हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 15 जनवरी 2026

12 मकर संक्रांति एवं लोहड़ी समरसता, दान पुण्य एवं ...

12 राजपूताना राइफल्स के पूर्व सैनिकों ने शहीद...

खबर संक्षेप

गांजा तस्करी के आरोप में युवक गिरफ्तार

भिवानी। पुलिस की सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी की टीम ने मोटरसाइकिल पर बेचने के उद्देश्य से गांजा लेकर जा रहे नशा तस्कर को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी के उप निरीक्षक अजय कुमार ने गुप्त सूचना के आधार पर आरोपी को हांसी रोड, रतेरा टी-प्वाइंट, तोशाम में नाकाबंदी कर दबोचा। आरोपी के पास से तलाशी के दौरान बाइक पर रखे प्लास्टिक के कट्टे से 2 किलो 860 ग्राम मादक पदार्थ गांजा बरामद किया गया। आरोपी की पहचान रवीण निवासी खानक, थाना तोशाम, जिला भिवानी के रूप में हुई है।

पूर्व सैनिकों का सम्मान समारोह आज

भिवानी। भारतीय सेना के अदम्य साहस और शौर्य को समर्पित आर्मी डे पर 15 जनवरी को पतराम गेट स्थित फूला देवी कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विशेष और ऐतिहासिक कार्यक्रम होगा। बदलाव समाज कल्याण समिति द्वारा आयोजित समारोह में जिलेभर के वीर पूर्व सैनिकों को उनके द्वारा राष्ट्र को दी सेवाओं के लिए सम्मानित किया जाएगा। संस्था के प्रधान श्यामपाल ने बताया कि भिवानी में पहली बार इतने बड़े स्तर पर आर्मी डे पर पूर्व सैनिकों के सम्मान में समारोह होगा।

सिविल अस्पताल में रक्तदान शिविर 21 को

भिवानी। रक्तदान कर किसी जरूरतमंद व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है, वहीं रक्तदान करने से रक्तदाता को हृदय संबंधी बीमारियां व स्ट्रोक का खतरा भी कम हो जाता है। इसी उद्देश्य के साथ चौधरी बंसीलाल सिविल अस्पताल में डॉ. हर्ष की अगुवाई मे 21 जनवरी बुधवार को रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। शिविर के आयोजक रक्तवीर मनीष वर्मा होंगे।

13 महीनों का होगा हिंदू वर्ष, 2 महीने रहेगा मलमास, बनेगा दुर्लभ संयोग : पं. रामकिशन

विष्णु दत्त शास्त्री ▶▶ तोशाम

हिंदू कैलेंडर और ज्योतिष गणना के अनुसार, 2026 धार्मिक और खगोलीय दृष्टि से बेहद अनोखा होने वाला है। यह जानकारी देते हुए तोशाम के दक्षिणमुखी संकटमोचन मेहंदीपुर बालाजी दरबार के महंत पंडित रामकिशन ने बताया कि आमतौर पर एक साल में 12 महीने होते हैं, लेकिन साल 2026 में हिंदू वर्ष के तहत महीनों की संख्या बढ़कर 13 हो रही है।

अधिक मास 17 मई से शुरू होकर 15 जून तक रहेगा

इसका मुख्य कारण है 'मलमास', जिसे 'पुरुषोत्तम मास' या 'अधिक मास' भी कहा जाता है। उन्होंने बताया कि इस बार का संयोग इसलिए दुर्लभ है क्योंकि माना जा रहा है कि 2026 में मलमास की अवधि लगभग 2 महीने तक खिंच सकती है। पुरुषोत्तम मास (अधिकमास) 2026 में 17 मई से शुरू होकर 15 जून तक रहेगा, जो कि ज्येष्ठ मास के दौरान पड़ेगा और यह महीना भगवान विष्णु को समर्पित है, इस दौरान व्रत, पूजा, दान, मंत्र-जप और धार्मिक ग्रंथों का पाठ अत्यंत शुभ माना जाता है, हालांकि विवाह और गृह-प्रवेश जैसे मांगलिक कार्य वर्जित होते हैं। पंडित रामकिशन महाराज के अनुसार साल 2026 कई मायनों में खास होने वाला है। सबसे बड़ा संयोग ये बन रहा है कि यह साल 12 नहीं, बल्कि 13 महीने का होगा। यानी कि विक्रम संवत 2083 में एक अतिरिक्त चंद्र मास जुड़ेगा। इसी वजह से ज्येष्ठ माह में अधिक मास आएगा। यह दुर्लभ स्थिति ज्येष्ठ अवधि को लगभग 60 दिनों तक बढ़ा देगी। इससे साल 2026 कुल 13 महीनों का होगा।

मांगलिक कार्यों पर लंबे समय तक रहेगा विराम

पंडित रामकिशन के अनुसार शास्त्रों में मलमास को 'पुरुषोत्तम मास' कहा गया है। क्योंकि, भगवान विष्णु ने इसे अपना नाम दिया है। साल 2026 में गणना के अनुसार, मलमास की स्थिति कुछ ऐसी बन रही है कि यह सामान्य से अधिक लंबा हो सकता है। जब एक ही चंद्र मास के भीतर सूर्य की संक्रांति (सूर्य का राशि परिवर्तन) नहीं होती, तो वह महीना 'अधिक मास' कहलाता है। उनका कहना था कि ज्योतिषियों के अनुसार, 2026 में ग्रहों की विशेष चाल के कारण मांगलिक कार्यों पर लंबे समय तक विराम लगा रहेगा।

अधिकमास क्यों जुड़ता है

पंडित रामकिशन ने बताया कि अधिमास चंद्र और सौर गणना के अंतर को बैलेंस करने के लिए जोड़ा जाता है। लगभग हर 32 महीनों में, 16 दिन और कुछ घंटे एक्सट्रा समय मिलकर पूरे महीने के बराबर हो जाता है। सनातन धर्म में, इसी अवधि को अधिक मास कहा जाता है। इसे ज्येष्ठ माह भी कहते हैं। उन्होंने बताया कि चंद्र कैलेंडर और सौर वर्ष की अवधि एक जैसी नहीं होती चंद्रमा का मासिक चक्र सूर्य के चक्र से थोड़ा कम होता है जिसके कारण हर वर्ष लगभग 11 दिन का अंतर बढता जाता है लगभग 32 महीने 16 दिन में यह अंतर एक पूरे महीने के बराबर हो जाता है।

फुटपाथ का लेवल सहीं नहीं मिलने पर लगाई ठेकेदार को कड़ी फटकार

नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि ने किया हांसी रोड पर बने रहे फुटपाथों का निरीक्षण

■ भवानी बोले-निर्माण कार्य में लापरवाही बरती तो ब्लैक लिस्टिड करवाया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

बुधवार को नगरपरिषद के चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने पार्षदों के साथ हांसी रोड पर चल रहे कार्य का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान फुटपाथों पर लगाए जा रहे टाइलों के लेवल में गड़बडी मिली।

इसके अलावा कुछ अन्य अनियमितता भी पाई गई। जिस पर चेयरपर्सन प्रतिनिधि ने जिनका लेवल सही नहीं है। उनको हटा कर फिर से लगाए जाने की कही। साथ ही कहा कि निर्माण कार्य में किसी तरह की कोई लापरवाही या ढिलाई बर्दाश्त नहीं होगी। अगर निर्माण कोई लापरवाही बरती तो उनके ब्लैक लिस्टिड करवाया जाएगा।

भिवानी। निर्माणाधीन फुटपाथों का निरीक्षण करते नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह। फोटो : हरिभूमि

नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह पार्षद सूर्या प्रताप सिंह व अन्य पार्षदों को साथ लेकर जुई नहर पहुंचे। वहां पर सड़क के साथ बनाए जा रहे फुटपाथों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान कई जगहों पर टाइलों का लेवल सहीं नहीं पाया गया। इनके अलावा फुटपाथ पर टाइलों के नीचे बिछाया जाने वाला सीमेंट, रोडी व बजर पुर की भी जांच की। उनके मिलाए जा रहे अनुपात के बारे में जानकारी ली। प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने ठेकेदार और मिस्त्री को बुलाकर उसको फटकार लगाई और टाइलों को दोबारा लगाने के निर्देश दिए। भिवानी शहर के सौंदर्यकरण के तहत छोटी कांशी के प्रवेश द्वार हांसी रोड को सजाया व संवारा जा रहा है। सड़क के साथ साथ फुटपाथ बनाए जा रहे है। सड़क के बीच में बने डिवाईडरों में हरियाली बढाने के लिए पौधे रोपित किए गए है। अब सड़क के दोनों तरफ फुटपाथ तैयार करवाए जा रहे है। ताकि पैदल लोग फुटपाथों चलकर गंतव्य तक जा सके। फिलहाल जुई नहर से लेकर शिक्षा बोर्ड के मुख्य गेट तक फुटपाथ बनाए जाने का कार्य जा रही है। नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने उक्त फुटपाथों का निरीक्षण किया।

नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि ने ठेकेदार को दी चेतावनी

नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि निर्माण कार्य में किसी तरह की कोई ढिलाई बर्दाश्त नहीं होगी। आज निरीक्षण के दौरान लेवल की कुछ खामियां मिली है। उनको तत्काल दुरुस्त करने के ठेकेदार को निर्देश दिए है। साथ ही ठेकेदार को भविष्य में इस तरह की गलती दोबारा न करने की चेतावनी भी दी है। अगर दोबारा लापरवाही मिली तो ठेकेदार के खिलाफ कार्रवाई करवाई जाएगी।

हरिभूमि की खबर का असर

लोहारी जाटू की चौपालों पर चला सफाई अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

