हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 15 जनवरी 2026

11 बड़े खंभे लगाने से होने वाले नुकसान की भरपाई करें

12 खरखौदा में टेस्ला भी लगा सकती है प्लांट : पवन

खबर संक्षेप

36 हजार किसानों ने बनवाई फार्मर आईडी

झज्जर। किसानों के हित में सरकार की महत्वाकांक्षी एग्री स्टैक फार्मर आईडी योजना के अंतर्गत किसानों की फार्मर आईडी जेनरेट कराने में झज्जर जिला प्रदेश के अग्रणी जिलों में शामिल हो गया है। जिलाभर में अभी तक 36 हजार से अधिक किसानों ने अपनी फार्मर आईडी बनवा ली है। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने कहा कि एग्री स्टैक फार्मर आईडी किसानों के लिए एक महत्वपूर्ण डिजिटल पहचान है, जिसके माध्यम से उन्हें सरकारी योजनाओं, सब्सिडी, फसल बीमा, ऋण, मुआवजा तथा अन्य लाभों का सीधा और पारदर्शी लाभ मिल सकेगा।

स्वप्निल रविन्द्र पाटिल, डीसी झज्जर।

125 ग्राम गांजे सहित महिला गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की एंटी नार्कोटिक सेल ने सेक्टर 6 थाना क्षेत्र से एक महिला को गांजे सहित गिरफ्तार किया है। महिला के पास से 125 ग्राम गांजा बरामद हुआ। उसके खिलाफ सेक्टर 6 थाने में केस दर्ज किया गया है। पूछताछ की जा रही है।

ट्रैक्टर खरीद पर तीन लाख रुपये तक अनुदान

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि कृषि विभाग द्वारा जिले के अनुसूचित जाति के किसानों को कृषि यंत्रीकरण को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से नए ट्रैक्टर की खरीद पर अनुदान प्रदान किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि कृषि निदेशालय द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार जिले के पात्र अनुसूचित जाति के किसानों को योजना के अंतर्गत तीन लाख रुपये का अनुदान दिया जाएगा।

नया गांव में गाड़ी के टायर निकाल ले गए चोर

बहादुरगढ़। नया गांव में सर्विस रोड पर खड़ी एक कार के अज्ञात चोरों ने एलॉयव्हील व टायर आदि उतार लिए। गाड़ी चालक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। नयागांव के निवासी अमित का कहना है कि उसने गत 9 जनवरी को अपनी फ्रांक्स कार ट्यूबवेल के पास सर्विस रोड पर खड़ी की थी। इसके बाद ट्रैक्टर लेकर पानी की सप्लाई देने सांपला चला गया। जब वापस आया तो गाड़ी के चारों एलॉय व्हील टायर गायब थे। अपने स्तर पर जांच की। कबाड़ी व एलॉय व्हील दुकानदारों से पूछताछ की लेकिन अब तक कुछ पता नहीं चल सका है। वहीं, सदर थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

दुल्हेड़ा में जिला प्रशासन का रात्रि ठहराव 19 को

बहादुरगढ़। जिला प्रशासन द्वारा प्रत्येक माह आयोजित किए जाने वाले रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन इस बार 19 जनवरी को बहादुरगढ़ खंड के गांव दुल्हेड़ा में होगा। एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि दुल्हेड़ा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परिसर में होने वाले कार्यक्रम की अध्यक्षता उपायुक्त स्वप्निल रविंद्र पाटिल करेंगे। इस दौरान विभिन्न विभागों द्वारा जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी वाले स्टॉल लगाए जाएंगे तथा स्वास्थ्य जांच शिविर का भी आयोजन किया जाएगा।

बादली में खेत से बिजली के तार चोरी, केस दर्ज

बहादुरगढ़। बादली में बिजली की तार चोरी हो गई। पुलिस को दी शिकायत में बादली के निवासी निरंजन का कहना है कि बादली से लाडपुर रोड पर नाले के पास उसके खेत हैं। ट्यूबवेल कनेक्शन के लिए बिजली कनेक्शन ले रखा है। गत 12 जनवरी को वह खेत में गया तो नाले के साथ वाले पोल से खेत तक करीब ढाई एकड़ हिस्से से बिजली की तार गायब मिली। पुलिस ने केस दर्ज किया है।

डीसी देते रह गए निर्देश, चाइनीज मांझे पर नहीं लगी लगाम

चाइनीज मांझे ने बुरी तरह काटा बाइक सवार का मुंह, कई टांके आए

झज्जर सांपला रोड फ्लाईओवर पर हुआ हादसा, गर्दन के पास से निकल गया मांझा, नहीं तो जा सकती थी बेरी गेट निवासी विक्की की जान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

हर में प्रतिबंध के बावजूद चाइनीज मांझे की खुलेआम बिक्री एक बार फिर किसी की जान पर भारी पड़ती नजर आई। चाइनीज मांझे की चपेट में आने से एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। मांझा युवक के चेहरे को चीरते हुए निकल गया, जिससे उसका मुंह बुरी तरह कट गया।

आनन-फानन में उसे अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसके मुंह पर कई टांके लगाए। बेरी गेट क्षेत्र निवासी घायल विक्की ने बताया कि वह किसी घरेलू कार्य से झज्जर सांपला रोड पर फ्लाईओवर से मोटरसाइकिल पर जा रहा था। इसी दौरान बीच रास्ते में एकाएक चाइनीज मांझा उसके मुंह को चीरते हुए निकल गया। गनीमत यह रही कि मांझा उसकी गर्दन तक नहीं पहुंचा, अन्यथा उसकी जान भी जा सकती थी। उन्होंने कहा कि चाइनीज मांझे पर पूरी तरह प्रतिबंध होने के बावजूद यह बाजार में धड़ल्ले से बिक रहा है। आए दिन इस तरह की घटनाएं सामने आ रही हैं, फिर भी जिम्मेदार विभाग आंख मूंदे बैठे हैं। उन्होंने कहा कि चाइनीज मांझे से न केवल इंसान बल्कि पक्षी और जानवर भी गंभीर रूप से घायल हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि चाइनीज मांझे की बिक्री करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए और बाजारों में नियमित जांच अभियान चलाया जाए। उन्होंने कहा कि जब तक ऐसे खतरनाक मांझे की बिक्री पर पूरी तरह रोक नहीं लगेगी, तब तक इस तरह की घटनाएं होती रहेंगी।

घायल विक्की।

मकर संक्रांति तक रहती है ज्यादा बिक्री

मकर संक्रांति पर पतंगबाजी का ज्यादा क्रेज होता है। इससे कुछ दिनों पहले से ही पतंग और मांझे की बिक्री शुरू हो जाती है। इसे देखते हुए उपायुक्त ने अधिकारियों को निर्देश तो कई बार दिए, लेकिन ठोस कार्रवाई नहीं हुई। अधिकारियों ने खुलेआम बिकने वाले चाइनीज मांझे को पकड़ने के लिए कोई छापेमारी नहीं की।

दिनभर सतरंगी पतंगों से भरा रहा आसमान, डीजे की धुनों पर थिरके युवा

- मकर संक्रांति पर्व पर सुबह से ही शुरू हो गया पतंगबाजी का दौर

झज्जर। शहर के छावनी मोहल्ला क्षेत्र में पतंगबाजी करते हुए किशोर।

झज्जर। मकर संक्रांति पर्व पर दिनभर आसमान सतरंगी पतंगों से भरा रहा। अलसुबह सात बजे पतंगबाजी का दौर जो शुरू हुआ, वह सायं करीब सात बजे तक निरंतर चला। डीजे की धुनों पर थिरकते हुए युवाओं ने जमकर पतंगबाजी की। स्थिति यह रही कि शहर की अधिकांश छतों पर डीजे जैसे बड़े-बड़े म्यूजिक सिस्टम लगे हुए थे और प्रत्येक छत से दस से पंद्रह की संख्या में युवाओं की टोलियां पतंग उड़ाने में मशगूल रही। इससे पूर्व घरों में महिलाओं ने विशेष पूजा अर्चना की और बड़ों को पारंपरिक रीति रिवाजों के अनुसार शॉल भेंट कर मनाने की परपंरा निभाई। घरों में पारपंरिक खाना खीर, चूरमा, दाल चूरमा और खिचड़ी आदि व्यजंन भी बनाएं। मकर संक्रांति पर्व पर पतंगबाजी को लेकर शहरवासियों का उत्साह देखते ही बना। महिलाओं और बुजुर्गों ने भी जमकर पतंगबाजी का लुत्फ उठाया। आलम यह रहा कि महिलाओं द्वारा अपने बालकों के लिए घरों की छतों पर ही खाने की व्यवस्था की गई। वहीं युवकों ने हरियाणवी व पंजाबी गानों पर जमकर डांस भी किया। पतंगबाजी को लेकर उत्साह यूं भी देखते ही बना कि शहर छोड़कर दूसरे शहरों मे बस चुके युवाओं ने भी यहां अपने मित्रों के घर पहुंचते हुए पतंगबाजी की। दिनभर लोगों ने परिवार सहित पतंगबाजी का आनंद लिया। जिसका असर बाजार के कामकाज पर भी पड़ा।

सराय औरंगाबाद में दर्दनाक हादसा

पानी से भरी बाल्टी में डूबने से डेढ़ वर्षीय मासूम की मौत

बहादुरगढ़। बुधवार की सुबह इलाके में दर्दनाक हादसा हो गया। यहां पानी से भरी बाल्टी में गिरने से डेढ़ वर्षीय मासूम बच्चे की मौत हो गई। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू करा दी है। दरअसल, मध्यप्रदेश के दमोह जिले का मदन यहां परिवार सहित सराय औरंगाबाद में रहता है और मेहनत मजदूरी करता है। बुधवार की सुबह वह ठंड से राहत पाने के लिए घर से बाहर अलाव जलाकर बैठा था। पत्नी सहित कुछ अन्य महिलाएं कमरे में खाना खा रही थी। इसी दौरान उनका डेढ़ वर्षीय बेटा आदित्य खेलता खेलता रसोई में चला गया। वहां पानी से भरी एक बाल्टी रखी थी। संभवतः वह खेलते-खेलते पानी से भरी बाल्टी में मुंह के बल गिर गया और निकल नहीं पाया। कुछ देर बाद जब परिवार के सदस्य अंदर गए तो बच्चे को बाल्टी में गिरा हुआ पाया। उसकी सांस थमी हुई थी। आनन-फानन में उसे अस्पताल में ले जाया गया। जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। आदित्य दो बच्चों में छोटा था। उसकी मौत के बाद परिजनों का रो रोकर बुरा हाल है।

अस्पताल में मौजूद मृतक के परिजन।

फंदे से लटका मिला युवक का शव

बहादुरगढ़। शहर के छोटूराम नगर में एक युवक का शव फंदे पर लटका हुआ मिला। युवक द्वारा आत्महत्या किए जाने की बात सामने आई है। लाइनपार थाना पुलिस ने परिजनों के बयान के बाद मामले में आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। मृतक की पहचान करीब 20 वर्षीय अनिल के रूप में हुई है। वह मध्य प्रदेश के टीकमगढ़ जिले का रहने वाला था। पिछले कुछ समय से यहां छोटूराम नगर में रह रहा था और पेशे से राजमिस्त्री था। मंगलवार की रात को उसका शव फंदे पर लटका हुआ था। परिजनों की नजर पड़ी तो संभाला लेकिन देर हो चुकी थी। सूचना पाकर लाइनपार थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। अनिल दो भाइयों में छोटा था। मानसिक तनाव से तंग आकर उसके द्वारा यह कदम उठाए जाने की चर्चा है। हालांकि असल पुष्टि जांच पूरी होने व पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद हो सकेगी।

केएमपी पर ट्रक का टायर बदलते वाहन ने मारी टक्कर, एक की मौत

▶▶| **केएमपी एक्सप्रेस वे के रास्ते जा रहे थे लुधियाना, बेटा भी घायल**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

केएमपी एक्सप्रेस वे पर बीती रात को हादसा हो गया। यहां बादली के निकट सड़क किनारे ट्रक का टायर बदल रहे पिता व पुत्र को किसी वाहन ने टक्कर मार दी। हादसे में पिता की मौत हो गई, जबकि पुत्र गंभीर हालत में पीजीआई में उपचाराधीन है। बादली थाना पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है।

