हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, अप्रैल 18, 2024

11 मूर्ति स्थापना को लेकर निकाली कलश शोभायात्रा

12 अयोध्या गए कारसेवकों को किया सम्मानित

खबर संक्षेप

साइकिलों से भरा मैक्सी ट्रक चोरी

बहादुरगढ़। शहर के लाइनपार इलाके में साइकिलों से भरी बलैरो मैक्सी ट्रक को अज्ञात चोर लेकर फरार हो गए। विकास नगर निवासी जयपाल दूध सप्लाई करता है। इसके लिए उसने 2 गाड़ी बलैरो मैक्सी ट्रक ले रखी है। एक बलैरो मैक्सी ट्रक को चालक धर्मेंद्र मंगलवार को गणपति धाम से 45 साइकिल भरके लाया था। बुधवार को ये गुरुग्राम ले जानी थी। उसने भरा वाहन घर के बाहर गली में खड़ा कर दिया था। लेकिन रात 3 बजे गाड़ी गली से गायब मिली।

मोटरसाइकिल चोर काबू, इंजन बरामद

बहादुरगढ़। सेक्टर-9 चौकी पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में एक आरोपी को काबू किया है। अमित निवासी बलंभा की शिकायत पर मोटरसाइकिल चोरी का केस दर्ज किया था। पुलिस ने उसके कब्जे से मोटरसाइकिल का इंजन बरामद किया गया है।

नए बस स्टैंड से किशोर लापता

झज्जर : स्थानीय सब्जी मंडी के नजदीक झुग्गी-झोपड़ी में रहने वाली राजस्थान निवासी एक महिला ने अपने पुत्र की गुमशुदगी रिपोर्ट पुलिस को दी है। पुलिस को दी गई शिकायत में मंदोर देवी पत्नी रामजीलाल ने बताया कि वह बीती 8 अप्रैल को दोपहर बाद करीब तीन बजे शहर के नए बस स्टैंड पर बस से उतरी थी। अपने बडे. बेटे गजानंद को सामान के पास बैठाकर छोटे बच्चे को पानी पिलाने चली गई। जब वह वापिस आया तो उसका पुत्र वहां नहीं मिला।

टाटा एस में ढो रहे तीन बैल छुड़वाए

बहादुरगढ़। केएमपी पर एक टाटा एस में भरके ले जाए जा रहे तीन बैल छुड़वाए गए हैं। दरअसल, गांव महराणा निवासी सचिन बुधवार को अपने दोस्त संदीप के साथ केएमपी के रास्ते मानेसर जा रहा था। बादली टोल के निकट उनकी गाड़ी के आगे एक टाटा एस चल रही थी। उसमें से गौबर निकलता दिखा तो उन्होंने वाहन रुकवाया। गाड़ी को विकास चला था और उसके साथ नबी करीम बैठा था। गाड़ी में तीन बैल ठूस-ठूस कर भरे थे। उन्होंने आरोपियों को पुलिस के हवाले कर दिया।

खेत में लगा सोलर कंट्रोलर चोरी

झज्जर। तुम्बाहेड़ी गांव के खेतों से सोलर प्लेट का कंट्रोलर चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में तुम्बाहेड़ी गांव निवासी रामोतार ने बताया कि उसने अपने खेत में सोलर प्लेट का कनेक्शन लगवाया हुआ है। बुधवार को जब उसने खेत में जाकर देखा तो वहां से सोलर प्लेट का कंट्रोलर चोरी हो चुका था।

यूपीएससी उत्तीर्ण करने वालों को बधाई देने का तांता

सेक्टर-6 के निवासी शौर्य अरोड़ा ने देशभर में 14वां रैंक पाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

यूपीएससी परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले प्रतिभाशी युवाओं को बधाई देने वालों का बुधवार को भी तांता लगा रहा। विदित है कि सेक्टर-6 के निवासी शौर्य अरोड़ा ने देशभर में 14वीं रैंक हासिल की है। शौर्य अरोड़ा ने आईआईटी बांबे से मैकेनिकल इंजीनियरिंग की है। आईआईटी में भी शौर्य की 432वीं रैंक आई थी। वहीं, सेक्टर-6 के ही शिवांश राठी ने 63वां रैंक पाया। मूलतः खरहर गांव के निवासी शिवांश पहले भी यह परीक्षा पास कर चुके हैं और फिलहाल दिल्ली में एसडीएम के तौर पर सेवाएं दे रहे हैं। नेहरू पार्क निवासी अभिलाष सुंदरम ने 421वां रैंक प्राप्त किया है। जबकि टाटा होम्स मे रहने वाली नेहा पुत्री मुनीश ने भी 719वीं रैंक हासिल की है। नेहा ने दसवीं, 12वीं की पढ़ाई तथा एमए भिवानी से की है। इन चारों ने अपनी सफलता का श्रेय परिजनों को दिया है।

■ शौर्य अरोड़ा ने आईआईटी बांबे से मैकेनिकल इंजीनियरिंग की

बुधवार को विधायक राजेंद्र सिंह जून भी सेक्टर-6 में स्थित शिवांश के निवास पर पहुंचे। उन्होंने शिवांश सहित शौर्य, अभिलाष व नेहा आदि को भी बधाई दी है।

उनके साथ शिक्षाविद इंद्र राठी, मुकेश शर्मा, आरडब्ल्यूए पदाधिकारी महिपाल गुलिया, सहदेव दहिया, कुलदीप गहलौत, राज दलाल, चांद राठी, जोगेंद्र और आजाद राठी आदि ने भी शिवांश को बधाई दी। केंद्रीय एरिया वेलफेयर ऑफिसर इंद्रजीत हाडा ने भी सिविल सेवा परीक्षा पास करने वाले सभी परीक्षार्थियों को बधाई दी है।

सीनियर सिटीजन क्लब के सदस्य जयपाल सांगवान और सतबीर सिंह आदि ने भी देश की प्रतिष्ठित परीक्षा पास करने वाले होनहारों की प्रतिभा को सराहा। शौर्य अरोड़ा व शिवांश राठी को मिठाई खिलाते हुए उम्मीद जताई कि उनकी मेहनत और लगन से युवा प्रेरणा लेंगे। वहीं कांग्रेस नेता प्रदीप लडरावन ने नेहा के घर पहुंचकर उनका व परिजनों का मुंह मीठा करवाया।

इसके अलावा जजपा नेता धर्मबीर फौजी की भतीजी निधि चौधरी ने 650वां रैंक हासिल कर पूरे इलाके का नाम रोशन किया है। दिल्ली विश्वविद्यालय से फिजिक्स ऑनर्स तथा एमबीए करने वाली निधि के माता-पिता भी सरकारी कॉलेज में प्राध्यापक हैं।

बहादुरगढ़। शौर्य अरोड़ा को मिठाई खिलाते सीनियर सिटीजन।

शिवांश राठी को बधाई देते विधायक व अन्य।

बहादुरगढ़। नेहा का मुंह मीठा करवाते प्रदीप लडरावन व अन्य।

निधि चौधरी

टीकरी की दीप्ति ने हासिल किया 39वां रैंक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

संघ लोक सेवा आयोग की परीक्षा में टीकरी कलां की 23 वर्षीय दीप्ति रोहिल्ला ने ने 39वीं रैंक हासिल की है। दीप्ति का उद्देश्य आईएएस बनकर नारी शक्ति को बढ़ावा देना और समाज के लिए कार्य करना है। फिलहाल दीप्ति परिवार के साथ गुरुग्राम में रहती है। मुंडका के निगम पार्षद गजेंद्र दराल ने बताया कि जल्द ही दीप्ति के सम्मान में टीकरी कलां गांव में एक कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। दीप्ति के पिता कमल रोहिल्ला मारुति उद्योग केंद्र में सीनियर इंजीनियर के तौर पर कार्यरत हैं। जबकि मां अंजू रोहिल्ला हरियाणा में अध्यापक हैं।

■ दीप्ति के सम्मान में टीकरी कलां गांव में एक कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा

बहादुरगढ़ के सोनू रोहिल्ला, सुनील रोहिल्ला, हर्ष रोहिल्ला, अनिल रोहिल्ला, नरेंद्र रोहिल्ला आदि ने भी दीप्ति को बधाई दी है।

बहादुरगढ़। 39वीं रैंक प्राप्त करने पर दीप्ति को बधाई देते परिचित।

झज्जर। होनहार बेटी कनिका की उपलब्धि पर उसे आशीर्वाद देते हुए परिजन।

कनिका ने पहले प्रयास में उत्तीर्ण की यूपीएससी परीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

होनहार बेटी कनिका ने अपने पहले ही प्रयास में यूपीएससी परीक्षा उत्तीर्ण की है। मूल रूप से सिलानी गेट निवासी कनिका के पिता नरेंद्र यादव ने बताया कि कनिका ने 464 वां रैंक हासिल किया। वे स्वयं जहां एक निजी स्कूल में अध्यापन कार्य कर रहे हैं वहीं कनिका की मां अनीता यादव दिल्ली केराजकीय स्कूल में अध्यापिका के पद पर सेवाएं दे रही हैं। उसके दादाजी राजेंद्र यादव भी पीटीआई के पद से सेवानिवृत है। शिक्षित परिवार होने के कारण कनिका को कभी पढ़ने के मामले में किसी परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा। कनिका फिलहाल तीन माह पहले ही दिल्ली यूनिवर्सिटी से संबंधित कॉलेज में असिस्टेंट प्रोफेसर लगी है। उसने अपनी प्राथमिक शिक्षा झज्जर में ग्रहण की जबकि मां के अध्यापन कार्य के चलते वे उसके उपरांत दिल्ली के द्वारका में रह रहे हैं।

■ कनिका ने 464 वां रैंक हासिल किया

दादाजी के सपने को किया साकार

कनिका के दादाजी राजेंद्र यादव का सपना था कि उनकी पौती यूपीएससी परीक्षा पास कर सरकारी सेवा करे। इसी सपने को साकार करने के उद्देश्य से कनिका वर्ष 2021 से ही यूपीएससी की तैयारी कर रही थी। वह करोल बाग स्थित कोचिंग सेंटर से टेस्ट पेपर लाकर उन्हें घर पर सॉल्व करती थी। उसके चयन पर परिवार में खुशी का माहौल हैं। कनिका के यूपीएससी क्लीयर करने की खबर के बाद जहां द्वारका उसका मुंह मीठा कराकर बधाई दी गई वहीं सिलानी गेट स्थित उनके पैतृक घर में भी चाचा अमन कुमार व संदीप यादव ने अपनी भतीजी की उपलब्धि को लेकर मिठाई बांटी।

हादसे में घायल युवक ने तोड़ा दम, मामला दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव माछरौली के नजदीक हुई एक सड़क दुर्घटना में गंभीर रूप से घायल मोटरसाइकिल सवार युवक ने पीजीआई रोहतक में उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। पुलिस को दी शिकायत में चरखी दादरी जिले के बोंदकलां निवासी कुलदीप ने बताया कि वह मंगलवार को झज्जर जिले के किलडौद गांव में रहने वाली अपनी छोटी बहन कमलेश के घर आया हुआ था। इसी दौरान उसकी बात महेंद्रगढ़ जिले के पड़तल गांव में रहने वाली दूसरी बहन के पुत्र विकास से हुई जिसने इसी क्षेत्र में होने की बात कही। उसके बाद उसने विकास से माछरौली मिलने की बात कही। कुलदीप के अनुसार जब वह विकास के साथ चलने के लिए माछरौली हाईवे पर उसके आने का इंतजार कर रहा था तो उसी दौरान एक तेज गति से आ रही स्कार्पियो गाड़ी ने एक मोटरसाइकिल सवार को साइड मार दी जिससे उसकी बाइक खंभे से टक्करा गई और वह जमीन पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। जब वह भी बाइक चालक की मदद के लिए दौड़ा तो उसे पता चला कि यह उसका भांजा विकास है। इसके बाद वह राहगीरों की सहायता से विकास को पहले झज्जर के नागरिक अस्पताल तथा बाद में रैफर करने पर रोहतक पीजीआई ले गया। विकास ने उपचार के दौरान पीजीआई में दम तोड़ दिया। पुलिस ने कुलदीप की शिकायत पर आरोपी गाड़ी चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