हरियाणा सरकार का सबका साथ-सबका विकास का नारा उस समय सवालों के घेरे में आ गया, जब गांव लुहारी जाटू से सामाजिक भेदभाव और प्रशासनिक उपेक्षा की सनसनीखेज तस्वीर सामने आई। गांव की अनुसूचित जाति और पिछड़ी जातियों की चौपालें जो सामाजिक एकजुटता का प्रतीक होनी चाहिए थी, लंबे समय से गंदगी और गोबर के ढेर में तब्दील थी, लेकिन पूर्व जिला पार्षद ईश्वर मान के तीखे तेवरों और अर्धनग्न धरने की चेतावनी ने आखिरकार सोए हुए प्रशासन को जगाया तथा बुधवार को प्रशासन के आदेशों पर सरपंच व ग्राम सचिव की मौजूदगी में इन चौपालों में साफ सफाई अभियान चलाया। बता दें कि पूर्व जिला पार्षद ईश्वर मान ने भिवानी में समाधान शिविर में उपायुक्त को पत्र सौंपकर गांव जाटु लोहारी की अनुसूचित जाति व पिछड़ा वर्ग की चौपालों पर फैली गदंगी की समस्या उठाई थी तथा पिछड़े वर्ग और अनसूचित जाति की चौपालों को हजारों टन गोबर और राख के कूड़े से पाट दिया था। उन्होंने चेतावनी भी दी थी कि मकर सक्रांति तक सफाई नहीं करवाई गई तो वे अर्धनग्न होकर धरना देने पर मजबूर होंगे। चेतावनी के बाद जिला प्रशासन ने इन चौपालों पर बुधवार को सफाई अभियान चलाया। इस दौरान ट्रैक्टर व जेसीबी मशीन के माध्यम से सफाई कर्मचारियों की मदद से चौपालों के आसपास जमा सालों पुरानी गंदगी और गोबर के पहाड़ों को हटवाया।

सबका साथ-सबका विकास का नारा बना मजाक, लुहारी जाटू में कचरे के ढेर पर चौपाल

भिवानी। गांव लुहारी जाटू से सामाजिक भेदभाव और प्रशासनिक अनदेखी का मामला सामने आया है। पूर्व जिला पार्षद ईश्वर सिंह मान ने प्रशासन को

महर्षि दयानन्द सरस्वती जयंती तक चलेगा सूर्य नमस्कार अभियान

चरखी दादरी। आयुष विभाग एवं हरियाणा योग आयोग के निर्देशानुसार महर्षि दयानन्द सरस्वती जयंती 12 फरवरी तक जिला में एक माह का सूर्य नमस्कार अभियान आयोजित किया जा रहा है। अभियान का उद्देश्य आमजन को योग एवं स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक करना तथा सूर्य नमस्कार को दैनिक जीवनचर्या का अभिन्न अंग बनाना है, ये पहल स्वस्थ शरीर-स्वस्थ समाज की अवधारणा को साकार करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

■ सूर्य नमस्कार अभियान केवल एक योग कार्यक्रम नहीं, बल्कि जन-जागरूकता आंदोलन : डीसी

उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने बताया कि सूर्य नमस्कार अभियान केवल एक योग कार्यक्रम नहीं, बल्कि जन-जागरूकता आंदोलन है। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, तनाव में कमी व मानसिक संतुलन, एकाग्रता एवं ऊर्जा स्तर में सकारात्मक सुधार होता है। उन्होंने जिलावासियों से अपील की कि वे अभियान में बढ़-चढ़कर भाग लें और अपने परिवार व समाज के अन्य लोगों को भी योग के प्रति प्रेरित करें। अभियान के तहत जिला में प्रतिभागियों के पंजीकरण का लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

श्रीसिद्धेश्वर ब्रह्मर्षि गुरुदेव का मनाया अवतरण दिवस और करवाया भोजन

भिवानी। श्रीसिद्धेश्वर ब्रह्मर्षि गुरुदेव के अवतरण दिवस को विश्व धर्म चेतना मंच भिवानी शाखा ने सेवा दिवस के रूप में श्रद्धा एवं सरलभाव से मनाया। इस अवसर पर पूरे दिन सेवा कार्य किए और गुरुदेव की शिक्षाओं को व्यवहार में उतारने का प्रयास किया। गुरुदेव की प्रेरणा और आशीर्वाद से हर वर्ष ब्रह्मऋषि परिवार भिवानी केंद्र ने सेवा दिवस की शुरुआत चौधरी बंसीलाल सामान्य अस्पताल से की। अस्पताल में उपचाराधीन मरीजों और उनके परिजनों के लिए निःशुल्क भोजन की व्यवस्था की। इसके बाद सेवा दल लोहारू रोड पुल स्थित गौशाला पहुंचा, जहां गौवंश के लिए गुड़ और चारे की सेवा की। आयोजकों ने बताया कि गुरुदेव जीव मात्र की सेवा को सबसे बड़ी साधना मानते थे और गौसेवा उसी भावना का प्रतीक है। दोपहर के समय अपना घर आश्रम भिवानी में निराश्रित, बेघर और बीमार भाई-बहनों के लिए भोजन सेवा करवाई। आश्रम में रहने वाले लोगों के चेहरों पर संतोष और अपनापन साफ दिखाई दिया। श्रीराधे वृंदावन भवन में गुरुदेव के अवतरण दिवस पर नेत्रहीन विद्यार्थियों ने श्रीसुंदरकांड पाठ और गुरुवंदना का आयोजन किया। विद्यार्थियों की एकाग्रता, मधुर स्वर और भावपूर्ण प्रस्तुति ने उपस्थित लोगों को प्रभावित किया। कार्यक्रम में नरेश अग्रवाल, सुधीर जैन, विवेक चौधरी, सुरेश वर्मा, प्रेम वर्मा, अंजू जैन, सपना, राममेहर शर्मा, वरुण व सोनिका आदि भक्तों ने सेवाएं दी।

भिवानी। सोहांसड़ा गोशाला कार्यक्रम का संबोधित करते विधायक राजबीर फरटिया।

विधायक राजबीर ने गांव सोहांसड़ा में गोशाला कार्यालय की रखी नींव

लोहारू। कांग्रेस विधायक राजबीर फरटिया ने कहा कि गोसेवा सबसे परोपकार पूर्ण कार्य है तथा गाय की सेवा मात्र से हम 33 कोटि देवी देवताओं को प्रसन्न कर सकते हैं। सोहांसड़ा गांव के साथ उनका पारिवारिक और आत्मीय लगाव है। वे सोहांसड़ा के लोगों के कल्याण के लिए हमेशा तत्पर रहेंगे। विधायक फरटिया मकर संक्रांति पर सोहांसरा गोशाला के आठवें वार्षिकोत्सव को बतौर मुख्यतिथि संबोधित कर रहे थे। विधायक फरटिया ने 11 लाख रुपये की लागत से बनने वाले गोशाला के कार्यालय की नींव रखी और कार्यालय के निर्माण कार्य को पूरा कराने का भरोसा दिलाया। इससे पहले विधायक फरटिया का मुख्य सड़क मार्ग पर गांव फरटिया से सोहांसड़ा तक करीब एक सौ से अधिक ट्रैक्टरों के साथ रैली निकाली और गांव सोहांसरा पहुंचने पहुंचने पर जेसीबी के माध्यम से फूल बरसाकर स्वागत किया। कार्यक्रम सरपंच राजकुमार नागर, सरपंच रवींद्र कुमार, सरपंच उमेद वर्मा, सरपंच मनजीत कुमार और सरपंच विकास कुमार ने कार्यक्रम में पहुंचे लोगों का स्वागत किया।

शहीद राष्ट्र की अमूल्य धरोहर:सांसद

धर्मबीर ने शहीद स्मारक के निर्माण कार्य का किया शिलान्यास

■ शहीद स्मारक में अत्यधिक आधुनिक लाइब्रेरी भी स्थापित की जाएगी : सांसद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ लोहारू

भिवानी महेंद्रगढ़ के सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि शहीद राष्ट्र की अमूल्य धरोहर हैं। जीवन देकर भी हम शहीदों का कर्ज नहीं उतार सकते। शहीद एक जाति विशेष या धर्म के नहीं बल्कि हम सबके लिए प्रेरणा स्त्रोत होते हैं। सांसद धर्मवीर सिंह ने गांव सिंघानी में ढाई करोड़ रुपये की लागत से शहीद स्मारक के निर्माण कार्य का शिलान्यास किया। उन्होंने कहा कि शहीद स्मारक के पूर्ण होने पर करीब 23 करोड़ की लागत आएगी। उन्होंने घोषणा की लाखों रुपये की लागत से शहीद स्मारक में अत्यधिक लाइब्रेरी भी स्थापित की जाएगी। उन्होंने कहा कि युवा पीढ़ी उस लाइब्रेरी आधुनिक लाइब्रेरी में बैठकर पूर्वजों का इतिहास पड़ेगी।

भिवानी। सिंघानी गांव में शहीद स्मारक निर्माण का शिलान्यास करते सांसद धर्मबीर सिंह व सरपंच संजीत श्योराण।

सांसद ने कहा कि हमें अपने अमर शहीदों को कभी नहीं भूलना चाहिए। युवाओं को अपने इतिहास को बार-बार पढ़ना चाहिए ताकि पता चले कि आजादी कितनी कुर्बानियों के बाद मिली है। सांसद ने बताया कि शहीद स्मारक में शहीदी स्थल पार्क का निर्माण करवाया जाएगा। पाथवे का निर्माण करवाया जाएगा। शहीद मेमोरियल स्तंभ और वाटर बॉडी फव्वारा सिस्टम,कम्युनिटी टॉयलेट, गजेबा हट, शहीद मेमोरियल दीवार आदि का निर्माण करवाया जाएगा।

ये रहे मौजूद

इस दौरान एसडीएम मनोज दलाल, कार्यकारी अभियंता संभव जैन, एसडीओ राजेश शर्मा, सरपंच संजीत श्योराण, पूर्व सरपंच सुरेंद्र राठी, मुकेश शर्मा,राजेश चहडिया, महिपाल ठेकेदार बड़दु, सुधीर चंदवास ,सुरेश सोनी आदि मौजूद रहे।

धन्यवादी दौरा: सर्वजातीय अठगामा खाप घसौला चलाएगी नशामुक्त अभियान

एक गांव-एक गौत्र और गुहांड में शादी नहीं करने का लिया फैसला

लिव-इन-रिलेशनशिप में माता-पिता की सहमति को अनिवार्य माना: रामसिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

सर्वजातीय अठगामा खाप घसौला की कार्यकारिणी ने गांव संतोखपुरा में धन्यवादी दौरा किया। पंचायत की अध्यक्षता गांव के सबसे उम्रदराज 95 वर्षीय रामसिंह ने की। खाप के प्रधान रिटायर्ड डीएफओ परमानन्द घसौला के नेतृत्व में विचार विमर्श कर सर्वसम्मति से निर्णय लिये और उन्हें जमीनी स्तर पर उतारकर लागू करने की अपील की।

