सुपर फूड
गोंद कतीरा

कई न्यूट्रिशनिस्ट और हेल्थ एक्सपर्ट्स गोंद कतीरा यानी ट्रेगकांथ गोंद या कथीला गोंद को सुपरफूड मानते हैं। इसके सेवन से तमाम अन्य फायदों के साथ गर्मी में तन और मन को कूल रखने में मदद मिलती है। गोंद कतीरा कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जैसे-इम्यूनिटी बूस्ट करना, पोषक तत्वों की आपूर्ति, हाइड्रेटेड रखना, दिल का दौरा पड़ने से रोकना, गर्भवती महिलाओं को फायदा पहुंचाना, मूत्र का पीलापन दूर करना, ऊर्जा प्रदान करना, एंटी एजिंग, स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अच्छा, त्वचा को ग्लो देना, कब्ज से मुक्ति दिलाना।

क्या है गोंद कतीरा: गोंद कतीरा एक प्राकृतिक गोंद है, जिसे जीनस एस्ट्रैगलस की कई प्रजातियों के सूखे पौधों के रस से प्राप्त किया जाता है। गोंद कतीरा एक चिपचिपा, गंधहीन, स्वादहीन, पानी में घुलनशील पॉलीसेकेराइड का घुलनशील मिश्रण होता है, जो पौधे की जड़ से निकल कर सूख जाता है। गोंद कतीरा कैल्शियम, मैग्नीशियम से भरपूर होता है और इसमें लगभग 3% प्रोटीन भी होता है।

गोंद कतीरा के फायदे: गोंद कतीरा में अद्भुत कूलिंग क्वालिटीज होती हैं। इसका उपयोग अकसर शीतल पेय तैयार करने के लिए किया जाता है, जो गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडा करने में मदद करता है। यह हीट स्ट्रोक और लू से बचाव करने में मदद करता है। गर्मी के मौसम में अकसर बच्चों में होने वाले नाक के रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए गोंद कतीरा बहुत उपयोगी है।

हड्डियों के लिए लाभकारी: यह हड्डियों को मजबूत, विकसित करने और घुटने, पीठ, कमर, टखनों, जोड़ों के दर्द को रोकने में भी मदद करता है।

मूत्रदोष: गोंद कतीरा का सेवन यूरीन इंकंसिस्टेंसी की समस्या में लाभकारी होता है। मूत्रनलिका में सूजन और मूत्र की रुकावट के मामले में गोंद कतीरा मूत्र की मांसपेशियों को रिलैक्स करने में मदद करता है।

ऊर्जा के लिए: गोंद का एक लड्डू रोज खाने से पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। यह लड्डू गोंद, साबुत गेहूं का आटा, घी और नट्स के साथ बनाया जाता है, इसलिए यह बच्चों के लिए भी सुपर फूड की तरह होता है।

स्किन को रखे ग्लोइंग: गोंद कतीरा त्वचा के कसाव, दमक और सुंदरता को बढ़ाने के लिए बहुत फायदेमंद है। गोंद कतीरा में एंटी-एजिंग गुण होते हैं। यह झुर्रियों को रोकने और उनकी गति धीमी करने में मदद करता है। गोंद कतीरा का उपयोग करके एंटी-एजिंग मास्क बनाया जा सकता है। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

गर्भवती महिलाओं के लिए

डिलीवरी के बाद महिलाएं कमजोर हो जाती हैं। गोंद कतीरा शरीर की ताकत

हासिल करने में मददगार होता है और नई मां को मातृत्व की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है। यह पीरियड्स के दौरान भारी रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। गोंद बहुत पौष्टिक होता है और गोंद के लड्डू गर्भवती महिलाओं को पारंपरिक रूप से कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर स्वस्थ मिठाइयों में से एक है।

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कृत करते अतिथि। क

पाली में आर्म्स रेसलिंग चैंपियनशिप का आयोजन

खोरी गांव पाली स्थित हेल्थ क्लब में आर्म्स रेसलिंग चैंपियनशिप का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि सुरजीत यादव थे। चैंपियनशिप में अनेक बॉडी बिल्डरों ने हिस्सा लिया, जिसमें 74 किलोग्राम में सचिन, 77 किलोग्राम में साहिल, 92 किलोग्राम में अतुल, 99 किलोग्राम में अनूप तथा 64 किलोग्राम वेट में तनिष्क ने जीत हासिल की। प्रतियोगिता के आयोजक रूपेश यादव व विपिन यादव थे। इस मौके पर ग्राम सरपंच जितेंद्र यादव व सुरजीत यादव मौजूद थे। प्रतियोगिता में रैफरी की भूमिका रूपेश यादव ने निभाई। इस मौके पर सुरजीत यादव ने कहा इस तरह की प्रतियोगिताओं के आयोजन से क्षेत्र की प्रतिभाओं को निखरने का अवसर मिलता है।

जिला एवं सत्र न्यायाधीश गुरविंद्र सिंह वधवा ने किया कैंप का शुभारंभ

डालसा व जिला प्रशासन ने बीकेपुर में लगाया मेगा लीगल सर्विस कैंप, ग्रामीणों को मिला अनेक योजनाओं का लाभ

■ विभिन्न विभागों ने लगाई योजनाओं की स्टॉल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण व जिला प्रशासन की संयुक्त भागीदारी के साथ बुधवार को शहीद हरलाल पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में ग्रामीण क्षेत्र के लोगों को सरकारी सेवाओं का लाभ देने व कानूनी सहायता मुहैया कराने के लिए मेगा लीगल सर्विस कैंप का आयोजन किया गया। इस मौके पर मुख्यातिथि जिला एवं सत्र न्यायाधीश गुरविंद्र सिंह वधवा ने कैंप का शुभारंभ करते हुए कहा कि कैंप के माध्यम से आमजन को लाभान्वित करते हुए उन्हें राहत पहुंचाई जा रही है। जिला प्रशासन की ओर से सीटीएम प्रीति रावत व विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव अमित वर्मा ने मुख्यातिथि का स्वागत किया। मुख्यातिथि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन वधवा ने कैंप में विभिन्न विभागों की ओर से लगाए स्टॉल का अवलोकन किया और आमजन को सरकार की ओर से प्रदत्त सेवाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि कैंप में आमजन से जुड़ी सरकारी सेवाओं का लाभ सीधे तौर पर ग्रामीणों को देने के साथ ही स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन हो रहा है। कैंप में आमजन को साइबर फ्रॉड व अन्य योजनाओं की जानकारी दी गई। कैंप के माध्यम से लोगों को निःशुल्क कानूनी जानकारी भी दी गई। जिला एवं सत्र न्यायाधीश ने कारगिल योद्धा सूबेदार हनुमान राव का देशसेवा व समाज हित में दिए गए सहयोग के लिए सम्मान किया। विद्यालय के प्राचार्य डा.हरिप्रकाश यादव ने कार्यक्रम में देशभक्ति गीत की प्रस्तुति दी व विद्यार्थियों ने स्वागत गीत व नालसा थीम गीत की प्रस्तुति दी।