गोली मारने व लूटने का आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। जनवरी-2024 में एक व्यक्ति को गोली मारकर उसके साथ लूटपाट करने के मामले में पुलिस ने एक आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लाकर एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। महेश निवासी जोंती दिल्ली ने शिकायत दी थी कि सेक्टर-16 के निकट दो व्यक्तियों द्वारा उनको गोली मारकर उनके साथ लूटपाट करने की कोशिश की गई है। परंतु गोली चलने की आवाज सुनकर लोगों को इकट्ठा होते देख दोनों लड़के अपने हथियारों सहित एक सफेद रंग की गाड़ी में बैठकर फरार हो गए। सेक्टर-16/17 प्रभारी एएसआई अनिल कुमार ने बताया कि आरोपी कुणाल निवासी खैरपुर पहले से ही किसी आपराधिक मामले में दिल्ली के रोहिणी जेल में बंद है। प्रोडक्शन वारंट पर लाकर बहादुरगढ़ कोर्ट से पूछताछ के लिए उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया। पुलिस रिमांड के पश्चात उसे फिर अदालत में पेश किया गया।

हादसों का कारण बन रहे ओवरलोडिंग वाहन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के बाइपास से गुजरने वाले ओवरलोडिंग वाहन हादसों का शिकार हो रहे हैं। इस कारण राहगीरों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। बुधवार को बहादुरगढ़ बाइपास पर ओवरलोड तूड़े का ट्रेक्टर पलट गया। जिस कारण वाहनों को गुजरने में परेशानी हुई। मंगलवार को भी सेक्टर-9 मोड़ पर इसी तरह एक अन्य ओवरलोड तूड़े का ट्रेक्टर आवागमन में बाधा बन गया था।

■ बहादुरगढ़ बाइपास पर ओवरलोड तूड़े का ट्रेक्टर पलटा

इसमें कोई दो राय नहीं कि ओवरलोडिंग का खेल सड़कों पर बदस्तूर चल रहा है। ओवरलोड वाहनों में निर्माण सामग्री को ढोने के लिए डंपर, ट्रक, ट्रेक्टर-ट्राली आदि का इस्तेमाल आम बात है। इस सीजन में तूड़ा भी ट्रेक्टर-ट्राली की लिमिट से ज्यादा भरके ले जाया जाता है। ऐसे वाहन ज्यादा मुनाफा कमाने के चक्कर में क्षमता से अधिक वाहन को तेजी से मार्ग पर चलाते है। जो कई बार संतुलन बिगड़ने से पलट जाते हैं और गंभीर दुर्घटनाएं हो जाती हैं।

बहादुरगढ़ के बाइपास पर जगह-जगह मोटी रोड़ियां भी बिखरी हुई हैं। जिनके कारण हादसे बढ़ रहे हैं। प्रशासन ना तो वाहनों की ओवर लोडिंग पर अंकुश लगा पा रहा है और ना ही सड़कों पर फैली रोड़ी ही हटवा पा रहा है। विभागीय कार्रवाई महज चालान तक ही सिमट कर रह जाती है।

प्रशासन की आंखों के सामने से ही ओवरलोडिंग वाहन गुजरते है। जिन्हें रोकने तक का प्रयास नहीं किया जाता। यही कारण है कि हादसे बढ़ रहे हैं।

बहादुरगढ़। शहर के बाइपास पर पलटा एक ओवरलोड वाहन।

26 स्कूल वाहनों को किया चेक : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सड़क सुरक्षा नियमों की पालना को सुनिश्चित करने व सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के उद्देश्य को लेकर जिला में विशेष चैकिंग अभियान चलाया जा रहा है। इसके अलावा सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की पालना के लिए चलाए गए अभियान के तहत स्कूल बसों के चालक व परिचालक के लिए जारी किए गए निर्देशों की पालना करने बारे अवगत करवाया जा रहा है।

डीसी कैप्टन शक्ति सिंह ने बताया कि इसी कड़ी में बुधवार को सुरक्षित स्कूल वाहन नीति, मोटर व्हीकल एक्ट और अन्य संबंधित नियमों की अवहेलना के आरोपों में कुल 26 स्कूल वाहनों को चेक किया गया। उन्होंने कहा कि जिला में संचालित सभी प्राईवेट स्कूलों के वाहनों की शत-प्रतिशत चैकिंग होगी।

नफे सिंह के हत्यारों की गिरफ्तारी, साजिशकर्ताओं और हत्याकांड की वजह का खुलासा नहीं होने से परिजन व समर्थक नाराज

आज सुबह 9 बजे से दोपहर एक बजे तक बंद रहेंगे बाजार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

प्रदेश के कद्दावर राजनेताओं में शामिल नफे सिंह राठी की हत्या को 52 दिन बीत चुके हैं। लेकिन पुलिस इस वारदात की वजह, असल हत्यारों और साजिशकर्ताओं तक पहुंचने में असफल साबित हुई है। सरकार को चेताने के लिए परिजनों द्वारा वीरवार 18 अप्रैल को सुबह 9 बजे से दोपहर 1 बजे तक सांकेतिक बंद का आह्वान किया गया है। बुधवार को भी इनेलो कार्यकर्ताओं ने बाजारों में दुकानदारों और व्यापारियों से मिलकर वीरवार को अपने प्रतिष्ठान बंद रखने का अनुरोध किया।

बता दें कि पूर्व विधायक नफे सिंह राठी 25 फरवरी की शाम को आसौदा से बराही के रास्ते बहादुरगढ़ लौट रहे थे। सांखोल के निकट स्थित रेलवे फाटक पर करीब 5 बजकर 10 मिनट पर चार बदमाशों ने उनकी गाड़ी पर अंधाधुंध गोलियां बरसा दी। इस हमले में नफे सिंह राठी व उनके साथी जयकिशन दलाल की मौत हो गई। जबकि निजी सुरक्षाकर्मी संजीत व गाड़ी चला रहे भांजे संजय जख्मी हो गए थे। घायल संजय के बयान पर पुलिस ने अज्ञात हमलावरों के साथ ही नरेश कौशिक, कर्मवीर राठी, कमल राठी, रमेश राठी, सतीश राठी, गौरव राठी, राहुल राठी, बिजेंद्र राठी, संदीप राठी व पालेराम शर्मा के विरुद्ध आईपीसी की धारा 302, 307, 147, 148, 149 व आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज किया था। हत्यारों की पहचान कपिल सांगवान उर्फ नंदू गैंग से जुड़े अतुल, आशीष, नकुल व सौरव के रूप में हुई। हत्या के बाद इंटरनेट मीडिया पर वायरल हुई पोस्ट में ब्रिटेन बेस्ड गैंगस्टर नंदू ने ही नफे सिंह हत्याकांड की जिम्मेदारी ली थी। हमलावरों की गाड़ी रेवाड़ी की पार्किंग से बरामद हुई।

हत्यारे ट्रेन के जरिये नारनौल, अहमदाबाद और फिर मुंबई तक पहुंच गए। पुलिस ने आशीष और सचिन उर्फ सौरव नाम के दो शूटरों को गोवा से गिरफ्तार किया था। हत्यारों को गाड़ी उपलब्ध करवाने के आरोप में धर्मेंद्र निवासी बिजवासन दिल्ली को भी प्रॉडक्शन वारंट पर लाकर गिरफ्तार किया गया। इसके अलावा अमित गुलिया को प्रॉडक्शन वारंट पर लाकर पूछताछ की गई। मुख्य हत्यारे अतुल व नकुल की गिरफ्तारी नहीं होने, साजिशकर्ताओं और हत्या की वजह का खुलासा नहीं होने से परिजन व इनेलो कार्यकर्ता नाराज हैं।

बहादुरगढ़। बाजार में बंद को लेकर दुकानदारों से अनुरोध करते इनेलो कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

नफे सिंह राठी

इन्होंने किया बंद का आह्वान

विरोधस्वरूप वीरवार 18 अप्रैल को सुबह 9 बजे से दोपहर 1 बजे तक बहादुरगढ़ के समस्त बाजार बंद रखने का आह्वान किया है। बुधवार को पार्षद बिजेंद्र दलाल, रमन यादव, रामनिवास सैनी, प्रदीप सिन्हा, सोनू सैनी, मास्टर सुखबीर सरोहा, नरेंद्र राठी, अनिल मदान, ओमप्रकाश डोरा, मोनी राठी, बल्ले बराही, कंवल यादव, आशीष गोयल, श्यामलाल नारंग, प्रमोद कौशिक, विक्की बाबा, देवेंद्र दहिया, अलीशेर खान, जयभगवान सैनी, ललित सेठी, अरुण गोयल, रोहित राठी, नवनीत, विनय राणा, आयुष, प्रवीण दलाल, अनिल शर्मा, राजू कश्यप, विनोद यादव, विनोद कश्यप, सुनील, बंटी रंगा, रवि पांडे व केसरी कुमार आदि ने दुकानदारों से बंद को सफल बनाने का आह्वान किया।

बहादुरगढ़ स्टेशन पर सात जोड़े ट्रेनों के ठहराव की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

दिल्ली रोहतक दैनिक रेल यात्री समिति ने रेलमंत्री को पत्र लिखकर बहादुरगढ़ रेलवे स्टेशन पर 7 जोड़े रेलगाड़ियों का ठहराव करने की मांग की है। साथ ही दिल्ली-कुरुक्षेत्र सवारी गाड़ी नंबर-14023/14024 को शनिवार व रविवार को भी चलाने का अनुरोध किया है। समिति के प्रवक्ता सतपाल हाड़ा ने बताया कि दिल्ली से हरियाणा में प्रवेश करते ही बहादुरगढ़ पहला स्टेशन है। यह दिल्ली के घेवरा रेलवे स्टेशन से मात्र 8 किलोमीटर की दूरी पर है। इस स्टेशन की अहमियत के बावजूद कई एक्सप्रेस व सुपरफास्ट गाड़ियों का ठहराव यहां नहीं होने से रेलयात्रियों को परेशानी होती है। उन्होंने बताया कि गाड़ी नंबर 22941/22942 (इंदौर-उधमपुर एक्सप्रेस), 12421/12422 (हुजूर साहिब अमृतसर एक्सप्रेस), 12455/12456 (दिल्ली सराय रोहिल्ला-बीकानेर एक्सप्रेस), 12439/12440 (नई दिल्ली-श्रीगंगानगर इंटरसिटी), 12485/12486 (नई दिल्ली-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस), 20985/20986 (कोटा-उधमपुर एक्सप्रेस) और 14619-14620 (अगरतला-फिरोजपुर कैंट) आदि गाड़ियां दिल्ली से संचालित होती है।

■ दिल्ली-कुरुक्षेत्र सवारी गाड़ी को भी सातों दिन संचालित करने के लिए रेलवे मंत्री को लिखा पत्र

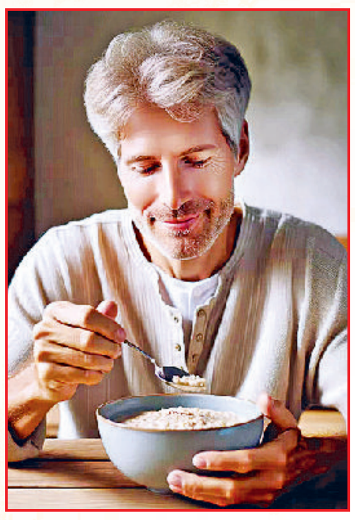
बहादुरगढ़। रेलवे स्टेशन पर खड़ी एक ट्रेन।

