हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 15 जनवरी 2026

12 4.22 करोड़ की लागत से शहर में डोर टू डोर कूड़ा...

12 सनातन संस्कृति व संस्कारों की पहचान...

घाटासेर गांव के पहुंच मार्ग को बचाने पूर्व मंत्री आए आगे

तलोट से घाटासेर का पीडब्ल्यूडी पहुंच मार्ग लॉजिस्टिक हब के विनिर्माण क्षेत्र के अंदर, वैकल्पिक मार्ग या वर्तमान मार्ग हो भूमिगत

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

घाटासेर, बशीरपुर एवं तलोट गांव की भूमि पर बन रहे मल्टी मॉडल लॉजिस्टिक हब के विनिर्माण क्षेत्र में तलोट से घाटासेर का पीडब्ल्यूडी पहुंच मार्ग निर्माण क्षेत्र के अंदर आ रहा है। हरियाणा औद्योगिक विकास निगम (एचएसआईआईडी) इस सड़क को बंद करने का विचार कर रही है। इसको लेकर गांव घाटासेर एवं तलोट दोनों ही गांवों के लोगों में भारी नाराज़गी है। गांव के लोग इस विषय में पूर्व सिंचाई मंत्री डॉक्टर अभयसिंह यादव से भी मिले हैं। डॉक्टर अभय सिंह यादव ने लोगों की असुविधा से सहमति रखते हुए हरियाणा के उद्योग मंत्री राव नरवीर सिंह को मंगलवार को एक व्यक्तिगत पत्र लिखा है।

उन्होंने लिखा है कि यद्यपि लाजिस्टिक हब निर्माण की यह योजना इस क्षेत्र के लिए अत्यंत लाभदायक और आगे चलकर क्षेत्र के विकास में मील का पत्थर साबित होगी। उन्होंने साथ साथ यह भी कहा कि ग्राम वासियों ने स्वेच्छा से अपनी इस भूमि को सरकार को दी थी। जब यह भूमि किसानों से ख़रीदी जा रही है थी तो तत्कालीन अधिकारियों ने लोगों को आश्वस्त किया था कि उनको किसी भी तरह की असुविधा नहीं होने दी जाएगी। अब लोगों को सरकार से यह अपेक्षा है कि सरकार उन्हें किसी तरह की असुविधा की स्थिति में नहीं लाएगी। अभय सिंह यादव ने कहा कि तलोट से घाटासेर का यह पहुंच मार्ग दोनों गांवों के भाईचारे की कई पीढ़ियों से नींव रही है और दोनों ही गांवों के लिए यह अति आवश्यक है और यदि यह पहुंच मार्ग बंद कर दिया जाता है तो दोनों ही गांवों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि यह कोई अस्थाई असुविधा नहीं है अपितु इन लोंगों को सदा सदा के लिए इस असुविधा का सामना करना पड़ेगा।

नारनौल। यह बताया जा रहा वह मार्ग। फोटो : हरिभूमि

उद्योग मंत्री को लिखा पत्र

उन्होंने इसके समाधान का सुझाव देते हुए उद्योग मंत्री को लिखा है कि या तो एक वैकल्पिक मार्ग का लाजिस्टिक हब के साथ साथ घाटासेर से तलोट गांव तक निर्माण कर दिया जाए अथवा वर्तमान मार्ग को लाजिस्टिक हब निर्माण क्षेत्र में भूमिगत कर दिया जाए। डॉक्टर यादव ने उद्योग मंत्री को लिखे पत्र में कहा है कि वह व्यक्तिगत रूप से इसमें दख़ल देते हुए अधिकारियों को निर्देश दें कि इस समस्या का स्थायी समाधान ढूंढा जाए एवं इस पहुंच मार्ग को किसी भी हालत में बिना वैकल्पिक व्यवस्था के बंद न किया जाए। उद्योग मंत्री को उनके नारनौल आगमन पर उन द्वारा किए गए अनुरोध की ओर ध्यान दिलाते हुए कहा कि लाजिस्टिक हब के प्रथम चरण के निर्माण के उपरांत शेष बची हुई भूमि पर एक कोई बड़ा उद्योग यहां लाया जाए ताकि ऐसे उद्योग को केंद्र बिंदू मानते हुए और उद्योगों का भी विकास इस क्षेत्र में हो पाए। उन्होंने कहा कि यदि इस क्षेत्र में उद्योगों का आगाज होता है तो निश्चित रूप से क्षेत्र के युवाओं के लिए रोजगार के नए अवसर खुलेंगे।