कैंप में जिला प्रशासन की ओर से आमजन को ट्रैफिक पुलिस, फैमिली आईडी, आयुष्मान कार्ड, हेल्थ चेकअप कैंप, सर्व शिक्षा अभियान, हाउसिंग स्कीम, किसानों के लिए योजनाएं, बीमा योजनाएं, बैंकिंग सहायता, पेंशन, सुकन्या समृद्धि योजना, रेडक्रॉस सोसायटी व आधार कार्ड अपडेट के स्टॉल लगाकर विभाग योजनाओं का लाभ दिया गया। इस अवसर पर डीईओ सुभाष चंद, डीपीसी राजेंद्र शर्मा, डीएसपी जोगेंद्र शर्मा व विनोद शंकर, डीआईपीआरओ दिनेश कुमार, डीसीडब्लूओ विरेंद्र यादव, रेडक्रॉस सचिव महेश गुप्ता, बीईओ अरविंद यादव, रंगकर्मी सतीश मस्तान व रमेश वशिष्ठ सहित अनेक अधिवक्ता व ग्रामीण मौजूद थे।

रेवाड़ी। मेगा लीगल सर्विस कैंप का शुभारंभ करते जिला एवं सत्र न्यायाधीश गुरविंद्र सिंह वधवा, कैंप में लगी स्टॉल का अवलोकन करते मुख्यातिथि व अन्य अधिकारीगण, कैंप में लगी स्टॉल से जानकारी लेते मुख्यातिथि व अन्य अधिकारीगण। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। कार्यक्रम में एसएमसी सदस्यों का स्वागत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

ललिता बनी पीएम श्री बावल स्कूल की एसएमसी अध्यक्ष

बावल। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बावल में बुधवार को प्राचार्य प्रदीप यादव की अध्यक्षता में सांझी सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में छात्रों के अभिभावक, शिक्षक व गणमान्य व्यक्ति उपस्थिति थे। प्राचार्य ने विद्यालय की वार्षिक रिपोर्ट पेश की। इसके बाद सर्वसम्मति से ललिता को एसएमसी अध्यक्ष व लक्ष्मी को उपाध्यक्ष चुना गया। जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय से अशोक नामवाल जिला गणित विशेषज्ञ कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे। अशोक नामवाल ने एसएमसी के महत्व व उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में दसवीं व बारहवीं में उत्कृष्ट परिणाम देने पर शिक्षकों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर समाजसेवी सतबीर ढिल्लन, पार्षद मेनका देवी, एमएमसी इंचार्ज लालबहादुर, राजनीति विज्ञान प्रवक्ता कमलेश कुमारी, प्राध्यापिका अन्नु व अध्यापिका संगीता यादव सहित अनेक लोग मौजूद थे।

गवर्नमेंट गर्ल्स स्कूल में एसएमसी का पुनर्गठन, बीस सदस्य चुने गए

■ स्कूल के दो शिक्षकों को भी एसएमसी में सदस्य बनाया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सरकुलर रोड स्थित पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को एसएमसी के गठन के लिए बैठक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य धर्मवीर ने की। इस अवसर पर छात्राओं के 150 के करीब अभिभावक मौजूद थे। एसएमसी के लिए 20 सदस्यों को चुना गया, जिसमें अभिभावकों सहित शिक्षाविद, समाजसेवी व नगर पार्षद को सदस्य चुना गया। है। स्कूल के दो शिक्षकों को भी एसएमसी में सदस्य बनाया गया।

प्राचार्य ने बताया कि शिक्षा निदेशालय के अनुसार प्रति दो वर्ष पश्चात विद्यालय प्रबंधन समिति का पुनर्गठन किया जाता है। विद्यालय की सदस्य रेणु बाला में विद्यालय प्रबंधन समिति उनके कार्यों तथा कर्तव्यों की जानकारी प्रदान की। एसएमसी में प्रधान के अतिरिक्त उपप्रधान दारा सिंह, गीता, रेखा, ममता रानी, रेणु, चंदन व जगमोहन को सदस्य बनाया गया। इस अवसर स्कूल के सभी शिक्षक मौजूद थे।

रेवाड़ी। एसएससी गठन की बैठक में मौजूद अभिभावक। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। कार्यक्रम में छात्रा को सम्मानित करते अतिथि व प्राचार्य। फोटो : हरिभूमि

पीएम श्री स्कूल बिठवाना में मनाया जीएसटी दिवस

रेवाड़ी। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बिठवाना में बुधवार को जीएसटी विभाग की ओर से जीएसटी दिवस मनाया गया। इस अवसर पर जीएसटी विभाग से करतार सिंह सहायक आयुक्त, मोहन कुमार अधीक्षक एवं राजवीर निरीक्षक ने विद्यार्थियों को देश की कर प्रणाली के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि सभी नागरिकों को ईमानदारी से कर जमा करना चाहिए। इस अवसर पर पेंटिंग व भाषण सहित अनेक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सहायक आयुक्त ने सम्मानित किया। स्कूल के प्राचार्य डा. दुष्यंत कुमार ने सभी मेहमानों का धन्यवाद किया और विद्यार्थियों को अच्छी बातों पर अमल करने की नसीहत दी। कार्यक्रम में मनीषा व सुनीता सहित सभी अध्यापक मौजूद थे।