रेलवे तथा यात्रियों को इसका लाभ मिलेगा

सतपाल हाड़ा ने बताया कि इन स्टेशनों पर अक्सर भारी भीड़ से रेल यात्रियों व प्रशासन को परेशानी होना स्वाभावित है। इन 7 जोड़े गाड़ियों का ठहराव बहादुरगढ़ स्टेशन पर होने के बाद स्थानीय लोगों को ये ट्रेन पकड़ने के लिए नई दिल्ली, दिल्ली जंक्शन व सराय रोहिल्ला स्टेशन पर नहीं जाना पड़ेगा। रेलवे तथा यात्रियों को इसका लाभ मिलेगा। इसके अलावा गाड़ी नंबर 14023/14024 को सातों दिन संचालित किया जाए। फिलहाल यह गाड़ी शनिवार व रविवार को बंद रहती है। जबकि नौकरी पेशा लोगों तथा स्टूडेंट्स के लिए यह महत्वपूर्ण सवारी गाड़ी है। इस गाड़ी को शनिवार व रविवार को भी चलाया जाए।

सुपर ब्रेकफास्ट है पौष्टिक दलिया

वैसे तो हर उम्र के लोग अपनी पसंद के अनुसार नाश्ता करते हैं। लेकिन दलिया एक ऐसा फूड आइटम है, जो हर उम्र के लोगों के लिए सुपर ब्रेकफास्ट की तरह होता है। इसमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स और इसके सेवन से होने वाले फायदों के बारे में आपको पता होना चाहिए।



डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

हर उम्र के लोगों के लिए अलग-अलग तरह के फूड्स का महत्व होता है। जैसे, 50 प्लस लोगों के लिए ऐसा फूड अच्छा माना जाता है, जो पौष्टिक होने के साथ आसानी से डाइजेस्ट भी हो जाए। इस लिहाज से दलिया महज सुविधाजनक फूड भर नहीं है बल्कि 50 प्लस लोगों के लिए सुपर फूड की तरह है। वे इसे चाहे नाश्ते में खाएं या डिनर में, उनके लिए इसके फायदे ही फायदे हैं। अगर 50 साल से ऊपर की उम्र के लोग सुबह नाश्ते में दलिया लेते हैं, तो उनके लिए यह बहुत फायदेमंद होता है। दलिया के सेवन से वे दिन भर एनर्जेटिक महसूस करते हैं और दलिया को पचाना भी उनके लिए बहुत आसान होता है।

सभी के लिए यूजफुल: यह सोचना सही नहीं है कि दलिया सिर्फ बूढ़ों का ही भोजन है। दलिया हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होता है, क्योंकि इसमें भरपूर पोषक तत्व पाए जाते हैं। अगर आप युवा हैं लेकिन जरूरत से ज्यादा वजनदार हो गए हैं और वजन घटाना चाहते हैं तो आपके लिए भी दलिया का वही महत्व है, जो बूढ़ों के लिए है। दरअसल, दलिया में कैलोरी कम पाई जाती है, जबकि प्रोटीन और आयरन की मात्रा काफी ज्यादा होती है, इसलिए यह हेल्दी तरीके से वजन कम करने में मदद करती है।

फाइबर का भंडार: दलिया में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पेट को लंबे समय तक भरे होने का एहसास देता है। दलिया का फाइबर एक उत्कृष्ट किस्म के रेचक का काम करता है यानी, यह मानव आंतों के साथ-साथ मानव शरीर के पाचन तंत्र में जो विषाक्त पदार्थ अपशिष्ट के रूप में मौजूद होते हैं, उन्हें यह अपने साथ लपेटकर मल के रास्ते से बाहर करता है। इस तरह दलिया पेट की बहुत अच्छी तरह से सफाई कर देता है। यह सफाई इसमें फाइबर होने से होती है।

मांसपेशियां बनाए मजबूत: दलिया में मांसपेशियों को न सिर्फ मजबूत बल्कि उनकी वृद्धि की भी क्षमता होती है, क्योंकि दलिया में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है। साथ ही कई विटामिनों का भी यह स्रोत होता है। जाहिर है, इससे मांसपेशियों के निर्माण में मदद मिलती है। दलिया में मैग्नीशियम और आयरन भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो हीमोग्लोबिन की कमी पूरा करने के साथ मस्तिष्क के सही विकास के लिए जरूरी है। चूंकि दलिया में पाया जाने वाला मैग्नीशियम हमारी नसों को शांत रखने और स्वस्थ रखने में मददगार है, इसलिए रात के समय दलिया खाने से बेहतरीन नींद आती है।

कैल्शियम-विटामिन ई का भंडार: दलिया में फास्फोरस, मैग्नीज जैसे पोषक तत्वों के साथ-साथ भरपूर मात्रा में कैल्शियम भी पाया जाता है। जिस वजह से यह न सिर्फ हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है बल्कि इन्हें चिकना भी रखता है। इस कारण असमय होने वाले कई तरह के जोड़ों के दर्द से आप बचे रहते हैं। दलिया में प्रोटीन भरपूर होने के कारण यह मेटाबॉलिज्म की दर बढ़ाता है, नतीजतन ज्यादा कैलोरी बर्न होती है।

यह ब्रेन फूड भी है: डाइट एक्सपर्ट्स और प्रोफेशनल डाइटीशियन के अनुसार, दलिया एक ब्रेन फूड है, क्योंकि इसके नियमित सेवन से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और जब भी हम किसी काम में खुद को लगाते हैं तो हमारी काम की गुणवत्ता बेहतर होती है। दलिया में मैग्नीशियम पाया जाता है और विटामिन-ई भी भरपूर मात्रा में होता है। मैग्नीशियम की वजह से शारीरिक दर्द में आराम मिलता है, वहीं विटामिन-ई हमारी त्वचा को मजबूत बनाने में मददगार होता है। कह सकते हैं दलिया सुपर फूड है। किशोर, नौजवान या किसी भी उम्र का व्यक्ति दलिया का सेवन करे, यह सबके लिए फायदेमंद है। *

स्पेशलः वर्ल्ड लिवर-डे, 19 अप्रैल

अनहेल्दी फूड हैबिट्स, इनएक्टिव लाइफस्टाइल और हेल्थ को लेकर लापरवाही बरतने की वजह से लोगों में लिवर रिलेटेड प्रॉब्लम्स बढ़ने लगी हैं। इस पर ध्यान ना देने से पूरा बॉडी सिस्टम बिगड़ जाता है और कंडीशन सीरियस भी हो सकती है। इसलिए बहुत जरूरी है कि आप उन वजहों के बारे में जानें, जिससे लिवर प्रॉब्लम्स होती हैं। साथ ही इसके लक्षणों और बचाव के उपायों के बारे में भी यहां बता रहे हैं।

बढ़ रही हैं लिवर रिलेटेड प्रॉब्लम्स बचाव के लिए रहें कॉन्शस

डॉक्टर्स एडवाइस

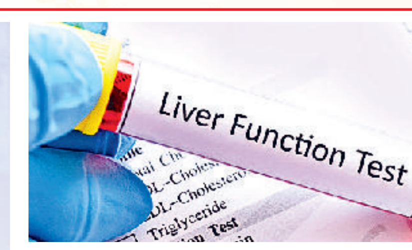
विश्व भर के लोगों में लिवर हेल्थ के प्रति अवेयरनेस बढ़ाने के उद्देश्य से हर साल 19 अप्रैल को वर्ल्ड लिवर डे मनाया जाता है। लिवर रोगों की गंभीरता, सही समय पर जांच कराने और रोकथाम के बारे में लोगों को शिक्षित करने की दृष्टि से वर्ल्ड लिवर-डे खास महत्व रखता है। आइए इस लेख में स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा जानते हैं कि लिवर से जुड़ी हुई प्रमुख समस्याएं कौन-कौन सी हैं, इनके लक्षण क्या हैं और लिवर के स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए किस तरह की सावधानियां बरतने की जरूरत है-

लिवर रिलेटेड मेन डिजीजेज

लिवर से रिलेटेड कई तरह की प्रॉब्लम्स पूरी दुनिया के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रही हैं। इस बारे में नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट एंड क्लीनिकल लीड-गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी एंड हेपेटोलॉजी, **डॉ. शिवानी देसवाल** कहती हैं, 'वैश्विक स्तर पर मुख्य रूप से, लिवर कैंसर और सिरोसिस गंभीर रूप से लोगों को प्रभावित करता है। सिरोसिस लिवर का एक गंभीर घाव होता है, जो सॉफ्ट और हेल्दी टिश्यूज को हार्ड टिश्यूज में बदल देता है। यह रोग इंफेक्शन, हृदय रोग या लगातार आघात से लंबे समय तक सूजन के कारण हो सकता है। ये लिवर कैंसर के लिए भी प्रमुख रिस्क फैक्टर माना जाता है। सिरोसिस से अलग लिवर कैंसर में लिवर के अंदर असामान्य और अस्वस्थ कोशिकाओं की वृद्धि होने लगती है। हेपेटोसेल्यूलर कार्सिनोमा, लिवर में होने वाले कैंसर का सबसे कॉमन प्रकार है। इसके अलावा लिवर में फैट जमा हो जाने के कारण फैटी लिवर की समस्या भी बढ़ जाती है। यह समस्या शराब से संबंधित फैटी लिवर (एएलडी) या नॉनअल्कोहोलिक फैटी लिवर रोग (एनएएफएलडी) हो सकता है। अकसर लिवर में वायरल संक्रमण भी हो जाता है, जिससे लिवर में लालपन और सूजन आ जाती है। यह हेपेटाइटिस वायरस, हेपेटाइटिस- ए, बी, सी, डी और ई के कारण हो सकता है, जिनमें से हेपेटाइटिस-ए और बी को तो वैक्सीनेशन से रोका जा सकता है लेकिन हेपेटाइटिस-सी, सिरोसिस और हेपेटोसेल्यूलर कार्सिनोमा लिवर कैंसर का कारण भी बन सकता है। अगर इन बीमारियों का सही समय पर उपचार न किया जाए तो बाद में ये लिवर फेलियर का कारण भी बन सकती हैं। इसलिए इन रोगों के लक्षण नजर आने पर देर नहीं करनी चाहिए और जल्द से जल्द डॉक्टर से कंसल्ट करने के बाद ट्रीटमेंट करवाना चाहिए।'

लिवर रोगों के प्रमुख लक्षण

लिवर में होने वाले विभिन्न रोगों के लक्षणों के बारे में पूछे जाने पर धर्मशिला नारायणा हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल गैस्ट्रोएंटरोलॉजी, **डॉ. महेश गुप्ता** बताते हैं, 'लिवर रोगों के सामान्य लक्षणों की बात की जाए तो शुरुआती स्तर में आपको पीलिया हो सकता है, जिसमें आंखें और त्वचा पीली दिखाई देने लगती हैं। त्वचा में खुजली होना, पेट में सूजन और दर्द महसूस होना भी लिवर रिलेटेड प्रॉब्लम के सिंप्टंप्स हो सकते हैं। साथ ही टखनों और पैरों में सूजन आ जाना, यूरिन करते समय यूरिन का रंग गहरा पीला प्रतीत होना, लंबे समय तक थकान महसूस होना, मितली या दस्त आना, स्टूल का रंग हल्का होना और भूख न लगना जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। ज्यादातर लिवर रोगों में जल्दी कोई संकेत या लक्षण नहीं दिखाई देते हैं, इसलिए अपने शरीर में होने वाले बदलावों पर ध्यान देते रहें और अगर आपको कोई भी लक्षण लगातार महसूस हो तो बिना लापरवाही किए तुरंत फिजिशियन या गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट डॉक्टर से संपर्क करें। लिवर रोगों की पुष्टि के लिए डॉक्टर लिवर फंक्शन टेस्ट, कंपलीट ब्लड काउंट, एमआरआई, अल्ट्रासाउंड और लिवर बायोप्सी का सुझाव दे सकते हैं। रोग की पुष्टि के बाद लिवर रोगों का उपचार लिवर की क्षति और बीमारी की कंडीशन को देखते हुए किया जाता है। इस बात का ध्यान रखें कि लिवर संबंधी रोगों में उपचार जल्द से जल्द शुरू होना सबसे जरूरी होता है।'