खबर संक्षेप

जिला रोजगार कार्यालय में मेला आज

नारनौल। जिला रोजगार कार्यालय में 15 जनवरी को सुबह नौ बजे रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। इसमें विभिन्न कंपनियों के प्रतिनिधि भाग लेंगे। जिला रोजगार अधिकारी रणजीत रावत ने बताया कि इस रोजगार मेले में पुखराज हेल्थ केयर, एसबीआई बैंक, इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड गुरुग्राम व एक्सिस बैंक गुरुग्राम के प्रतिनिधि भाग लेंगे। उन्होंने बताया कि रोजगार मेले में 10वीं, 12वीं, स्नातक, स्नातकोत्तर, आईटीआई व डिप्लोमा पास बेरोजगार प्रार्थियों को रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाए जाएंगे।

श्रीगौड़ ब्राह्मण सभा ने किया हवन

नारनौल। श्री गौड़ ब्राहमण सभा ने मकर संक्रांति के पावन पर्व पर हवन का आयोजन किया। देवदत्त शास्त्री के सानिध्य में उनके शिष्य कांति निर्मल ने हवन करवाया गया। हवन के मुख्य यजमान कृष्ण कुमार शर्मा एडवोकेट व उनकी पत्नी डॉ. पुष्पलता रहे। इस अवसर पर सभा भवन के सामने प्रसाद वितरित किया गया। इस मौके पर कार्यकारिणी सदस्य विजय गोस्वामी, अधिवक्ता परिषद के जिला अध्यक्ष मनीष वशिष्ठ एडवोकेट, सदस्य सुरेश छक्कड़, सदस्य सीताराम शर्मा व भगीरथ शर्मा आदि मौजूद थे।

मकर संक्रांति पर दान का विशेष महत्व

कनीना। मकर संक्रांति के अवसर पर दान का विशेष महत्व है। यह बात महंत लक्ष्मण गिरि गोशाला बुचावास के संचालक स्वामी विट्ठल गिरी महाराज ने मकर संक्रांति पर गोशाला में आयोजित कार्यक्रम में भक्तों को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि इस दिन सूर्य उत्तरायण आ जाता है और क्षेत्र में कड़ाके की सर्दी भी होती है। ऐसे में अनाज, गर्म वस्त्र, गायों के लिए चारा आदि दान का विशेष पुण्य मिलता है। इस मौके पर बुद्धिप्रकाश, जगदीश, सतवीर जांगड़ा आदि उपस्थित थे। वही समाजसेवी विक्की पंसारी ने मकर संक्रांति के पावन पर्व पर गो आश्रम का भूमि पूजन किया।

स्वर्गआश्रम में भगवान शंकर की मूर्ति की स्थापित

महेंद्रगढ़। शहर के बुचौली रोड स्थित शकर कुई के पास स्वर्गआश्रम में धीरज यादव ने अपने पिता व दादा की याद में भगवान शंकर की मूर्ति स्थापना करवाई हैं। जानकारी देते हुए स्वर्ग आश्रम के प्रधान राकेश यादव ने बताया कि यह मूर्ति धीरज यादव माजरिया ने अपनी माता गीना देवी की प्रेरे से अपने पिता स्वर्गीय सूरत सिंह व दादा स्वर्गीय रिछपाल की यादगार में लगाई गई हैं।