आंगनबाड़ी केंद्र में महिलाओं को फेसियल और स्वच्छता की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कोसली के गांव जाहिदपुर स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में महिला एवं बाल विकास विभाग नाहड़ की ओर से फेसियल रिकाग्निशन सिस्टम में सुधार व मासिक चक्र के दौरान स्वच्छता को लेकर महिलाओं के लिए शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में गर्भवती, दूध पिलाने वाली माताओं तथा 6 वर्ष से 6 मास तक की आयु के बच्चों की माताओं ने भाग लिया। आंगनबाड़ी वर्करों को चेहरा कैप्चर करने और ई-केवाईसी करने की प्रक्रिया के बारे में बताया गया। महिला एवं बाल विकास विभाग नाहड़ की सुपरवाइजर संतोष ने लाभार्थियों को स्वयं पंजीकरण और ई-केवाईसी के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने बताया कि टेक होम राशन को फेसियल रिकाग्निशन सिस्टम के माध्यम से प्रमाणित किया जाना चाहिए। सुपरवाइजर ने बताया कि इस प्रकार के शिविर 15 जून तक सभी आंगनबाड़ी केंद्रों पर आयोजित किए जाएंगे। महिलाओं को मासिक चक्र के दौरान स्वच्छता के बारे में भी बताया गया। इस मौके पर आंगनबाड़ी कार्यकर्ता सुनीता, वीना, सुदेश व रेखा सहित गांव की अनेक महिलाएं उपस्थित रही।

रेवाड़ी। आंगनबाड़ी वर्करों को फेसियल रिकाग्निशन व स्वच्छता की जानकारी देती सुपरवाइजर। फोटो :हरिभूमि

12 किसानों के ट्यूबवेल पर चोरी, केस दर्ज

रेवाड़ी जिले में किसानों के ट्यूबवेल से बिजली चोरी की घटनाओं पर अंकुश लगाने में पुलिस लगातार नाकाम साबित हो रही है।

आए दिन चोर एक साथ कई ट्यूबवेल पर चोरी की वारदातों को अंजाम दे रहे हैं। बालधन कलां में चोर 12 किसानों के नलकूपों से केबल चोरी कर ले गए। जाटूसाना थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में रामपाल ने बताया कि उसके ट्यूबवेल की मोटर खराब होने के बाद ठीक कराने के लिए भेजी हुई थी। लगभग 700 फीट केबल बाहर पड़ी हुई थी। जब वह सुबह के समय अपने कुएं पर गया तो उसे केबल नहीं मिली।

विद्यार्थियों को ट्रैफिक नियमों के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में बुधवार को जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। पुलिस विभाग से एएसआई अशोक कुमार और यातायात पुलिस से शिव भूषण ने बच्चों को एसपीसी यानि स्टूडेंट पुलिस कैडेट के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि एसपीसी के साथ मिलने वाला प्रमाण पत्र भविष्य में लाभप्रद हो सकता है। उन्होंने कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से विद्यार्थियों को अनुशासन, नेतृत्व और सामुदायिक सेवा के मूल्यों को अपनाने का अवसर मिलता है। उन्होंने विद्यार्थियों को यातायात नियमों को लेकर भी जागरूक किया। उन्होंने कहा कि यातायात नियमों का पालन करने से हम न केवल अपनी सुरक्षा कर सकते हैं, बल्कि दूसरों की भी सुरक्षा कर सकते हैं। स्कूल के प्रधानाचार्य नरेंद्र सिंह दहिया ने विद्यार्थियों से दैनिक जीवन में यातायात के नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर स्कूल के सभी शिक्षक मौजूद थे।

रेवाड़ी। बच्चों को ट्रैफिक नियमों से अवगत कराते हुए पुलिस।

कार की चपेट में आकर एक महिला की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

करनावास के निकट बुधवार सुबह कार की चपेट में आकर एक महिला की मौत हो गई। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद कार चालक की तलाश शुरू कर दी। गांव के पास कई साल से झुग्गियों में रहने वाली महिला सुनीता सुबह करीब साढ़े 11 बजे झुग्गी के सामने बने मकान से पानी लाने के लिए गई थी। जब वह पानी लेकर वापस झुग्गी में जा रही थी, तो बावल की ओर से आ रही वैगन-आर कार ने उसे टक्कर मार दी। इसके बाद महिला सड़क पर गिर गई। आसपास के लोगों ने उसे तुरंत ट्रॉमा सेंटर भिजवाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने के बाद मॉडल टाउन थाना पुलिस ने शव का सामान्य अस्पताल से पोस्टमार्टम करा दिया।

सैनिक स्कूल परीक्षा में छह विद्यार्थियों को सफलता मिली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

विकास इंटरनेशनल स्कूल के छह विद्यार्थियों ने सैनिक स्कूल प्रवेश परीक्षा में सफलता हासिल की है। छह विद्यार्थियों ने कक्षा नौवीं में प्रवेश के लिए परीक्षा दी, जिसमें सभी विद्यार्थियों ने परीक्षा को क्वालीफाई किया। कक्षा छठी में प्रवेश के लिए 9 विद्यार्थियों में से 3 विद्यार्थियों ने परीक्षा में सफलता हासिल की। इस सफलता पर स्कूल के चेयरमैन देवेंद्र यादव ने विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को बधाई देते हुए बच्चों को सम्मानित किया।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को सम्मानित करते चेयरमैन। फोटो :हरिभूमि

पेपर देने जा रही विवाहिता की सड़क हादसे में मौत

महेंद्रगढ़। पेपर देने जा रहीं करीब 26 वर्षीय एक विवाहिता की सड़क दुर्घटना में मौत हो गई हैं। समाचार लिखे जाने तक पुलिस कागजी कार्रवाई में लगी हुई हैं। पुलिस से प्राप्त जानकारी के अनुसार गांव कुरहावटा निवासी विवाहिता पूजा अपनी स्कूटी पर सवार होकर कव्वाली पेपर देने जा रहीं थी।