सही खान-पान का रखें ध्यान

लिवर के अनहेल्दी होने की वजहों और हेल्दी डाइट की इंपॉर्टेंस के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली में चीफ-गैस्ट्रोएंटरोलॉजी एंड हेपेटोलॉजी, **डॉ. मोनिका जैन** डिटेल में बताती हैं। उनके अनुसार, 'जिस प्रकार से एक गाड़ी में सबसे महत्वपूर्ण भाग इंजन होता है, ठीक उसी प्रकार से हमारे शरीर में सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक लिवर होता है। यदि आप लिवर के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते तो इसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है। लिवर खराब होने के कई कारण हो सकते हैं। जैसे, आजकल बढ़ता मोटापा इसका प्रमुख कारण है। इस कारण लिवर में सूजन होती है और फैटी लिवर होने लगता है। यदि इस पर ध्यान न दिया जाए तो आगे चलकर एकमात्र ट्रीटमेंट ऑप्शन लिवर ट्रांसप्लांट ही बचता है। आजकल लोग दवाइयों का अधिक सेवन कर रहे हैं, जिसका बुरा असर भी लिवर पर पड़ता है। इसलिए दवाइयों का सेवन बहुत ही सावधानी पूर्वक और कम करना चाहिए। फालतू की दवाइयों का सेवन अपने मन से ना करें, जब जरूरत हो तभी डॉक्टर से सलाह लेकर ही करें अन्यथा ना करें। इसके अलावा हमारे शरीर में कुछ ऑटोइम्यून प्रोसेसेस होते हैं, जिससे लिवर खराब होता है। इससे बचने के लिए शुरुआती स्तर पर ही ध्यान देने की आवश्यकता है। जब लिवर डिजीजेज के लक्षण पहचानने में अधिक लेट हो जाता है तो अंतिम विकल्प लिवर ट्रांसप्लांट ही बचता है।' *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

लिवर डिजीज से बचने के उपाय

अगर आप कुछ बातों का ध्यान रखें और डाइट, लाइफस्टाइल से जुड़ी गलतियां ना करें तो लिवर डिजीजेज से काफी हद तक बचे रहेंगे।

- शराब के सेवन से दूर रहें।
- हेपेटाइटिस बी और सी की स्क्रीनिंग समय-समय पर करवाना बहुत जरूरी है।
- हेपेटाइटिस वैक्सीनेशन भी करवा सकते हैं।
- संक्रमित भोजन और पानी का सेवन ना करें।
- अगर आपको डायबिटीज है तो इसके लेवल को नियंत्रित रखना चाहिए।
- अपने मोटापे पर कंट्रोल करना चाहिए। इसके लिए अपने खान-पान में फैट या कार्बोहाइड्रेट रिच फूड्स का सेवन कम करें।

- अपनी डाइट में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाएं।
- एक्सरसाइज को अपने डेली रुटीन में शामिल करें। इससे लिवर पर अच्छा असर पड़ता है। आपके लिवर का फैट भी एक्सरसाइज के माध्यम से धीरे-धीरे कम होता है।
- अगर आपके लिवर से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। *

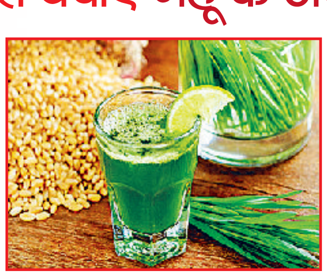
घरेलू औषधि/ संजीव कुमार आलोक

कई रोगों से बचाए गेहूं के जवारे का रस

अपने देश में अधिकांश लोग मुख्य भोजन के रूप में गेहूं का प्रयोग करते हैं। गेहूं के पौधे में ऐसे कई गुण होते हैं, जो हमें स्वस्थ रखते हैं। वनस्पतिविदों द्वारा किए गए गेहूं के रासायनिक विश्लेषण से यह ज्ञात हुआ है कि इस पौधे में अन्य वनस्पतियों की तुलना में अधिक शक्तिवर्धक, रोगनाशक गुण मौजूद होते हैं।

जवार सेवन के फायदे: गेहूं के छोटे पौधे को 'जवार' के नाम से जानते हैं। इस पौधे का रस निद्रानाश, पांडुरोग, चर्म रोग, एलर्जी, जोड़ों के दर्द, प्रदर रोग, बालों का असमय गिरना, कैंसर, आर्थराइटिस, मोटापा, जुकाम, पीलिया और पथरी आदि रोगों में प्रभावी दवा है। यदि हम इसके रस का निरंतर सेवन करें, तो अनेक रोगों से बचा जा सकता है।

ऐसे उगाएं जवारे: गेहूं के पौधे की प्राप्ति के लिए छोटी पतीली में शुद्ध जल लें और उसमें अच्छी किस्म के 100 ग्राम गेहूं डाल दें। इन्हें रात भर भीगने दें, फिर दूसरे दिन पतीली का पानी निकाल कर रात भर भीगे गेहूं को किसी साफ कपड़े में बांधकर रख दें। उस पर कोई बर्तन अवश्य ढंक दें, जिससे कपड़े की आर्द्रता बनी रहे और गेहूं के बीज अंकुरित होने लगें। फिर खाली डिब्बों, मिट्टी के छोटे गमलों, टोकरियों या 10-12 इंच लंबाई वाले किसी पात्र में अच्छी गोबर खाद से युक्त मिट्टी (तीन चौथाई मिट्टी और एक चौथाई खाद होनी चाहिए) भरकर पूर्व अंकुरित बीजों को बो दें। इसी प्रकार प्रतिदिन अंकुरित हुए गेहूं की एक-एक मिट्टी के पात्र में बोते चले जाएं।



रस निकालने का तरीका: सामान्य वातावरण में छः या आठ दिन में गेहूं का पौधा 7-8 इंच तक की लंबाई प्राप्त कर लेता है। अब आप इन पौधों को इसी अवस्था में उनकी सतह से काट लें, क्योंकि इस लंबाई से बड़े पौधे रस के लिए उपयुक्त नहीं रह जाते। कटे हुए पौधों को शुद्ध जल से धो लें, फिर उन्हें सिलबट्टे पर चटनी की तरह महीन पीस डालें। अंत में महीन सत्व को जल में मिलाकर रस तैयार कर लें। इसके लिए आप सिलबट्टे या मिक्सी का प्रयोग कर सकते हैं।

रस का सेवन: सेवन करने के लिए रस की मात्रा आयु पर निर्भर करती है। स्वस्थ व्यक्ति के लिए प्रायः 4 औंस (1 औंस यानी 28.35 ग्राम) रस का सेवन सही होता है। रोगियों के लिए इसकी 12 औंस की मात्रा उपयुक्त होती है। रस का सेवन करने से पूर्व उसके एक घंटे बाद तक कुछ खाना-पीना ठीक नहीं होता है। यह रस शरीर में उत्पन्न कई दोषों को दूर करने में सक्षम होता है। वैसे तो इसका सेवन सभी के लिए फायदेमंद होता है लेकिन फिर भी सेवन से पहले किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

आमतौर पर गर्मी के मौसम में लोग फ्रिज का ठंडा पानी पीते हैं। लेकिन आयुर्वेद के अनुसार मिट्टी के घड़े में रखा हुआ पानी पीने से शीतलता का अहसास तो होता ही है, यह पानी कई तरह से शरीर के लिए फायदेमंद भी होता है। इस बारे में विस्तार से जानिए।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी मिट्टी के घड़े का पानी

सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

आयुर्वेद के मुताबिक पीने के लिए मिट्टी के घड़े में रखा पानी सबसे अच्छा होता है। इसके कई सेहत संबंधी फायदे हैं। मसलन यह पेट में गैस, कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं को नियंत्रित करता है। साथ ही मिट्टी के घड़े में कई घंटों तक रखे गए पानी में विटामिन बी ओर सी भरपूर मात्रा में होता है, जो कि शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जरूरी हैं। मटके का नियमित तौर पर पानी पीने से शरीर में आयरन की कमी भी पूरी हो जाती है। मटके का पानी जब हम पीते हैं तो हमें लू लगने की आशंका कम होती है, क्योंकि मटके के पानी में कई तरह के मिनरल्स और पर्याप्त पोषक तत्व होते हैं, जिस कारण ये सन स्ट्रोक को रोकता है और शरीर में पर्याप्त मात्रा में ग्लूकोज को बनाए रखता है।

कई तरह से फायदेमंद : मटके का पानी शरीर को ज्यादा समय तक हाइड्रेट रखता है, जिससे हमारी पाचन प्रक्रिया दुरुस्त रहती है। चूंकि निरंतर मटके का पानी पीने से हमारे मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है, इसकी वजह यह भी है कि मिट्टी के घड़े में रखा हुआ पानी हमारे शरीर के पीएच लेवल को संतुलित रखता है। मटके के पानी की एक और खासियत यह होती है कि यह शरीर को अच्छी तरह से डिटॉक्स करता है। इसके अंदर मौजूद पोषक तत्वों के चलते हमारे शरीर से बहुत आसानी से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। त्वचा रोग विशेषज्ञ लोगों को गर्मियों में मटके का पानी पीने की सलाह देते हैं, क्योंकि इससे शरीर की त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनी रहती है। वजह यही है कि इसमें विटामिंस और मिनरल्स काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होते हैं।

पीएच लेवल करे बैलेंस : चूंकि मिट्टी के घड़े का नेचर क्षारीय होता है, इसलिए यह पानी के अम्लीय तत्वों को नॉर्मल करने का काम करता है। इसे पीने से शरीर का जो सामान्य पीएच लेवल 7.35 से 7.45 के बीच चाहिए होता है, वही रहता है। जब हम नियमित तौर पर मटके का पानी पीते हैं तो शरीर के पीएच लेवल को मेंटेन रखता है।

दर्द-सूजन से दिलाए राहत: मिट्टी में एंटी इंफ्लेमेट्री तत्व पाए जाते हैं, इसलिए शरीर में होने वाले दर्द और सूजन को रोकने में इससे मदद मिलती है। इस तरह मटके का पानी पीने के बहुत फायदे हैं। *

हेल्थ सजेशन
डॉ. एल. तोमर
सीनियर डायरेक्टर-ऑर्थोपेडिक्स
मैक्स सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली

फिटनेस से जुड़े मिथ कितने सच-कितने झूठ

वर्कआउट स्वस्थ जीवनशैली का अनिवार्य हिस्सा है। हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए लोग कई तरह के फिटनेस ट्रेंड अपनाते हैं। इसके लिए लोग कई तरह के नियमों का पालन करते हैं। आमतौर पर लोग फिटनेस से जुड़े कई मिथकों को सही मानते हैं, लेकिन एक्सपर्ट की राय इससे अलग है।

इसलिए फैलता है भ्रम: न्यूयार्क के लीमैन कॉलेज में एक्सरसाइज साइंस के प्रोफेसर ब्रैड स्कोनफेल्ड के अनुसार, फिटनेस की दुनिया गलतफहमियों से भरी हुई है। इसके लिए जिम्मेदार हैं सोशल मीडिया के फिटनेस इंफ्लुएंस और अनट्रेंड जिम ट्रेनर्स, जो लोगों में कई तरह के भ्रम पैदा कर रहे हैं। यहां दिए जा रहे हैं, फिटनेस से जुड़ी कुछ ऐसी धारणाएं, जिनमें से कुछ सही हैं, तो कुछ गलत भी साबित होती हैं।

वर्कआउट से पहले लंबी स्ट्रेचिंग जरूरी: यह सही है कि अगर वर्कआउट से पहले स्ट्रेचिंग न की जाए तो इससे शरीर की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, इससे मसल टियर यानी मांसपेशियों में इंजरी की आशंका बढ़ जाती है। इससे बचाव के लिए वर्कआउट से पहले स्ट्रेचिंग जरूर करनी चाहिए इससे मसल इंजरी से बचाव होता है।