सुझावों में मुख्य रूप से सामाजिक बुराई एक गांव-एक गौत्र व गुहांड में शादी नहीं करने व लव मैरिज नहीं करने का निर्णय लिया। इसके साथ ही लिव-इन-रिलेशनशिप मामले में युवक युवतियों के माता-पिता की सहमति को अनिवार्य माने जाने का निर्णय लिया। इसी प्रकार गांव मे नशे पर पूर्णरुप से प्रतिबंध लगाने व बंद करने का फैसला लिया। पंचायत में नशों की बिक्री व सप्लाई करने वालों की सूचना उनके परिवार व प्रशासन को देना। इसके साथ-साथ गांव में डीजे व ऊंची आवाज में अन्य साउंड न बजाना शामिल किया गया। इस बारे पूरे गांव की पंचायत से खड़े होकर शपथ ली कि उपरोक्त कुरीतियों व अपराधों को गांव में नहीं करेंगे। सरकारी स्कूलों में विद्यार्थियों की संख्या बढ़ाने, खेलों व अन्य गतिविधियों में भाग लेने के लिए युवा वर्ग से सहयोग की अपील की गई।

ये रहे मौजूद

पंचायत में राजेश, जगदीश, सुरेन्द्र, जोगेन्द्र गोठड़ा, करतार सिंह, जगबीर बलकरा, कर्मवीर, राजेश, राजेन्द्र घसौला, बबलू, धर्मपाल महराणा, कृष्ण रामनगर तथा गांव संतोखपुरा से सरपंच प्रतिनिधि विकास, रामकिशन, रामबीर सहित इत्यादि उपस्थित थे।

चेतना तंवर ने दो पदक जीते

दमन और दीव में खेलो इंडिया बीच गेम्स में छाए भिवानी के बेटे-बेटियां, चार पदक जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

दमन और दीव में आयोजित खेलो इंडिया बीच गेम्स 2024 में खेल नगरी भिवानी के खिलाडिय़ों ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इन राष्ट्रीय खेलों में हाट्रोन एडवांस स्किल सेंटर के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन कर कुल चार पदक अपने नाम किए हैं। बता दे कि खेलो इंडिया बीच गेम्स का आयोजन 5 से 11 जनवरी के बीच दमन और दीव के खूबसूरत समुद्र तटों पर हुआ।

नितिन का शानदार प्रदर्शन

इन खेलों का उद्देश्य तटीय खेलों को बढ़ावा देना और देश के युवाओं को एक नया मंच प्रदान करना है। प्रतियोगिता में चेतना तंवर ने अद्भुत खेल भावना का परिचय देते हुए दो रजत पदक और एक कांस्य पदक जीता। चेतना ने पेनकैक सिलॉट खेल में रजत पदक जीतकर अपनी तकनीकी कुशलता को साबित किया। वहीं नितिन ने भी खेलों में शानदार प्रदर्शन कर रस्साकशी स्पर्धा में कांस्य पदक जीता। चेतना ने रस्साकशी स्पर्धा में भी रजत पदक जीतकर अपनी पदक तालिका में इजाफा किया। हाट्रोन एडवांस स्किल सेंटर के निदेशक जगदीश तिवारी ने खुशी जताई और कहा कि हमारे छात्रों ने ना केवल खेल के मैदान में अपनी ताकत दिखाई है, बल्कि अनुशासित रहकर संस्थान और अपने माता-पिता का गौरव भी बढ़ाया है।

भिवानी। खेलप्रेमियों के साथ पदक विजेता खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

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। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

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

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 एडवाइस

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

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

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 लक्षणः 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 नुकसानः 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 नियंत्रितः 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 रिस्कः 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 तरीकेः 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।

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

सर्जरीः 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 स्वस्थः 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। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

डाइट में शामिल करें विटामिन ए रिच फूड्स

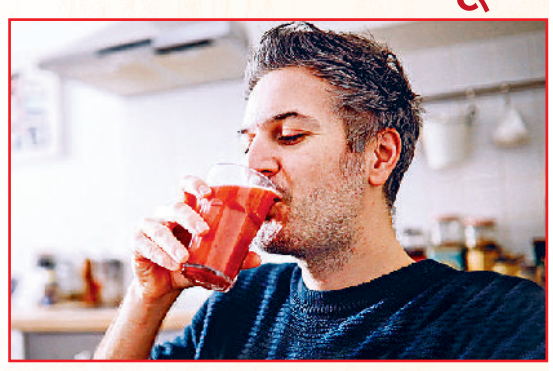
खान-पान में विटामिन ए को महत्व देने से ग्लूकोमा ठीक नहीं होता, लेकिन आंखों की सेहत को विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ लेने से कुछ हद तक स्वस्थ रखा जा सकता है। नतीजतन कालांतर में ग्लूकोमा आदि नेत्रों से संबंधित बीमारियों के होने का जोखिम कम हो सकता है। विटामिन ए गाजर में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। 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।

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

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



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 ध्यानः 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। *

खबर संक्षेप

मकर संक्रांति पर बांटे कम्बल

मंडी अटेली। क्षेत्र में दान पुण्य के कार्य जारी हैं। इसी क्रम में सुरेंद्र पटवा ने मकर संक्रांति के अवसर पर जरूरतमंदों को कंबल वितरित किए। इस पहल का उद्देश्य ठंड के मौसम में गरीब व असहाय लोगों को राहत पहुंचाना और उन्हें सर्दी से बचाव में सहयोग देना रहा। सुरेंद्र पटवा ने बताया कि मकर संक्रांति सेवा, सहयोग और समर्पण का पर्व है। कड़ाके की ठंड को देखते हुए कंबल वितरण का निर्णय लिया गया।

स्टेट हाईवे पर गहरे गड्ढे बने परेशानी का सबब

कनीना। कनीना महेंद्रगढ़ स्टेट हाईवे पर अनेक जगह गहरे गड्ढे बने हुए हैं। जिसके चलते हादसों का अंदेशा बना हुआ है। सर्दी के मौसम के दौरान कभी गहरा कोहरा, तो कभी पाला जम रहा है। कोहरे के चलते यह गड्ढे कम दिखाई देते हैं और हादसा कभी भी हो सकता है। राष्ट्रीय राजमार्ग 152 डी के नजदीक कनीना की ओर अनेक गहरे गड्ढे बने हुए हैं, मार्ग में घुमाव भी है। जिसके कारण कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। चालक राकेश कुमार, जितेंद्र सिंह, दिनेश कुमार, विनय सिंह आदि ने बताया कि विभाग के अधिकारी गड्ढों को भरने पर कोई ध्यान नहीं दे रहे हैं।

न्यायाधीश ने किया अंध विद्यालय का दौरा

नारनौल। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूरा ने खरखड़ी मोहल्ला स्थित अंध विद्यालय का दौरा किया। इस मौके पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी भी मौजूद थी। न्यायाधीश नरेंद्र सूरा ने कहा कि इन बच्चों का आत्मविश्वास और सीखने की ललक हम सभी के लिए प्रेरणादायक है। हमें यह समझने की जरूरत है कि इन्हें सहानुभूति की नहीं, बल्कि समान अवसरों व हमारे सहयोग की आवश्यकता है। उन्होंने बच्चों से उनका हाल चाल जाना, उनकी शिक्षा और दैनिक गतिविधियों के बारे में बातचीत की। छात्राओं को खाद्य सामग्री भी वितरित की।

नेताओं की तकदीर गढ़ने वाला 'रामपुरा हाउस'

जिस हाउस ने 2014 का चुनाव जिताया आज उसे मुर्गों की नर्सरी कह रहे

सतीश सैनी ▶▶| नारनौल

साल 2026 की शुरूआत से जिस तरह जिला में ठंड बढ़ रही है, उससे ज्यादा राजनीति में रूचि रखने वाले लोगों को गर्मी का अहसास हो रहा है। एक ही पार्टी भाजपा में रहकर पूर्व सिंचाई मंत्री डा. अभय सिंह यादव व केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के बीच एक दूसरे पर बेबाकी शब्दबाण चले। इसके बाद राव इंद्रजीत सिंह समर्थकों ने डा. अभय सिंह यादव को घेरने का राजनीति चक्रव्यू रचना शुरू कर दिया है। रविवार को अटेली मार्केट कमेटी के चेयरमैन दिनेश जेलदार और अब रामपुरा हाउस से ही जुड़े युवा नेता विकास यादव ने मंगलवार को मीडिया से रूबरू होकर रामपुरा हाउस की पैरवी की। उनका कहना था कि जिस हाउस ने 2014 में डा. अभय सिंह यादव को चुनाव जीताया, आज उसी हाउस को वह मुर्गों की नर्सरी कह रहे है। रामपुरा हाउस नेताओं की तकदीर गढ़ने की राह है।

आपको बताते चले कि चार जनवरी को गांव भुंगारका में पूर्व मंत्री डा. अभय सिंह यादव ने नव वर्ष पर कार्यक्रम किया था। उसमें केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत व उनकी बेटी स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह का नाम लिए बिना शब्दों से कई राजनीति वार कर सवाल उठाए थे। अपने भाषण में उन्होंने कहा था कि 'कल परसो सोशल मीडिया पर एक लड़के ने एक वीडियो डाल रखा था। उसमें वो एक जगह कहता है कि एक हाउस का नाम लेता है कहता है कि वो हाउस तो नर्सरी है, नेताओं की, मुझे हंसी आई।

मैंने कहा नर्सरी तो ठीक है मान लेते है क्योंकि टिकटे बांटते है तो नर्सरी तो कहा जा सकता है लेकिन नर्सरी तो होती है एक तो पौधों की। पौधों की नर्सरी में पौधे लगाते है, उसका पेड़ बनता है, पेड़ बड़ा करते है, उनके फल लगते उनका फल जम खाते है उसकी छांव में बैठते है लेकिन एक दूसरी नर्सरी मुर्गों की भी होती है। ये जनता बताएगी कि वो नर्सरी कौन सी चला रहे है, मेरी तो समझ में आया नहीं।' पूर्व मंत्री के इस सवाल पर प्रेसवार्ता में विकास यादव ने बताया कि मैं ही वो लड़का हूं नाम विकास यादव है। गांव बड़कोदा है। वर्ष 1999 का कारगिल युद्ध लड़ चुके एक फौजी स्व. देशराज यादव का बेटा हूं। राव इंद्रजीत की सरपरस्ती में नांगल चौधरी के स्थानीय विषयों और जनसरोकार के मुद्दे पर राजनैतिक हस्तक्षेप करता हूं।