गोरक्षा दल के सदस्यों ने पकड़े गोवंश, आरोपी गाड़ी छोड़कर मौके से फरार

रेवाड़ी गोकशी के लिए गाड़ी में गोवंश भरने की सूचना पर गोरक्षा के दल के सदस्य मौके पर पहुंच गए। गोरक्षा दल के सदस्यों की गाड़ी देखकर गोवंश लोड कर रहे कई लोग टाटा-407 गाड़ी छोड़कर भाग गए। गाड़ी में दो सांड भरे हुए थे। कसोला पुलिस ने गाड़ी कब्जे में लेकर आरोपियों के खिलाफ गोकशी अधिनियम के तहत केस दर्ज किया है। मुरादपुरी नहर के पास कुछ लोग टाटा गाड़ी में गोवंश भरकर गोकशी के लिए मेवात की ओर ले जाने की तैयारी में थे। इसकी सूचना कसोला निवासी गोरक्षा दल के सदस्य प्रकाश को मिली।

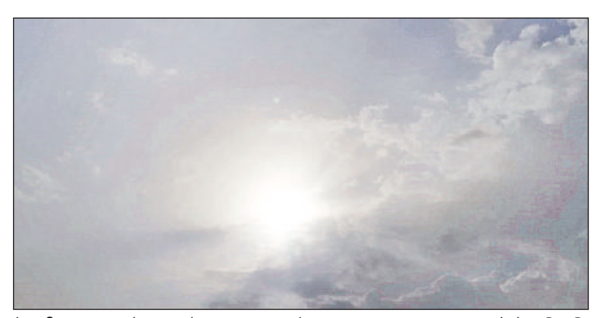
आसमान में बादलों और तेज हवाओं के साथ हो सकती है बरसात

सबसे गर्म दिन रहा बुधवार, आज से मौसम में बदलाव के आसार

■ तापमान में एक बार फिर से गिरवट दर्ज किए जाने की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गत 25 मई से नौतपा शुरू होने के बाद तापमान में भारी गिरावट आई थी, लेकिन अब तापमान एक बार फिर से बढ़ना शुरू हो गया है। बुधवार नौतपा में सबसे गर्म दिन रहा। 29 मई से मौसम में बदलाव की संभावना है। आसमान में बादल और तेज हवाओं के साथ बरसात हो सकती है। इससे नौतपा के बचे हुए दिनों में तापमान में गिरावट दर्ज की जा सकती है। बुधवार को सुबह से ही आसमान साफ रहा। दोपहर तक तेज धूप खिली रही। हवा में नमी का स्तर 50 फीसदी तक रहा। नौतपा में अधिकतम तापमान 24 मई के बाद पहली बार 2.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 39.0 डिग्री पर आया है। इससे पूर्व नौतपा शुरू होने से पहले 24 मई को तापमान 40.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। न्यूनतम तापमान 4.0 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 23.0 डिग्री पर आ गया। तापमान बढ़ने और हवा में नमी का स्तर ज्यादा रहने के कारण उमस भरी गर्मी ने लोगों को जमकर परेशान किया। भारी गर्मी के कारण लोगों के पसीने छूटते रहे। कूलरों की हवा भी उमस में काम नहीं कर पा रही है। लोगों को पंखों और एसी की हवा से काम चलाना पड़ रहा है। कूलर की हवा उमस बढ़ाने का काम करने लगी है।



रेवाड़ी। बुधवार दोपहर को छाए बरसात के बादल। फोटो :हरिभूमि

वीरवार को मौसम में बदलाव संभव

मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ एक बार फिर से सक्रिय हो रहा है, जिस कारण 29 मई को आसमान में बादल छाने के साथ ही कुछ इलाकों में तेज हवाओं के साथ बरसात हो सकती है। लगभग एक सप्ताह तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है, जिससे नौतपा के बचे हुए दिनों में तापमान में गिरावट दर्ज की जा सकती है। बुधवार को शाम के समय आसमान में आंशिक बादल छाने से मौसम का मिजाज ठंडा पड़ गया। इस समय बिजली की मांग में भी एक बार फिर से इजाफा होना शुरू हो गया है। बिजली की दैनिक खपत 80 लाख यूनिट के पास पहुंच गई है।

सार्वजनिक सूचना

कण्डम भवन के मैटिरियल की नीलामी

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत बासदूदा, खण्ड खोल, जिला रेवाड़ी (हरियाणा) अपने कण्डम प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भवन के खड़े मैटिरियल को दिनांक 06.06.2025 प्रात: 11:00 बजे मौके पर निलाम करने जा रही है। इच्छुक बोली दाता बोली का मौके पर पहुंचकर लाभ उठाएं। शर्तें मौके पर सुना दी जाएगी।

सचिव-प्रदीप यादव
ग्राम पंचायत बासदूदा
जिला रेवाड़ी।
मो. 9671800588

सरपंच- रामकलां
ग्राम पंचायत बासदूदा
जिला रेवाड़ी।
मो. 9467724576

सार्वजनिक सूचना

दुकानों की किराए के लिए खुली बोली

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत पाड़ला, खण्ड खोल, जिला रेवाड़ी (हरियाणा) अपनी बस स्टैंड पर बनी दुकान नंबर 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9 को किराए पर 2 वर्ष के लिए खुली बोली पर दिनांक 02.06.2025 को प्रात: 11 बजे मौके पर छोड़ने जा रही है। इच्छुक बोली दाता बोली का मौके पर पहुंचकर लाभ उठाएं। शर्तें मौके पर सुना दी जाएगी।

कुलदीप सिंह- कार्यवाहक सरपंच
ग्राम पंचायत पाडला खण्ड खोल (रेवाड़ी)
सम्पर्क सूत्र- 9991022577

खबर संक्षेप

मां-बेटे से मारपीट, तीन को पुलिस ने दबोचा

रेवाड़ी। शिकायत पर बातचीत के लिए थाने बुलाए गए मांढैया कलां के एक युवक व उसकी मां का रास्ता रोककर मारपीट करने और धमकी देने के आरोप में पुलिस ने कई लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। तीन आरोपियों को पुलिस ने घटना के तुरंत बाद गिरफ्तार कर लिया। पुलिस शिकायत में मांढैया कलां निवासी रविंद्र कुमार ने बताया कि उसने कुंडल निवासी कुलदीप के एक खिलाफ मॉडल टाउन थाना में एक शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत आईओ जितेंद्र के पास थी। जितेंद्र ने उसे पूछताछ करने के लिए थाने बुलाया था।