मृतक की पहचान सुखविंदर सिंह के रूप में हुई है, जबकि उसका बेटा बेअंत सिंह घायल है। पुलिस को दी शिकायत में बेअंत सिंह का कहना है कि वह पन्नु ट्रांसपोर्ट कंपनी में ड्राइवर है। उसके पिता सुखविंदर भी इसी कंपनी में चालक थे। मंगलवार 13 जनवरी को हम राजस्थान से ट्रक लेकर केएमपी के रास्ते लुधियाना जा रहे थे। रात करीब साढ़े 11 बजे बादली के निकट पहुंचे तो पिछला टायर फट गया। इसके बाद हमने गाड़ी साइड में लगा दी और टायर बदलने लगे। इसी दौरान पीछे से एक गाड़ी आई और हम दोनों को टक्कर मार दी। हादसे में हमें काफी चोट आई और आरोपी चालक मौके से वाहन सहित फरार हो गया।

राहगीरों ने हमको संभाला और अस्पताल लेकर गए। जहां डॉक्टरों ने पिता सुखविंदर को मृत घोषित कर दिया, जबकि मुझे पीजीआई रेफर कर दिया। वहीं, सूचना पाकर बादली थाने से पुलिस घटना स्थल पर जांच पहुंच करने पहुंची। एक टीम ने पीजीआई जाकर घायल के बयान लिए और फिर शव के पोस्टमार्टम के लिए कार्रवाई शुरू कराई। पुलिस का कहना है कि इस संबंध में फिलहाल अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। आरोपी वाहन चालक का पता लगाया जा रहा है।

बस की टक्कर से ट्रैक्टर पलटा, चालक घायल

बहादुरगढ़। झज्जर-बहादुरगढ़ मार्ग पर टाटा वेल्यू होम के निकट बुधवार की दोपहर को हादसा हो गया। यहां सवारियों से भरी एक प्राइवेट बस और ट्रैक्टर की टक्कर हो गई। टक्कर लगने के बाद ट्रैक्टर पलट गया। ट्रैक्टर चालक को चोट आई। राहगीरों ने उसको संभाला। घायल की पहचान रामचंद्र के रूप में हुई है। वहीं, बस भी क्षतिग्रस्त हो गई लेकिन उसमें सवार लोगों को चोट लगने की पुष्टि नहीं है। वहीं, सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। शाम तक इस संबंध में किसी तरह के बयान या केस दर्ज होने की पुष्टि नहीं थी।

गैंगरेप के चार आरोपी दो दिन के रिमांड पर

बहादुरगढ़। महिला से गैंगरेप के आरोप में पकड़े गए चारों आरोपी बुधवार को अदालत में पेश किए गए। मामले में गहनता से पूछताछ के लिए आरोपियों को अदालत से दो दिन के रिमांड पर लिया गया है। वहीं, फरार चल रहे एक अन्य आरोपी की तलाश में पुलिस की टीमें ताबड़तोड़ छापेमारी कर रही हैं। जल्द ही उसे भी हिरासत में लेने की बात कही जा रही है। गत 12 जनवरी की रात को एमआईई क्षेत्र में यह वारदात हुई थी। पीड़िता अपने फूफा के साथ यूपी से यहां रोजगार के सिलसिले में आई थी। इसी दौरान पांच आरोपियों ने उसका पीछा किया और मौका मिलते ही उसे जबरन एक बंद ढाबे में ले गए और सामूहिक दुष्कर्म किया। मामले में पुलिस की एवीटी सेल चार आरोपियों को गिरफ्तार कर चुकी है। चारों बिहार मूल के हैं और यहां छोटूराम नगर में रहते हैं। इन्हें बुधवार को अदालत से दो दिन के रिमांड पर लिया गया।

---

17 एकड़ में 13 ढांचे, 3 डीलर कार्यालय, 60 डीपीसी व 1500 मीटर सड़क उखाड़ी

अनधिकृत कॉलोनियों में प्लॉट न लें

बहादुरगढ़ और परनाला में पांच अवैध कॉलोनियों में चली जेसीबी

- बहादुरगढ़ के एसडीएम अभिनव सिवाच भी मौजूद रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बुधवार को जिला नगर योजनाकार विभाग की टीम द्वारा उपमंडल के गांव परनाला व बहादुरगढ़ की भूमि पर अवैध निर्माण के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए जेसीबी चलाई गई। इस अवसर पर बहादुरगढ़ के एसडीएम अभिनव सिवाच भी मौजूद रहे। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि लोग अपनी मेहनत की कमाई से अनाधिकृत कॉलोनियों में प्लॉट खरीदने से बचें।

डीटीपी अंजू जून ने बताया कि गांव परनाला व बहादुरगढ़ की भूमि पर राजस्व संपदा में अवैध निर्माण के खिलाफ तोड़फोड़ अभियान चलाया गया। करीब 17 एकड़ में आबाद हो रही 5 अनधिकृत कॉलोनियों में 13 ढांचे, तीन डीलर के कार्यालय, 60 डीपीसी और 1500 मीटर सड़क नेटवर्क को जेसीबी की सहायता से तोड़ा गया है। इस अवसर पर ड्यूटी मजिस्ट्रेट के रूप में एचएसआईआईडीसी के कार्यकारी अभियंता राजीव डागर तथा पुलिस बल मौजूद रहा। एसडीएम अभिनव सिवाच ने कहा कि अवैध कॉलोनियों में घर बनाने के लिए प्लॉट खरीदने से भविष्य में कानूनी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। अवैध निर्माण और मकान तोड़े भी जा रहे हैं। एसडीएम ने स्पष्ट किया कि प्रशासन का उद्देश्य अवैध निर्माण पर रोक लगाना और नियोजित विकास को बढ़ावा देना है। उन्होंने कहा कि प्रशासन नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ आगे भी इसी तरह की सख्त कार्रवाई जारी रखेगा।

बहादुरगढ़ में अवैध ढांचों को ढहाती डीटीपी की जेसीबी

बहादुरगढ़। मौके का जायजा लेते एसडीएम अभिनव सिवाच।

लुहारी-कुलाना में अवैध कॉलोनी पर कार्रवाई

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि लुहारी व कुलाना गांव में बगैर लाइसेंस व तय प्रक्रिया पूरी किए अवैध कॉलोनी काटे जाने मामले में कार्रवाई की है। उन्होंने बताया कि गांव लुहारी के किला नंबर 99//2,3, 43//21/2/2 और कुलाना में किला नंबर 42//6/2, 15/1 में भू-माफियाओं द्वारा सड़के बनाकर और नक्शा दिखाकर अवैध कॉलोनी का विज्ञापन करने पर उक्त खसरा नंबरों से जुड़े किसी भी प्रकार के सेल-डीड, एग्रीमेंट टू सेल, पावर ऑफ अटॉर्नी या फुल पेमेंट एग्रीमेंट को रजिस्टर्ड या एग्जीक्यूट करना प्रतिबंधित कर दिया है।

---

8 मार्च को दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में होगी पिंकाथॉन

लोधी गार्डन में 3 किलोमीटर प्रोमो रन में मिलिंद सोमन ने की शिरकत

पिंकाथॉन के ब्रॉन्ड एंबेसडर किरण और दीपक देंगे फिटनेस का संदेश

- दौड़ में दिल्ली-एनसीआर, हरियाणा, पंजाब और उत्तर प्रदेश से हजारों महिलाओं के शामिल होने की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

महिलाओं के स्वास्थ्य, फिटनेस और आत्मविश्वास को समर्पित देश की सबसे बड़ी महिला दौड़ जायडस पिंकाथॉन का आठवां संस्करण 8 मार्च को नई दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में आयोजित किया जाएगा। बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के संयोजक दीपक छिल्लर व इनकी पत्नी डॉ. किरण छिल्लर इसके ब्रॉन्ड एंबेसडर की भूमिका निभा रहे हैं।

बता दें कि इस दौड़ में दिल्ली-एनसीआर, हरियाणा, पंजाब और उत्तर प्रदेश से हजारों महिलाओं के शामिल होने की संभावना है। पिंकाथॉन को लेकर लोधी गार्डन में 3 किलोमीटर प्रोमो रन का आयोजन किया गया। इस प्रोमो रन में पिंकाथॉन से जुड़े सभी ब्रांड एंबेसडर एकत्र हुए और महिलाओं के साथ दौड़ लगाकर फिटनेस व स्वस्थ जीवनशैली का संदेश दिया। इस अवसर पर पिंकाथॉन के संस्थापक मिलिंद सोमन और इन्विंसिबल विमेन की संस्थापक अंकिता कोंवर ने स्वयं एंबेसडर व महिला प्रतिभागियों के साथ दौड़ में भाग लेकर सभी का उत्साह बढ़ाया। बहादुरगढ़ निवासी दीपक छिल्लर और डॉ. किरण छिल्लर वर्ष 2018 से ब्रॉन्ड एंबेसडर के रूप में इससे जुड़े हुए हैं। दिल्ली पिंकाथॉन में 3 किलोमीटर, 5 किलोमीटर (लाइफलॉन्ग), 10 किलोमीटर के साथ-साथ 50, 75 और 100 किमी अल्ट्रा रन की श्रेणियां शामिल होंगी। इसमें कैंसर सरवाइवर, दृष्टिबाधित महिलाएं, बेबीवियरिंग मदर्स और पहली बार दौड़ने वाली महिलाएं भी भाग लेंगी।

बहादुरगढ़। मिलिंद सोमन और अंकिता कोंवर के साथ दीपक छिल्लर और डॉ. किरण छिल्लर। फोटो : हरिभूमि

कराटे-1 सीरीज प्रतियोगिता में पाई सफलता

जॉर्जिया से ब्रॉन्ज मेडल जीतकर लौटी अलीशा चौधरी का किया सम्मान

- कराटे एसोसिएशन के प्रेसिडेंट रजनीश चौधरी ने किया सम्मान

बहादुरगढ़। अलीशा चौधरी व कोच विकास का स्वागत करते रजनीश चौधरी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा की होनहार कराटे खिलाड़ी अलीशा चौधरी ने जॉर्जिया के त्बिलिसी शहर में आयोजित प्रतिष्ठित कराटे-1 सीरीज एवं अंतरराष्ट्रीय कराटे प्रतियोगिता में ब्रॉन्ज मेडल जीतकर देश और प्रदेश का नाम रोशन किया है। भारत लौटने पर अलीशा चौधरी और उनके कोच विकास का एयरपोर्ट पर भव्य स्वागत किया गया।

हरियाणा एसोसिएशन यूनाइटेड कराटे एसोसिएशन के प्रेसिडेंट रजनीश चौधरी और कुलदीप चौधरी ने फूल-मालाएं पहनाकर दोनों का सम्मान किया और इस ऐतिहासिक सफलता पर शुभकामनाएं दीं। इस उपलब्धि के साथ अलीशा चौधरी ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इतिहास रचते हुए भारतीय कराटे को नई पहचान दिलाई है।

इस अवसर पर कराटे इंडिया ऑर्गेनाइजेशन के प्रेसिडेंट भारत शर्मा, महासचिव संजीव जांगड़ा तथा रेफरी कमीशन के चेयरमैन प्रेमजीत सेन ने भी अलीशा चौधरी को बधाई देते हुए कहा कि यह पदक भारतीय कराटे के लिए गर्व का विषय है। उन्होंने विश्वास जताया कि अलीशा आने वाले समय में अन्य बड़े मंचों पर देश के लिए पदक जीतेंगी। कोच विकास ने अलीशा की मेहनत और अनुशासन की सराहना करते हुए कहा कि यह सफलता वर्षों की कड़ी मेहनत और निरंतर अभ्यास का परिणाम है।

haribhoomi.com
सेहत
हरिभूमि 10
रोहतक, गुरुवार
15 जनवरी 2026

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत के अधिकांश राज्यों में कड़ाके की ठंड हो रही है। ऐसे में हार्ट और बीपी पेशेंट्स को पूरी सावधानी बरतनी चाहिए। जरा सी लापरवाही आपके हार्ट पर भारी पड़ सकती है, जो बहुत रिस्की हो सकता है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि किस तरह आप अपने हार्ट की प्रॉपर केयर कर सकते हैं? इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ठिठुरती सर्दी के दिनों में हार्ट की करें प्रॉपर केयर

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

जनवरी महीने की ठंड में आमतौर पर लोग सर्दी-खांसी, फीवर से ग्रस्त होते रहते हैं। लेकिन यही ठिठुरन भरी सर्दी हमारे हृदय पर भी भारी पड़ सकती है, यह हममें से ज्यादातर लोग नहीं जानते हैं। दरअसल, सर्दियों में, खासकर दिसंबर मध्य से लेकर फरवरी की शुरुआत के बीच हार्ट अटैक और दिल से जुड़ी आपात स्थितियों के मामले भारत में सबसे ज्यादा दर्ज होते हैं। लेकिन विंडबना यह है कि ज्यादातर लोग इसे मौसम का मामूली असर मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि हकीकत यह है कि ठंड शरीर के भीतर ऐसी कई प्रतिक्रियाएं शुरू कर देती है, जो हृदय के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकती हैं।

