हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 7 अगस्त 2025

तापमान
अधिकतम 35.0 डिग्री
न्यूनतम 21.0 डिग्री

11 खातीपुरा फेज द्वितीय चरण कार्य के कारण दो रेलसेवाएं रद, चार आंशिक रद व सात ट्रेनों का रहेगा मार्ग परिवर्तित

12 आईएमटी से बदल जाएगी कोसली की तस्वीर, सरकार ने इसी हलके के मालिकों से मांगी जमीन

स्टेट ट्रांसपोर्ट कमिश्नर की ओर से जारी नहीं हुआ पत्र

मुफ्त यात्रा को लेकर अभी आदेश नहीं, प्राइवेट बस ऑपरेटर का विरोध, रक्षाबंधन पर टकराव की आशंका

- इस बार बस ऑपरेटर फ्री बस सेवा देने के लिए नहीं तैयार

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

रक्षा बंधन पर्व पर हर साल प्रदेश सरकार की ओर से महिलाओं को फ्री बस सुविधा उपलब्ध कराई जाती है। फ्री बस यात्रा स्टेज कैरीज परमिट के तहत चलने वाली प्राइवेट बसों पर भी लागू होती है, परंतु इस बार प्राइवेट बस ऑपरेटर मुफ्त यात्रा की सुविधा देने के लिए तैयार नहीं हैं। उल्टे प्राइवेट बस ऑपरेटर्स वेलफेयर एसोसिएशन ने प्रदेश के सभी रोडवेज डिपो जीएम को पत्र लिखकर उन्हें मुफ्त यात्रा सुविधा के लिए बाध्य नहीं करने के आदेश अधीनस्थ अधिकारियों को जारी करने की मांग की है। इससे फ्री बस यात्रा को लेकर रक्षा बंधन पर्व पर टकराव की स्थिति भी पैदा हो सकती है।

सरकार की ओर से इस पर्व पर फ्री बस सेवा के आदेश जारी किए जाने के बाद प्राइवेट बसों पर भी यह आदेश लागू कराए जाते हैं। पूर्व में ऐसा होता रहा है कि आदेशों के बावजूद प्राइवेट बसों के कंडक्टर महिलाओं से किराए की वसूली करते हैं। उन पर अंकुश लगाने के लिए आरटीए की टीमों को मैदान में उतरना पड़ता है। बीते साल आरटीए की टीमों ने महिलाओं से किराया वसूलने पर कई बसों के चालान भी किए थे। बसों के चालान होने के बाद किराया वसूली बंद कर दी गई थी। इस बार प्राइवेट बस ऑपरेटरों ने पर्व से पहले ही मुफ्त यात्रा की सुविधा नहीं देने का निर्णय लिया है, जिससे महिलाओं से प्राइवेट बसों में किराए की वसूली हो सकती है। इन बसों का संचालन स्टेट ट्रांसपोर्ट कमिश्नर के अधीन होता है। कमिश्नर की ओर से अभी तक प्राइवेट बसों में मुफ्त यात्रा को लेकर कोई आदेश जारी नहीं किए गए हैं।

रेवाड़ी। बस स्टैंड में खड़ी रोडवेज व प्राइवेट बसें। फोटो :हरिभूमि

सरकार से कर रहे भरपाई की मांग

प्राइवेट बस यूनियन की ओर से हिसार आरटीए से एक आरटीआई मांगी गई थी। उसके जवाब में बताया गया कि रोडवेज बसों में जो मुफ्त व रियायती पास की सुविधा दी जाती है, वह स्टेज कैरीज की प्राइवेट बसों पर लागू नहीं है। इसी सूचना का हवाला देते हुए प्राइवेट बस ऑपरेटरों ने रक्षा बंधन पर्व पर भी फ्री बस यात्रा नहीं देने की घोषणा कर दी है। यूनियन का कहना है कि प्राइवेट बसों को क्षतिपूर्ति के रूप में सरकार से कोई पैसा नहीं मिलता, इसलिए फ्री यात्रा सुविधा उनके लिए घाटे का सौदा साबित होती है।