होमगार्ड में हर तीन माह के बाद पुन: लगाई जाती है ड्यूटी

ड्यूटी को आगे बढ़ाने के बदले 6 हजार की मांगी रिश्वत, दो होमगार्ड गिरफ्तार

आरोप है कि ड्यूटी हर तीन माह के बाद पुन: लगाई जाती है। इसी प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के बदले आरोपितों ने 6000 रुपये रिश्वत मांगी थी। इनमें से 4000 रुपये दे दिए थे। बाकी 2000 की डिमांड और की जा रही थी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

एंटी करप्शन ब्यूरो (एसीबी) की टीम ने बुधवार को हरियाणा होमगार्ड ऑफिस नारनौल स्थित ट्रेनिंग सेंटर कार्यालय में तैनाम एक क्लर्क को रिश्वत लेते हुए पकड़ा है। इस मामले में शामिल आरोपित के एक अन्य होमगार्ड साथी को भी गिरफ्तार किया है। आरोप है कि ड्यूटी हर तीन माह के बाद पुनः लगाई जाती है। इसी प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के बदले आरोपितों ने 6000 रुपये रिश्वत मांगी थी। इनमें से 4000 रुपये दे दिए थे। बाकी 2000 की डिमांड ओर की जा रही थी।

नारनौल। एसीबी की गिरफ्त में दोनों आरोपित।

महेंद्रगढ़ के गांव कुराहवटा वासी अशोक कुमार ने एसीबी गुरुग्राम को शिकायत दी थी। शिकायत में आरोप लगाया गया था कि होमगार्ड में ड्यूटी लगाने के नाम पर क्लर्क राकेश नियमित रूप से रिश्वत वसूल रहा है। शिकायत की जांच के बाद एसीबी ने जाल बिछाया और नारनौल से राकेश को गिरफ्तार कर लिया। बताया जा रहा है कि आरोपित क्लर्क राकेश का प्रभाव करीब 430 होमगार्ड जवानों पर था। वह हर तीसरे महीने ड्यूटी लगाने और अनुकूल तैनाती के नाम पर होमगार्ड जवान से 6000 हजार रुपये की अवैध वसूली करता है। आरोप है कि पैसे न देने पर ड्यूटी नहीं लगाई जाती थी या फिर दूरदराज के इलाकों में तैनाती की धमकी तक दी जाती थी।

एसीबी गुरुग्राम ने किया केस दर्ज, जांच में जुटी

सोशल मीडिया एक्स पर एसीबी ने प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए बताया है कि राज्य सतर्कता एवं भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो गुरुग्राम की टीम ने बड़ी कार्रवाई करते हुए दो गृह रक्षियों को रिश्वत लेते रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। महेंद्रगढ़ सदर थाना गृह रक्षी आरोपित सतीश और गृह रक्षी विभाग नारनौल के कार्यालय में कार्यरत आरोपित सतीश के विरुद्ध थाना एसीबी गुरुग्राम में अभियोग धारा सात पीसी एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया है। इसमें बताया गया है कि शिकायतकर्ता भी एक गृह रक्षी है, जो थाना सदर महेंद्रगढ़ में कार्यरत है। गृह रक्षियों की ड्यूटी हर तीन माह के बाद पुनः लगाई जाती है। इसी प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के बदले आरोपित गृह रक्षी सतीश और राकेश द्वारा शिकायतकर्ता ने छह हजार की रिश्वत की मांग की गई थी। शिकायतकर्ता पहले ही चार हजार आरोपित सतीश को दे चुका था, जिसके बाद उनसे बकाया दो हजार की मांग की जा रही थी। शिकायत पर कार्रवाई करते हुए एसीबी गुरुग्राम टीम ने शिकायतकर्ता को मांगी गई रिश्वत लेकर भेजा। जैसे ही आरोपित सतीश ने शिकायतकर्ता से दो हजार की रिश्वत प्राप्त की, तभी एसीबी टीम ने उसे रंगे हाथों दबोच लिया। मौके से पूरी रकम बरामद कर ली गई। आरोपितों को गिरफ्तार कर आगे की कार्रवाई की जा रही है।