मसल्स बनाने के लिए भारी वजन उठाना जरूरी: जो लोग नियमित रूप से जिम जाते हैं, उनके मन में यह धारणा विकसित हो जाती है कि मसल्स बनाने के लिए भारी वजन उठाना जरूरी है। लेकिन, मांसपेशियों की वृद्धि का अध्ययन करने वाले डॉ. ब्रैड स्कोनफेल्ड कहते हैं, 'कई शोध यह बताते हैं कि चाहे आप 30 किलोग्राम जैसा भारी वजन उठाएं या 5 से 12 किलो जैसे हल्के वजन उठाएं, मांसपेशियों और ताकत के निर्माण में दोनों ही बराबर प्रभावी होते हैं। यह व्यक्तिगत पसंद का मामला है कि आप कितना वजन उठाना चाहते हैं। बेहतर यही होगा कि अचानक ज्यादा वजन उठाने के बजाय धीरे-धीरे कम से ज्यादा वजन की ओर बढ़ें और अपनी क्षमता के अनुसार ही वजन उठाएं। वेट लिफ्टिंग का कार्य हमेशा कुशल जिम ट्रेनर के निर्देशों के अनुसार ही करना चाहिए।'

ज्यादा दौड़ने से घुटने खराब हो जाते हैं: यह धारणा गलत है। ऐसा माना जाता है कि ज्यादा दौड़ने से ऑस्टियोआर्थराइटिस की समस्या हो जाती है, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। वैज्ञानिक डॉ. गोल्डमैन के अनुसार पहले लोगों में यह गलत धारणा प्रचलित थी कि घुटने कार की टायर की तरह होते हैं, जिस तरह ज्यादा कार चलाने से टायर खराब हो जाते हैं, वैसा घुटनों के साथ भी होता है। लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। दरअसल, हमारा शरीर गतिशील होता है और हमारे जोड़ खुद को पुनर्जीवित कर सकते हैं, खासतौर पर जब हम नियमित रूप से सक्रिय रहते हैं। नियमित रूप से दौड़ने से हमारे घुटनों के कार्टिलेज मजबूत हो जाते हैं इसलिए ज्यादा दौड़ने से घुटने खराब नहीं होते, लेकिन यह बहुत जरूरी है कि अचानक ज्यादा दौड़ने के बजाय नियमित रूप से धीरे-धीरे दौड़ने की गति बढ़ानी चाहिए।

प्रतिदिन 10 हजार कदम चलना आवश्यक : 1960 से यह मिथ प्रचलित है, जब एक जापानी घड़ी निर्माता ने बड़े पैमाने पर पैडोमीटर का उत्पादन किया था। उस पैडोमीटर का नाम था 10 थाउजेंड स्टेप्स पैडोमीटर। उसके बाद से यह मिथक पूरी दुनिया में लोकप्रिय हो गया, लेकिन अमेरिकन काउंसिल ऑफ एक्सरसाइज के अध्यक्ष सेड्रिक ब्रायंट एक साल पहले इसे गलत साबित कर चुके हैं। उनका कहना है कि लगातार 4 हजार कदम चलना भी पर्याप्त है, 10 हजार कोई जादुई नंबर नहीं है। अगर पांच दिनों की एक्सरसाइज के साथ रोजाना साढ़े सात हजार कदम चला जाए तो यह काफी होगा। *

प्रस्तुतिः विनीता

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

आनंददास आश्रम में भंडारा कल

झज्जर। कोसली रोड स्थित श्रीश्री 1008 बाबा आंनद दास आश्रम में 19 अप्रैल को भंडारे का आयोजन किया जाएगा। मंदिर महंत अजय दास महाराज ने बताया कि भंडारे की पूर्व रात्रि 18 अप्रैल को सत्संग का आयोजन भी किया जाएगा जिसमें क्षेत्र के साधु-संत, श्रद्धालु व गायक कलाकार बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे।

चोरी की वारदात में दो आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस की टीम ने गाडी चोरी की वारदात में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। एवीटी प्रभारी सतीश ने बताया कि सेक्टर-1 निवासी विनोद ने शिकायत दर्ज करवाई थी। जांच में सामने आया कि 18 फरवरी 2023 को विनोद ने अपनी गाड़ी अपने घर के आगे रैम्प पर खडी की थी। सुबह के समय विनोद को गेट के सामने शीशे के टुकडे बिखरे हुए मिले व गाडी गायब मिली। जांच के दौरान 16 अप्रैल को आरोपी तरुण निवासी हाल शिवाजी कॉलोनी आजादगढ़ व साहिल निवासी उतम नगर दिल्ली को गिरफ्तार किया गया है।

गुढान में मकान में लाखों की चोरी

कलानौर। कस्बे के गांव गुढान में चोरों ने एक मकान से लाखों के जेवर और कैश चोरी कर लिया। मकान मालिक ने शिकायत देकर केस दर्ज करवाया है। कलानौर पुलिस को दी शिकायत में भान सिंह निवासी गांव गुढ़ान ने बताया कि 16 अप्रैल की रात को वह पूरे परिवार के साथ घर पर सोये हुए था। रात को ही चोर घर के अन्दर दाखिल होकर घर के अंदर रखी अल्मारी के ताले तोड़कर सोने की चेन, अंगूठी, पायजेब, 15 हजार कैश और अन्य सामान चोरी कर ले गए। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पहलवानों ने उड़ीसा में जीते मेडल

सांपला। उड़ीसा में हुई राष्ट्रीय कॉमनबैट कुश्ती प्रतियोगिता में भैंसरु कला गांव के दो भाइयों ने मेडल जीतकर गांव का नाम रोशन किया है। बुधवार को उनके गांव पहुंचने पर ग्राम पंचायत द्वारा फूलों की माला पहनाकर स्वागत किया गया। पहलवान जसवंत ने बताया कि उनके दोनों विनीत व वंश बेटों ने इस प्रतियोगिता में भाग लिया था। यह पदक हासिल किए हैं। सरपंच सुनीता देवी ने सभी को बधाई दी।

रामनवमी पर गांव से लेकर शहर तक के मंदिरों में बजे घंटे-घड़ियाल

मूर्ति स्थापना को लेकर निकाली कलश शोभायात्रा, भंडारा आज

क्षेत्र के गांव डावला में बुधवार को चौगान माता मंदिर में मूर्ति स्थापना का कार्यक्रम हुआ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव डावला में बुधवार को चौगान माता में मूर्ति स्थापना कार्यक्रम को लेकर कलश यात्रा निकाली गई। आयोजक समिति सदस्य धर्मेंद्र ने बताया कि समस्त ग्रामवासियों के सहयोग से किए जा रहे इस आयोजन में गांव की दर्जनों सौभाग्यवती महिलाओं ने भागीदारी करते हुए कलश शोभा यात्रा में भाग लिया। इस दौरान श्रद्धालु रंग-गुलाल उड़ाते हुए मां के भजनों पर नाचते-गाते शोभा यात्रा में शामिल हुए। इसके बाद विधिवत रूप से चौगान माता मंदिर में मूर्ति की प्राण-प्रतिष्ठा कराई गई। उन्होंने बताया कि इस आयोजन में ग्रामवासी एकजुट होकर सहयोग कर रहे हैं। क्षेत्र के गांव डावला में बुधवार को चौगान माता में मूर्ति स्थापना कार्यक्रम को लेकर कलश यात्रा निकाली गईइसके उपरांत वीरवार को चौगान माता मंदिर परिसर में भंडारे का आयोजन भी किया जाएगा।

झज्जर। कलश शोभयात्रा के दौरान मौजूद महिला श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। भगवान श्रीराम की शोभायात्रा निकालते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

भगवान श्रीराम की शोभा यात्रा उमड़े श्रद्धांलु

बीते करीब तीन सप्ताह से मौहल्ला लाल खानिया स्थित श्री प्रेम मंदिर में जारी रामायण पाठ का बुधवार को राम नवमी के अवसर पर समापन हो गया। इस मौके पर भगवान राम की शोभा यात्रा निकाली गई जिसके बाद भोग लगाते हुए प्रसाद वितरण किया गया। शोभा यात्रा मंदिर परिसर से आरंभ होकर डायमंड चौक, मेन बाजार होते हुए वापिस मंदिर परिसर में समाप्त हुई। समापन अवसर पर बृज रसिका दीदी मीनाक्षी ने मधुर भजनों की प्रस्तुति दी। श्री राम नाम की धुन पर श्रद्धालुजन खूब जमकर नाचे। मंदिर समिति के पदाधिकारी सुभाष भाटिया ने बताया कि प्रतिवर्ष नव संवत के उपलक्ष्य में श्री रामचरितमानस के पाठ का आयोजन महिला श्रद्धालुओं द्वारा किया जाता है।

अंबेडकर चौक पर लगे भंडारे में सैंकड़ों श्रद्धालुओं ने लिया प्रसाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

श्रीराम नवमी पर्व के उपलक्ष्य में शहर के अंबेडकर चौक पर भंडारे का आयोजन किया गया। चौक परिसर के दुकानदारों द्वारा शहरवासियों के सहयोग से किए गए इस आयोजन के दौरान सैंकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। आयोजक समिति सदस्य टिंकू जाटव ने बताया कि प्रसाद वितरण के लिए जहां दुकानदारों ने सहयोग किया वहीं श्रद्धालुओं ने कतारबद्ध होकर प्रसाद लिया। श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए स्टील की प्लेटों में भोजन परोसा गया। इस मौके पर जगदीश रांघड़, पन्नालाल, मोनू, टिंकू, जग्गी, दौलतराम, महेंद्र, सरदार फौजा सिंह, नरेश, मीनू पंडित, बंसीलाल आदि ने सेवाएं दी। जगदीश रांघड़ ने बताया कि वे पिछले कई वर्षों से यह वार्षिक आयोजन करते आ रहे हैं।

झज्जर। अंबेडकर चौक पर लगे भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु।

बाबा कांशीगिरी मंदिर में हुआ सुंदरकांड का पाठ

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड का सामूहिक पाठ करते हुए श्रद्धालु।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 197वें श्री सुंदरकांड पाठ एवं भजन कीर्तन का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा चैत्र शुक्ल पक्ष की नवमी श्रीराम को समर्पित है। राम नवमी के दिन भगवान श्रीराम का जन्म हुआ था। इस दिन भगवान श्रीराम, माता सीता, लक्ष्मण और राम भक्त हनुमान जी की पूजा करने से मनोकामना पूर्ण होती है। राम नवमी के दिन ही गोस्वामी तुलसीदास ने रामचरितमानस को लिखना शुरू किया था। भए प्रकट कृपाला दीन दयाला, कौशल्या हितकारी, हर्षित महतारी, मुनि मन हारी, अद्भुत रूप निहारी.. से प्रभु श्रीराम की स्तुति की। श्री सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, राहुल शास्त्री, उमंग खुराना, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना, शिवम तनेजा, ताराचंद भूटानी, डॉक्टर धर्मराज यादव, सुधांशु हंस, नितिन शर्मा, लक्ष्य वर्मा, मनोज तलवार, राधिका गंभीरिया, वीना वर्मा, सृष्टि रंजन, भावना काठपालिया, नारायणी सरदाना, सतीश वर्मा, सुषमा तनेजा, हरीश अरोड़ा, सुरेश गाबा, प्रिया तनेजा, विशन वधवा, संतोष शर्मा, हर्षिता काठपालिया, उर्मिला तनेजा, सोनिया मल्होत्रा, नीलम गाबा, आशू वधवा, हेमंत वर्मा, संतोष हंस आनंद कुमार सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं ताराचंद भूटानी, राजेंद्र वधवा, हरीश कौशिक, दिनेश दुजाना, देवेश शर्मा, हरीश अरोड़ा, योगेश रंजन ने मिलता है सच्चा सुख केवल, हनुमान तुम्हारे चरणों में, भए प्रकट कृपाला दीन दयाल, कौशल्या हितकारी .....भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस दौरान वेद बहल पाशु, हिमांशु हंस, वीके शर्मा, विकास नरुला, प्रदीप काठपालिया, पदम खट्टर, हिमांशु बिरला, नयन हंस, सुभाष वर्मा, रमेश लखेरा, समर्थ वर्मा, सक्षम वर्मा आदि मौजूद रहे।