रोडवेज बसों में बिगड़ जाएंगे हालात

रक्षा बंधन पर्व पर बसों में महिला यात्रियों की भीड़ काफी बढ़ जाती है। प्राइवेट बसों में भी बड़ी संख्या में महिलाएं यात्रा करती हैं। इनमें से बड़ी संख्या में निम्न आय वर्ग की महिलाएं शामिल होती हैं। अगर प्राइवेट बसों में मुफ्त बस सेवा नहीं मिली, तो यह महिलाएं मुफ्त यात्रा के लिए रोडवेज पर ही डिपेंड हो जाएंगी। इससे रोडवेज बसों में यात्रियों की संख्या काफी बढ़ जाएगी, जिससे व्यवस्था संभालना आसान नहीं होगा। अगर सरकार प्राइवेट बस ऑपरेटरों के लिए सख्त आदेश जारी करती है, तो ही इन बसों में महिलाओं को बिना किराया दिए यात्रा करने का मौका मिल सकेगा।

सरकार से नहीं मिलती क्षतिपूर्ति राशि

प्राइवेट बसों में फ्री या रियायती यात्रा की सुविधा नहीं है। इसके लिए सुप्रीम कोर्ट की ओर से भी पूर्व में आदेश जारी किए गए थे। रक्षा बंधन पर प्राइवेट बस ऑपरेटर्स मुफ्त यात्रा सुविधा नहीं देंगे। अगर सरकार क्षतिपूर्ति राशि देती है, तो ही वह फ्री यात्रा की सुविधा दे सकते हैं। इसके लिए एसटीसी के साथ मीटिंग में भी चर्चा हो चुकी है।

-डा. धनसिंह, उप प्रधान, एसोसिएसन।

सरकारी आदेशों की कराएंगे पालना

अभी तक मुख्यालय की ओर से फ्री यात्रा के संबंध में कोई आदेश नहीं मिले हैं। अगर सरकार की ओर से सभी बसों में मुफ्त यात्रा के आदेश जारी होते हैं, तो उन्हें हर हाल में लागू कराया जाएगा। आदेशों की पालना नहीं करने वाले ऑपरेटरों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

-योगेश कुमार, ट्रांसपोर्ट इंस्पेक्टर, आरटीए।

सभी जीएम को बाध्य नहीं करने के पत्र

प्राइवेट बस ऑपरेटर्स यूनियन की ओर से बीते सप्ताह ही सभी रोडवेज जीएम को पत्र प्रेषित किए गए थे। इनमें लिखा गया था कि नियमानुसार प्राइवेट बस ऑपरेटर मुफ्त या रियायती बस सेवा देने के लिए बाध्य नहीं हैं। इसके बावजूद रक्षा बंधन पर्व पर प्राइवेट बस ऑपरेटरों को रोडवेज के स्टेशन अधीक्षक व अन्य कर्मचारी महिलाओं को मुफ्त यात्रा कराने के लिए बाध्य करते हैं। बस स्टैंड पर ही मौखिक आदेश जारी कर दिए जाते हैं, जिससे प्राइवेट बस ऑपरेटरों को आर्थिक नुकसान का सामना करना पड़ता है। यूनियन ने जीएम से मांग की थी कि अधीनस्थ अधिकारियों को ऐसा नहीं करने के लिए आदेश जारी किए जाएं।

खबर संक्षेप

सड़क हादसों के आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। गत मंगलवार को मालपुरा के पास टाटा मैजिक की चपेट में आने से एक महिला की मौत हो गई थी। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद वाहन चालक की तलाश शुरू की थी। इस मामले में झज्जर के बुपानिया निवासी सन्नी को गिरफ्तार किया गया है। कसोला पुलिस ने 26 जुलाई को हुए हादसे में आरोपी चालक रसयावास निवासी संदीप को गिरफ्तार किया है। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