आशंका : अधिकारियों की भी हो सकती है मिलीभगत

जांच एजेंसी अब दोनों से पूछताछ कर रही है और यह पता लगाने का प्रयास कर रही है कि इस मामले में कोई ओर तो शामिल नहीं है। सूत्रों की माने तो आरोपित पर पहले भी इस तरह के आरोप लग चुके है। आशंका है कि इस मामले में अधिकारियों की भी मिलीभगत हो सकती है।

सरकारी कर्मी रिश्वत मांगें तो यहां बताएं

यदि कोई सरकारी कर्मचारी या अधिकारी आपसे किसी भी कार्य के बदले रिश्वत की मांग करता है तो तुरंत भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो हरियाणा की हेल्पलाइन 1064 या 18001802022 पर बताएं।

महेंद्रगढ़। बैठक के दौरान समाज के लोगों को संबोधित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सैनी सभा के मुख्यद्वार पर महाराजा शूर सैनी की प्रतिमा का किया अनावरण

मकर संक्रांति के पावन अवसर पर हुई आमसभा

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

सैनी क्षेत्रीय सभा की ओर से बुधवार को मकर संक्रांति के पावन अवसर पर भव्य आमसभा का आयोजन किया गया। यह बैठक सभा के नवनियुक्त प्रधान सुरेश कुमार सैनी की अध्यक्षता में आयोजित हुई, जिसमें समाज के अनेक वरिष्ठ एवं गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया। कार्यक्रम के मुख्यातिथि कंवल सिंह सैनी, रामबिलास सैनी, शेर सिंह सैनी, सुंदर सिंह सैनी, लालचंद सैनी, महेंद्र सिंह सैनी, रघुबीर सैनी और महीपाल सैनी रहे।

सभी अतिथियों द्वारा सभा के मुख्य द्वार पर समाज के प्रेरणास्रोत महाराजा शूर सैनी की प्रतिमा का अनावरण किया गया। आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य समाज में आपसी भाईचारे को मजबूत करना, सामाजिक एकता को बढ़ावा देना और समाज के उत्थान के लिए ठोस कदम उठाना रहा। कार्यक्रम की शुरूआत विधिवत हवन के साथ की गई, जिसमें समाज की सुख-समृद्धि और उन्नति के लिए मंगल कामनाएं की गई।

सभा सचिव होशियार सिंह सैनी ने बताया कि यह आयोजन इस वर्ष विशेष रूप से ऐतिहासिक रहा, क्योंकि सभा परिसर के मुख्य द्वार पर महाराजा शूर सैनी की प्रतिमा स्थापित की गई है, जो आने वाली पीढ़ियों को समाज की गौरवशाली विरासत से प्रेरित करेगी।

करीब 15 वर्ष पूर्व भी इसी प्रकार की आम सभाएं नियमित रूप से आयोजित की जाती थीं, जिनमें समाज की समस्याओं, शिक्षा और बच्चों के भविष्य पर गहन चर्चा होती थी। नवनियुक्त प्रधान सुरेश कुमार सैनी ने उसी परंपरा को पुनर्जीवित करने के उद्देश्य से इस आमसभा का आयोजन किया है।

इस दौरान पूर्व प्रधान गोविंदराम सैनी, ईश्वर सैनी आढ़ती, मास्टर दिनेश सैनी, रामबिलास सैनी, विजय सैनी, लक्ष्मीनारायण सैनी, विनोद सैनी, पूर्व उप प्रधान थावर सैनी, रोशन सैनी सहित अनेक प्रबुद्धजनों ने अपने विचार रखे और समाज को आगे बढ़ाने के लिए उपयोगी सुझाव दिए। समाज के लोगों के सुझावों को व्यवस्थित रूप से एकत्र करने के लिए सभा में एक सुझाव पेटी रखने का भी निर्णय लिया गया।