केसरी दंगल 3 और 4 जून को बावल में

रेवाड़ी। खेल विभाग की ओर से 10 जून से 13 जून तक पंचकूला में राज्य स्तरीय कुश्ती अखाड़ा प्रतियोगिता तथा महिला व पुरुषों के कुमार व केसरी दंगल का आयोजन किया जाएगा। प्रतियोगिता में फ्री स्टाईल व ग्रीको रोमन में अंडर-17, जूनियर व सीनियर वर्ग में अनेक भार वर्ग की प्रतियोगिताएं आयोजित होगी। जिला खेल अधिकारी ने बताया कि राज्य स्तरीय कुश्ती अखाड़ा प्रतियोगिता तथा कुमार व केसरी दंगल प्रतियोगिता के लिए जिला स्तर पर अखाड़ा प्रतियोगिता का आयोजन 3 जून से 4 जून तक खेल स्टेडियम बावल में कराया जाएगा। खिलाड़ियों का वजन 3 जून को प्रातः 7 से 9 बजे तक लिया जाएगा।

जिले में 9 सरकारी व 14 प्राइवेट आईटीआई में 20 जून तक होंगे आवेदन

10वीं और 12वीं पास युवा 6 जून से कर सकेंगे आईटीआई में आवेदन

23 सरकारी आईटीआई में करीब 3500 सीटों पर दाखिले होंगे। सरकारी व प्राइवेट संस्थानों में 5500 सीटें मौजूद हैं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। पटौदी रोड स्थित राजकीय बाल आईटीआई। *फोटो : हरिभूमि*

स्किल डवलेपमेंट एवं इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग डिपार्टमेंट हरियाणा की ओर से एचबीएसई व सीबीएसई रिजल्ट जारी होने के बाद दसवीं व बारहवीं पास कर चुके विद्यार्थियों के लिए जिले की आईटीआई में एडमिशन के लिए शेड्यूल जारी किया जा चुका है, जिसके लिए जिले की सभी सरकारी व प्राइवेट आईटीआई में तैयारी शुरू कर दी गई है। जिले की 9 सरकारी व 14 प्राइवेट आईटीआई में करीब 5500 से 5700 सीटों पर दाखिले किए जाएंगे, जिसके लिए 6 जून से 20 जून तक आवेदन किए जा सकेंगे। सरकारी आईटीआई में करीब 3500 सीटों पर दाखिले होंगे। आईटीआई विद्यार्थियों की सुविधा के लिए हेल्प डेस्क भी लगाई जाएगी। आईटीआई में प्रति वर्ष विद्यार्थियों को इलेक्ट्रीशियन, फिटर व टर्नर ट्रेड में प्रवेश लेने के लिए ज्यादा रूझान रहता है।

आईटीआई में दाखिले के लिए तैयार रखें दस्तावेज

जिले की सभी राजकीय एवं निजी आईटीआई में 6 जून से आवेदन प्रक्रिया शुरू होगी। जिले में 9 सरकारी के साथ ही करीब 14 निजी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में 5500 के करीब सीटों पर आवेदन होंगे। विभिन्न दाखिले चरणों में मेरिट सीट अलॉटमेंट जारी करने के कार्यक्रम की सूचना वेबसाइट पर ही उपलब्ध होगी। दाखिले के लिए 8वीं, 10वी 12वीं के प्रमाण पत्र, परिवार पहचान पत्र, मोबाइल फोन ओटीपी के लिए, ई-मेल आईडी, जाति प्रमाणपत्र, पारिवारिक आय प्रमाणपत्र, हरियाणा रिहायशी प्रमाणपत्र, गैप इयर सर्टिफिकेट, बैंक अकाउंट पास बुक, पासपोर्ट साइज फोटो व आधार कार्ड देना अनिवार्य है।

अपने जरूरी दस्तावेज तैयार रखें विद्यार्थी

आईटीआई में एडमिशन के लिए 6 जून से ऑनलाइन आवेदन शुरू किए जाएंगे। दाखिले के इच्छुक विद्यार्थी साइबर कैफे व आईटीआई में आकर आवेदन कर सकेंगे। दाखिला प्रक्रिया शुरू होने से पहले आवेदक अपने पूरे जरूरी दस्तावेज तैयार रखे, ताकि बाद में कोई परेशानी का सामना न करना पड़े। **-सुनील यादव**, प्राचार्य,आईटीआई।

जिले की 9 सरकारी आईटीआई

जिले में 9 सरकारी आईटीआई संचालित की जा रही है। पटौदी रोड स्थित ब्वायज आईटीआई व महिला आईटीआई, कुंड-मनेठी, खरखड़ा, कोसली, सहारनवास, टांकड़ी, बेरली कलां व फुटवेयर एंव लेदर गुड्स मेकर रेवाड़ी शामिल है। आईटीआई कुंड-मनेठी के प्रधानाचार्य जयदीप कादियान ने बताया कि आईटीआई कुंड में विभिन्न व्यवसायों जैसे कोस्मेटोलॉजी में 24 सीट, विद्युतकार में 40, फिटर में 40, मोटर मैकेनिक व्हीकल में 48, रेफ्रिजरेशन एंड एयर कंडीशनर में 48, टर्नर में 40, ड्राफ्टमैन मैकेनिक में 20, ड्राफ्टमैन सिविल में 24, पेंटर जनरल में 20, वेल्डर में 40, कारपेंटर में 24, सिविंग टेक्नोलॉजी में 20, कोपा में 48 तथा प्लम्बर के लिए 48 सीटों पर आवेदक वेबसाइट एडमिशंस आईटी आई हरियाणा. जीओवी. इन पर आवेदन कर सकते है। प्रार्थियों की सहायता के लिए संस्थान में हेल्प डेस्क शुरू की गई है। प्रधानाचार्य ने बताया कि संस्थान का विभिन्न उद्योगों के साथ दोहरी प्रशिक्षण प्रणाली के लिए करार है, जिसमें तीन से छह महीने प्रशिक्षणार्थियों को उद्योगों में भेजा जाता है और मानदेय भी दिया जाता है।