उन्होंने कहा कि मुर्गों की नर्सरी नहीं, रामपुरा हाउस लोकतंत्र की प्रयोगशाला है। मुर्गों की नर्सरी नहीं होती, पोल्ट्री फार्म होता है और राजनीति में नेताओं की नर्सरी नहीं, संघर्ष की प्रयोगशाला होती है। जिस हाउस का नाम लिया गया, वो रामपुरा हाउस सत्ता का नहीं राजनैतिक सपनों का हाउस है।

उस हाउस के नेता का ही असर है, जिनकी मेहनत से डा. अभय सिंह यादव को वर्ष 2014 में सरकारी बाबू से विधायक बनाया और पहचान दिलाई। वो हाउस सत्ता बांटता है, कैद नहीं करता। वो हाउस युवाओं के भविष्य निर्माण में हर संभव मदद करता है, नाकि भाई भतीजावाद करते हुए नौकरियों को अपने घर वालों तक सीमित करता है। वो हाउस राजनीति में प्रवेश का द्वार है। जहां से इस क्षेत्र के चाहे कांग्रेस हो या भाजपा के नेता उस हाउस के रसूख के दम पर ही आज नेता है। किसी व्यक्ति के नाम पर वोट देना लोकतंत्र कमजोर नहीं होता, मजबूत होता है।

नारनौल। मीडिया के समक्ष बात कहते राव इंद्रजीत समर्थक युवा विकास यादव। फोटो : हरिभूमि

शहीद राव तुलाराम कॉलेज नामकरण पर ही था आंदोलन

हरिभूमि ने सवाल किया कि जो आंदोलन किया गया था वह मेडिकल कॉलेज का नाम बदलने के लिए था या मेडिकल कॉलेज के अंदर बने अस्पताल ब्लाक का नाम शहीद राव तुलाराम करने के लिए था? इस पर विकास यादव का कहना था कि वह आंदोलन का सिर्फ सदस्य था। आंदोलन संयोजक ग्राम पंचायत कोरियावास थी। आंदोलन पूरे मेडिकल कॉलेज का नाम बदलने को लेकर किया गया था, पर केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह व स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव की मध्यस्थता के बाद जब सीएम से बातचीत हुई तो उन्होंने बीच का यह रास्ता निकाला था। महर्षि च्यवन ऋषि हमारे सम्मानित है और हम इस बात के लिए तैयार है कि कॉलेज के अंदर जो हॉस्पिटल बना है, उसका नाम शहीद राव तुलाराम किया जाए। आगे जो मेडिकल कॉलेज बनेंगे, उनका नाम शहीद राव तुलाराम के नाम से रखेंगे। इस पर सहमत हुए।

यहां बैठे लोग भाजपा या कांग्रेस उम्मीदवार के साथ?

भुंगारका में चाय कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह आए थे। यह चर्चा है कि कांग्रेस से जुड़े लोगों के पास वह गए। यहां प्रेसवार्ता में जो मौजूद है, वह शायद बीजेपी से होंगे? यह सभी जब विधानसभा चुनाव हुए थे, तब भाजपा उम्मीदवार के साथ थे या कांग्रेस के साथ थे? इस सवाल पर सीधे जवाब देने की बजाय विकास यादव ने कहा कि लोकतंत्र में किसी पार्टी का समर्थक बना रहना ही जरूरी है? या कोई व्यक्ति किसी व्यक्ति का समर्थक नहीं हो सकता। कोई भी व्यक्ति किसी व्यक्ति का समर्थक हो सकता है। पार्टी का समर्थक हो सकता है। लोकतंत्र में सभी को आजादी है। वो किसी तरह पार्टी का कर रहे है, वो जाने। इसका बेहतर जवाब वो ही दे सकते है। मेरी नजर में कोई भी व्यक्ति किसी भी राजनीतिक व्यक्ति का समर्थक हो सकता है। इस मौके पर भुंगारका पूर्व सरपंच राजेंद्र सिंह, खातौली अहीर सरपंच विक्रम सिंह, कृष्ण यादव मौखूता, अभयसिंह गुर्जर, राजेश मौजूद रहे।

नगर पालिका चेयरमैन ने डंपिंग प्वाइंट का किया दौरा

4.22 करोड़ की लागत से शहर में होगा डोर-टू-डोर कूड़ा उठाने का काम शुरू

■ शहर की सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए नगर पालिका ने बड़ा कदम उठाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

नगर पालिका चेयरमैन रमेश सैनी ने बुधवार को देवास रोड स्थित मोदाआश्रम के पास डंपिंग प्वाइंट का दौरा किया। चेयरमैन ने डंपिंग प्वाइंट में पड़े लीगेसी वेस्ट (पुराना इक्कठा कूड़ा) को पूरी तरह से खत्म करने के लिए लगाए गए प्लांट का जायजा लिया।

बता दें कि नगर पालिका महेंद्रगढ़ द्वारा लगभग एक करोड़ साठ लाख रुपये की लागत से महेंद्रगढ़ शहर के वर्षों से इकट्ठा कूड़े के ढेर को पूरी तरह से खत्म करने के लिए टेंडर किया गया है। यहां पर बिजली का मीटर लगते ही प्रोसेसिंग का काम शुरू कर दिया जाएगा। जल्द ही लगभग चार करोड़ 22 लाख रुपये की लागत से शहर में डोर टू डोर कूड़ा उठाने का काम भी शुरू कर दिया जाएगा। संबंधित एजेंसी को वर्क ऑर्डर दिया जा चुका है। नगर पालिका द्वारा शहर की सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए नगर पालिका ने बड़ा कदम उठाया है। फिलहाल, शहर में पिछले एक वर्ष से अस्थायी तौर पर कूड़ा उठाने की व्यवस्था चल रही है, लेकिन अब नगर पालिका ने स्थायी समाधान के लिए टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली है। शहर से प्रतिदिन करीब 12 टन कचरा निकलता है। इसे पहले अस्थायी तरीके से उठाकर देवास रोड स्थित डंपिंग यार्ड में फेंका जाता था। अब नई कंपनी इसकी जिम्मेदारी नियमित रूप से निभानी होगी। डोर-टू-डोर कूड़ा कलेक्शन करने वाली कंपनी को नगर पालिका की ओर से हर माह लाखों रुपये का भुगतान किया जाएगा। चेयरमैन ने शहर वासियों से अपील की है कि वे कूड़ा खूले में न फेंककर सिर्फ डोर-टू-डोर कचरा उठाने वाले वाहन में ही डालें, ताकि सफाई व्यवस्था बेहतर हो सके और शहर को गंदगी से मुक्त बनाया जा सके।

महेंद्रगढ़। डंपिंग प्वाइंट का दौरा करते नगर पालिका चेयरमैन रमेश सैनी।

कूड़ा कलेक्शन का टेंडर समाप्त

बता दें कि नगर पालिका की ओर से शहर में सभी वार्डों में डोर टू डोर कचरा कलेक्शन किया जाता हैं। वाहनों के माध्यम से शहर से निकलने वाले कचरे को शहर के देवास रोड स्थित डंपिंग यार्ड में एकत्रित किया जाता हैं। बीते 30 अप्रैल को 2023 को डोर टू डोर कूड़ा कलेक्शन का टेंडर समाप्त हो गया था। करीब दो साल से शहर में कूड़ा कलेक्शन का टेंडर नहीं हो पाया है।

कूड़ा कलेक्शन करना है चुनौती

शहर में कुल 15 वार्ड है। लगभग 10 वाहनों के माध्यम से पूरे शहर से डोर टू डोर कूड़ा कचरा एकत्रित करना होता है। वर्तमान में नगर पालिका के पांच टैंपो तथा 3 ट्रैक्टर से पूरे शहर का कचरा कलेक्शन किया जाता हैं। वाहनों की संख्या कम होने के कारण पूरे शहर से नगर पालिका के वाहनों से कूड़ा कलेक्शन करना किसी चुनौती से कम नहीं हैं। शहर से प्रतिदिन लगभग 11 से 12 टन गीला व सूखा कचरा निकलता हैं। शहर से निकलने वाले कचरे को देवास रोड स्थित डंपिंग यार्ड में एकत्रित किया जाता हैं।

नारनौल। दंगल से पहले पहलवानों के हाथ मिलवाते मुख्य अतिथि। फोटो : हरिभूमि

कुश्ती दंगल युवाओं को निखरने की पहली सीढ़ी: जिला प्रमुख

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

गांव रोपड़ सराय में पहलवान राम अवतार मेमोरियल क्लब की ओर से कुश्ती दंगल का आयोजन किया गया। जिसमें 51 रुपये से लेकर 11 हजार रुपये तक कुश्ती करवाई गई। कुश्ती दंगल में 500 रुपये की 15 कुश्ती, 1100 की 15 कुश्ती, 2100 की 15 कुश्ती, 3100 की 10 कुश्ती, 5100 रुपये की तीन व 11000 रुपये की तीन कुश्ती करवाई गई। जिसमें 11000 रुपये की तीन कुश्ती तीनों ही बराबर रही। जिस पर मेला कमेटी ने पहलवानों को बराबर का इनाम देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार ने पहलवानों को संबोधित करते हुए बताया कि पहलवान को हार जीत की परवाह किए बिना अनुशासन में रहकर दंगल में अपना दमखम दिखाना चाहिए। उन्होंने घोषणा की गांव रोपड़ सराय के खेल ग्राउंड में पानी की टंकी व बोरवेल करवाया जाएगा।