यह रहे मौजूद

इस मौके पर सभा के उपप्रधान महादेव प्रसाद सैनी, सचिव होशियार सैनी, सह-सचिव रामनिवास सैनी, कोषाध्यक्ष दुष्यंत सैनी, कार्यकारिणी सदस्य मास्टर दिनेश सैनी, लक्ष्मीनारायण सैनी, राधेश्याम सैनी, संजय सैनी, विनोद सैनी, बलीराम सैनी, मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन कृष्ण सैनी, सब्जी मंडी प्रधान सूरत सैनी, कमल सैनी, गढ़ी के सरपंच कर्मवीर सैनी, पूर्व पार्षद घनश्यामदास सैनी, महावीर सैनी, प्रो. राजकुमार, रमेश नंबरदार, डॉ. रामकिशन सैनी, बाबूलाल सैनी, सुनील सैनी, छाजूराम सैनी, रमेश मिस्त्री, मास्टर कांशीराम सैनी, सुरेंद्र सैनी सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

महेंद्रगढ़। हकेंवि भवन। फोटो : हरिभूमि

हकेंवि में स्नातकोत्तर कार्यक्रम में दाखिले के लिए पंजीकरण तिथि बढ़ाई

अब 20 जनवरी तक कर सकेंगे ऑनलाइन पंजीकरण

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के शैक्षणिक सत्र 2026-27 के अंतर्गत स्नातकोत्तर व पीजी डिप्लोमा कार्यक्रम में दाखिले के लिए पंजीकरण की तिथि 14 जनवरी से बढ़ाकर अब 20 जनवरी कर दी गई है। इसके साथ ही पंजीकरण में संशोधन के लिए आगामी 23 से 25 जनवरी तक करेक्शन विंडों अभ्यर्थियों के लिए खुली रहेगी। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय में दाखिले के इच्छुक विद्यार्थी बढ़ी हुई तारीख के माध्यम से लाभांवित होंगे। विश्वविद्यालय कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार ने बताया कि शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए विश्वविद्यालय में सीयूईटी 2026 के तहत स्नातकोत्तर व पीजी डिप्लोमा के 42 कार्यक्रम उपलब्ध हैं। दाखिला प्रक्रिया के संबंध में विश्वविद्यालय के सीयूईटी के नोडल ऑफिसर डॉ. तेजपाल ढ़ेवा ने बताया कि स्नातकोत्तर व पीजी डिप्लोमा कार्यक्रम की प्रवेश परीक्षा के परिणाम घोषित होने के पश्चात विश्वविद्यालय में दाखिला लेने के इच्छुक अभ्यर्थियों के लिए ऑनलाइन पंजीकरण की प्रक्रिया की तिथि अब 20 जनवरी तक बढ़ा दी गई है। इसके साथ-साथ अभ्यर्थियों की सुविधा के लिए 23 से 25 जनवरी तक करेक्शन विंडों भी अभ्यर्थियों के लिए खुली रहेगी। इसमें अभ्यर्थी ऑनलाइन माध्यम से रजिस्ट्रेशन फॉर्म में संशोधन कर सकेंगे। विश्वविद्यालय में दाखिले के इच्छुक आवेदक अधिक जानकारी विश्वविद्यालय की वेबसाइट से प्राप्त कर सकते हैं।

न्यायाधीश ने रोटरी रसोई पर किए कंबल वितरित

नारनौल। रोटरी क्लब सिटी व रोटरी क्लब बेलाज की ओर से बुधवार को रोटरी रसोई पर भोजन सेवा के साथ रोटेरियन सुनील गौड़ के सौजन्य से कंबल वितरण अभियान भी चलाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम नीलम कुमारी रहे। अध्यक्षता रोटेरियन सुनील गौड़ ने की। प्रधान राजकुमार चौधरी ने क्लब सदस्यों के साथ जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा, मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट नीलम कुमारी व सुनील गौड़ को अंगवस्त्र भेंट कर सम्मानित किया। रोटरी क्लब प्रधान राजकुमार चौधरी ने मुख्यातिथि को क्लब की ओर से चलाई जा रही जन सुविधाओं के बारे में जानकारी दी।