ठंड का हार्ट पर असर

ठंड लगते ही शरीर अपनी गर्मी बचाने के लिए रक्त नलिकाओं को सिकोड़ने लगता है, इससे अचानक रक्तचाप बढ़ जाता है। दिल को उसी मात्रा में खून पंप करने के लिए तब ज्यादा जोर लगाना पड़ता है। जिन लोगों को पहले से ही हाई ब्लडप्रेशर, शुगर या दिल की बीमारी हो, उन्हें ठंड के मौसम में कोई भी खतरा मोल नहीं लेना चाहिए, क्योंकि जरा-सी लापरवाही ऐसे लोगों के लिए बहुत खतरनाक हो सकती है। कई मामलों में दिल की धमनियों में पहले से ही जमी चर्बी ठंड के कारण सिकुड़न और दबाव से टूट सकती है, जिससे अचानक हार्ट अटैक का खतरा पैदा हो जाता है।

सुबह का समय सबसे रिस्की

जनवरी के महीने में खासतौर पर दिल के दौरे के मामले सबसे ज्यादा आते हैं और ये ज्यादातर दौरे सुबह के समय ही दर्ज होते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है कम तापमान। नींद से अचानक उठना और ठंडे फर्श पर पैर रखना तथा वैसी ही स्थिति में शारीरिक गतिविधियां शुरू कर देना रिस्क बढ़ा देता है। जनवरी का महीना खासतौर पर उन लोगों के लिए बेहद खतरनाक होता है, जो सुबह 5-6 बजे जगते हैं और मॉर्निंग वॉक के लिए चल पड़ते हैं। ऐसे लोगों को पता नहीं होता कि वे अनजाने में कितना बड़ा रिस्क ले रहे हैं। दरअसल, ठंड में शरीर की धमनियां पहले से ही संकुचित होती हैं और अचानक तेज चलना या कसरत करने पर दिल पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। इसलिए सर्दी के दिनों में सुबह की सैर टाल देनी चाहिए या फिर ऐसी जगह पर करनी चाहिए, जो चारो तरफ से बंद हो।

बुजुर्गों के लिए ज्यादा खतरा

ठंड का असर उम्र के साथ और गहरा होता जाता है। बुजुर्गों में शरीर के तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता कम हो जाती है। कई बार उन्हें ठंड का एहसास देर से होता है। इसलिए बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए ठंड की ठिठुरन बहुत खतरनाक होती है। लेकिन इस उम्र के लोग उसे पहचान नहीं पाते। सीने में दबाव महसूस करना, सांस का रह-रहकर फूलना, असहज बेचैनी होना, इसे ठंड की वजह मानकर नहीं चलना चाहिए। ऐसी लापरवाही जानलेवा साबित हो सकती है।

ब्लड सर्कुलेशन की समस्या

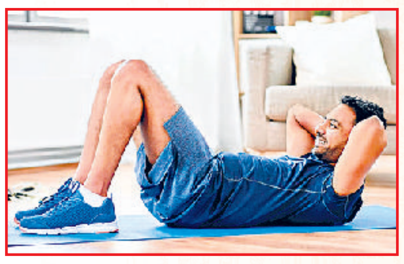
ठंड में चूंकि लोग कम पानी पीते हैं, इस कारण खून गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े खून में थक्का बनने की आशंका बढ़ जाती है। यही थक्का या ब्लड क्लॉट वास्तव में हमारे दिल या दिमाग की किसी नली में अगर फंस जाता है, तो हार्ट अटैक या स्ट्रोक हो सकता है। इसके अलावा ठंड में प्रदूषण और कोहरे का असर सांस की नलियों पर पड़ता है, जिससे ऑक्सीजन की आपूर्ति प्रभावित होती है और उसका सीधा दबाव दिल पर पड़ता है। इसलिए सर्दियों में हार्ट अटैक बाकी सभी मौसमों के मुकाबले ज्यादा होते हैं। यही नहीं सर्दियों में हार्ट अटैक कई बार बड़े छुपे किस्म के होते हैं यानी पता ही नहीं चलता कि यह हार्ट अटैक के लक्षण हैं या किसी और समस्या के।

तब न बरतें लापरवाही

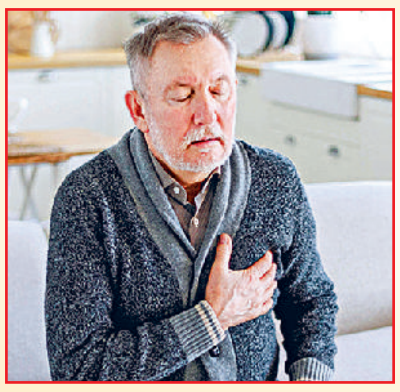
ठिठुरती सर्दी के इस मौसम में अगर सीने में तेज दर्द की बजाय भारीपन महसूस हो, जलन होने लगे, सांस लेने में परेशानी हो और बाएं हाथ या जबड़े में अचानक दर्द महसूस हो तथा पसीना आ जाए तो यह नहीं मानना चाहिए कि यह ठंड का असर है बल्कि तुरंत मानना चाहिए कि हार्ट अटैक के लक्षण हैं और तुरंत डॉक्टरी सहायता लेनी चाहिए।

इन बातों पर करें अमल

सर्दी के इस मौसम में भी आपका हृदय अच्छे से काम करे, हार्ट अटैक का रिस्क कम हो जाए इसके लिए कुछ बातों पर अमल करें।



- सूरज निकलने से पहले सुबह घर से बाहर खुले मैदान में वॉकिंग करने यानी टहलने से बचें। अगर जाएं तो तब ही जाएं जब धूप अच्छी तरह निकल आए।
- गर्म कपड़े ठीक से पहनें, खासकर छाती और कानों को लगातार ढंके रहें।
- जब सर्दी ज्यादा हो और प्यास बिल्कुल न लग रही हो, तब भी पानी पीते रहें। भले बहुत कम पिएं, लेकिन रह-रहकर पानी पिएं।
- ठिठुरती सर्दी के दिनों में ज्यादा एक्सरसाइज कभी न करें, बस हल्के से वार्मअप कर लें।
- अपने बीपी और शुगर की नियमित जांच करें।
- अगर आपको सीने में अचानक तेज दर्द महसूस हो, चाहे उसकी कोई वजह हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- अकेले रहने वाले बुजुर्गों को अपनी हार्ट केयर पूरी सावधानी से करनी चाहिए। *



क्या कहते हैं हृदय संबंधी रोगों के आंकड़े

आंकड़े बताते हैं कि अपने देश में हर साल विभिन्न रोगों से जितनी मौतें होती हैं, उनमें से अकेले हृदय रोगों से 30 से 32 फीसदी लोगों की मौत होती हैं। कहने का मतलब कैंसर, श्वसन रोग, टीबी या संक्रमण आदि किसी भी बीमारी से कहीं ज्यादा लोग हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट से दम तोड़ते हैं। माना जाता है कि लगभग 62 लाख लोग हर साल हृदय रोगों से अपनी जान गंवाते हैं। इसका मतलब यह है कि हर दिन लगभग 17 हजार लोग हृदय रोग से दम तोड़ते हैं यानी हर घंटे 707 और हर मिनट में करीब 12 लोग हृदय रोगों के कारण खत्म हो जाते हैं। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि भारत में हृदय रोग कितनी गंभीर समस्या है। शहरी क्षेत्रों में हृदय रोग की दर 10 से 12 फीसदी है, तो गांवों में अभी भी 4 से 5 फीसदी है। हालांकि पहले हृदय रोग को शहरों की बीमारी ही माना जाता था, लेकिन अब ऐसा नहीं है। देश के 25 फीसदी से ज्यादा वयस्कों को 18 साल के बाद ही हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत हो रही है। भारतीयों को पश्चिमी देशों के लोगों की तुलना में दस साल पहले अगर हार्ट अटैक आ रहा है तो उसकी वजह यही है कि देश के युवाओं को बड़े पैमाने पर हाइपर टेंशन ने अपनी गिरफ्त में ले लिया है। भारत में हृदय रोगों से बढ़ती मौतों का सबसे बड़ा कारण अस्वस्थ जीवनशैली है। जंक फूड, तैलीय खान-पान, धूम्रपान, शराब की लत और कम व्यायाम भी एक बड़ी समस्या है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अकसर सताए पेट में गैस की समस्या

मेरी उम्र 38 वर्ष है। पिछले काफी महीनों से मुझे गैस प्रॉब्लम हो रही है। कभी कभार तो चक्कर और वॉमिट भी होने लगता है। इससे छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-नरेश, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। इसके लिए आप अपनी खान-पान और लाइफस्टाइल में बदलाव करें। अधिक ऑयली, तला-भुना खाना बिल्कुल ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद जरूर खाएं। रात का खाना बिल्कुल हल्का करें और सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। दूध रात में बिल्कुल ना लें। इस तरह बदलाव करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मेरे बाल ज्यादा झड़ने लगते हैं। बालों में डेंड्रफ भी हो रही है। कृपया बताएं कि इस समस्या से निजात पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अंकुश, रायपुर

सर्दियों के मौसम में बाल झड़ने की समस्या ज्यादा होती है, इसकी कई वजहें हैं। पहला डेंड्रफ अधिक होता है, लोग रोज तेज गर्म पानी से नहाते हैं, इसके साथ ही बाल ज्यादातर ढंक कर रखते हैं, इसलिए स्कैल्प को सनलाइट नहीं मिल पाती है। कोशिश करें कि नहाने के बाद थोड़ी देर धूप में बैठें। साथ ही ज्यादा गर्म पानी से ना नहाएं। पानी नॉर्मल होना चाहिए। तरह-तरह के शैंपू के इस्तेमाल से भी बचें।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मुझे बार-बार सर्दी-जुकाम की प्रॉब्लम हो रही है। दवाई लेने पर ठीक हो जाती है, कुछ दिनों बाद फिर से यही प्रॉब्लम शुरू हो जाती है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-गौतम, बिलासपुर

आजकल बड़े शहरों में होने वाले प्रदूषण की वजह से इस तरह की समस्या लोगों में देखने को ज्यादा मिल रही हैं। इससे बचने के लिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर मास्क लगाकर ही निकलें और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन सी यानी खट्टे फल अधिक खाएं। कोशिश करें कि फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज और ड्रिंक न खाएं-पिएं। दही ताजा ही खाएं। इस तरह बदलाव करने से राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। मैं अकसर अपने यूरीन प्रेशर पर कंट्रोल नहीं कर पाता हूं। इसकी क्या वजह हो सकती है? कृपया इसके समाधान का कोई उपाय बताएं।

-राकेश, रोहतक

बढ़ती उम्र में लोगों को प्रोस्टेट की समस्या देखी जाती है, आपकी समस्या सुनकर भी यही लग रहा है। हालांकि आजकल तो कम उम्र के लोगों में भी यह समस्या हो रही है। आपको एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। अगर ज्यादा प्रॉब्लम हो रही है और ऑपरेट करने लायक होगा तो डॉक्टर जांच करने के बाद आपको सजेस्ट करेंगे। आपको कुछ एहतियात बरतने होंगे, जिनके बारे में डॉक्टर बताएंगे। बगैर जांच किए कोई भी दवा ना खाएं।

मेरी उम्र 51 वर्ष है। जब कभी भी मैं ज्यादा चलता हूं या वॉक कर लेता हूं तो मेरे पैरों में सूजन हो जाती है। फिर अपने आप ठीक भी हो जाती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-रामप्रकाश, बलौदा बाजार

आपको शुगर की समस्या तो नहीं है और अगर है तो आपने शुगर जांच कराना चाहिए। कई बार शुगर बढ़ने की वजह से भी सूजन आ जाती है। हालांकि कई बार मांसपेशियों की वजह से ऐसी समस्या देखी जाती है। फिलहाल आप कोशिश करें कि कम से कम टहलें और एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करा लें। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो पाएगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

ग्लूकोमा आंखों से संबंधित गंभीर बीमारी है, जिसमें लापरवाही बरतने पर रोशनी हमेशा के लिए जा सकती है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप इसके आरंभिक लक्षणों के साथ इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में भी जानें। इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कभी इग्नोर ना करें ग्लूकोमा के लक्षण