ये रहे उपस्थित

कुश्ती दंगल में रेफरी की भूमिका पहलवान बसंत लाल व पहलवान रामेश्वर ने निभाई। पहलवानों की जोड़ी मिलाने का काम पहलवान रामकिशन ने किया। इस मौके पर वार्ड 18 के पार्षद श्याम चंदेल, पूर्व सरपंच चिरंजीलाल, पूर्व सरपंच लीलाराम, हनुमान मास्टर, रामावतार मास्टर, जयराम, महेंद्र रावत, रोहतास, त्यारसी लाल, कृष्णा, सोनू, सज्जन सिंह, महावीर पहलवान मौजूद रहे।

आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग की सहायता से मजबूत हो सकेगी सामाजिक एकता

नांगल चौधरी। आदर्श पब्लिक स्कूल देवता में मकर संक्रांति के अवसर पर सम्मान कार्यक्रम संस्था के निदेशक ओमप्रकाश यादव की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। जिसमें आर्थिक रूप कमजोर ग्रामीणों को प्रोत्साहित करके उन्हें विभिन्न सहायता उपलब्ध कराई। इसके बाद उन्हें मौसम जनित बीमारियों से जागरूक किया तथा नियमित रूप से योगासन करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि सक्षम समाज ही समृद्ध राष्ट्र का आधार होता है। समाज की एकजुटता तथा शिक्षा में योगदान देना प्रत्येक नागरिक का नैतिक दायित्व है, लेकिन आर्थिक सहायता की परंपरा को बंद करके रोजगारमुखी कार्यों से जोड़ना होगा। जिससे जरूरतमंदों का आत्मिक विश्वास मजबूत होगा। साथ ही उन्हें परिश्रम करके सामाजिक विकास में भागीदार होने का संदेश मिलेगा। इसके बाद उन्होंने जरूरतमंद ग्रामीणों को गर्म कपड़े वितरित करके सम्मानित किया। उन्होंने स्कूल की शैक्षणिक उपलब्धियों से अवगत कराया। कहा कि बच्चों की संगत और दैनिक दिनचर्या पर नजर रखने की हिदायत दी, कहा कि खराब संगत में पड़कर बच्चे अनैतिक गतिविधियों में सम्मलित होकर सही रास्ते से भटक जाते हैं। इसके बाद उन्होंने गोशाला में गायों को पौष्टिक आहार खिलाया। कार्यक्रम में निदेशक की पत्नी कौशल्या देवी, प्राध्यापक राकेश कुमार व शिक्षक स्टॉफ मौजूद रहा।

यदुवंशी स्कूल का 32वां स्थापना दिवस मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

यदुवंशी स्कूल सोहली में विद्यालय का 32वां स्थापना दिवस मनाया गया। इस दौरान क्षेत्रीय विधायक, गणमान्य अतिथि, शिक्षा प्रेमी, अभिभावक एवं बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे। कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह मुख्यातिथि, कार्यक्रम अध्यक्ष चौधरी धर्मवीर सिंह सांसद, विशिष्ठ अतिथि रामबिलास शर्मा पूर्व मंत्री, पूर्व मंत्री व विधायक ओमप्रकाश यादव, रेवाड़ी विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, विधायक कंवर सिंह यादव, विधायक डॉ. कृष्ण कुमार ने शिरकत की। समस्त महेंद्रगढ़ जिला एवं बुहाना तहसील के सभी जन ने इस कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम, नृत्य, संगीत, देशभक्ति प्रस्तुतियां एवं रंगारंग गतिविधियां प्रस्तुत की गई। विद्यार्थियों की प्रतिभा और आत्मविश्वास ने सभी का मन मोह लिया। विद्यालय प्रबंधन द्वारा यदुराइज योजना के अंतर्गत चयनित मेधावी विद्यार्थियों को 32 लाख नकद राशि प्रदान कर सम्मानित किया गया। यह पल विद्यार्थियों के लिए अत्यंत यादगार रहा और उन्हें आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के आगमन पर महेंद्रगढ़ से सोहली तक भव्य स्वागत किया गया। जगह-जगह पुष्प वर्षा, बैनर और नारों से पूरे क्षेत्र में उत्साह का माहौल देखने को मिला। राव ने कहा कि संगठन शक्ति है और हम सब का साथ ही इस इलाके को आगे ले जाएगा। राव बहादुर सिंह ने अब तक अच्छे काम किए हैं और वह उनको आज अपना साथी बनाता हूँ क्योंकि हम सब हम उम्र हैं। चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि आज का दिन यदुवंशी के लिए अत्यंत गौरव और खुशी का दिन है। इस दौरान फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव, वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव, नीता यादव, सुरेश यादव, मुकेश यादव, वीरेंद्र सिंह, शर्मिला, मुकेश, सुनीता, डॉ. राजेश आदि उपस्थित रहें।

महेंद्रगढ़। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह का स्वागत करते हुए।

गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर एसडीएम ने किया निरीक्षण

महेंद्रगढ़। एसडीएम कनिका गोयल ने कहा कि 77वां गणतंत्र दिवस समारोह राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल के प्रांगण में धूमधाम से मनाया जाएगा। गणतंत्र दिवस की तैयारियों के लिए जिस भी विभाग को जो दायित्व दिया जाए उसे निर्धारित समय पर पूरा करना सुनिश्चित करें। एसडीएम कनिका गोयल ने बुधवार को 77वें गणतंत्र दिवस समारोह के आयोजन की तैयारियों को लेकर राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल का निरीक्षण कर संबंधित विभाग के अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एसडीएम ने कहा कि गणतंत्र दिवस समारोह को हर्ष और उल्लास के साथ मनाने के लिए सभी तैयारियां निर्धारित समय पर पूरी निष्ठा के साथ समय बध पूरा करें। उन्होंने कहा कि गणतंत्र दिवस के सफल आयोजन के लिए प्रेड व सांस्कृतिक कार्यकम रिहर्सल समय से शुरू की जाए और समारोह स्थल पर सभी प्रतिभागी रिहर्सल जरूर करेंगे तथा फाइनल फुलड्रैस रिहर्सल 24 जनवरी को आयोजित की जाएगी। उन्होंने कहा कि सभी विभागों के अधिकारी आपस में तालमेल बनाकर राष्ट्रीय पर्व को धूमधाम से मनाने के लिए पूरी तैयारियां सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि रिहर्सल और परेड के दौरान एंबुलेंस की व्यवस्था स्वास्थ्य विभाग द्वारा और साफ-सफाई की व्यवस्था नगर पालिका की ओर से की जाएगी। इस दौरान बिजली वितरण निगम के कार्यकारी अधिकारी रणबीर सिंह, नगर पालिका सचिव गौरव कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

इंडस वैली स्कूल में विज्ञान विषय पर हुई प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

इंडस वैली पब्लिक स्कूल दौंगड़ा अहीर में विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता विद्यालय के चार सदनों शहीद भगत सिंह सदन, डॉ. राधाकृष्णन सदन, राव तुलाराम सदन एवं रवींद्र नाथ टैगोर सदन के मध्य आयोजित हुई, जिसमें सेकेंडरी व सीनियर सेकेंडरी कक्षाओं के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच, तार्किक क्षमता, त्वरित निर्णय लेने की योग्यता तथा स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना का विकास करना था।

सेकेंडरी कक्षा वर्ग में शहीद भगत सिंह सदन से तन्नु कक्षा नौवीं, जय कक्षा नौवीं व इशिका कक्षा 11वीं उत्कृष्ट प्रदर्शन कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं राव तुलाराम सदन के हर्षित कक्षा नौवीं, जयंत कक्षा नौवीं व इशिता कक्षा 10वीं ने द्वितीय स्थान हासिल किया। सीनियर सेकेंडरी वर्ग में डॉ. राधाकृष्णन सदन के ऋषभ कक्षा 11वीं, प्रियांशी कक्षा 11वी, अंकित कक्षा 12वीं व अनामिका कक्षा 12वीं ने शानदार प्रदर्शन कर प्रथम स्थान प्राप्त किया।

महेंद्रगढ़। विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

चेयरमैन की अध्यक्षता में हुआ कार्यक्रम

कार्यक्रम का आयोजन चेयरमैन धर्मेन्द्र यादव की अध्यक्षता में किया गया। सेकेंडरी वर्ग का मंच संचालन मंजू यादव व सुदेश यादव ने किया, जबकि सीनियर सेकेंडरी वर्ग का मंच संचालन नरेश तंवर व हनुमान यादव द्वारा किया गया। चेयरमैन धर्मेन्द्र यादव ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिता बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाने के साथ-साथ विज्ञान के प्रति रूचि को और अधिक प्रबल करती हैं। कार्यक्रम में उपचेयरमैन विजय सिंह यादव, निदेशक केसी यादव, प्राचार्य जयवीर सिंह यादव, उपप्राचार्य वीर सिंह उपस्थित रहे।

घोषणा राव इंद्रजीत सिंह ने की गोशाला में शेड के निर्माण के लिए 21 लाख रुपये देने की घोषणा

सनातन संस्कृति व संस्कारों की पहचान गोमाता: केंद्रीय मंत्री

■ कहा-रावी और व्यास नदी के पानी की दक्षिण हरियाणा को लंबे समय से जरूरत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

गुरुग्राम के सांसद एवं केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि हर परिवार को प्रतिदिन एक रोटी और एक रुपया गोशाला के लिए अवश्य देना चाहिए। सनातन संस्कृति व संस्कारों को अपनाने का आह्वान करते हुए उन्होंने पूर्वजों की तरह गायों की सेवा करने की अपील की। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह बुधवार को खेड़की गांव स्थित बाबा खेतानाथ गोशाला में मकर संक्रांति के अवसर पर आयोजित वार्षिकोत्सव कार्यक्रम को बतौर मुख्यातिथि संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि एक समय था जब शादियों व मांगलिक कार्यों के शुभ अवसर पर गोशाला के लिए कुछ रुपये निकाले जाते थे, लेकिन आधुनिकता के दौर में यह प्रथा बंद सी हो गई है। इसे पुनर्जीवित करने की जरूरत है। 31 गांवों के ग्रामीणों द्वारा अपने स्तर पर मिलजुलकर यह गौशाला चलाने की बात पर केंद्रीय मंत्री ने ग्रामीणों की सराहना की। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि अत्यधिक पेस्टीसाइड और रासायनिक खादों का अनियंत्रित उपयोग मिट्टी की उर्वरा शक्ति घटाता है, भूजल को प्रदूषित करता है और फसलों की गुणवत्ता पर गंभीर प्रभाव डालता है।