कनीना-अटेली को जल्द मिलेगी ब्लड स्टोरेज यूनिट

नारनौल। हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के दिशा निर्देशन में प्रदेश के साथ-साथ जिला महेंद्रगढ़ में भी स्वास्थ्य सेवाओं में लगातार बढ़ोतरी की जा रही है। अटेली सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र तथा कनीना के उपमंडल स्तरीय नागरिक अस्पताल में फर्स्ट रेफरल यूनिट के साथ ब्लड स्टोरेज यूनिट स्थापित की जाएगी। इसकी प्रक्रिया अंतिम चरण में है। यहां जारी प्रेस विज्ञप्ति में उन्होंने कहा कि ये यूनिट के शुरू होने से अब जरूरतमंद मरीजों को समय पर जीवन रक्षक रक्त उपलब्ध हो सकेगा।

उन्होंने बताया कि आपातकालीन स्थितियों व प्रसव संबंधी जटिल मामलों में त्वरित और प्रभावी उपचार संभव हो पाएगा। स्वास्थ्य मंत्री ने बताया कि लंबे समय से क्षेत्रवासियों द्वारा ब्लड स्टोरेज यूनिट की मांग की जा रही थी, जो अब पूरी हो गई है। फर्स्ट रेफरल यूनिट के साथ अब इसे स्थापित किया जाएगा। इससे अटेली-कनीना सहित आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों को राहत मिलेगी।

ऑपरेशन के समय ब्लड की जरूरत पूर्ति के लिए दूरदराज के शहरों में भटकना नहीं पड़ेगा। उन्होंने कहा कि पहले रक्त की आवश्यकता पड़ने पर मरीजों को महेंद्रगढ़, नारनौल या रेवाड़ी जैसे दूरस्थ स्थानों पर निर्भर रहना पड़ता था। जिससे कई बार उपचार में देरी हो जाती थी और मरीजों की जान को खतरा बना रहता था।

जल संरक्षण अभियान: पानी के बिल समय पर जमा करें उपभोक्ता

789 घरों का सर्वे, विभाग की टीमें घर-घर जाकर कर रहीं जागरूक

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन की ओर से जिले महेन्द्रगढ़ के ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में विशेष ग्रामीण जल संरक्षण अभियान चलाया जा रहा है। इसकी जानकारी देते हुए कार्यकारी अभियंता जितेन्द्र हुड्डा ने बताया कि यह अभियान जनवरी से मार्च माह तक प्रारंभिक चरण में 35 ग्राम पंचायतों में चलाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत उपभोक्ताओं को अपने नलों को खुला न छोड़ने, पेयजल की बर्बादी रोकने तथा समय पर पानी के बिलों की अदायगी करने के लिए जागरूक किया जा रहा है। विभाग की टीमें घर-घर जाकर यह संदेश दे रही हैं। उपभोक्ता फोनपे, गूगल पे, पेटीएम व भीम ऐप के माध्यम से भी पेयजल बिल का भुगतान कर सकते हैं। मार्च के बाद यह अभियान शेष ग्राम पंचायतों में भी चलाया जाएगा।

जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन के जिला सलाहकार मंगतुराम सरसवा ने बताया कि मुख्यालय के निर्देशानुसार चल रहे इस अभियान के तहत लोगों को जल संरक्षण का संदेश दिया जा रहा है। साथ ही नए बने घरों के उपभोक्ताओं को अपने कनेक्शन वैध कराने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। जो उपभोक्ता नल से पानी व्यर्थ बहाते हैं या जिनके कनेक्शन अवैध हैं, उनके नाम भी सूचीबद्ध किए जा रहे हैं, ताकि पेयजल की बर्बादी रोकी जा सके और सभी कनेक्शनों को वैध किया जा सके।