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. समीर कौशल
डायरेक्टर एंड हेड-ऑफ्थेलमोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार, दुनिया भर में दृष्टिहीनता (अंधेपन) का दूसरा प्रमुख कारण ग्लूकोमा (काला मोतिया) है। हमारे देश में ही 1 से 2 करोड़ ग्लूकोमा के मरीज हैं। ग्लूकोमा से हुई आंखों को क्षति की भरपाई नहीं की जा सकती। इसलिए ग्लूकोमा को हल्के में लेना नेत्रों की सेहत के लिहाज से भारी पड़ सकता है। यही कारण है कि इस बीमारी के प्रति लोगों में जागरूकता उत्पन्न करने और बचाव के लिए हर साल जनवरी में 'ग्लूकोमा अवेयरनेस मंथ' का आयोजन किया जाता है।

शुरुआत में दिखते हैं हल्के लक्षण: ग्लूकोमा के इलाज में समस्या इसलिए आती है क्योंकि इस में शुरुआत में मरीज को कोई लक्षण नजर नहीं आते। जब तक स्पष्ट लक्षण सामने आने शुरू होते हैं, तब तक बहुत नुकसान हो चुका होता है। यहां कुछ ऐसे हल्के लक्षणों के बारे में बता रहे हैं, जिनके नजर आने पर आपको तुरंत अपनी आंखों की जांच करना चरहिए, ताकि ग्लूकोमा को शुरुआत में ही पहचान लिया जाए।

- दृष्टि का धुंधला होना।
- दृष्टि में धब्बे दिखाई पड़ना।
- पास रखी या दूर की वस्तुओं को साफ देखने में दिक्कत महसूस होना।
- सिरदर्द और आंखों में तेज दर्द होना
- प्रकाश में चारों ओर रंगीन छल्ले जैसा नजर आना।
- आंखों में लालिमा होना।
- ऑप्टिक नर्व का धीरे धीरे खराब होना।

ऑप्टिक नर्व को होता है नुकसान: ग्लूकोमा में आंखों की ऑप्टिक नर्व धीरे-धीरे खराब होती रहती है। आंखों मे अतिरिक्त दबाव (प्रेशर) बनता है, जिसे मेडिकल भाषा में इंट्राऑकुलर प्रेशर (आईओपी) कहा जाता है। ऑप्टिक नर्व पर लगातार दबाव पड़ने से वह नष्ट भी हो सकती हैं, जिसके दुष्परिणामस्वरूप दृष्टिहीनता भी संभव है। ऑप्टिक नर्व ही मस्तिष्क को किसी वस्तु का चित्र प्रेषित करती हैं। ग्लूकोमा के कारण एक बार जब आंखों की रोशनी क्षीण हो जाती हैं तो उसे दोबारा वापस नहीं लाया जा सकता।

वैसे तो ग्लूकोमा किसी भी आयु वर्ग में हो सकता है लेकिन इसके ज्यादातर मामले 40 वर्ष के बाद सामने आते हैं।

ग्लूकोमा को कैसे करें नियंत्रित: स्पष्ट लक्षण दिखने का इंतजार नहीं करना चाहिए। रोग की प्रारंभिक अवस्था में नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श लेकर इसे नियंत्रित कर सकते हैं। चालीस साल की उम्र के बाद सबको अपने नेत्र विशेषज्ञ के पास जाकर उनसे ग्लूकोमा के संदर्भ में परामर्श लेना चाहिए। नेत्र सर्जन आंखों में इंट्राऑकुलर प्रेशर की जांच करते हैं। जांच के जरिए अगर शुरुआती दौर में ग्लूकोमा का पता चल जाता है तो इस बीमारी को नियंत्रित करने में काफी हद तक मदद मिलती है।

इनसे बढ़ता है ग्लूकोमा का रिस्क: कुछ मामलों में ग्लूकोमा का रिस्क बढ़ सकता है। उनके बारे में जानना जरूरी है।

- 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में ग्लूकोमा का जोखिम अधिक होता है।
- जिन लोगों को डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या हृदय रोग की समस्या है, उनमें ग्लूकोमा का खतरा अधिक होता है।
- ग्लूकोमा की समस्या आनुवांशिक या जेनेटिक भी हो सकती है।
- आंख में चोट लगने से भी नेत्रों के आंतरिक भाग पर दबाव बढ़ सकता है, जिसके परिणामस्वरूप ग्लूकोमा का जोखिम बढ़ जाता है।
- जिन लोगों के चश्मे का नंबर ज्यादा होता है, उनके भी ग्लूकोमा होने की संभावना बढ़ जाती है।
- धूम्रपान से ग्लूकोमा का खतरा बढ़ता है और ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान पहुंच सकता है। इसी तरह लंबे समय तक स्टेरॉयड दवाओं के उपयोग से बचें, क्योंकि ये ग्लूकोमा को बढ़ा सकती हैं।

रोग बढ़ने से रोकने के तरीके: जांच के बाद ही नेत्र सर्जन ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। ग्लूकोमा के इलाज की प्रक्रिया यही है कि इस बीमारी के कारण आंखों को जो क्षति पहुंच चुकी है, उसे आगे बढ़ने से रोका जाए। आंखों को पहले से ही जो क्षति पहुंच चुकी है, उसकी क्षतिपूर्ति या रिकवरी नहीं हो सकती। ग्लूकोमा के इलाज का सबसे जरूरी स्टेप यह है कि इंट्राऑक्यूलर प्रेशर (आईओपी) को कम रखा जाए, ताकि आंख में होने वाले नुकसान को रोका जा सके।

दवाएं: आईओपी को कम करने के लिए कई दवाएं उपलब्ध हैं, जिन्हें नेत्र विशेषज्ञ आई ड्रॉप और टैब्लेट्स के रूप में देते हैं।

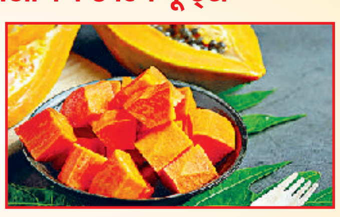
सर्जरी: अगर दवाइयों से इंट्राऑकुलर प्रेशर कंट्रोल नहीं होता, तब डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं। ब्लॉकेज का कारण बन रहे टिश्यू को सर्जरी के जरिए हटा देते हैं। जरूरत पड़ने पर लेजर से भी इलाज किया जाता है।

इन उपायों से आंखें रहेंगी स्वस्थ: अपनी आंखों को स्वस्थ रखने के लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं। अगर शुरुआत से इन बातों पर ध्यान देंगे तो आपकी आंखें स्वस्थ रहेंगी, समस्याएं दूर रहेंगी।

- स्वच्छ हाथों को आपस में रगड़कर पलकों को एक से दो मिनट तक दबाएं। ऐसा करने से आंखों को राहत मिलती है।
- जहां तक संभव हो स्क्रीन टाइम को कम करें। ऐसा करना आंखों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर रहेगा।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डाइट में शामिल करें विटामिन ए रिच फूड्स



खान-पान में विटामिन ए को महत्व देने से ग्लूकोमा ठीक नहीं होता, लेकिन आंखों की सेहत को विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ लेने से कुछ हद तक स्वस्थ रखा जा सकता है। नतीजतन कालांतर में ग्लूकोमा आदि नेत्रों से संबंधित बीमारियों के होने का जोखिम कम हो सकता है। विटामिन ए गाजर में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जियां, संतरा और पपीता आदि भी विटामिन ए के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन ए एग और दूध में भी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। इसलिए इनका सेवन अधिक करना चाहिए।

ओवरवेट यानी मोटापा देश-दुनिया में बढ़ रही गंभीर समस्या है। इससे परेशान लोग हर संभव प्रयास करते हैं। अगर आप भी वेटलॉस करना चाहते हैं तो कुछ सब्जियों के जूस यहां बताए जा रहे तरीकों से पीना कारगर हो सकता है।

वेटलॉस करना है तो पिएं वेजीटेबल्स जूस

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप भी उन लोगों में से हैं, जो मोटापा घटाने के लिए कई उपाय कर चुके हैं, लेकिन मोटापा कम होने का नाम ही नहीं ले रहा है तो आप फलों और सब्जियों के जूस का नियमित सेवन करके भी अपना वजन घटा सकते हैं। हरी सब्जियों के जूस ज्यादा फायदेमंद होते हैं। इनके रस पोषक तत्वों से तो भरपूर होते ही हैं, ये हमारे शरीर को टॉक्सिंस से भी निजात दिलाते हैं। हालांकि फ्रूट जूस के बजाय वेजीटेबल का जूस लेना ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि फलों के जूस में पाए जाने वाली शुगर, वेट घटाने में कम कारगर होती है।

इन बातों का रखें ध्यान: अब जानना यह भी जरूरी है कि वेजिटेबल या फ्रूट जूस कब और कैसे पीना चाहिए?

- वेजीटेबल जूस को सुबह लेना फायदेमंद होता है। इसे वर्कआउट करने के बाद लेना चाहिए। वेजीटेबल जूस को छानने की बजाय इसे फाइबर्स समेत पीना चाहिए।
- वेजीटेबल जूस में चुकंदर और गाजर का जूस बनाते समय उसमें चुकंदर की मात्रा ज्यादा और गाजर की कम रखें, तो उससे शुगर कम रहेगी। यह जूस पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- चुकंदर, गाजर, टमाटर, खीरा, पत्तागोभी का मिक्स जूस वजन घटाने वालों के लिए सबसे उत्तम होता है। इनके साथ टमाटर और खीरे को भी मिलाएं।
- सब्जियों के जूस को सुबह या शाम ही नहीं बल्कि भूख लगने पर दिन के समय कभी भी ले सकते हैं।
- धनिया, पुदीना, आंवला, टमाटर, गाजर और बींस इन सब्जियों को मिलाकर भी एक ऐसा वेजीटेबल जूस तैयार किया जा सकता है, जो ब्रेकफास्ट के लिए एक अच्छा विकल्प है।

- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के लिए गाजर, चुकंदर, आंवला और टमाटर का जूस उनकी सेहत को सुधारता है।
- जो लोग फलों का जूस रेग्युलर पीते हैं और गैस की समस्या से परेशान रहते हैं, उनके लिए यह जरूरी है कि वो नियमित एक्सरसाइज भी करें ताकि उनकी पाचनक्रिया दुरुस्त हो सके।
- जिन लोगों को वेजीटेबल जूस पीने से पेट में गैस की समस्या होती है, वे सब्जियों को थोड़ा स्टीम करके उसके बाद जूस बनाएं।
- जिन लोगों को कच्ची सब्जियों का जूस नुकसान पहुंचाता है और किसी खास सब्जी की वजह से पेट में गैस होती है तो उस सब्जी को जूस में शामिल न करें। इससे भी आपको राहत मिलेगी।
- जो लोग शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने के लिए जूस का सेवन करना चाहते हैं तो उन्हें विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- संतरा, अनानास और कीवी को शामिल करना चाहिए।
- सेब, कीवी और पालक का जूस भी वजन घटाने में काफी सहायक होता है। सेब से कमर के आस-पास जमा फैट कम होता है, तो विटामिन सी से भरपूर कीवी वसा ऑक्सीकरण में मदद करता है। कम कैलोरी वाली पालक, फाइबर से भरपूर होती है, जो लंबे समय तक भूख लगने नहीं देती।
- पेट की चर्बी को कम करने के लिए खीरा, टमाटर, आंवला, काफी सहायक होते हैं। खीरे में कैलोरी कम होती है और पानी की मात्रा ज्यादा होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर की सूजन को कम करते हैं।
- आयुर्वेद में वजन घटाने के लिए कम कैलोरीयुक्त लौकी का जूस काफी उपयुक्त माना जाता है। लौकी में कम कैलोरी होती है। *

न्यूज डायरी

छात्राओं को कराया प्राणायाम व योगासनों का अभ्यास

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुजाना के महिला अध्ययन व विकास प्रकोष्ट द्वारा चार दिवसीय योगा कार्यशाला का शुभारंभ किया गया। प्रकोष्ट की संचालिका डॉक्टर भाग्यश्री ने बताया कि योगाचार्य सतेंद्र के मार्गदर्शन में छात्राओं ने योग के 8 अंगों बारे वितारपूर्वक जानकारी हासिल की। उन्होंने सूर्य नमस्कार के लाभ व विधियों पर व्याख्यान देते हुए विभिन्न प्राणायाम और योगासनों का अभ्यास कराया। इसके अलावा आईक्यूएसी प्रकोष्ठ व सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रकोष्ठ द्वारा मकर संक्रांति पर्व भी मनाया गया। कार्यक्रम में प्राचार्य डॉक्टर राजेश ने विद्यार्थियों को पर्व मनाने के ऐतिहासिक तथ्यों बारे जानकारी दी।