रेलवे स्टेशन पर वाटर कूलर व पंखे चालू

रोहतक। रेलवे स्टेशन पर लगे सभी वाटर कूलरों से अब ठंडा पानी मिलना शुरू हो गया है। इससे गर्मी में ठंडे पानी के लिए परेशान होने वाले यात्रियों को काफी सुविधा हुई है। गर्मी शुरू होते ही ट्रेनों में सफर करने वाले यात्रियों को ठंडे पानी की जरूरत बढ़ गई थी। रेलवे स्टेशन पर लगे वाटर कूलरों की स्थिति अब सुधर चुकी है। गर्मी की शुरुआत होते ही स्टेशन पर रेलवे विद्युत विभाग ने सभी वाटर कूलर शुरू कर दिए हैं। अब जरूरतमंद यात्रियों के पैसे बच सकेंगें। हर रोज स्टेशन से 46 पैसेंजर ट्रेन गुजरती है। इनमें लगभग दस हजार यात्री हर रोज आते जाते है। अब इन यात्रियों को स्टेशन पर ही ठंडे पानी की सुविधा मिल जाएगी

झज्जर। जरुरतमंद बच्चों में खाद्य सामग्री वितरण के दौरान नर्सिंग ऑफिसर कविता। फोटो : हरिभूमि

बच्चों के साथ मनाई रामनवमी

झज्जर : स्थानीय नागरिक अस्पताल में नर्सिंग ऑफिसर के पद पर कार्यरत कविता ने रामनवमी पर्व गौमाता की सेवा व बच्चों के मार्गदर्शन में बिताया। कविता ने बताया कि वह अलसुबह गुरुग्राम रोड स्थित गोकुल धाम गौशाला पहुंची जहां गौमाता को चारा खिलाया तथा बैठने के स्थान की साफ-सफाई में सहयोग किया। इसके उपरांत वह कोसली रोड स्थित झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाले प्रवासी मजदूरों के बच्चों के पास पहुंची। यहां उन्होंने बच्चों के बीच खाद्य सामग्री वितरित की। इसके बाद उन्होंने बच्चों को पढ़ने के लिए प्रेरित करते हुए उन्हें शिक्षण सामग्री मुहैया कराने का भी जिम्मेदारी ली।

हुमायूंपुर में मतदान का महत्व समझाया

रोहतक। आम चुनाव में शत-प्रतिशत मतदान के लक्ष्य के साथ स्वीप अभियान जारी है। गांव हुमायूंपुर स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में स्वीप अभियान के तहत स्वीप के साथ सेल्फी व अन्य गतिविधियां आयोजित की गई। विद्यालय की छात्राओं ने मतदाताओं को स्वीप के साथ सेल्फी के माध्यम से मतदान के महत्व को बखूबी समझाया। विद्यार्थियों ने मेरा वोट-मेरा भविष्य, एक मत का महत्व के माध्यम से मतदाताओं को मतदान के प्रति जागरूक किया। महिलाओं ने भी सेल्फी अभियान के दौरान स्वीप के साथ सेल्फी लेकर मतदान में हिस्सा लेने का संकल्प लिया।

श्रद्धालुओं को वितरित किया जूस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जण

नवरात्रों के पावन अवसर पर स्वच्छ भारत स्वस्थ समुदाय अभियान के अंतर्गत इंडेप्थ विजन फाउंडेशन व सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया द्वारा बेरी स्थित माता भीमेश्वरी देवी मंदिर मेला परिसर में जूस वितरित किया गया। कार्यक्रम प्रभारी पूनम देशवाल व अंकित मलिक ने बताया कि श्रद्धालुओं की सेवा करना ही माता की सेवा करने बराबर है। जिस प्रकार हम नवरात्रों में सभी प्रकार के नशे और विकार त्याग कर शुद्ध सात्विक आहार लेते हैं उसी प्रकार अन्य दिनों में भी इन चीजों का अनुसरण करना चाहिए। उन्होंने कहा कि कन्या भ्रूण हत्या, कन्याओं से भेदभाव तथा उनको बुरी नजर से देखने वाले लोगों की पूजा मां दुर्गा कभी स्वीकार नहीं करती। सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया के सदस्य अंकित मलिक ने बताया कि माता के दर्शनों के लिए गर्मी में पैदल जा रहे श्रद्धालुओं को जूस वितरित किया गया। जिसका सेवन कर उन्होंने राहत महसूस की। इस मौके पर सोनू, हेमंत, नमय, खुशी, विकास व प्रीति सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। बेरी मेले में श्रद्धालुओं को जूस वितरित करते हुए संस्था सदस्य।

लुकसर मंदिर में हुई प्रतिमाओं की स्थापना

- कथाव्यास स्वामी सतीशानंद शास्त्री ने भजन और कीर्तन के माध्यम से माता रानी की महिमा का गुणगान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

गांव लुक्सर में स्थित माता भीमेश्वरी मंदिर परिसर में धार्मिक अनुष्ठान का आयोजन हुआ। इस दौरान कथाव्यास स्वामी सतीशानंद शास्त्री ने भजन और कीर्तन के माध्यम से माता रानी की महिमा का गुणगान किया गया। उनके सानिध्य में मंदिर प्रांगण में मां भीमेश्वरी, शिव परिवार, राम दरबार, राधा-कृष्ण, संत गरीबददास, हरिदास और दादा बूढ़े की मूर्तियों की विधि विधान पूर्वक प्राण प्रतिष्ठा की गई। इससे पूर्व भव्य कलश यात्रा का आयोजन हुआ। भंडारे में असंख्य लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। इस अवसर पर पालम-360 के प्रधान सुरेंद्र सौलंकी, राठी खाप के प्रधान रणबीर राठी, परनाला गांव से सरपंच प्रतिनिधि अशोक प्रधान, ग्राम प्रधान विजयपाल, मंदिर कमेटी के प्रधान बिजेंद्र पप्पू, अशोक, ऋषिपाल, धर्मवीर, ओम प्रकाश, साहिब सिंह, राजेंद्र, मोहन, पंडित मनीष, संदीप, पवन सिंह आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। मंदिर में पहुंचे अतिथियों का स्वागत करते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

सीजीएचएस लाभार्थियों को आयुष्मान से जोड़ना अनुचित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

केंद्र सरकार के सीजीएचएस लाभार्थियों को अपने कार्ड को आयुष्मान भारत हेल्थ अकाउंट से जोड़ना अनिवार्य किया गया है। अलाइंस आफ ऑल एक्स पैरामिलिट्री फोर्सेस वेलफेयर एसोसिएशन के महासचिव रणबीर सिंह ने बताया कि सीजीएचएस कार्ड धारकों के लिए रिटायरमेंट उपरांत पदों के अनुसार एक तयशुदा राशि सीजीएचएस महानिदेशालय को एडवांस में जमा करा दी जाती है। जबकि आयुष्मान भारत स्वास्थ्य अकाउंट बीमा योजना के अंतर्गत काम करता है, जिसमें कर्मचारियों को कोई अग्रिम राशि जमा नहीं करवानी पड़ती। आभा योजना के तहत 5 लाख रुपए तक का इलाज करवा सकते हैं, जबकि सीजीएचएस लाभार्थियों को 5 लाख तक की सीमा नहीं है। आभा में सरकार प्रीमियम भरती है, जबकि सीजीएचएस के रिटायर्ड कर्मियों (लाभार्थियों) द्वारा एडवांस में रकम जमा करा दी जाती है।

सात हस्तियों को मिला अजमीढ़ रत्न अवार्ड

रोहतक। महाराजा अजमीढ़ सुनार जन सेवा संस्थान की ओर से सोनी समाज जींद की सात विभूतियों को समाज सेवा में सराहनीय कार्यों के लिए अजमीढ़ रत्न अवार्ड देकर सम्मानित किया गया। यह सम्मान सोनी समाज द्वारा आयोजित एक कार्यक्रम में दिया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता लोक सम्पर्क विभाग के रिटायर्ड डीआईपीआरओ सुरेन्द्र कुमार वर्मा कोथ ने की। उन्होंनें सोनी समाज के हितों के लिए मध्य प्रदेश की तर्ज पर हरियाणा स्वर्णकला बोर्ड अथवा आयोग का गठन करने, सुरक्षा एवं राजनैतिक भागीदारी सहित सामाजिक व आर्थिक विकास के लिए आवश्यक कदम उठाने की भी सरकार से मांग की।

बहादुरगढ़। डॉ. एस राधाकृष्णन के चित्र पर पुष्प अर्पित करते समिति सदस्य।

गुभाना में पूर्व राष्ट्रपति को दी श्रद्धांजलि

बहादुरगढ़। गुभाना के लोकहित पुस्तकालय में पूर्व राष्ट्रपति भारत रत्न डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की पुण्यतिथि पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। उनके चित्र पर पुष्प अर्पित करते हुए समिति अध्यक्ष नरेश कौशिक ने उनके जीवन पर प्रकाश डाला। बताया कि डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन भारत के प्रथम उपराष्ट्रपति और द्वितीय राष्ट्रपति थे। महान दार्शनिक और शिक्षाविद होने के कारण 1954 में भारत सरकार ने इन्हें सर्वोच्च सम्मान भारत रत्न से अलंकृत किया था। सूबेदार मेजर सुरेश कुमार, जयभगवान प्रधान, सतबीर, रणबीर, नीटू, मोंटी, फूल कुमार व सत्यवान आदि ने उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किए।

330 लोगों ने करवाया आंखों का चेकअप

रोहतक। जिला परिषद वार्ड 10 के गांव गरनावठी में सोमवार को आंखों का कैंप आयोजित किया गया। जिला पार्षद जयदेव डागर और समाजसेवी नवीन अहलावत डीघल ने बताया कि कैंप में 330 लोगों ने आंखों का चेक अप करवाया और सभी को फ्री चस्मे और दवाईयां वितरित की गई। इंदिरा गांधी नेत्र चिकित्सालय में 24 लोगों का मोतियाबिंद ऑपरेशन किया गया। साथ ही हड्डी व जोड़ रोग विशेषज्ञ डॉ प्रवीन ने लोगों को फ्री दवाईयां दी। डागर ने बताया कि गांव गरनावठी की मंदिर वाली चौपाल में हवन यज्ञ कर गांव की शांति की प्रार्थना की। कैंप में इंदिरा गांधी नेत्र चिकित्सालय के डॉक्टरों की टीम पहुंची। उनके वार्ड में यह पांचवा कैंप रहा। कैंप में 24 लोगों को मोतियाबिंद ऑपरेशन के लिए चिन्हित किया गया। मंगलवार को सभी का सफल ऑपरेशन हुआ।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम को संबोधित करती बीके विनिता दीदी। फोटो : हरिभूमि

सेक्टर-2 सेवा केंद्र में किया सहज राजयोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के सेक्टर-2 सेवा केंद्र पर नवरात्र का नौवां दिन धूमधाम से मनाया गया। बीके विनीता दीदी ने बताया कि चैत्र नवरात्र के नौवें दिन मां सिद्धिदात्री की पूजा की जाती है। कार्यक्रम में उपस्थित सभी भाई-बहनों ने मां भगवती के मां सिद्धिदात्री रूप के प्रति सहज राजयोग कर अपनी भावनाओं को व्यक्त किया।

लोकतात्रिक व्यवस्था को मजबूत करने का एक मात्र माध्यम है वोट

मतदाताओं को वोट के लिए किया जा रहा प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्वीप अभियान में जिले की शिक्षण संस्थाएं अग्रणी भूमिका निभा रही हैं। स्कूलों, कॉलेजों, आईटीआई आदि संस्थानों में आए दिन मतदाता जागृति के लिए अनेक गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है। एडीसी सलोनी शर्मा ने बताया कि शिक्षण संस्थाएं जागरूकता अभियान में सबसे अहम भूमिका में होते हैं क्योंकि यहां हजारों विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करने के लिए आते हैं। उन्होंने बताया कि स्कूलों में विद्यार्थी पेंटिंग, स्लोगन राइटिंग, भाषण प्रतियोगिताएं, जागरूकता रैली आदि गतिविधियों के द्वारा समाज में जागरूकता फैलाने का कार्य कर रहे हैं जिसके बड़े सकारात्मक परिणाम भी सामने आ रहे हैं और पात्र युवा वोट बनवाने के लिए आगे आ रहे हैं। इसके अलावा मतदाताओं को वोट के लिए प्रेरित किया जा रहा है। शिक्षण संस्थाओं के अलावा सरकारी विभागों द्वारा भी स्वीप अभियान को लेकर बेहतरीन कार्य किया जा रहा है। विभिन्न विभाग मतदाता शपथ कार्यक्रमों का आयोजन कर अपने कर्मचारियों को मतदाता शपथ दिलवा रहे हैं।