उन्होंने किसानों से प्राकृतिक खेती, जैविक खाद, गोबर खाद और वैकल्पिक जैविक तरीकों को अपनाने की अपील की, जिससे भूमि की सेहत लंबे समय तक सुरक्षित रह सके और लागत भी कम हो। राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि केंद्र सरकार और हरियाणा सरकार दोनों मिलकर खेती को आधुनिक, लाभकारी और टिकाऊ बनाने के लिए काम कर रही हैं। केंद्र सरकार ने प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, पीएम-किसान, किसान क्रेडिट कार्ड विस्तार, ड्रोन आधारित कृषि सहायता, मिलेट्स को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बढ़ावा देने और एग्री-स्टार्टअप्स को प्रोत्साहन जैसी कई ऐतिहासिक पहलें की हैं। इससे किसानों को आधुनिक तकनीक, जोखिम-रहित फसल सुरक्षा और बाजार में बेहतर अवसर मिल रहे हैं। केंद्रीय मंत्री ने गौशाला में शेड के निर्माण के लिए 21 लाख रुपये की राशि देने की घोषणा की। विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि मकर संक्रांति का दिन हमारी संस्कृति का महत्वपूर्ण दिन है। ऐसे अवसर पर गोशाला में आयोजित यह कार्यक्रम सराहनीय है।

महेंद्रगढ़। ग्रामीणों को संबोधित करते केंद्रीय मंत्री। फोटो : हरिभूमि

ग्रामीणों की सुनीं समस्याएं

इससे पहले ढुलोठ अहीर गांव में ग्रामीणों की समस्याएं सुनते समय केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि रावी व्यास नदी के पानी की दक्षिण हरियाणा को लंबे समय से जरूरत है। तीन राज्यों की कमेटी और प्रधानमंत्री के इस समझौते पर हस्ताक्षर हो चुके थे, लेकिन कांग्रेस पार्टी ने इस समझौते को लम्बा खींचा। अब तो सुप्रीम कोर्ट ने भी फैसला हरियाणा के हक में सुनाया है। इस अवसर पर महेंद्रगढ़ विधायक कंवर सिंह यादव, नांगल चौधरी की विधायक मंजू चौधरी, एसडीएम कनिका गोयल, तहसीलदार अजय कुमार, खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी मनोज कुमार, गौशाला प्रधान राजेश कुमार, हरीश मित्तल, एडवोकेट रमेश बोहरा, डॉ. बलवीर सिंह, सरपंच राजीव बोहरा, संजय यादव सहित अनेक नागरिक मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

कांहड़ा रक्तदान शिविर में 50 यूनिट रक्त किया दान

बाढ़ड़ा। मकर संक्रांति पर्व पर गांव कांहड़ा स्थित डोभा मंदिर परिसर में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। कार्यक्रम में बाबा शमशेर दास ने मुख्यतिथि के रूप में शिरकत की। बाबा शमशेर दास महाराज ने कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा दान है। इससे बड़ा कोई धर्म नहीं,क्योंकि इससे किसी जरूरतमंद की जान बचाई जा सकती है। सेवा और परोपकार ही मानव जीवन का वास्तविक उद्देश्य है।

जांगड़ा धर्मशाला में चलाया सफाई अभियान

बाढ़ड़ा। मकर सक्रांति पर्व पर जांगड़ा धर्मशाला में धर्मशाला प्रधान मनोज जांगड़ा एवं ब्लॉक प्रधान भूपसिंह जांगड़ा की संयुक्त अध्यक्षता में सफाई कार्यक्रम आयोजित किया। धर्मशाला परिसर और आसपास के क्षेत्र में सामूहिक रूप से सफाई की। सफाई कार्यक्रम का समापन कर प्रसाद वितरण कर किया गया। रामपाल कारी ने कहा कि साफ-सफाई हम सबकी जि मेवारी है इसलिए हमें अपने घरों के अलावा आसपास के साफ-सफाई रखनी चाहिए। उन्होंने स्वच्छता अपनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर धर्मशाला सचिव एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों से जुड़े हुए रामपाल कारी, कोषाध्यक्ष वेद प्रकाश जांगड़ा, सोमबीर डूडीवाला, मिंटू जांगड़ा, पूर्व सचिव महिपाल सिंह बाढड़ा आदि मौजूद रहे।

महिला एवं बाल विकास विभाग ने करवाया सांस्कृतिक एवं जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

महिलाओं ने पारंपरिक लोकगीत प्रस्तुत कर कार्यक्रम को बनाया रोचक

मकर संक्रांति और लोहड़ी समरसता, दान पुण्य एवं नई शुरुआत के प्रतीक: उर्मिला

हरिभूमि न्यूज : बहल

महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देने की दिशा में महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा आंगनबाड़ी केंद्र हरियावास में मकर संक्रांति एवं लोहड़ी पर्व पर कुड़ियां दी लोहड़ी का भव्य सांस्कृतिक एवं जागरूकता कार्यक्रम किया। कार्यक्रम का आयोजन आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उर्मिला हरियावास के नेतृत्व में उपायुक्त के मार्गदर्शन में हुआ। कार्यक्रम में लोहड़ी पर्व पर महिलाओं, बच्चों ने ग्रामवासियों की सहभागिता रही।

महिलाओं ने पारंपरिक पोशाक परिधान पहनकर ढोलक एवं अन्य वाद्यों के संग रीति रिवाजों के अनुसार लोहड़ी के पर्व पर अग्नि प्रज्ज्वलन किया। कार्यकर्ता उर्मिला ने बताया कि मकर संक्रांति और लोहड़ी दोनों पर्व सामाजिक समरसता, दान पुण्य एवं नई शुरुआत के प्रतीक है। महिलाओं ने पारंपरिक लोकगीत गाए, समूह नृत्य किया और गीत के माध्यम से बेटी पढ़ाओ का सन्देश दिया। कार्यक्रम के अंत में पारंपरिक रूप से पर्व मनाते हुए एक दूसरे को शुभकामनाएं और सभी उपस्थित महिलाओं ने सामूहिक रूप से मूंगफली और तिल के व्यंजन खाकर पर्व की खुशियां सांझा की। इस अवसर पर सुमन, रोशनी, शकुंतला, रोशन, कमला, दादी छनो, सुगना, शर्मिला, भागवती, कृष्णा, बाला, सुनीता, जगवंती, नीलम, सुमन देवी आदि मौजूद रहे।

पुण्य और खुशियां बांटने का संदेश देता मकर संक्रांति पर्व: पार्षद शिवकुमार

भिवानी। सूर्य के उत्तरायण होने और दान-पुण्य के महापर्व मकर संक्रांति पर बुधवार को दिनोद रोड 27 फुटा रोड पर सेवा और सौहार्द का नजारा देखने को मिला। वार्ड नंबर-19 के पार्षद शिवकुमार गोठवाल के नेतृत्व में आयोजित कार्यक्रम में नागरिकों को कड़ाके की ठंड के बीच गरमा-गरम चाय व पकौड़ों का प्रसाद वितरित किया। इस दौरान क्षेत्रवासियों में भारी उत्साह देखा गया और सभी ने इस पहल की सराहना की। इस मौके पर पार्षद शिवकुमार ने कहा कि मकर संक्रांति पर्व हमें त्याग, दान और आपस में खुशियां बांटने का संदेश देता है। ठंड के मौसम में गरमा-गरम चाय व पकौड़ों के माध्यम से न केवल परंपरा का निर्वहन किया, बल्कि आपसी भाईचारे को भी मजबूत करने की दिशा में मजबूत कदम उठाया। वहीं नागरिकों ने कहा कि ठंड के मौसम में इस तरह का जलपान न केवल भूख मिटाता है, बल्कि अहसास भी दिलाता है कि जनप्रतिनिधि जनता के सुख-दुःख में साथ है। कार्यक्रम में अनेक लोगों ने पकौड़ों का लुत्फ उठाया और एक-दूसरे को हैप्पी संक्रांति कहकर पर्व की शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर संदीप यादव, उमाशंकर सांगवान, मुकेश वर्मा, धर्मेंद्र गहलावत, राकेश मलिक, जसवंत डागर, मनकीर सिंह नैन, प्रमोद यादव, नसीब मलिक, सुमेर सागर यादव व आकाश शर्मा आदि मौजूद रहे।

सदी की नारी संस्था ने स्लम एरिया में बांटी राहत सामग्री

भिवानी। कड़कड़ाती ठंड और शीतलहर के बीच जहां आम जनजीवन अस्त-व्यस्त है, वहीं समाज के वंचित तबके की मदद के लिए 21वीं सदी की नारी संस्था आगे आई है। संस्था की अध्यक्ष निशा तंवर के नेतृत्व में नया बस स्टैंड के समीप स्लम एरिया में राहत कार्यक्रम आयोजित किया। संस्था ने जरूरतमंद परिवारों और बच्चों को ठंड से बचाव का सामान और खाद्य सामग्री वितरित कर मानवता की अनूठी मिसाल पेश की। कार्यक्रम के दौरान संस्था की ओर से विशेष रूप से बच्चों के स्वास्थ्य एवं सुरक्षा पर ध्यान दिया। अध्यक्ष निशा ने स्वयं अपने हाथों से छोटे बच्चों को गर्म कपड़े, कंबल और जुराबें पहनाईं। इसके अलावा महिलाओं को ठंड से बचाने के लिए शॉल और बड़े बच्चों को भी गर्म वस्त्र वितरित किए। केवल कपड़े ही नहीं, बल्कि भूख मिटाने के लिए संस्था द्वारा परिवारों को आटा भी उपलब्ध करवाया, ताकि ठंड के मौसम में किसी को खाली पेट न सोना पड़े। निशा ने कहा कि नर सेवा ही नारायण सेवा है। भीषण ठंड में जब हम अपने घरों में हीटर और रजाइयों के बीच भी असुरक्षित महसूस करते हैं, तब इन खुले आसमान के नीचे रहने वाले मासूम बच्चों और परिवारों का दर्द महसूस करना जरूरी है।