रेवाड़ी। नृत्य की विजेताओं को सम्मानित करते शिक्षक। **फोटो : हरिभूमि**

पुणे में नृत्य प्रतियोगिता में जेपीएस एवं प्रोडिजी स्कूल को पहला स्थान

- जैन पब्लिक स्कूल की छात्राओं ने कत्थक नृत्य के कनिष्ठ वर्ग में प्रथम स्थान पाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जैन पब्लिक स्कूल एवं प्रोडिजी स्कूल की छात्राओं ने अखिल भारतीय स्तर की नृत्य प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा का जलवा बिखेरा है। छात्राओं ने पुणे में आयोजित शास्त्रीय एवं अर्ध शास्त्रीय वर्ग की प्रतियोगिता के विभिन्न वर्गों में प्रथम स्थान प्राप्त किया। जैन पब्लिक स्कूल की छात्राओं ने जहां कत्थक नृत्य के कनिष्ठ वर्ग में प्रथम स्थान पाया, वहीं प्रोडिजी स्कूल की छात्राओं ने अल्पायु वर्ग में पहला स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के मीडिया प्रभारी गोपाल शर्मा ने बताया कि गत दिवस महाराष्ट्र के पुणे में आयोजित अखिल भारतीय स्तर की नृत्य प्रतियोगिता में जेपीएस एवं प्रोडिजी स्कूल की कत्थक नृत्यांगनाओं ने अव्वल स्थान प्राप्त किया। छात्राओं को विद्यालय पहुंचने पर सम्मानित किया गया। कत्थक प्रशिक्षक जितेंद्र चौहान के नेतृत्व में छात्राओं ने उपलब्धि प्राप्त की। जेपीएस की नवीं की छात्रा अमाया ठाकुर ने अर्ध शास्त्रीय युगल नृत्य में पहला, एकल नृत्य में तीसरा तथा कनिष्ठ वर्ग के एकल कत्थक नृत्य में दूसरा स्थान पाया। सातवीं कक्षा की तृषा गोयल ने युगल नृत्य में पहला तथा एकल कत्थक नृत्य में तीसरा स्थान पाया, जबकि इसी कक्षा कि हना ने अर्ध शास्त्रीय वर्ग के युगल नृत्य में पहला, कत्थक एवं अर्धशास्त्रीय एकल नृत्य में दूसरा स्थान प्राप्त किया।

परिणाम

प्रोडिजी स्कूल में चौथी कक्षा की छात्रा अदिति ठाकुर ने कनिष्ठ वर्ग के अर्ध शास्त्रीय युगल नृत्य में पहला तथा कत्थक नृत्य में तीसरा स्थान पाया, जबकि तीसरी कक्षा के तुषार चौहान ने शास्त्रीय वर्ग में दूसरा, शानवी ने युगल कत्थक नृत्य में पहला तथा एकल नृत्य में दूसरा स्थान पाया। खनक ठाकुर ने कत्थक युगल में पहला, अर्ध शास्त्रीय युगल नृत्य में दूसरा, एकल कत्थक नृत्य में तीसरा तथा एकल अर्ध शास्त्रीय नृत्य में दूसरा स्थान प्राप्त किया। इस अवसर संगीत विभागाध्यक्ष ट्विंकल, नृत्य प्रभारी रंजना मेहंदीरत्ता एवं संध्या मौजूद थी।

सात निशानेबाजों ने प्री स्टेट शूटिंग प्रतियोगिता की क्वालीफाई

रेवाड़ी। डा. करणी सिंह शूटिंग रेंज पर आयोजित फोर्थ हरियाणा प्री स्टेट शूटिंग प्रतियोगिता का समापन हो गया है। शूटिंग चैंपियनशिप में शहर के प्रथम इंटरनेशनल स्कूल अकेडमी के 7 निशानेबाजों ने प्री-स्टेट क्वालीफाई किया, जिसमें लक्ष्या, माहीका, वंशिका, यश, क्रिश, गौरव व टीना शामिल थे। स्कूल पहुंचने पर प्रधानाचार्या कृष्णा यादव, स्कूल संचालक उत्तम सिंह, शूटिंग कोच रमन राव व रविन्द्र कोच ने बच्चों को सम्मानित किया। शूटिंग कोच हमीर सिंह ने आगामी हरियाणा स्टेट चैंपियनशिप के लिए सभी खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दी। कोच ने कहा कि शूटिंग खेल एक ऐसा खेल है, जिसमें सटीकता, अनुशासन और एकाग्रता बहुत जरूरी है।

कंधों पर स्टार लगने के साथ ही बढ़ जाती जिम्मेदारी: एसपी

- एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने दो एएसआई को एसआई पद पर पदोन्नत होने पर दी बधाई

रेवाड़ी। पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने जिला पुलिस के दो सहायक उप निरीक्षकों को उप निरीक्षक के पद पर पदोन्नत होने पर बधाई दी है। एसपी ने कहा कि पदोन्नति होने के साथ ही जिम्मदारी और बढ़ जाती है, इसलिए और अधिक मेहनत और लगन से अपने कर्तव्य का बेहतर ढंग से निर्वहन कर समाज सेवा का एक अनूठा उदाहरण प्रस्तुत करें। उन्होंने कहा कि ड्यूटी के दौरान आम आदमी के साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार कर उनका सहयोग ले तथा गैरकानूनी धंधा करने वालों के साथ सख्ती से निपटा जाए। उन्होंने कहा कि पुलिस की नौकरी समाज सेवा का एक बेहतरीन माध्यम है इसलिए सेवा, सुरक्षा और सहयोग को अपना परम दायित्व मानते हुए सराहनीय कार्य कर समाज में पुलिस की बेहतर छवि के लिए कार्य करें। रीडर डीएसपी कोसली एएसआई सुनील कुमार व थाना बावल से एएसआई सुनील कुमार एसआई के पद पर पदोन्नत हुए है।