एपीसीपीएल पॉवर प्लांट को मिला प्लेटिनम अवॉर्ड

झज्जर। पावर-थर्मल सेक्टर में सुरक्षा उत्कृष्टता के लिए जिले के गांव झाड़ली स्थित एपीसीपीएल पावर प्लांट को ग्रीन एनवायरो सेफ्टी अवॉर्ड एवं समिट में प्लेटिनम अवॉर्ड मिला है। यह सम्मान संगठन की परिचालन सुरक्षा, पर्यावरण संरक्षण तथा सतत ऊर्जा उत्पादन के प्रति प्रतिबद्धता के लिए प्रदान किया गया है। यह पुरस्कार संगठन की ओर से सीएंडआई मेंटीनेंस वरिष्ठ प्रबंधक नटवर लाल कुमावत व एएचपी वरिष्ठ प्रबंधक नितिन त्याग द्वारा ग्रहण किया गया।

सफाई कर्मियों के साथ सांझा की पर्व की खुशियां

झज्जर। संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में मकर संक्रांति पर्व के उपलक्ष्य में स्कूल की स्वच्छता सुचारू रखने वाले सफाई कर्मियों को सम्मानित किया गया। ग्रुप के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने स्वच्छता दूतों को सम्मानित करते हुए उनका उत्साहवर्धन किया। उन्होंने त्योहार की पारंपरिक मिठास को बढ़ावा देते हुए कर्मचारियों में मिठाई, मूंगफली और रेवड़ी के पैकेट वितरित किए। उन्होंने कहा कि मकर संक्रांति पर्व दान और आपसी प्रेम का प्रतीक है। सफाई कर्मचारी वह नींव हैं, जिनके परिश्रम से हमें एक स्वस्थ और स्वच्छ वातावरण मिलता है। उनके चेहरे पर मुस्कान देखना ही त्यौहार की असली सफलता है।

एसएसबी इंटरव्यू उत्तीर्ण करने पर रक्षित का स्वागत

झज्जर। नेशनल डिफेंस अकेडमी की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास का छात्र रक्षित जांगड़ा जब इलाहाबाद से एसएसबी का इंटरव्यू उत्रीण कर वापिस लौटा तो परिजनों द्वारा उसका स्वागत किया गया। रक्षित ने बताया कि इंटरव्यू में पहुंचे 135 कैंडिडेट्स में से सिर्फ 20 का ही चयन हुआ है। अब जल्द ही वह लेफ्टिनेंट की ट्रेनिंग के लिए जाएगा। उसने बताया कि वह स्कूल के अलावा घर पर भी प्रतिदिन करीब आठ घंटे पढ़ाई करता था। सेना में अधिकारी बनकर उसने अपने दादा बलवान सिंह का सपना पूरा किया है। रक्षित के पिता विकास ने बताया कि उसके बेटे ने सोशल मीडिया से दूर रहकर अपना ध्यान पूरी तरह लक्ष्य पर केंद्रित रखा।

जरूरतमंद लोगों में कंबल वितरित किए

झज्जर। मिशन ब्लैंकेट ऑफ होप एंड वेलफेयर के अंतर्गत श्रीजी समाज कल्याण समिति द्वारा विभिन्न स्थानों पर कार्यक्रम का आयोजन कर जरूरतमंद लोगों में कंबल वितरित किए गए। समिति प्रबंधक राकेश जाखड़ ने बताया कि उनकी टीम लगातार जरूरतमंद लोगों की सहायता कर रही है। उन्होंने बुधवार को बादली रोड स्थित श्रीश्याम जन कल्याण संस्था पहुंचकर दिव्यांगजनों में कंबल वितरण किया। इसके अलावा पर्यावरण सरंक्षण जागरुकता अभियान के अंतर्गत जहां समिति द्वारा एक हजार पौधे लगवाए गए वहीं युवाओं को नशे के प्रति भी जागरूक किया गया। इस मौके पर हर्षित, नवीन फलसवाल, डॉक्टर विकास पाराशर, संचित जाखड़, कांशी सैनी, मयंक, पारुल, टोनी, रोबिन, मनोज, राजा, राजकुमार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

जिला व उपमंडल स्तर पर आज लगेंगे समाधान शिविर

झज्जर। जिले में आमजन की शिकायतों के त्वरित, पारदर्शी एवं प्रभावी समाधान को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से वीरवार को जिला मुख्यालय सहित सभी उपमंडलों में समाधान शिविर सुबह दस बजे से दोपहर 12 बजे तक आयोजित किए जाएंगे। जिला स्तरीय समाधान शिविर का आयोजन लघु सचिवालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में किया जाएगा, जिसकी अध्यक्षता डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल करेंगे। जबकि उपमंडल स्तर पर संबंधित एसडीएम लोगों की समस्याएं सुनेंगे।

गली उखाड़ने के विवाद में दी धमकी

■ पीड़ित ने ड्रिल मशीन से गली उखाड़ने को लेकर टोका था

बहादुरगढ़। गांव दहकोरा में एक व्यक्ति ने पड़ोस में रहने वाले दंपति पर हथियार दिखाने व जान से मारने की धमकी दिखाने का आरोप लगाया है। मामला गली विवाद से जुड़ा है। आसौदा थाना पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। दहकोरा के निवासी रामफल का कहना है कि उनके पड़ोस में रहने वाला एक व्यक्ति ड्रिल मशीन से गली को उखाड़ रहा था। मैंने उसे गली उखाड़ने से मना किया तो वह गाली गलौज करने लगा। इसी दौरान उस व्यक्ति की पत्नी आई और मेरी तरफ फरसा लेकर दौड़ी। वहीं वह व्यक्ति खुद बंदूक लेकर मेरी तरफ भागा। आसपड़ोस के लोग इकट्ठे हुए तो बीच बचाव हुआ। आरोपियों ने मुझे जान से मारने की धमकी दी है। वहीं, पुलिस का कहना है कि आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। फिलहाल शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर लिया है। मामले में जांच की जा रही है।

किसानों ने मुआवजे की मांग को लेकर किया प्रदर्शन

बड़े खंभे लगाने से होने वाले नुकसान की भरपाई की मांग

तय मुआवजे के वितरण में देरी से नाराजगी

झज्जर। लघु सचिवालय परिसर में एकत्रित किसानों को संबोधित करते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष सतेंद्र लोहचब। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के तत्वावधान में जिले के विभिन्न गांवों के किसानों ने लघु सचिवालय पहुंच कर प्रदर्शन किया।

उन्होंने हरियाणा विद्युत प्रसारण निगम लिमिटेड से गुजर रही बिजली लाइन के दौरान बिजली के बड़े खंभे स्थापित करने से होने वाले आर्थिक नुकसान की भरपाई की मांग की। किसानों ने बताया कि बीते वर्ष 16 दिसंबर को किसानों ने ज्ञापन के माध्यम से डीसी को अपनी मांगों से अवगत कराया था जिसके बाद डीसी ने एचपीवीएनएल के एमडी को पत्र भेजने का आश्वासन दिया था। किसानों का कहना है कि पावरग्रिड से संबंधित विभिन्न गांवों का जो मुआवजा तय हो चुका है उसके वितरण में देरी की जा रही है।

इस दौरान भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष सतेंद्र लोहचब ने बताया कि जब सारे देश में एचटी लाइन के लिए भारत और हरियाणा सरकार ने किसानों को राहत देते हुए कानूनी प्रावधान मुआवजा पॉलिसी के रूप में किसानों को दिए तो हरियाणा विद्युत विभाग किस आधार पर किसानों का शोषण कर सकता है।

इस मुद्दे में उनका मोर्चा हिसार और हांसी जिले के किसानों के साथ संघर्ष कर रहा है। इसके बाद किसानों ने डीसी व एसडीएम से मिलकर अपनी समस्या के संबंध में ज्ञापन सौंपा।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रदेशाध्यक्ष कर्मवीर दहिया, राष्ट्रीय महासचिव रोहतास दलाल, धर्मेंद्र यादव, राकेश, जितेंद्र मलिक, सुनील लोहचब, डॉक्टर आजाद, रतन यादव, रविंद्र, सतबीर, सत्ते नंबरदार, ऋषि, संदीप सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

शिविर में सीखे कौशल की झलक प्रदर्शनी में दिखी

■ विद्यार्थियों को ब्यूटी एंड वेलनेस, मेहंदी लगाना, हेल्थ एंड वेलनेस से संबंधी जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय माध्यमिक विद्यालय आजाद नगर में चल रहा पांच दिवसीय जीवन कौशल विकास शिविर बुधवार को संपन्न हो गया। विद्यालय मुखिया बिजेंद्र कुमार ने बताया कि समापन समारोह में वरिष्ठ लेखाकार प्रीत सिंह, बीआरपी दिनेश कुमार व एबीआरसी पिंकी ने विशेष रूप से शिरकत की। शिविर के दौरान संसाधन व्यक्तियों द्वारा विद्यार्थियों को ब्यूटी एंड वेलनेस, मेहंदी लगाना, हेल्थ एंड वेलनेस संबंधी जानकारी दी गई। विज्ञान अध्यापिका प्रोमिला ने बताया कि समापन अवसर पर विद्यार्थियों द्वारा शिविर में सीखे गए कौशलों से संबंधित प्रदर्शनी भी लगाई गई, जिसमें फ्लोटिंग कैंडल, राखी, कार्ड, ऊन से बने थालपोश, सजावटी सामग्री, गुड़िया, पेपर ओरिगेमी, बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट आदि के अलावा विज्ञान एवं गणित संबंधी मॉडल प्रदर्शित किए गए। अधिकारियों एवं अभिभावकों ने विद्यार्थियों की रचनात्मकता की सराहना की।

सीएमओ कार्यालय परिसर में की मीटिंग

मांगों को लेकर सीएमओ से मिले एमपीएचई एसोसिएशन के सदस्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

एमपीएचई एसोसिएशन द्वारा लंबित मांगों व समस्याओं को लेकर सीएमओ कार्यालय परिसर में एक मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग की अध्यक्षता एसोसिएशन के जिला प्रधान प्रवीण कुमार ने की जबकि संचालन सचिव आनंद कुमार द्वारा किया गया। मीटिंग में एसोसिएशन की लंबित मांगों व समस्याओं पर विचार विमर्श करने उपरांत कर्मचारी सीएमओ डॉक्टर मंजू कादियान व जिला मलेरिया अधिकारी डॉक्टर कुलदीप सिंह, डिप्टी सीएमओ डॉक्टर तीर्थ सिंह बागड़ी से मिले। यहां अधिकारियों ने एसोसिएशन कर्मचारियों की मांग सुनने उपरांत शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया। आनंद कुमार ने बताया कि उनकी लंबित मांगों में जिले के सभी बहुउद्देशीय स्वास्थ्य सुपरवाइजर व कार्यकर्ताओं को टूर डायरी और बैग दिए जाने, सीएचसी जमालपुर के कर्मचारियों को 2020 से पेंडिंग एसीआर, जनवरी 2024 से पेंडिंग चिल्ड्रन अलाउंस, एरियर आदि दिए जाने, सभी कर्मचारियों को पेंडिंग एलटीसी देने, स्वास्थ्य विभाग द्वारा समय-समय पर लांच किए गए नए पोर्टल की ट्रेनिंग देने की मांग शामिल है।

ये रहे उपस्थित

इस मौके पर कांता देवी, सतीश कुमार, नरेंद्र कुमार, अशोक कुमार, रामनिवास चाहार, राजेश कुमार, अनिल, सत्यवान, प्रवीन कुमार, वीरेंद्र, रामपाल, अजय कुमार, सुखविंद्र, सावन कुमार, आनंद सिंह, मंजीत सिंह, मनोज कुमार, धीरज कुमार आदि मौजूद रहे।

झज्जर। लंबित समस्याओं से सीएमओ को अवगत कराते हुए एमपीएचई एसोसिएशन सदस्य। फोटो :हरिभूमि

कैंप में एनसीसी कैडेट्स ने सीखे मैकेनिकल इंजीनियरिंग के गुर

■ इंजीनियर रवि कुमार ने मुख्य प्रशिक्षक की भूमिका निभाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। कैडेट्स को एयर कंडीशन बनाने व तकनीकी खराबी दूर करने का प्रशिक्षण देते प्रशिक्षक। फोटो : हरिभूमि

संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में चल रहे एनसीसी कैंप में बुधवार को कैडेट्स के सर्वांगीण विकास और उन्हें स्वावलंबी बनाने के उद्देश्य से विशेष कौशल विकास कक्षा का आयोजन किया गया। इस सत्र में कैडेट्स को पारंपरिक ड्रिल से हटकर मैकेनिकल इंजीनियरिंग और तकनीकी बारीकियों से रूबरू कराया गया। कार्यक्रम में रेवाड़ी से इंजीनियर रवि कुमार ने मुख्य प्रशिक्षक की भूमिका निभाई। उन्होंने कैडेट्स को मैकेनिकल लाइन से संबंधित जानकारी देते हुए उन्हें एयर कंडीशनर बनाने और उसकी तकनीकी खराबी को दूर करने का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया। इसके अलावा कैडेट्स को डीजल मैकेनिक के विषय में विस्तार से समझाया गया। संस्कारम स्कूल के एनसीसी कार्यवाहक मनीष योगी ने बताया कि इस विशेष प्रशिक्षण सत्र में आठ बटालियन एनसीसी के कमांडिंग ऑफिसर वीरेंद्र मोहन सिंह और सूबेदार मेजर राकेश मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

झज्जर। महाविद्यालय परिसर में जागरुकता रैली निकालते हुए विद्यार्थी।

रैली निकालकर बताए नशे के दुष्प्रभाव

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में मकर संक्रांति पर्व पर विभिन्न शैक्षणिक एवं जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। नशा निषेध क्लब के तत्वावधान में नशीले पदार्थों के प्रति जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने परिसर एवं आसपास के क्षेत्र में रैली निकालकर नशे के दुष्परिणामों के प्रति लोगों को जागरूक किया। डॉक्टर प्रताप फलसवाल ने कहा कि यद्यपि महाविद्यालय परिसर को पहले ही धूम्रपान एवं तंबाकू उत्पाद मुक्त घोषित किया जा चुका है, फिर भी समाज से इस बुराई को समाप्त करने के लिए समय-समय पर जन-जागरूकता अभियान चलाना अत्यंत आवश्यक है। इस अवसर पर विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने नशे से दूर रहने की शपथ भी ली। वहीं हिन्दी एवं संस्कृत साहित्य परिषद के तत्वावधान में निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया। प्रतियोगिता में एमए हिन्दी द्वितीय वर्ष की भारती ने पहला, एमए हिन्दी प्रथम वर्ष की महिमा ने दूसरा तथा एमए हिन्दी द्वितीय वर्ष की तन्नू ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

286 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

सच्चे मन से जो कोई ध्यावे...भजन पर झूमे श्रद्धालु

पंडित पवन कौशिक ने मकर संक्रांति का महत्व बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज की आरती करते हुए श्रद्धालु।

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 286 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने मकर संक्रांति के महत्व के बारे में कहा कि महाभारत की कथा के अनुसार भीष्म पितामह ने अपनी देह त्यागने के लिये मकर संक्रान्ति का दिन ही चुना था। भीष्म पितामह जिन्हें यह वरदान मिला था कि उन्हें अपनी इच्छा से मृत्यु प्राप्त होगी, जब वे बाणों की सज्जा पर लेटे हुए थे, तब वे उत्तरायण के दिन की प्रतीक्षा कर रहे थे और उन्होंने इस दिन अपनी आंखें बंद की और इस तरह उन्हें इस विशेष दिन पर मोक्ष की प्राप्ति हुई।

संगीतमयी प्रस्तुति

कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, भारत भूषण नंदा, देवेश शर्मा, दिनेश दुजाना, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, वीरबल मल्होत्रा, हिमांशी अरोड़ा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। भारत भूषण नंदा, योगेश रंजन ने आज मंगलवार है, महावीर का वार है, ये सच्चा दरबार है, सच्चे मन से जो कोई ध्यावे, उसका बेड़ा पार है..भजन प्रस्तुत कर उपस्थित श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर मंदिर समिति के उपप्रधान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, अनिल छाबड़ा, सुरेश गाबा, जय प्रकाश गुप्ता सहित अन्य श्रद्धालु भी उपस्थित रहे।

गोल्ड मेडल विजेता मुस्कान को किया सम्मानित

झज्जर। क्षेत्र के बेरी गेट निवासी मुस्कान ने दिल्ली में आयोजित आर्निस नेशनल चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल जीत कर क्षेत्र व अभिभावकों का नाम रोशन किया है। मुस्कान ने बताया कि उसने अपने आयु वर्ग में खेलते हुए गोल्ड मेडल हासिल किया। मुस्कान के पिता प्रेमपाल ने बताया कि इस उपलब्धि पर जिला परिषद के चेयरमैन कप्तान बिरधाना, भाजपा के वरिष्ठ नेता मनीष बंसल व सुनीता चौहान ने महर्षि दयानंद सरस्वती खेल स्टेडियम पहुंच कर मुस्कान को नोटों व फूलों की माला तथा पगड़ी पहना कर सम्मानित किया। इस मौके पर वार्ड पार्षद नरेश वाल्मीकि, पूर्व पार्षद हेमंत भगाना सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

ऋषि ने आर्निस नेशनल गेम्स में जीता गोल्ड मेडल

झज्जर। पेस ग्रुप के छात्र ऋषि ने आर्निस नेशनल गेम्स में गोल्ड मेडल हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया है। पेस ग्रुप के डायरेक्टर जय विकास ने बताया कि उसने यह मेडल 11 से 13 जनवरी तक दिल्ली में आयोजित प्रतियोगिता में जीता। वह वर्ष 2024 में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी ब्रॉन्ज मेडल जीत चुका है और अब एशियन गेम्स में भाग लेकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाएगा। इस उपलब्धि पर चेयरमैन युद्धवीर, मैनेजिंग डायरेक्टर हरीश, संदीप, सुमित चावला व अश्वनी ने उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

घने कोहरे ने बढ़ाई परेशानी, सड़कों पर रेंगते रहे वाहन

झज्जर। बुधवार को दिन की शुरुआत घने कोहरे के साथ हुई। सुबह दस बजे तक घना कोहरा छाया रहा। जिसके कारण वाहन चालकों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। बाहरी क्षेत्रों में दृश्यता करीब बेहद कम रही। बुधवार को अधिकतम तापमान 16 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। विशेषज्ञ आगामी दिनों में तापमान में और अधिक गिरावट होने का अनुमान लगा रहे है। वहीं किसान कोहरा और ठंड गेहूं की फसल के लिए फायदेमंद बता रहे है।

दो बाइकों की टक्कर में एक घायल, पीजीआई रेफर

झज्जर। क्षेत्र के गांव धौड़ स्थित बस स्टैंड के नजदीक हुई दो बाइकों की टक्कर में एक व्यक्ति घायल हो गया। घायल व्यक्ति की पहचान जिले के गांव दूबलधन निवासी संजीत पुत्र नफे सिंह के तौर पर हुई है। संजीत ने बताया कि उसकी धौड़ के पास फाइबर की फैक्ट्री है। बुधवार की सुबह जब बाइक पर सवार होकर वह फैक्ट्री से वापिस अपने गांव की ओर जा रहा था तो धौड़ गांव के बस स्टैंड के नजदीक सामने से तेज गति से आ रही एक अन्य बाइक ने उसे टक्कर मार दी। टक्कर लगने के बाद उसे राहगीरों द्वारा उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। यहां चिकित्सकों ने उसकी गंभीर हालत को देखते हुए उसे प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया है।

नांदल के भाई के निधन पर सांसद ने जताया शोक

बहादुरगढ़। पूर्व पार्षद बलजीत नांदल के छोटे भाई अशोक कुमार के निधन पर शोक जताने के लिए सांसद दीपेंद्र हुड्डा बुधवार को उनके घर पहुंचे। उन्होंने दिवंगत आत्मा को श्रद्धांजलि अर्पित की। पूर्व चेयरमैन रवि खत्री, पालेराम शर्मा, रेलू खत्री, रविंद्र जाखड़, वेद तहलान, अरुण खत्री, संदीप दहिया आदि ने भी स्व. अशोक कुमार के निधन पर शोक जताया।

भापड़ोदा में दंपति को मारपीट कर किया घायल

बहादुरगढ़। भापड़ोदा में दंपति के साथ मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में भतेरी ने कहा है कि गत 9 जनवरी की शाम को वह घर से निकली तो बाहर पड़ोस में रहने वाला एक व्यक्ति अपने भाई व बेटे के साथ खड़ा था। रास्ता रोककर उन्होंने मेरे साथ मारपीट शुरू कर दी। नुकीली वस्तु से हाथ पर वार किया। यह देख मेरा पति वहां आया तो उसके साथ भी मारपीट की गई। फिर तीनों जान से मारने की धमकी देकर चंपत हो गए। वहीं, पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

सूचना

मैं, सुरेश कुमारी पत्नी स्व. रमेश कुमार निवासी 217, लोवा कलांन, तह. बहादुरगढ़ व जिला झज्जर बयान करती हूं कि मेरे पति रमेश कुमार पुत्र माइ चन्द ने मेरे पुत्र सम्राट कुमार व पुत्रवधु स्वीटी को चल-अचल सम्पति से बेदखल किया था। 10.09.2023 को उनके देहान्त उपरान्त मैं अपने पुत्र व पुत्रवधु की बेदखली कैंसिल करवाना चाहती हूं। भविष्य में इन्हें मेरी चल-अचल सम्पति से बेदखल न समझा जाए।

सार्वजनिक सूचना

न्यायालय श्री अभिनव सिवाच आई०ए०एस०, उपमंडल मैजिस्ट्रेट, बहादुरगढ़ जिला झज्जर

श्रीमती शारदा देवी पत्नी स्व. श्री मथुरा चौधरी पुत्र महावीर निवासी वार्ड नंबर-9, छोटूराम नगर, बहादुरगढ़, जिला झज्जर। ...प्रार्थीया

ज्योति पुत्री अनिल पुत्र श्री मथुरा चौधरी निवासी वार्ड नंबर-9, छोटूराम नगर, बहादुरगढ़, जिला झज्जर। ...उत्तरवादी

क्रमांक 719 / आर०/ बी०एस०डी० दिनांक 8/1/26

उत्तरवादी को इस समन के माध्यम से सूचित किया जाता है कि प्रार्थीया ने एक दावा Maintenance & Welfare of Parents & Senior Citizen Act. 2007 के तहत इस न्यायालय में उत्तरवादी के विरूद्ध दायर किया है। जिसमें आगामी तिथि पेशी दिनांक 28.01.2026 निर्धारित है। अगर उत्तरवादी आगामी सुनवाई तिथि 28.01.2026 को अधोहस्ताक्षरी के न्यायालय में उक्त केस की पैरवी हेतु उपस्थित नहीं होती है, तो उत्तरवादी के विरूद्ध एकतरफा कार्यवाही अमल में लाई जाकर आगामी आदेश पारित कर दिया जाएगा।

हस्ता/- (अभिनव सिवाच, आई.ए.एस.)
उपमण्डल मैजिस्ट्रेट बहादुरगढ़।

मॉडर्न स्कूल के सम्मान समारोह में विधायक पवन खरखौदा ने दी जानकारी

खरखौदा में टेस्ला भी लगा सकती है प्लांट, खुलेंगे रोजगार के द्वार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

हरियाणा के खरखौदा क्षेत्र में जल्द ही दुनिया की जानी-मानी इलेक्ट्रिक वाहन कंपनी टेस्ला अपना प्लांट लगा सकती है। इसे लेकर प्रदेश सरकार और टेस्ला कंपनी के अधिकारियों के बीच कई दौर की बातचीत हो चुकी है। यह जानकारी विधायक पवन खरखौदा ने बुधवार को शहर के मॉडर्न स्कूल में मकर संक्रांति के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दी। इस मौके पर उन्होंने महिलाओं को शाल भेंट कर मकर संक्रांति की शुभकामनाएं भी दीं।

मॉडर्न स्कूल में मकर संक्रांति मिलन समारोह अत्यंत हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। भाजपा जिलाध्यक्ष राजपाल शर्मा व डॉ. राजीव राठी विशेष अतिथि के रूप में मौजूद रहे। क्षेत्र के सरपंचों, पार्षदों, अभिभावकों तथा आशा वर्करों आदि ने इसमें उत्साहपूर्वक भाग लिया। स्कूल चेयरमैन डॉ. राकेश सांगवान व निदेशक उर्मिला सांगवान ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। इसके उपरांत मुख्य अतिथि पवन जाखौदा ने उपस्थित अभिभावकों व अतिथियों को शॉल एवं चादर ओढ़ाकर सम्मानित किया। विधायक पवन खरखौदा ने शिक्षा, सामाजिक एकता एवं सांस्कृतिक मूल्यों पर प्रकाश डाला तथा विद्यालय के प्रयासों की सराहना की। डॉ. राकेश सांगवान ने विद्यालय की शैक्षिक उपलब्धियों एवं सामाजिक सहभागिता पर विचार व्यक्त किए। मंच संचालन उप-प्रधानाचार्य जितेंद्र दहिया व सोमबीर आर्य ने किया।