नारनौल। तलोट गांव में सर्वे करती विभाग की टीम।

अब तक 789 घरों तक पहुंचा अभियान

इस अभियान के तहत अब तक विभागीय टीमों ने 789 घरों में पहुंचकर जल बचाने का संदेश दिया है। साथ ही उपभोक्ताओं को पानी के बिल जमा कराने के लिए भी प्रेरित किया गया है। एक जनवरी से शुरू हुए इस अभियान में अभी तक ग्रामीण क्षेत्र से 53 उपभोक्ताओं की ओर से 24240, शहरी क्षेत्र से 67 उपभोक्ताओं द्वारा 99116 का राजस्व एकत्रित किया जा चुका है। इसके अलावा 49 नेचुरल लीडर चिन्हित किए गए हैं, जो अपने क्षेत्रों में जल संरक्षण के लिए कार्य करेंगे। वहीं स्वयं सहायता समूह की महिलाएं नारनौल शहर में पेयजल के सैंपल एकत्र कर रही हैं तथा क्लोरीन की जांच भी कर रही हैं। लीकेज एवं गंदी नालियों से जुड़े स्टे कनेक्शनों को भी तत्काल दुरुस्त कराया जा रहा है।

ग्राम पंचायतों में हुईं बैठकें

ग्रामीण जल संरक्षण अभियान के अंतर्गत बुधवार को कनीना खंड के गांव सीगड़ी, निजामपुर खंड के तलोट व अटेली खंड के तोबड़ा में ग्राम पंचायत सदस्यों के साथ बैठकें आयोजित की गई। इन बैठकों में खंड संसाधन संयोजक मोहित कुमार ने हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार चलाए जा रहे ग्रामीण जल संरक्षण अभियान एवं जल जीवन मिशन की जानकारी दी और ग्रामीणों को इससे लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर बीआरसी इंद्रजीत, बीआरसी विक्रम यादव, धर्मेन्द्र, पूजा रानी, निशु, अनिता, अशोक कुमार व मोहित कुमार उपस्थित रहे।

लीकेज दिखे तो तुरंत करें शिकायत

पेयजल पाइप लाइनों में लीकेज से संबंधित शिकायतों के समाधान हेतु विभाग द्वारा टोल फ्री नंबर 18001805678 जारी किया गया है। इसके अलावा व्हाट्सएप नंबर 9041741800 पर भी लीकेज की सूचना दी जा सकती है, ताकि दूषित जल घरों तक न पहुंचे।

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

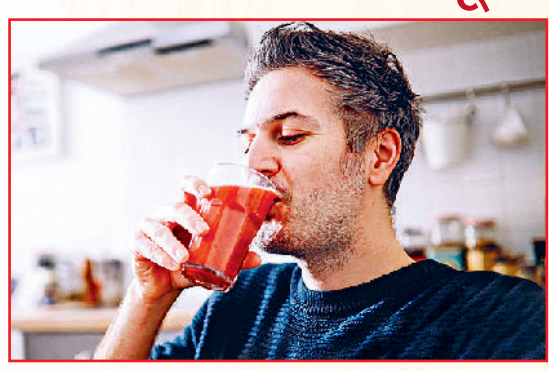
खान-पान में विटामिन ए को महत्व देने से ग्लूकोमा ठीक नहीं होता, लेकिन आंखों की सेहत को विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ लेने से कुछ हद तक स्वस्थ रखा जा सकता है। नतीजतन कालांतर में ग्लूकोमा आदि नेत्रों से संबंधित बीमारियों के होने का जोखिम कम हो सकता है। विटामिन ए गाजर में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है।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

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 आंगनबाड़ी 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 हृदयाघात 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।

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।

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

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।

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।