रेवाड़ी। एसआई बने दो एएसआई एसपी के साथ।

सभी तैयारियां पूरी, जिले में रात 8 से 8:15 बजे तक रहेगा ब्लैकआउट

- द्वितीय नागरिक सुरक्षा अभ्यास के तहत आज होगा ऑपरेशन शील्ड का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि गृह मंत्रालय भारत सरकार की ओर से नागरिक सुरक्षा नियम 1968 की धारा 19 के तहत 29 मई शाम 5 बजे से द्वितीय नागरिक सुरक्षा अभ्यास के तहत ऑपरेशन शील्ड आयोजित करने का निर्णय लिया गया है। हरियाणा सरकार की ओर से भी 29 मई को शाम 5 बजे से पूरे राज्य में ऑपरेशन शील्ड नाम से सिविल डिफेंस एक्सरसाइज कराने का निर्णय लिया है। यह सिविल डिफेंस एक्सरसाइज हरियाणा प्रदेश के जिला रेवाड़ी सहित अन्य जिलों में एक साथ होगी, जिसका उद्देश्य आपात स्थिति में तैयारी और रिस्पॉन्स को बेहतर बनाना है। डीसी मीणा ने बताया कि ऑपरेशन शील्ड के दौरान आपातकालीन और महत्वपूर्ण सेवाओं को छोड़कर महत्वपूर्ण आवासीय क्षेत्रों और महत्वपूर्ण बिंदुओं से सटे क्षेत्रों में रात 8 बजे से लेकर 8:15 बजे तक ब्लैकआउट का अभ्यास भी किया जाएगा, जिसमें जिलावासी स्वेच्छा से ब्लैक आउट अभ्यास में भागीदार बनेंगे। साथ ही ऑपरेशन शील्ड के दौरान सायरन की सक्रियता की जांच सहित अन्य विभिन्न प्रकार की गतिविधियां भी आयोजित की जाएंगी।

रेवाड़ी। ऑपरेशन शील्ड को लेकर अधिकारियों से चर्चा करे डीसी। **फोटो : हरिभूमि**

रंगदारी मांगने का आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर लिया

रेवाड़ी। सीआईए ने वर्ष 2020 में 25 लाख रुपये की रंगदारी मांगने के मामले में एक आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। पूछताछ के बाद उसे कोर्ट में पेश करते हुए जेल भेज दिया गया। सेक्टर-3 में रहने वाले मूल रूप से शहबाजपुर खालसा निवासी प्रॉपर्टी डीलर धीरज कुमार ने पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया था कि 6 अगस्त 2020 को उसके व्हाट्स एप पर मैसेज आया था। मैसेज करने वाले ने अपना नाम सूबे बार गुर्जर बताते हुए कहा था कि वह फोन उठाकर उससे बात करे। 8 अगस्त को उसके मोबाइल पर कॉल आई। कॉल करने वाले ने खुद को बार गूर्जर बताते हुए कहा था।

सीडीएलयू के कुलपति बनने पर प्रो. विजय कुमार का आईजीयू में सम्मान

रेवाड़ी। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के भौतिकी विभाग में कार्यरत प्रोफेसर विजय कुमार के चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा का कुलपति बनाने पर सम्मान समारोह आयोजित किया गया। आईजीयू के कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी एवं कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने प्रोफेसर विजय कुमार को पुष्प गुच्छ देकर सम्मान किया। उन्होंने प्रोफेसर विजय कुमार के कुलपति बनने पर खुशी जाहिर की। कुलपति मिगलानी ने कहा कि प्रोफेसर विजय कुमार को प्रशासनिक एवं शैक्षणिक कार्यों का अनुभव है, जिसका लाभ अब चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा को मिलेगा। उन्होंने प्रोफेसर विजय कुमार की सादगी, धैर्य एवं कड़ी मेहनत की सराहना की। प्रोफेसर विजय कुमार ने हरियाणा सरकार, आईजीयू कुलपति एवं कुलसचिव एवं सभी स्टाफ सदस्यों का आभार व्यक्त किया।

रेवाड़ी। प्रोफेसर विजय का सम्मान करते कुलपति व कुलसचिव।

यातायात नियमों का पालन जरूरी

- एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि सड़क दुर्घटनाओं से बचने के लिए बनाए गए हैं यातायात नियम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस की ओर से आमजन को यातायात के नियमों के बारे में लगातार जागरूक किया जा रहा है, लेकिन फिर भी आए दिन रोड एक्सीडेंट की घटनाएं हो रही हैं। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि सड़क दुर्घटनाओं से बचने के लिए बहुत से यातायात नियम बनाए गए हैं,जिनकी पालना कराने व आपराधिक गतिविधियों की रोकथाम के लिए पुलिस समय-समय पर विशेष चेकिंग अभियान चला रही है। उन्होंने कहा कि यातायात के नियमों की पालन करके हम काफी हद तक सड़क दुर्घटनाओं से बच सकते हैं। उन्होंने कहा कि रोड पर तीन तरह के सिग्नल होते हैं, जिन पर प्रत्येक वाहन चालक को ध्यान देना व उनकी जानकारी होना बहुत आवश्यक हैं। आदेशात्मक चिन्ह व सचेतआत्मक सड़क चिन्ह, जो चेतावनी देते हैं और सूचनात्मक सड़क चिन्ह सूचना प्रदान करते हैं। सभी चिन्ह अलग-अलग रंग व आकार के होते हैं।

विषेश सावधानी बरतें

एसपी मीणा ने कहा कि गाड़ी चलाते समय चालक को हमेशा जरूरी बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। एम्बुलेंस को पहले रास्ता दे। बहुत ज्यादा और लगातार हॉर्न का उपयोग न करें। वाहन की गति पर नियंत्रण रखें। चौराहे, यू-टर्न व भीड़भाड़ वाले इलाकों में वाहन की गति धीमी रखें। यातायात सिग्नल को फॉलो करें व ओवरटेकिंग से बचे। सीट बेल्ट व हेलमेट का उपयोग जरूर करें। वाहन चलाते समय मोबाइल पर बात न करें। पैदल चलने वाले व्यक्तियों के लिए जेबरा क्रॉसिंग पर थोड़े समय इंतजार करें। वाहन चलाते समय चालक को किसी भी प्रकार का नशा नहीं करना चाहिए। एसपी ने कहा कि सभी यातायात नियमों का पालन करे तथा यातायात व्यवस्था को सुदृढ़ करने में जिला पुलिस को सहयोग करें।