बहादुरगढ़। अतिथियों व अभिभावकों के साथ विधायक पवन खरखौदा।

विधायक पवन खरखौदा ने बताया कि मुख्यमंत्री स्तर पर टेस्ला कंपनी के प्रतिनिधियों से लगातार संवाद चल रहा है। उम्मीद है कि जल्द ही इसे लेकर एमओयू साइन हो जाएगा। उन्होंने बताया कि खरखौदा क्षेत्र में बड़े स्तर पर निवेश आएगा। मारुति कंपनी खरखौदा में आने से विकास के नए रास्ते खुले हैं।

करीब 70 से 75 हजार करोड़ रुपये की लागत से खरखौदा को एक आधुनिक सेटेलाइट सिटी के रूप में भी विकसित किया जाएगा। क्षेत्र में रोजगार और औद्योगिक विकास को बड़ा बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने बादली के विधायक कुलदीप वत्स को मिली धमकी को चिंताजनक बताते हुए कहा कि कानून व्यवस्था से खिलवाड़ करने वालों को किसी भी हाल में नहीं छोड़ा जाएगा। सरकार पूरी गंभीरता से कार्रवाई कर रही है।

भारतीय हैंडबॉल टीम के कोच बने अजय

झज्जर। एचडी स्कूल साल्हावास के पूर्व छात्र अजय डबास को भारतीय हैंडबॉल टीम का कोच नियुक्त किया गया है। उन्हें कुवैत में 15 से 30 जनवरी 2026 तक आयोजित होने वाली सीनियर एशियन पुरुष हैंडबॉल चैंपियनशिप के लिए भारतीय पुरुष हैंडबॉल टीम का कोच बनाया गया है। वर्तमान में वे सर्विसेज हैंडबॉल टीम के मुख्य कोच हैं, जिनके मार्गदर्शन में टीम ने राष्ट्रीय खेलों में स्वर्ण पदक प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त, वे भारतीय वायुसेना हैंडबॉल टीम के कोच पद रहते हुए टीम को गोल्ड मेडल दिला चुके हैं। अजय डबास को हैंडबॉल प्रीमियर लीग 2026 के लिए नागपुर टीम का हेड कोच भी नियुक्त किया गया है। एचडी स्कूल निदेशक रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा, हेमंत गुलिया तथा प्राचार्य सतबीर सिंह ने अजय डबास की इस नियुक्त पर उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

सांसद ने बेरोजगारी पर सरकार को घेरा

नौकरियों में हरियाणवियो से हो रहा धोखा : दीपेंद्र

बहादुरगढ़। मांडोठी व नूना माजरा के अलावा शहर में कई कार्यक्रमों में हिस्सा लेने के साथ ही सांसद दीपेंद्र हुड्डा केंद्र व प्रदेश सरकार पर हमलावर नजर आए। उनके अनुसार मनरेगा योजना से महात्मा गांधी का नाम हटाना भाजपा की असल साजिश है। हुड्डा ने कहा कि खुद एचपीएससी के चेयरमैन भी बाहर के लगे हुए हैं तो भर्तियां भी बाहर के युवकों की हो रही हैं। यह 3 करोड़ हरियाणावासियों के साथ धोखा है। आरक्षित वर्गों के साथ भी छल हो रहा है। हरियाणवी युवाओं की योग्यता पर सवाल उठाना भी निंदनीय है। उन्होंने बताया कि एचपीयू में एसडीओ भर्ती में 214 अभ्यर्थियों को डॉक्यूमेंट वेरिफिकेशन के लिए बुलाया गया, जिसमें से केवल 29 हरियाणा के थे। इससे पहले सिविल जज के चयन में 110 में से 60 बाहर के लगे हुए हैं तो भर्तियां भी बाहर के, सिंचाई विभाग में 49 में से 28 हरियाणा से बाहर के उम्मीदवार थे। एसडीओ इलेक्ट्रिकल में 80 में से 69 बाहर के थे। टेक्निकल एजुकेशन डिपार्टमेंट में लेक्चरर में 153 में से 106 बाहरी उम्मीदवार चयनित हुए। पिछले हफ्ते असिस्टेंट प्रोफेसर, इंग्लिश के 613 में से कुल 151 अभ्यर्थियों का चयन हुआ, बाकी पद खाली रहे।

गो माता की सेवा के लिए यथासंभव सहयोग दें : सांसद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव नूना माजरा में श्याम जी गऊ सेवा समिति द्वारा संचालित गो सेवा उपचार केंद्र के वार्षिक महोत्सव पर बुधवार को भंडारा एवं रागिनी कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें सांसद दीपेंद्र हुड्डा और विधायक राजेश जून समेत दर्जनों अतिथियों ने भी शिरकत की। समिति से जुड़े राधेश्याम काबरा, नरेश जून व हरिओम जून आदि ने सभी का स्वागत-सम्मान किया।

सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने कहा कि यहां की जा रही बीमार व घायल गो माताओं की निःस्वार्थ सेवा समाज के लिए प्रेरणा का स्त्रोत है। ऐसे सेवा कार्यों में आमजन को भी यथासंभव आर्थिक सहयोग अवश्य देना चाहिए ताकि गो सेवा का यह पुनीत कार्य बिना किसी बाधा के निरंतर चलता रहे। विधायक राजेश जून ने कहा कि गऊ सेवा उपचार केंद्र में जिस समर्पण और सेवा भाव से गो माताओं का उपचार किया जा रहा है, वह अत्यंत सराहनीय है। यहां न केवल बीमार और बेसहारा गो माताओं को उपचार मिलता है, बल्कि उन्हें संरक्षण और देखभाल भी दी जाती है। गऊ सेवा उपचार केंद्र पहुंचने पर सांसद व विधायक का स्वागत और सम्मान किया। विधायक राजेश जून ने श्याम जी गऊ सेवा समिति के सेवा कार्यों की खुले दिल से प्रशंसा करते हुए 2 लाख 51 हजार रुपये की राशि दान स्वरूप भेंट की। इस मौके पर सरपंच जयभगवान जांगड़ा, पूर्व सरपंच वीरेंद्र कौशिक, संजय जून, प्रदीप रेढ़ू, नवीन मल्होत्रा, विनोद जून, राजबीर, विनोद शर्मा, सुरेश जून आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून को स्मृति चिह्न भेंट करते समिति पदाधिकारी।

रवि खत्री के कार्यालय का शुभारंभ

लघु सचिवालय के सामने भंडारे में पहुंचे सांसद

बहादुरगढ़। नगर परिषद के पूर्व चेयरमैन रवि खत्री ने लघु सचिवालय के सामने स्थित अपने कार्यालय का शुभारंभ किया। मकर संक्रांति के पावन अवसर पर वहां हवन के साथ भंडारे का आयोजन किया गया। जिसमें सांसद दीपेंद्र हुड्डा समेत असंख्य लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। भंडारे में राजनीतिक, सामाजिक व धार्मिक क्षेत्र से जुड़े अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने शिरकत की। सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा भी कार्यक्रम में पहुंचे और पूर्व चेयरमैन रवि खत्री को बधाई दी। उनके अनुसार ऐसे आयोजन समाज को जोड़ते हैं और आपसी भाईचारे को बढ़ाते हैं। विधायक राजेश जून, दलबीर मान, पूर्व विधायक नरेश कौशिक, चेयरपर्सन सरोज राठी, श्रीनिवास गुप्ता, नरेश जून, राज पहलवान, चेयरमैन विनोद कौशिक, बिजेंद्र दलाल, राजपाल जांगड़ा, विकास आनंद सोनी, नरेंद्र छिकारा, प्रदीप लडरावन, डॉ. अजय जैन, जितेंद्र लाठर, संदीप दहिया, विशाल गर्ग, विक्रम छिल्लर, संजय यादव, प्रधान जसवंत राठी, अरुण शर्मा, धर्मवीर वर्मा, आजाद अहलावत, ब्रह्म छिकारा, अनिल शाहपुर, सिकंदर, कुलदीप सैनी व सूरज राठी आदि मौजूद रहे।

आर्यावर्त गोशाला में वार्षिक उत्सव आयोजित

विधायक राजेश जून मांडोठी में 32वीं बार बने गोशाला के प्रधान

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून ने बुधवार को गांव मांडोठी स्थित आर्यावर्त गोशाला में आयोजित वार्षिक उत्सव में शिरकत की। गोशाला कमेटी के सदस्यों ने पारंपरिक तरीके से उनका स्वागत किया। विधायक राजेश जून ने गोशाला कमेटी को सरकारी फंड से 5 लाख रुपये का चेक प्रदान किया। वहीं गोमाता के बाट-बाखर के लिए सवा लाख रुपये दिए। उन्होंने हवन में आहुति डालते हुए कन्या गुरुकुल के लिए अलग से 5100 रुपये की दानराशि भी प्रदान की। राजेश जून पिछले कई वर्षों से मांडोठी आर्यावर्त गोशाला के प्रधान बनते आ रहे हैं और इस वर्ष उन्होंने दान देकर 32वीं बार गोशाला के प्रधान बनने का गौरव प्राप्त किया।

बहादुरगढ़। बैठक के दौरान अपनी मांग उठाते ग्रामीण सफाई कर्मी।

महिला सफाई कर्मचारी को हटाने पर भड़के साथी

बहादुरगढ़ । भारतीय मजदूर संघ से जुड़े ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की बैठक ब्लॉक कार्यालय परिसर में हुई। बैठक का संचालन बहादुरगढ़ ब्लॉक अध्यक्ष बिजेंद्र दहकौरा ने किया। बैठक में कर्मचारियों ने अपनी समस्याओं पर मंथन किया। भाजपा अनुसूचित जाति जिला अध्यक्ष देव कुमार मुख्य रूप से उपस्थित हुए। बैठक का मुख्य विषय बहादुरगढ़ के गांव खैरपुर की ग्रामीण सफाई कर्मचारी रेणु से जुड़ा रहा। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि रेणु गांव खैरपुर में अकेली सफाई कर्मी है। उसका करीब 18 माह का वेतन रोका गया है और बिना किसी नोटिस के उसे हटा दिया गया। महिला कर्मी का पूरा परिवार प्रभावित है। पंचायत व अधिकारी सुनवाई नहीं कर रहे। बिजेंद्र दहकौरा ने बताया कि वर्ष 2007 में ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की नियुक्ति गांव की जनसंख्या के अनुसार की गई थी। अब वर्ष 2026 में जनसंख्या कई गुणा बढ़ चुकी है, लेकिन सफाई कर्मचारियों की संख्या में कोई वृद्धि नहीं की गई। बढ़ते वर्कलोड के कारण गांवों में गंदगी चरम सीमा पर है। इसका दोष सफाई कर्मचारियों पर मढ़ा जा रहा है। यदि सफाई कर्मचारी रेणु को शीघ्र न्याय नहीं मिला, तो सभी ग्रामीण सफाई कर्मचारी सड़कों पर उतरकर आंदोलन करेंगे।

मकर संक्रांति पर्व पर उमड़ा आस्था का संगम

गोकुल धाम गोसेवा महातीर्थ में भक्तों ने की गोमाता की पूजा

झज्जर। शहर के गुरुग्राम मार्ग फ्लाईओवर के नजदीक स्थित गोकुल धाम गो सेवा महातीर्थ में मकर संक्रांति पर्व पर श्रद्धा, आस्था और भक्ति का अद्भुत संगम देखने को मिला। बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने कामधेनु गो माता की विधिवत पूजा-अर्चना कर अपने जीवन में सुख, शांति और समृद्धि की कामना की। वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ गो माता का अभिषेक, श्रृंगार एवं आरती की गई। जिससे पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया। इस अवसर पर गोशाला परिसर में विशेष भंडारे का आयोजन किया गया। जिसमें सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। गोशाला संचालक सुनील निमाना ने कहा कि सनातन संस्कृति में गोमाता को माता का दर्जा प्राप्त है। कामधेनु गोमाता की पूजा करने से श्रद्धालुओं के सभी मनोरथ पूर्ण होते हैं तथा जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। गौसेवा से न केवल आध्यात्मिक लाभ मिलता है, बल्कि समाज में करुणा और सद्भावना भी बढ़ती है। उन्होंने बताया कि गोकुल धाम गौसेवा महातीर्थ का उद्देश्य निराश्रित एवं बीमार गौवंश की सेवा करना, उनके संरक्षण के साथ-साथ समाज में गौ संस्कृति के महत्व को जन-जन तक पहुंचाना है।