झज्जर। जागरूकता अभियान के तहत मतदान संबंधी शपथ लेते हुए विद्यार्थी।

झज्जर। सार्वजनिक स्थानों से प्रचार सामग्री उतारते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

सार्वजजिक स्थानों से उतारी प्रचार सामग्री

झज्जर। लोकसभा चुनावों के चलते लगी आचार संहिता के कारण नगर परिषद द्वारा शहर के चौक-चौराहों व सार्वजनिक स्थानों पर लगी प्रचार सामग्री हटाने का अभियान चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को भी शहर के बाईपास मार्ग पर लगे होर्डिंग व बैनर हटाए गए। इसके साथ-साथ दीवारों पर चस्पाए गए पोस्टर भी नगर परिषद कर्मचारियों द्वारा उतारे गए। नगर परिषद के सफाई कर्मचारी राजीव व संदीप कुमार ने बताया कि उन्होंने बीकानेर चौक, यादव धर्मशाला, बाबरा रोड, बाईपास, संत कबीर चौक, भगत सिंह चौक, पुराना तहसील परिसर, नया बस स्टैंड रोड आदि से चुनाव सामग्री उतारी। उनकी टीम में अतुल, कृष्ण, शिवा आदि शामिल है।

खबर संक्षेप

बेरी। बीएलओ के सहयोग से मतदान के प्रति जागरूक करते थर्ड जेंडर समुदाय के लोग। फोटो : हरिभूमि

समाज के हर वर्ग को शामिल किया जा रहा

बेरी। जिले भर में मतदाता जागरूकता अभियान तेज गति से चल रहा है। जिसमें समाज के हर वर्ग को शामिल किया जा रहा है। इसी कड़ी में बेरी में चल रहे माता भीमेश्वरी देवी मेला में थर्ड जेंडर समुदाय ने भी बीएलओ के सहयोग से नागरिकों को वोट के प्रति जागरूक किया। एआरओ एवं एसडीएम रविंद्र मलिक ने बताया बेरी में माता भीमेश्वरी देवी मेला में मतदान प्रतिशत बढ़ाने के उद्देश्य से थर्ड जेंडर के माध्यम से मतदाताओं में जागरूकता अभियान चलाया गया। नागरिकों को अधिक से अधिक मतदान करने के साथ ही 18 वर्ष पूरी कर चुके थर्ड जेंडर के सदस्यों को अपना वोट बनाते हुए आगामी लोकसभा चुनाव में मतदान करने के लिए प्रेरित किया।

नेशनल ओपन स्कूल की परीक्षा को लेकर धारा 144

झज्जर। जिलाधीश एवं डीसी कैप्टन शक्ति सिंह ने नेशनल

ओपन स्कूल की माध्यमिक, वरिष्ठ माध्यमिक व वोकेशनल कोर्सो की परीक्षाओं मद्देनजर आगामी 22 मई तक निषेधाज्ञा लागू की है। उन्होंने कहा कि परीक्षा के दौरान परीक्षा केंद्रों के दो सौ मीटर के दायरे में बिना उद्देश्य निर्धारित संख्या से अधिक व्यक्तियों के एकत्रित होने व फोटोस्टेट की दुकानों की दुकानों के संचालन पर मनाही के आदेश जारी किए है। इन आदेशों की उल्लंघना करने पर भारतीय दंड संहिता की धारा 188 के तहत आरोपी के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

माता के जयकारों के साथ श्रद्धालुओं ने लगाई देवी के दरबार में हाजिरी

कन्या पूजन के साथ नवरात्र संपन्न

बहादुरगढ़। बुधवार को लडरावन में पूजन उपरांत भोजन करती कन्याएं तथा शोभा यात्रा में शामिल राम परिवार की मनमोहक झांकी और झज्जर में कन्याओं को भोजन करवाते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

कन्या पूजन के साथ बुधवार को चैत्र नवरात्र संपन्न हो गए। नौवें दिन जगत-जननी के सिद्धिदात्री स्वरूप की उपासना की गई। श्रद्धालुओं ने घरों में हवन किया और कुंवारी कन्याओं को भोजन कराकर लोक कल्याण की कामना की। नौ दिनों तक व्रत रहने वाले श्रद्धालुओं ने पारण किया।

मंगल कामनाओं और जयकारों के बीच श्रद्धालुओं ने देवी दरबार में हाजिरी लगाई। गांव लडरावन में राहुल और रीतू ने 71 कन्याओं का पूजन कर उन्हें माता की चुनरी भेंट की व भोजन करवाया। हर बार की तरह इस बार भी नवरात्र में शक्ति की आराधना व उपासना के साथ देवी के नौ स्वरूपों में कन्याओं का पूजन-अर्चन करने का विधान से निभाया गया। नौवें दिन हर घर में मां दुर्गा के सिद्धिदात्री स्वरूप की पूजा हुई। नवमी के अवसर पर मंदिरों में श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ी।

घरों में नवकुमारी कन्याओं संग भैरव बाबा का विधिवत पूजन कर भोजन कराया गया। नन्ही-नन्ही कन्याओं को लाल चुनरी पहनाई गई। मंदिरों में भक्तों ने कतारबद्ध होकर माता के दर्शन पूजन किया।

पंडित महेंद्र शर्मा ने बताया कि देवी के इस रूप की पूरे विधि-विधान के साथ पूजा-अर्चना करने पर भक्तों को सभी सिद्धियां प्राप्त हो जाती हैं। सब्जी मंडी के निकट स्थित देवी मंदिर में भक्तों ने देवी के नौ रूपों की विधिवत पूजा की। वहीं लोगों ने अपने-अपने घरों में नवमी की पूजा और कन्या-पूजन कर व्रत का समापन किया। हालांकि अपनी मान्याताओं के अनुसार कुछ लोगों ने अष्टमी को तो कुछ ने नवमी को नवरात्र का समापन किया। मंदिरों में दिनभर मां दुर्गा की आरती, कीर्तन और भजन के आयोजन का सिलसिला चलता रहा। जीवन में सुख-समृद्धि की कामना के साथ लोगों ने पूजा-अर्चना में भाग लिया।

मंदिरों में जय माता दी के जयघोष के स्वर सुनाई दे रहे थे। नवरात्र के समापन पर घरों में भी काफी रौनक देखने को मिली।

राम नवमी पर निकाली गई शोभा यात्रा

बहादुरगढ़। रामनवमी पर श्रीराम की शोभायात्रा निकाली गई। यह शोभायात्रा किला मौहल्ला से शुरू होकर शहर के विभिन्न मार्गों से होकर गुजरी। इसमें राम दरबार के साथ ही विभिन्न देवी-देवताओं के स्वरूपों की झांकियां सभी का मन मोह रही थीं। मार्ग में जगह-जगह लोगों ने पुष्पवर्षा कर शोभायात्रा का स्वागत किया। शोभायात्रा के साथ श्रद्धालु राम जी की निकली सवारी, राम जी की लीला है न्यारी आदि भजनों पर जमकर थिरके। बुधवार के विभिन्न धार्मिक संस्थाओं की ओर से शोभायात्रा निकाली गई। शोभायात्रा में श्री राम दरबार का पूजन किया गया।

रामनवमी पर्व पर श्रद्धालुओं ने किया कन्या पूजन

झज्जर। रामनवमी पर्व जिले भर में धूमधाम से मनाया गया। अलसुबह से ही श्रद्धालुओं द्वारा मंदिरों में पहुंचते हुए भगवान श्रीराम चंद्र की विशेष पूजा अर्चना की और अपने परिवार की सुख समृद्धि की कामना की। वहीं मंदिरों में हवन-यज्ञ भी किए गए। शहर में विभिन्न स्थानों पर भंडारों का भी आयोजन किया गया। इसके अलावा श्रद्धालुओं ने नवरात्र पर्व के समापन पर कन्याओं का पूजन भी किया। उधर, हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने मां भीमेश्वरी देवी मंदिर में माता की पूजा अर्चना की।

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसीपी डॉक्टर अर्पित जैन। फोटो : हरिभूमि

मोस्ट वांटेड अपराधियों को पकड़ने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

- अपराधिक गतिविधियों पर अंकुश लगाने को लेकर हर संभव कार्रवाई करें

जिला पुलिस मुख्यालय स्थित डीसीपी कार्यालय में आयोजित अपराध गोष्ठी में डीसीपी डॉक्टर अर्पित जैन ने थाना प्रबंधकों व चौकी प्रभारियों तथा अपराध अंवेषण टीम के प्रभारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे अपने-अपने क्षेत्र में अपराधिक गतिविधियों पर अंकुश लगाने को लेकर हर संभव कार्रवाई करें। उन्होंने पीसीआर व राइडर्स को आबादी वाले क्षेत्रों में तैनात करने तथा अलग-अलग स्थानों पर नाकाबंदी करके अपराधों की रोकथाम करने के लिए गंभीरता से कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने महिला विरुद्ध अपराधों की रोकथाम के संबंध में निर्देश देते हुए कहा कि महिला विरुद्ध अपराध की किसी भी प्रकार की सूचना पर तुरंत कार्रवाई की जाए। इस दौरान उन्होंने थानों में दर्ज अपराधिक मुकदमों की समीक्षा करते हुए लंबित मामलों पर तुरंत कार्रवाई करने वांटेड आरोपियों को जल्द से जल्द गिरफ्तार करने निर्देश दिए गए। उन्होंने कहा कि वांछित, अति वांछित तथा उद्घोषित अपराधियों की धरपकड़ के लिए थाना स्तर पर विशेष अभियान चलाया जाए। उन्होंने कहा कि रात्रि को दस बजे के बाद अगर कोई डीजे बजाता हुआ पाया जाता है तो संबंधित थाना प्रबंधक द्वारा उसके खिलाफ नियमानुसार कानूनी कार्रवाई की जाए।

अनाजमंडी में लगे फसलों के ढेर उठान कार्य धीमी गति से हो रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। अनाज मंडी में लगा गेहूं की फसल का ढेर। फोटो : हरिभूमि

सरसों व गेहूं की लगातार के आवक के कारण दिनों-दिन सरसों व गेहूं के ढेर ऊंचे होते जा रहे हैं। मंडी परिसर में जगह-जगह लगी फसल की ढेरियों के कारण रास्ता भी संकीर्ण हो गया है जिसे दुरुस्त करने के लिए जेसीबी मशीनों की सहायता ली जा रही है। दूसरी ओर फसल बेचने के लिए अनाजमंडी पहुंचने वाले किसान भी अपनी फसलों के गेटपास कटवाने के लिए लंबी लाइन में खडे. दिखाई देते हैं। किसानों का कहना है कि दो से तीन घंटों के बाद उन्हें टोकन मिल पा रहा है। अनाजमंडी सुपरवाइजर रणदीप ने बताया कि अभी तक मंडी में 1लाख 78 हजार 489 क्विंटल सरसों की आवक दर्ज हुई है जिसमें से 1 लाख 49 हजार 48 क्विंटल सरसों खरीद एजेंसी द्वारा खरीदी जा चुकी है तथा साथ-साथ किए जा रहे उठान के चलते अभी तक 83 हजार क्विंटल सरसों का उठान भी हो चुका है। इसके अलावा 2 लाख 61 हजार 380 क्विंटल गेहूं की आवक हुई है जिसमें से 96 हजार 85 क्विंटल गेहूं की खरीद की जा चुकी है और 3200 क्विंटल गेहूं का उठान भी हो चुका है।

अयोध्या गए कारसेवकों को किया सम्मानित

- सनातनी रक्षा दल ने निकाली भव्य शोभायात्रा, आकर्षक झांकियों से राम-मय हुआ शहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। शोभायात्रा के दौरान कलश लेकर व ध्वजा लेकर चलती महिलाएं।