पुलिस अधिकारी का ईमानदार व कर्मठ होना बहुत जरूरी: आईजी

- आईजी ने साउथ रेंज के 17 एएसआई को एसआई पद पर किया पदोन्नत

रेवाड़ी। साउथ रेंज आईजीपी अशोक कुमार ने कहा कि एक पुलिस अधिकारी का ईमानदार व कर्मठ होना बहुत जरूरी है। जीवन में की गई मेहनत और ईमानदारी का फल अवश्य मिलता है। हमें जीवन में आगे बढ़ने का निरंतर प्रयास अवश्य करना चाहिए। जब भी कोई अधिकारी या कर्मचारी अपने वर्तमान पद से पदोन्नत होता है तो उसकी जिम्मेदारी भी अधिक बढ़ जाती है। आईजी ने नव पदोन्नत हुए सभी उप निरीक्षकों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि अब विभाग के प्रति उनकी जिम्मेदारियां और अधिक बढ़ गई हैं और सभी हर कसौटी पर खरा उतरने का पूरा प्रयास करें। उन्होंने कहा कि पुलिस की नौकरी समाज सेवा का एक बेहतरीन माध्यम है।

रेवाड़ी। पदोन्नत होकर एसआई बने अधिकारी आईजी के साथ।

वीर सावरकर को जयंती पर नमन कर किया याद

रेवाड़ी। बुधवार को सेक्टर-1 कार्यालय में वीर सावरकर की जयंती मनाई गई। परिवार पहचान प्राधिकरण के स्टेट कोऑर्डिनेटर ने समर्थकों के साथ कार्यालय पर पुष्प अर्पित करके वीर सावरकर को याद किया और उन्हें राष्ट्र का गौरव बताया। उन्होंने सरकार से सावरकर को मरणोपरांत भारत रत्न देने की मांग की। डा. खोला ने कहा कि आजादी के आंदोलन में वीर सावरकर के अदम्य साहस और संघर्ष की गाथा को कृतज्ञ राष्ट्र कभी भुला नहीं सकता। देश के लिए उनका त्याग और समर्पण विकसित भारत के निर्माण में भी पथ-प्रदर्शक बना रहेगा। कार्यक्रम में आचार्य दलीप शास्त्री, महेश यादव, केके कौशिक, कंवर सिंह, हरीश कुमार, सूबे सिंह, जयपाल, राहुल, प्रताप, लाल सिंह, रामधन, राज शर्मा व जितेंद्र सिंह सहित अनेक नागरिक उपस्थित थे।

बैठक | **केंद्रीय नोडल अधिकारी कपिल मीणा ने जल शक्ति अभियान के तहत की जिले में किए जा रहे कार्यों की समीक्षा**

जिले के कुछ चयनित क्षेत्रों में वर्षा संचयन प्रणाली की जा स्थापित

पर्यावरण संतुलन बनाए रखने के लिए पौधरोपण भी जल संरक्षण का अभिन्न हिस्सा: कपिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

केंद्रीय सहकारिता मंत्रालय के निदेशक एवं जिले के जल शक्ति अभियान के केंद्रीय नोडल अधिकारी कपिल मीणा ने कहा कि जल शक्ति अभियान-2025 के जल संरक्षण को लेकर वर्षा जल संचयन, जल स्त्रोतों की मरम्मत, जल संरक्षण संरचनाओं के निर्माण, पौधरोपण व जन जागरूकता जैसे कार्यों को प्राथमिकता से लागू किया जाए। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संतुलन बनाए रखने के लिए पौधरोपण भी जल संरक्षण का अभिन्न हिस्सा है, जिसके लिए जन जागरूकता अभियान चलाए जाएं। केंद्रीय नोडल अधिकारी कपिल मीणा बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में जिले में जल संरक्षण व प्रबंधन को लेकर किए जा रहे कार्यों की समीक्षा बैठक ले रहे थे। डीसी अभिषेक मीणा ने निदेशक को जिले में जल संरक्षण व प्रबंधन को लेकर किए जा रहे कार्यों की रिपोर्ट दी। केंद्रीय नोडल अधिकारी मीणा ने अधिकारियों को आगामी मानसून से पहले जल संरक्षण के लिए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। डीसी ने बताया कि जिले के कुछ चयनित क्षेत्रों में वर्षा संचयन प्रणाली स्थापित की जा रही हैं और जहां कार्य कराया जाना है, वहां के लिए निविदाएं जारी की जा रही हैं। साथ ही स्कूलों, उद्योगों, पंचायत घरों और सरकारी भवनों में जल प्रबंधन के तहत योजना अनुसार कार्य किया जा रहा है। बैठक में जल शक्ति अभियान के तहत अटल भूजल योजना व अमृत सरोवर योजना से संबंधित चल रहे कार्यों की प्रगति का मूल्यांकन किया गया।

रेवाड़ी। सचिवालय में बैठक लेते केंद्रीय नोडल अधिकारी कपिल मीणा।

कार्यों की गुणवत्ता सुनिश्चित किए जाएं

केंद्रीय नोडल अधिकारी ने कहा कि जल संरक्षण से जुड़ी हर गतिविधि की साप्ताहिक रिपोर्टिंग की जाए। उन्होंने कहा कि जमीनी स्तर पर कार्यों की गुणवत्ता और प्रभाव सुनिश्चित किए जाए। उन्होंने पंचायत विभाग को प्राचीन जल संरक्षण स्रोत जैसे बावड़ी को पूर्वरूप देने का कार्य करने के निर्देश दिए। उन्होंने कृषि विभाग के साथ बाढ़, नहर और सिंचाई जल उपलब्धता जैसे बिंदुओं पर भी चर्चा की। निदेशक मीणा ने प्रशासन के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि यदि कार्य योजनाएं तय समय पर पूर्ण की गई तो रेवाड़ी जल प्रबंधन में राज्य के लिए प्रेरणादायक मॉडल बन सकता है। बैठक में जिला प्रशासन के अधिकारी, जल संसाधन विभाग, नगर परिषद, ग्रामीण विकास, कृषि और अन्य विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।