101 मेधावी विद्यार्थियों व 21 शिक्षकों को किया सम्मानित

भिवानी। मकर संक्रांति के अवसर पर बुधवार को गांव तिगड़ाना ध्यान केंद्र के तत्वावधान में शिक्षा एवं संस्कृति को समर्पित एक भव्य सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस दौरान शिक्षा एवं सांस्कृतिक प्रोग्राम में बेहतरीन कार्य करने वाले बच्चों को आज किया गया सम्मानित। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि धर्मेंद्र राघव निक्की (अध्यक्ष) रहे। वही विशिष्ट अतिथि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के ओएसडी समरवीर मोनू लक्ष्मी देवी मौलिक मुखध्यपिका रही, मंच का संचालन विकाश शर्मा प्रवक्ता, दीपकला जेबीटी अध्यापिका द्वारा किया गया। इस मौके पर निक्की राघव ने कहा कि शिक्षा, संस्कार और संस्कृति ही किसी भी समाज की प्रगति की मजबूत आधारशिला होती है। इस सम्मान समारोह में गांव तिगड़ाना स्थित सभी सरकारी विद्यालयों वीर शहीद बीर सिंह राजकीय वरिष्ट माध्यमिक विद्यालय तिगड़ाना, वीर शहीद कृष्ण कुमर राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तिगड़ाना, वीर शहीद प्रताप सिंह राजकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय तिगड़ाना, राजकीय माध्यमिक विद्यालय तिगड़ी तिगड़ाना के कक्षा 6 से 12 तक के उन विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया, जिन्होंने अपनी-अपनी कक्षाओं में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त कर शैक्षणिक उपलब्धियों का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

गोशाला प्रधान गोसेवा के लिए 5 लाख 51 हजार रुपये का दान दिया

बहल। मकर संक्रांति पर्व पर श्री अलख गोशाला द्वारा गोमाता की पूजा अर्चना के लिए शोभायात्रा का आयोजन किया गया। शोभायात्रा के दौरान लोगों ने गो सेवा के लिए अपने सामथ्य अनुसार दान दिया। गोशाला प्रधान गजानंद अग्रवाल परिवार द्वारा गोसेवा के लिए 5 लाख 51 हजार रुपये का दान दिया।

इससे पहले गोशाला में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में गोसेवा के लिए अपना योगदान देने वाले गोभक्तों को सम्मानित किया गया। वहीं, बुधवार दिन में गोमाता की शोभायात्रा निकाली गई जिसमें अनेक गोभक्तों ने शामिल होकर गोसेवा के लिए प्रति आस्था प्रकट की। गोशाला प्रधान गजानंद अग्रवाल ने कहा कि गोसेवा सबसे बड़ा धर्म है। गोमाता की सेवा में अपने सामथ्य से जो कुछ अर्पित किया जा सके, वो करना चाहिए। गोमाता के आशीर्वाद से गोभक्तों के परिवार हमेशा सुख, समृद्धि और शांति से परिपूर्ण होते हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार ने गोसेवा आयोग का गठन कर गायों के संरक्षण और संवर्धन के लिए काम किया है, जो स्वागत योग्य है। गोमाता की शोभायात्रा गोशाला से शुरू होकर कस्बे के विभिन्न गली, मोहल्लों और बाजारों से होकर गुजरी। लोगों ने गोसेवा के लिए अपनी सेवा दी और प्रसाद ग्रहण किया। इस अवसर पर जयकुमार शर्मा, प्रमोद अग्रवाल, ओमप्रकाश अग्रवाल, संदीप लाखलाण, सतीश मित्तल, शिवम गोस्वामी, सुशील शर्मा डिशवाला, रामसिंह सेरला सहित अनेक लोग मौजूद रहे।

गांव चांग में एक फरवरी को मनाई जाएगी गुरु रविदास जयंती

भिवानी। गांव चांग में संत शिरोमणी गुरू रविदास जयंती इस बार भी बड़े धूमधाम से मनाई जाएगी। संत शिरोमणी गुरु रविदास सभा के प्रधान शेर सिंह बिब्बा व महासचिव जयबीर नाफरिया ने बताया कि एक फरवरी को गुरू रविदास मंदिर में संत शिरोमणी गुरु रविदास की जयंती बड़े ही धूमधाम से मनाई जाएगी। वहीं इससे पूर्व 25 से 31 जनवरी तक गांव में प्रभात फेरी निकाली जाएगी, जिसमें गणमान्य व्यक्ति व महिलाएं शामिल होंगी। इसके बाद एक फरवरी को गुरू रविदास जयंती पर लंगर, सत्संग, सांस्कृतिक कार्यक्रम व शोभायात्रा निकाली जाएगी, जो गुरु रविदास मंदिर से आरंभ होकर पूरे गांव के मुख्य चौराहों से होती हुई वापस मंदिर में संपन्न होगी।

एसडीएम ने जरूरतमंदों को वितरित किए कंबल

चरखी दादरी। एसडीएम योगेश सैपनी ने जरूरतमंदों को खुशियों की दीवार के पास कंबल, शॉल और गर्म चद्दर वितरित किए और अधिकारियों को रैन बसेरों में पुख्ता प्रबंध सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने निर्देश दिए कि जिला में कोई भी नागरिक बिना गर्म कपड़ों के ना सोए। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा स्थापित किए गए रैन बसेरों में लोगों को परेशानी का सामना न करना पड़े। रैन बसेरों में समुचित पेयजल और बिजली का उचित प्रबंध हो। कहीं भी खुले आसमान के नीचे कोई बेसहारा व्यक्ति सोया हुआ दिखाई दे तो उसको तुरंत रैन बसेरों तक पहुंचाया जाएं। वहीं जिले में बेघर व असहाय लोगों को खुले आसमान के नीचे ठंड से परेशान नहीं होने दिया जाएगा। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि रैन बसेरे में सभी सुविधाएं मौसम अनुकूल हो। उल्लेखनीय है कि पिछले कुछ रोज से दिन-प्रतिदिन ठंठ का प्रकोप बढ़ता रहा है।

हेलमेट पहनना और सीट बेल्ट लगाना मजबूरी नहीं, कर्तव्य समझें

चरखी दादरी। ट्रैफिक रूल्स एंड रोड सेफ्टी फेडरेशन की ओर से लघु सचिवालय परिसर में यातायात जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य आमजन को सड़क सुरक्षा के प्रति सचेत करना और नियमों की पालना को उनके दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना था। कार्यक्रम का शुभारंभ उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने किया। अभियान की शुरुआत करते हुए उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने लघु सचिवालय में मौजूद विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों से संवाद किया। उन्होंने न केवल यातायात नियमों के महत्व पर प्रकाश डाला, बल्कि अपने जीवन के अनुभव साझा करते हुए बच्चों को प्रेरित भी किया।

डॉ. नागपाल ने विद्यार्थियों से कहा कि वे देश का भविष्य हैं और सड़क पर चलते समय सुरक्षा नियमों का पालन करना उनकी अपनी सुरक्षा के लिए जरूरी है। साथ ही यह एक जिम्मेदार नागरिक की पहचान भी है। विद्यार्थियों और फेडरेशन के सदस्यों ने एसपी अर्श वर्मा से उनके कार्यालय में मुलाकात की।

पांच देवों की पूजा करने से घर स्वर्ग बनेगा : आर्या

बाढ़ड़ा। जीवन देने वाली दिव्य शक्तियों को देवता कहा जाता है। तैतीस प्रकार के जड़ देवताओं के अतिरिक्त माता, पिता, आचार्य, अतिथि और पति-पत्नी ये पांच चेतन देवता होते हैं। इन पांच चेतन देवताओं की पूजा अर्थात इनका सम्मान करने से और इनसे विचार विमर्श करके काम करने से घर ही स्वर्ग बन जाएगा। ये विचार आर्यसमाज बाढ़ड़ा द्वारा आयोजित मकर संक्रांति पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में बोलते हुए आर्य भजनोपदेशिका कल्याणी आर्या ने व्यक्त किये। बुजुर्ग खिलाड़ी रामकिशन शर्मा ने 300 मेडल जीतने पर आर्य समाज बाढ़ड़ा ने उन्हें शॉल व स्मृति चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि हमारे वेद शास्त्रों में तथा रामायण महाभारत स्मृति आदि ग्रंथों में मानव जीवन के आदर्श मूल्य व ज्ञान विज्ञान का खजाना भरा हुआ है। मनुर्भव (मनुष्य बनो) इस वेद आदेश का पालन करने से घर परिवार, समाज, राष्ट्र तथा पूरी पृथ्वी पर सुखों का साम्राज्य बन जाएगा।

स्टाल लगाकर लोगों को जलेबी और पकौड़े बांटे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहल

मकर संक्रांति का पर्व बड़े ही उमंग व हर्षोल्लास से मनाया गया। पर्व पर लोगों ने गरीब लोगों को अनाज, मिठाइयां, कंबल, गर्म वस्त्र सहित नगदी के रूप में दक्षिणा दी। वहीं, अनेक जगहों पर लोगों ने मिठाइयां व पकौड़ों की स्टाल लगाकर लोगों से मिलजुल कर पर्व मनाया।

कस्बे के मैन बहल भिवानी रोड, पुराना बाजार सहित अन्य जगहों पर मकर संक्रांति पर्व पर खूब दान किया। धार्मिक भावना से ओतप्रोत लोगों ने सुबह से लेकर दोपहर तक स्टालें चलाई और आने जाने वाले लोगों को जलेबी, पकौड़े बांटें। दिन भर इन स्टालों पर लोगों की भीड़ बनी रही। लोगों ने कहा कि यह पर्व नए साल का पहला पर्व है। इस पर्व पर लोगों की सामाजिक एकता, आपसी प्रेम और सोहार्द की भावना झलकती है। भारतीय पर्वों में इस पर्व का विशेष महत्व है और सभी धर्मों के लोग इसे आपसी प्रेम और एकजुट होकर मनाते हैं। इस अवसर पर मोतीलाल मंढोलीवाला, तरूण शर्मा, हेमंत बंसल, सुशील केडिया, मदनलाल, कृष्ण वर्मा सहित अनेक लोग मौजूद रहे।