निःशुल्क साप्ताहिक स्वास्थ्य जांच शिविर

एमआईई में लगे शिविर में 100 का स्वास्थ्य जांचा

बहादुरगढ़। स्वास्थ्य जांच शिविर का उद्घाटन करते कोबी पदाधिकारी।

बहादुरगढ़। कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज ने भारतीय रेडक्रॉस सोसाइटी के सहयोग से एमआईई के पार्ट बी में निःशुल्क साप्ताहिक स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया। इस पांचवें स्वास्थ्य जांच शिविर में 100 से ज्यादा कर्मचारियों ने जांच करवाई। कांता देवी जयप्रकाश जैन ट्रस्ट का भी इसमें सराहनीय योगदान रहा। कैंप के दौरान कोबी अध्यक्ष प्रवीण गर्ग, महासचिव प्रदीप कौल, संयुक्त सचिव सुरेंद्र वशिष्ठ, पुरुषोत्तम गोयल, सुनील गर्ग, गगन गुप्ता, प्रोजेक्ट मैनेजर सुदेश आदि मौजूद रहे।

सीएसआर फंड से करवाया जाएगा खेल स्टेडियमों का जीर्णोद्धार : उपायुक्त

- बास्केटबॉल खिलाड़ी अमन की खेलते समय पोल गिरने से दर्दनाक मौत के बाद प्रशासन उठा रहा एहतियातन कदम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बास्केटबॉल खिलाड़ी अमन की पोल गिरने से दर्दनाक मौत के बाद जिला प्रशासन ने खेल ढांचे की खामियों को गंभीरता से लेते हुए व्यापक कदम उठाने का फैसला लिया है। भविष्य में इस तरह की घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकने के उद्देश्य से झज्जर जिले के सभी प्रमुख स्टेडियमों के जीर्णोद्धार और आधुनिकीकरण की योजना तैयार की गई है।

प्रशासन की योजना के तहत, बहादुरगढ़ स्थित शहीद ब्रिगेडियर होशियार सिंह स्टेडियम, डॉ. भीमराव अंबेडकर स्टेडियम तथा झज्जर के महर्षि दयानंद स्टेडियम आधुनिक खेल सुविधाओं से लैस किए जाएंगे। इसके साथ ही जिले में स्थित 17 राजीव गांधी खेल स्टेडियमों का भी कायाकल्प किया जाएगा। जिला उपायुक्त स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि स्टेडियमों का रखरखाव सीएसआर के माध्यम से कराया जाएगा। वहीं खेल विभाग के फंड से नए और आधुनिक खेल उपकरण खरीदे जाएंगे। जर्जर हो चुकी खेल सुविधाओं का नवीनीकरण किया जाएगा, साथ ही बास्केटबॉल और वॉलीबॉल के नए कोर्ट भी बनाए जाएंगे।

बहादुरगढ़। अंबेडकर स्टेडियम में टूटे पड़े शीशे।

स्टेडियमों की नियमित देखरेख और मेंटेनेंस के लिए अलग से व्यवस्था करने की भी योजना है। उधर, बास्केटबॉल खिलाड़ी अमन की मौत के मामले में जांच अभी जारी है। इस संबंध में बहादुरगढ़ के सिटी थाना में एफआईआर दर्ज की जा चुकी है। एसडीएम की अध्यक्षता में गठित जांच समिति की रिपोर्ट भी अभी नहीं आई है। प्रशासन का कहना है कि रिपोर्ट आने के बाद आगामी कार्रवाई की जाएगी।

किसान मोर्चा कल मनाएगा प्रतिरोध दिवस

बहादुरगढ़। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं ने कई मांगों को लेकर क्षेत्र में जनसंपर्क अभियान चलाया। 16 जनवरी को आयोजित होने जा रहे राष्ट्रव्यापी प्रतिरोध दिवस में भाग लेने का आह्वान किया। प्रदेश सचिव जयकरण मांडौठी और जिला कमेटी सदस्य रामकिशन ने बताया कि संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर 16 जनवरी को कई मांगों को लेकर जिला मुख्यालय पर प्रतिरोध दिवस मनाया जाएगा।

संक्रांति पर कंबल बांटे

बहादुरगढ़। लायंस क्लब बहादुरगढ़ टाउन द्वारा मकर संक्रांति के अवसर पर लायंस भवन परनाला रोड पर कंबल वितरण किए गए और भंडारे का आयोजन भी किया गया। डिस्ट्रिक्ट गवर्नर लायन विशाल वडेरा और महेश बंसल, दीपक टुटेजा, पार्षद सचिन दलाल, क्लब बहादुरगढ़ टाउन के प्रधान हेमंत सलूजा, देवेन शर्मा, गुलशन शर्मा, सूबे सिंह, संजय गुप्ता, सनी मलिक मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

युवा कांग्रेस ने जरूरतमंदों को बांटे कंबल

बहादुरगढ़। हरियाणा युवा कांग्रेस ने मकर संक्रांति के अवसर पर कंबल वितरण समारोह का आयोजन किया। रेलवे रोड पर हुए कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में युवा प्रदेश अध्यक्ष निशित कटारिया ने शिरकत करते हुए जरूरतमंदों को कंबल वितरित किए। कार्यक्रम के संयोजक एवं हरियाणा युवा कांग्रेस के प्रदेश मीडिया चेयरमैन प्रदीप यादव ने बताया कि कड़ाके की ठंड को देखते हुए रेलवे रोड पर कंबल वितरण कर अधिक से अधिक जरूरतमंदों तक सहायता पहुंचाई गई। बहादुरगढ़ विधानसभा अध्यक्ष धर्मेंद्र राणा ने कहा कि युवा कांग्रेस हमेशा समाज के कमजोर वर्ग के साथ खड़ी रही है। इस अवसर पर शहरी अध्यक्ष पंकज फोगाट, सुरेश राठी, नीटू अहलावत, मनीष परनाला, शालू वत्स, कुलबीर तहलान, प्रदीप वर्मा, लवलीन अग्रवाल, संजीव कुमार आदि मौजूद रहे।

वकीलों में मकर संक्रांति पर बांटी मूंगफली-रेवड़ी

बहादुरगढ़। अधिवक्ता विक्रम सिंह छिल्लर ने मकर संक्रांति का पर्व अधिवक्ताओं के बीच मूंगफली और रेवड़ी बांटकर मनाया। अधिवक्ताओं ने इस पर्व की खुशियां साझा कीं। इस अवसर एडवोकेट इंद्रजीत भारद्वाज, संजय शर्मा, अशोक अहलावत, सुमित देशवाल, अमित कुमार, सोमबीर राठी, संजय कुमार, अनिल कुमार, मनोज राठी, अजीत कुमार, देव कौशिक, संदीप गुलिया, कार्तिक खंडवाल, डॉ. आरके राठी, संदीप रावत, हुकमचंद राठी, कृष्ण कुमार, सुरेश राठी, रोहित भारद्वाज, सुभाष राठी, सुंदर, मनोज बिरला, जितिन कुमार व शिव कुमार आदि मौजूद रहे।

सार्थक परिवार ने ईंट भट्ठों पर मनाई संक्रांति

बहादुरगढ़। सार्थक सेवा समिति के सदस्यों ने गांव लडरावन के ईंट-भट्ठों पर जाकर मजदूरों को मूंगफलियां, गजक और रेवड़ियां बांटकर मकर संक्रांति का त्योहार मनाया। समिति अध्यक्ष नफे सिंह कपूर ने बताया कि सार्थक परिवार पिछले कई सालों से यह पर्व मजदूरों के साथ मनाता आ रहा है। बुधवार को सर्दी से ठिठुरते छोटे बच्चों को गर्म टोपियां पहनाईं। साइज के हिसाब से कुछ महिलाओं को जूते भी पहनाए गए। बच्चों, महिलाओं और पुरुषों में गर्म एवं दूसरे कपड़े वितरित किए गए। इसके अलावा 119 कंबल बांटे गए। इस सेवा में कर्नल अनिल कुमार जून, एसएम पाल, डीसी तूर, हरविंद रोहला, वजीर सिंह दहिया, आरके वशिष्ठ, सुरेंद्र पाल मेहता, पवन कुमार जसूजा, आरएन रंगा, सुदेश सेठ्ठजा व क्रांति कुमारी ने भाग लिया।

सेंट सोल्जर में मनाया लोहड़ी उत्सव

बहादुरगढ़। सेंट सोल्जर एमआर पब्लिक स्कूल में लोहड़ी एवं मकर संक्रांति का पर्व विद्यालय स्टाफ द्वारा हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक रीति-रिवाजों के अनुसार अग्नि प्रज्वलन से हुई। जिसमें सभी स्टाफ सदस्यों ने तिल, गुड़, मूंगफली व रेवड़ी अर्पित कर सुख-समृद्धि की कामना की। कार्यक्रम के दौरान पारंपरिक गीतों और सौहार्दपूर्ण वातावरण ने उत्सव की शोभा बढ़ाई। स्कूल निदेशक डॉ. एचएस दहिया ने लोहड़ी एवं मकर संक्रांति के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसे परिश्रम, सकारात्मक सोच और नई ऊर्जा का प्रतीक बताया। प्रधानाचार्या मधु दहिया ने सभी स्टाफ को बधाई दी।

छारा कॉलेज में निकाली नशा मुक्त रैली

बहादुरगढ़। छारा के चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. सविता पुनिया के दिशानिर्देशन में नशा मुक्ति जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। नशा मुक्ति सेल के प्रभारी मोहित की अगुवाई में विद्यार्थियों ने नशा विरोधी संदेशों वाले पोस्टर और प्रभावशाली स्लोगनों के माध्यम से नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूकता फैलाई। इस अवसर पर देवेंद्र, डॉ. अश्वनी कुमार, डॉ. रेखा, डॉ. मनोज कुमार, डॉ. ललिता, ज्योति, मंजू मलिक व गोविंद आदि उपस्थित रहे।

भंडारे में श्रद्धालुओं ने चखा प्रसाद

बहादुरगढ़। चौगान माता मंदिर सेवा समिति द्वारा नजफगढ़ रोड स्थित चौगान माता मंदिर में 20वां भंडारा किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ आत्मशुद्धि आश्रम तथा गुरुकुल की कन्याओं द्वारा मंत्रोच्चारण के साथ हवन कर किया। विधायक राजेश जून ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। चेयरपर्सन सरोज राठी, पूर्व पार्षद राजेश तंवर, रमेश राठी, राजवीर परनाला, सविता राजेश सैनी, ज्योति पवन रोहिल्ला, प्रवीण कुमार, मोहन राठी, मनमोहित गुप्ता, महेंद्र राठी, पवन राठी, भयराम राठी, सुमित राठी, धर्मेंद्र, मनोज शर्मा, भूपेंद्र, संतोष राठी, आशी लोहचब, गौरव राठी, विहान लोहचब, प्रिय राठी, पंकज रुहिल, संदीप कुमार, सीमा राठी और तेजपाल सैनी ने भाग लिया।

भाविप ने श्रमिकों को वितरित किए चाय-बिस्किट

बहादुरगढ़। भारत विकास परिषद की बहादुरगढ़ शाखा की ओर से मकर संक्रांति के अवसर पर बुधवार को रेलवे रोड लेबर चौक पर सैकड़ों श्रमिकों को चाय, बिस्किट और अन्य सामान वितरित किया। जिला समन्वयक सतीश शर्मा, अध्यक्ष रमेश गुप्ता, सचिव विजय पुन्हानी और संयोजक दीपेश राठी ने श्रमिकों को चाय और बिस्किट वितरित किए। इसमें प्रांतीय उपाध्यक्ष मूलचंद जोशी, जिला सह समन्वयक प्रवीण शर्मा, रमणीक सिंघल, अशोक पुन्हानी, एमएस भाटी, मुकेश बंसल और योगेश गुप्ता का विशेष सहयोग रहा।

जीव उपचार केंद्र में मकर संक्रांति पर कार्यक्रम

बहादुरगढ़। गार्जियन ऑफ एंजेल्स ट्रस्ट द्वारा मकर संक्रांति के अवसर पर नया गांव स्थित जीव उपचार केंद्र में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। भाजपा मंडल अध्यक्ष संजय सैनी ने भी अपनी टीम के साथ इसमें शिरकत की। इस अवसर पर आशु सैनी, धर्मेंद्र सैनी, सागर सिंह व राज खुराना भी उनके साथ मौजूद रहे।