बुधवार को सनातनी रक्षा दल द्वारा शहर की छोटूराम धर्मशाला में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसके उपरांत रामनवमी पर भव्य शोभा यात्रा निकाली गई।

कार्यक्रम की शुरूआत में छुड़ानी धाम के महामंडलेश्वर स्वामी ब्रह्मस्वरूप अयोध्या राममंदिर के कारसेवकों को सम्मानित किया गया। शोभायात्रा के दौरान 251 महिलाओं द्वारा कलश यात्रा निकाली गई। जबकि 501 युवकों द्वारा ध्वज यात्रा निकाली गई। मनमोहक झांकियों के साथ अनेक बैंड रामधुन बजाते हुए चल रहे थे। सुरक्षा के मद्देनजर फोर्स तैनात रही। श्री राम के जयघोष से शोभा यात्रा से पूरा शहर राम जी के नाम में ही राममय हो गया। शोभायात्रा में निकाली गई विशेष झांकियों के अलावा रंगोली शोभा यात्रा में लोगों के आकर्षण का केंद्र रही। राम दरबार, भगवान परशुराम, विश्वकर्मा, वाल्मीकि और रविदास जी की झांकियां माहौल को भक्तिमय बना रही थी। यात्रा के दौरान योग, सनातन हवन व कराटे की झांकियां भी शामिल थी।

कार्यक्रम के दौरान जिला पार्षद रवि बराही, भाजयुमो प्रदेश उपाध्यक्ष नवीन बंटी, भाजपा जिला उपाध्यक्ष डॉ. पंकज जैन, भाजपा नेता शतीश नंबरदार, चेयरपर्सन सरोज राठी, अशोक दीक्षित, वीरेंद्र छिल्लर, रमेश राठी, कृष्ण चावला आदि ने भाग लिया। डीएवी स्कूल के विद्यार्थियों ने भजन से माहौल को राममय बना दिया।

कार्यक्रम के सफल आयोजन में सनातनी रक्षा दल की कोर कमेटी सदस्य नगेंद्र लाकड़ा, हरिकेश मलिक, अश्वनी बराही, राकेश शर्मा, जयदेव व नरेश राठी आदि ने अहम भूमिका निभाई।

नूना माजरा में हुआ नैंसी का स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। स्वागत समारोह में उपस्थित नैंसी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

बीते दिनों बिहार के पटना में हुए अंडर-17 स्कूल नेशनल गेम्स में नूना माजरा की बेटी नैंसी छाई रही। शानदार प्रदर्शन करते हुए नैंसी ने एथलेटिक्स में तीन मेडल अपने नाम किया। नैंसी ने 100 और 200 मीटर में दो गोल्ड और रिले मे ब्रांज मेडल हासिल किया है। उसकी जीत से परिजनों में खुशी की लहर दौड़ गई। स्वर्ण व कांस्य पदक जीतकर लौटी नैंसी का ग्रामीणों द्वारा जोरदार स्वागत किया गया। प्रधान मास्टर जयभगवान, मास्टर मंगत, सतपाल सिंह, डीएफए सचिव सुरेश जून, कोच मनीषा सहित अन्य खेल प्रेमियों ने नैंसी को जीत की बधाई दी। उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। सुरेश जून ने कहा कि नैंसी बेहद होनहार खिलाड़ी है। आधा दर्जन से अधिक मेडल जीत चुकी है। एशियाई खेलों में भी भाग ले चुकी है। हमें पूरी उम्मीद है कि एक दिन बड़े स्तर पर देश के लिए पदक जीतेगी। वहीं नैंसी ने अपनी जीत का श्रेय परिजनों, कोच को दिया। अपने स्वागत के लिए ग्रामीणों का धन्यवाद किया। नैंसी ने कहा कि विश्व स्तर पर देश के लिए पदक जीतना उसका सपना है। इसके लिए वह कड़ा अभ्यास कर रही है।

जसौरखेड़ी में कबड्डी प्रतियोगिता 21 को

बहादुरगढ़। गांव जसौर खेड़ी में रविवार 21 अप्रैल को जिला स्तरीय सब जूनियर कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। गांव के राजकीय स्कूल में आयोजित एकदिवसीय प्रतियोगिता में सब जूनियर लेवल के लड़के और लड़कियां भाग लेंगे। कबड्डी विकास समिति के कोषाध्यक्ष सुरेंद्र देशवाल ने बताया कि 16 वर्ष तक के खिलाड़ी इस प्रतियोगिता में भाग ले सकेंगे। प्रतियोगिता में चयनित खिलाड़ी 17 और 18 में को पानीपत में होने वाली राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगे।

सायं ढलते ही कूड़े के ढेरों में लगाई जा रही आग, बढ़ी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। शहर के अलग-अलग स्थानों पर लगाई गई कूड़े के ढेरों में आग।

सांय ढलते ही शहर के विभिन्न क्षेत्रों में कूड़े के ढेरों में आग लगाई जा रही है। जिसके कारण जहां वातावरण प्रदूषित हो रहा है, वहीं आमजन को भी काफी परेशानियों को सामना करना पड़ रहा है। शहर के बीकानेर चौक, पुराना बर्फखाना रोड, सकुर्लर रोड सहित अन्य स्थानों पर हालत गंभीर है। लेकिन संबंधित इकाई द्वारा ऐसा करने वाले लोगों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है। बुधवार को भी आग लगाने के कारण काफी देर तक धुआं उठता रहा, तेज हवा चलने के कारण धुआं आसपास क्षेत्र में फैल गया। जिसके कारण वाहन चालकों को भी काफी परेशानी हुई। आमजन व वाहन चालकों का कहना है कि कुछ लोगों की गलती का खामियाजा सभी लोगों को उठाना पड़ रहा है। यदि प्रशासनिक या नगर परिषद स्तर पर ऐसा करने वाले लोगों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए तो आमजन को परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ेगा।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

झज्जर। सैनिक सम्मान के साथ अंतिम विदाई देते हुए टीम सदस्य।

कांग्रेस ने दिया बूथ एजेंटों को प्रशिक्षण

बहादुरगढ़। बेशक कांग्रेस ने अभी तक अपने उम्मीदवार का ऐलान नहीं किया, लेकिन लोकसभा चुनाव को लेकर बूथ एजेंटों को प्रशिक्षण देना शुरू कर दिया है। बुधवार को लाला रामकंवार धर्मशालामें बूथ विजय सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसमें वार्ड 1 से वार्ड 15 तक के बूथ एजेंटों को ट्रेनर शशि त्रिपाठी ने प्रशिक्षण दिया। विधायक राजेंद्र सिंह जून ने कहा कि शत प्रतिशत मतदान सुनिश्चित करने व बोगस वोट रोकने में बूथ एजेंट का अहम योगदान होता है।

बहादुरगढ़। बूथ एजेंटों को महत्वपूर्ण जानकारी देते ट्रेनर शशि त्रिपाठी। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम में कांग्रेस नेता विक्रम जून, वरिष्ठ नेता वेद प्रधान, डॉ संदीप दहिया, विशेष, श्रीनिवास गुप्ता, पूर्व चेयरमैन आजाद राठी, पूर्व चेयरमैन रवि खत्री, पूर्व चेयरमैन तेजबीर दलाल, पंडित राज पहलवान, कांग्रेस नेता अरुण खत्री, पार्षद रजनीश मोनू, पार्षद विशाल गर्ग, दर्शन सैनी, युवराज छिल्लर, गीता डरोलिया, सचिन जून, प्रदीप लडरावण, ओमप्रकाश पांचाल, धमेरेंद्र जेलदार, इंद्र राठी, फूलचंद मिश्रा, प्रदीप यादव, डॉ एसके मलिक, दिनेश नागर आदि मौजूद रहे।

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

बीएसएफ के जवान को दी सैनिक सम्मान के साथ अंतिम विदाई

झज्जर। बीएसएफ में तैनात गुढ़ा गांव के जवान एएसआई सत्यवान की हृदय गति से रुकने से मौत हो गई। मंगलवार देर सायं उनका पार्थिव शरीर झज्जर लाया गया। यहां शहर थाना परिसर से उनके पार्थिव शरीर को देशभक्ति गीतों की धुनों के साथ गांव तक ले जाया गया। इसके बाद सैंकड़ों की तादाद में ग्रामीण एवं शहरवासी उन्हें अंतिम नमन करने पहुंचे। बाद में उन्हें सैनिक सम्मान के साथ अंतिम विदाई दी गई। मुखाग्नि उनके पुत्र यमन गुढ़ा द्वारा दी गई। यमन गुढ़ा ने बताया कि उनके पिता एएसआई सत्यवान बंगाल बार्डर पर तैनात थे।

बहादुरगढ़ इलाके में अवैध कॉलोनी/प्लॉटिंग का सिलसिला जारी

अवैध प्लॉटिंग मामले में अब एफआईआर दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

डीटीपी की ओर से जमीन पर लगाए गए नोटिस बोर्ड
डीटीपी ने तहसीलदार से संबंधित जमीन का पूरा रिकार्ड मांगा
अवैध कॉलोनी का मामला पहुंचा सीएम दरबार

बहादुरगढ़। बुधवार को हरिभूमि में प्रकाशित संबंधित समाचार।

- एफआईआर दर्ज होने के बावजूद कॉलोनाइजरों में कोई भय नहीं

जिला नगर योजनाकार अंजू की शिकायत के आधार पर हरियाणा स्टेट एंफोर्समेंट ब्यूरो रोहतक थाना पुलिस ने अवैध प्लॉटिंग के मामले में एफआईआर दर्ज की है। पुलिस ने हरियाणा डेवलपमेंट एंड रेगूलेशन ऑफ अर्बन एरिया एक्ट-1975 की धारा 7 (1), (2) और 10 के अंतर्गत परविंद्र दहिया के विरुद्ध एफआईआर संख्या 3235 दर्ज की है। बता दें कि बहादुरगढ़ इलाके में अवैध कॉलोनी/प्लॉटिंग का सिलसिला लंबे समय से जारी है। विभाग की ओर से तोड़फोड़ की कार्रवाई के बावजूद यह अवैध धंधा जोर-शोर से जारी है। एफआईआर दर्ज होने के बावजूद कॉलोनाइजरों में कोई भय नहीं है। अब बालौर गांव में बाइपास व सिद्दीपुर रोड के नजदीक कृषि भूमि पर ओम एसोसिएट्स द्वारा अवैध तरीके से करीब 50 एकड़ में प्लॉट काटे जाने का मामला प्रकाश में आया है। डीटीपी के अनुसार इस संबंध में सोशल मीडिया पर विज्ञापन दिए गए। साथ ही बाजार में भी ले-आउट प्लान की प्रतियां बांटी गई। इसे लेकर रविवार को झज्जर-बहादुरगढ़ मार्ग स्थित एक रिजॉर्ट में ड्रा निकाला। इस दौरान भारी संख्या में लोग मौजूद थे और उन्हें अवैध कॉलोनी के ले-आउट प्लान के पंफ्लेट्स भी बांटे गए। जिला योजनाकार विभाग की ओर से कारण बताओ नोटिस जारी कर दिया गया है।

डीलरों के किसी झांसे में न आए

ग्रीवेंस कमेटी के सदस्य जसबीर सैनी ने मुख्यमंत्री नायब सरैनी को भी इस मामले से अवगत करा दिया था। इसके बाद जिला नगर योजनाकार विभाग की ओर से उस जमीन पर चेतावनी नोटिस बोर्ड भी लगवा दिए गए थे। डीटीपी अंजू जून का कहना है कि गांव बालौर में अवैध प्लॉटिंग के मामले में डीलर को कारण बताओ नोटिस जारी किया। हरियाणा स्टेट इन्फोर्समेंट ब्यूरो रोहतक को भी शिकायत दी गई। इस मामले में अब एफआईआर दर्ज कर ली गई। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि डीलरों द्वारा दिए गए किसी तरह के झांसे में न आएं। अपनी जमापूंजी को अवैध कॉलोनियों में निवेश ना करें। किसी भी प्रकार की जानकारी चाहिए तो किसी भी कार्य दिवस पर विभाग के कार्यालय में संपर्क करें।