मकर संक्रांति के उपलक्ष पर गोशाला हवन यज्ञ करवाया

बवानीखेड़ा बवानी खेड़ा के श्री सनातन गौ सेवा धाम समिति में नपा चैयरमैन सुंदर अत्री, गऊशाला प्रधान रामनरेश पारशर, सुभाष प्रधान,गजेन्द्र शर्मा,मनीष शंकरपार्षद सतपाल गक्खड़, हिम्मत सिंह तंवर,कश्मीर बलहारा, हरिकेश कौशिक,सुरेश पाराशर, संजय डुमडा, जयबीर सतबीर शर्मा, विकास महता आदि गौभक्त ने मिलकर हवन यज्ञ करवाया. हवन में आग की लपटे खुले आसमान को छूकर पर्यावरण को शुद्ध क्र रही थी. सभी उपस्थितजनों ने बताया की गौशाला में उनके द्वारा समय समय पर ऐसे आयोजन होते रहते है।

बीआरसीएम स्कूल ने मनाया स्थापना दिवस

बहल। मकर संक्रांति पर्व पर के बीआरसीएम शिशुकुंज स्कूल का 40वां स्थापना दिवस धूमधाम मनाया गया। बीआरसीएम शिक्षण समिति के निदेशक डॉ. एसके सिन्हा व ऊषा सिन्हा ने हवन में यजमान की भूमिका निभाई। डॉ. सिन्हा ने विद्यालय के 40 वर्षों की शानदार सफलता पर कहा कि चौधरी परिवार द्वारा शिक्षा के प्रचार, प्रसार के लिए जो पौधा लगाया था, वो आज एक वटवृक्ष बनकर समाज के लिए वरदान साबित हुआ है। इस अवसर पर विद्यालय में डॉ. सुनील चावला, एडवोकेट शक्तिसिंह गाढा सहित बहल के अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित हुए। इस अवसर पर बीआरसीएम इजिनियरिंग कॉलेज प्राचार्य डॉ. अनुज शर्मा, लॉ कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. सुनिल शुक्ला, प्राचार्य राजेश झाझडिया, डॉ. डीपी बूरा सहित अनेक स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

डीडब्ल्यूपीएस में मकर संक्राति पर विशेष मिलन समारोह 'समावेश' का आयोजन

भिवानी। दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल ,भिवानी के प्रांगण में डॉक्टर निर्मला नीतू की अध्यक्षता में लोहड़ी और मकर संक्रांति के शुभ अवसर पर अभिभावक माताओं के लिए विशेष मिलन समारोह 'समावेश' का आयोजन किया गया । समारोह में विदेश अग्रवाल और जय जैन ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। शिक्षिका अनु रानी ने नृत्य प्रस्तुत कर कार्यक्रम की शोभा में चार चांद लगा दिए। फाउंडर टीचर अविनाश यादव ने अपना अनुभव साझा किया और बेहतर भविष्य की शुभकामनाएं दी। मीना के नृत्य ने सभी का मन मोह लिया। अभिभावक माता ने मधुर गायन प्रस्तुतियां- बबीता राघव ने अपनी मृदुल आवाज में भजन 'माला रटो राम की' , मंजू ने 'कीर्तन की है रात' भजन गाकर सभी श्रोता गणों का मन मोह लिया ।

मकर संक्रांति पर दान व हवन का विशेष महत्व

बाढ़ड़ा। मकर संक्रांति के अवसर पर आर्य समाज मंदिर भांडवा में कार्यक्रम आयोजित कर क्षेत्रवासियों को बधाई दी। प्रसिद्ध आर्यसमाजी धर्मपाल आर्य शास्त्री ने मकर संक्रांति के महत्व की व्या या करते हुए कहा कि इस त्योहार पर यज्ञ, स्वाध्याय, दान का विशेष महत्व है। यह त्यौहार हमें अपनी आत्मिक उन्नति और अपने शारीरिक विकास की ओर भी प्रेरित करता है। अजय शास्त्री ने बताया कि यह पर्व केवल पतंग उड़ाने और पकवान खाने का ही त्यौहार नहीं बल्कि यह प्रकृति के बदलाव का त्यौहार है। श्री शास्त्री ने बताया कि पांच साल से मकर संक्रांति पर आर्य समाज की ओर से च्यवनप्राश वितरित किया जाता है।

जवान ने वीडियो कॉल से किए दिवंगत मां के अंतिम दर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहल

मातृभूमि की रक्षा के लिए सरहद पर तैनात जवान कई बार व्यक्तिगत दुखों को पीछे छोडक़र कर्तव्य की वेदी पर डटे रहते हैं। ऐसा ही एक मार्मिक दृश्य तब देखने को मिला जब सीआरपीएफ में तैनात पवन सिधनवा ने अपनी माता वैदकौर के निधन पर विडियो कॉल से ही दर्शन कर अंतिम विदाई दी। यही नहीं, वेदकौर की सैनिक पुत्री ने रूढ़ीवादी परंपराओं को दरकिनार कर अपनी माता को मुखाग्नि दी।

सिधनवा निवासी वेदकौर का ह्दयाघात से मंगलवार को निधन हो गया था। वेदकौर का पुत्र पवन सिधनवा सीआरपीफ में सेवारत है। निधन की सूचना मिलने पर पवन अपनी ड्यूटी की अनिवार्यताओं और दूरी के कारण पवन समय पर घर नहीं पहुंच सके। ऐसे में उन्होंने वीडियो कॉल के माध्यम से अपनी मां के अंतिम दर्शन कर उनको विदाई दी।

मोबाइल स्क्रीन पर मां का पार्थिव शरीर देख बहादुर जवान की आंखों से पानी झरता देख वहां मौजूद लोगों की आंखें भी नम हो गई और उन्होंने जवान को सांत्वना दी। लोगों ने कहा कि देशभक्ति की सेवा की इससे बड़ पराकाष्ठा कोई और नहीं हो सकती जब पुत्र को जननी को अपने फर्ज के चलते ऐसी विदाई देनी पड़े। वहीं, वेदकौर के निधन पर आईटीबीपी में तैनात उनकी पुत्री सुमन ने मुखाग्नि दी।

लोहड़ी एवं मकर संक्रांति हमारे देश की समृद्ध विरासत का हिस्सा: सुरेंद्र

भिवानी। लोहड़ी व मकर संक्रांति पर्व के उपलक्ष्य में पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट ने विशेष कार्यक्रम किया। हनुमान ढाणी स्थित हनुमान जोहड़ी मंदिर में बालयोगी महंत चरणदास महाराज के सान्निध्य में आयोजित कार्यक्रम में भक्ति, सेवा और सम्मान का संगम देखने को मिला। कार्यक्रम की शुरुआत मंदिर में पूजा-अर्चना के साथ हुई। ट्रस्ट के संस्थापक सुरेंद्र संभ्रवाल ने मंदिर परिसर में उपस्थित लोगों के बीच मूंगफली, रेवड़ी और प्रसाद वितरित किया। त्योहार की मिठास बांटने के साथ-साथ सामाजिक जिम्मेदारी निभाते हुए ट्रस्ट द्वारा बुजुर्गों को कंबल वितरित किए। कड़ाके की ठंड में कंबल पाकर बुजुर्गों के चेहरे खिल उठे और उन्होंने ट्रस्ट के प्रयास की सराहना की।

वेटरन्स डे मनाया सेवानिवृत्त जवानों ने अपनी सेवा के अनुभव किए सांझा

राजपूताना राइफल्स के पूर्व सैनिकों ने शहीद स्मारक पर शहीदों को किया याद

सेवानिवृत्ति के बाद भी एक सैनिक का जज्बा राष्ट्रसेवा के लिए रहता समर्पित: सूबेदार विक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। शहीद स्मारक पर पुष्प अर्पित करते नमन करते राजपूताना राइफल्स के पूर्व सैनिक।

वीरता एवं शौर्य की गौरवशाली परंपरा को संजोए 6 राजपूताना राइफल्स के सेवानिवृत्त जवानों ने बुधवार को नेहरू पार्क स्थित शहीद स्मारक पर एकत्रित होकर वेटरन्स डे मनाया। इस अवसर पर देश की वेदी पर अपने प्राण न्योछावर करने वाले वीरों को याद किया और उनके बलिदान को नमन किया। 6 राजपूताना राइफल्स के कर्नल विशाल नंदा व सूबेदार मेजर थानसिंह के मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम में सूबेदार विक्रम भानगढ़ विशेष रूप से भिवानी पहुंचे। समारोह के दौरान सेवानिवृत्त जवानों ने अपनी सेवा के दौरान के अनुभवों को सांझा किया। बॉर्डर पर बिताए पल, युद्ध के किस्से और यूनिट की एकजुटता की बातें सुनकर माहौल देशभक्ति के रंग में डूब गया। सभी पूर्व सैनिकों ने संकल्प लिया कि वे समाज में अनुशासन एवं देशभक्ति का प्रसार जारी रखेंगे। कार्यक्रम की शुरुआत शहीद स्मारक पर पुष्पचक्र अर्पित कर और दो मिनट का मौन रखकर की। शहीद स्मारक पर उपस्थित पूर्व सैनिकों और शहरवासियों को संबोधित करते हुए सूबेदार विक्रम भानगढ़ ने कहा कि आज उन वीरों की स्मृति में एकत्रित हुए है, जिन्होंने तिरंगे की आन-बान और शान के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया। देश की रक्षा और सुरक्षा केवल एक ड्यूटी नहीं, बल्कि एक तपस्या है। 6 राजपूताना राइफल्स का इतिहास बलिदानों से भरा है और आज का दिन हमें याद दिलाता है कि एक सैनिक कभी सेवानिवृत्त नहीं होता, उसका जज्बा हमेशा राष्ट्रसेवा के लिए समर्पित रहता है। उन्होंने कहा कि आज की युवा पीढ़ी को शहीदों के जीवन से प्रेरणा लेनी चाहिए ताकि उनमें राष्ट्रवाद की भावना और प्रबल हो सके।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर कैप्टन रतीपाल, हवलदार सुनील, हवलदार पुरूषोत्तम यादव, हवलदार कुलदीप घणघस, हवलदार रोहताश नंदगांव, हवलदार राजेंद्र भिवानी, सुनील ढाणीमाहु, कुलदीप सुखपुरा आदि मौजूद रहे।