बदहाल सड़क की रिपेयर कराने की मांग

रेवाड़ी। चांदूवास गांव के पास टूटी सड़क से हादसों की आशंका बनी हुई है। मोहनुपर व आसपास के गांवों के लोगों ने बताया कि इन गांवों के लिंक रोड टूटकर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो चुके हैं। बारिश होते ही सड़कों के गड्ढों में पानी भर जाता है, जिससे हादसों का डर बना रहता है। दुपहिया वाहन चालक गड्ढों में एकत्रित पानी के कारण गिरकर हादसों का शिकार हो रहे हैं। इनमें कई सड़कें मार्केटिंग बोर्ड की हैं, जिनकी हालत बदहाल बन चुकी है। ग्रामीणों ने इन सड़कों की तुरंत मरम्मत कराने की मांग की है।

रिश्वत का आरोपी पटवारी भेजा जेल

रेवाड़ी। एसीबी की टीम ने रिश्वत लेने के आरोप में गिरफ्तार किए पटवारी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया। टीम ने गत मंगलवार को बालावास निवासी सुरेंद्र की शिकायत पर पटवारी शमशेर को 11 हजार रुपये की रिश्वत लेते हुए रंगों हाथों गिरफ्तार किया था। उसके खिलाफ एंटी करप्शन एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था। आरोपी को बुधवार को कोर्ट में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक अभिरक्षा के तहत जेल भेजने के आदेश हुए।

सरपंच पर कब्जा करने का आरोप

बावल। चिराहड़ा के सरपंच व उसके परिजनों पर पंचायती जमीन पर कब्जा करने का आरोप है। शिकायतकर्ता के अनुसार सरपंच के खिलाफ पंचायती जमीन पर कब्जा करने के आरोपों की जांच डीडीपीओ ने की थी, जिसमें सरपंच को कब्जा करने का दोषी पाया गया था। इसके बाद डीसी ने सरपंच को कारण बताओ नोटिस जारी किया था। जांच में अवैध कब्जे का दोषी पाए जाने के बावजूद सरपंच को सस्पेंड करने की कार्रवाई अभी तक अमल में नहीं लाई गई है।

ट्रेन में दंपति का बैग ले गए चोर

रेवाड़ी। राजस्थान के भीलवाड़ा से सहारनपुर जा रहे दंपति का बैग चोरी हो गया। बैग में सोने का मंगलसूत्र, नकदी व अन्य सामान था। जीआरपी को दर्ज शिकायत में सहारनपुर निवासी नितिन जैन ने बताया कि वह अपनी पत्नी के साथ ट्रेन में सहारनपुर जाने के लिए भीलवाड़ा से सवार हुआ था। दोनों एसी कोच में यात्रा कर रहे थे। रेवाड़ी स्टेशन पर ट्रेन पहुंची तो बैग नहीं मिला। बैग में मंगलसूत्र, 2500 रुपये, दस्तावेज तथा अन्य सामान था। जीआरपी ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

रात्रि ठहराव कार्यक्रम गांव माजरा गुरदास में आज

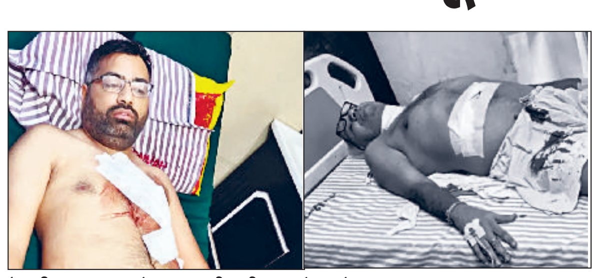
रेवाड़ी। जिला प्रशासन की ओर से 7 अगस्त को गांव माजरा गुरदास में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। सीटीएम जितेन्द्र कुमार ने बताया कि डीसी अभिषेक मीणा व एसपी हेमेन्द्र कुमार मीणा रात्रि ठहराव के दौरान ग्रामीणों से सीधा संवाद स्थापित करेंगे। कार्यक्रम के दौरान सार्वजनिक व व्यक्तिगत समस्याओं को सुनकर उनका समाधान किया जाएगा। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में सभी विभागों के प्रमुख अधिकारी मौजूद रहेंगे।

ससुरालियों पर कहर बनकर टूटा दामाद, साले और ससुर सहित कई पर चाकू से हमला किया

- पिता-पुत्र की हालत बनी हुई है गंभीर, केस दर्ज करने के बाद आरोपी की तलाश शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

जींद के रहने वाले एक युवक ने गढ़ी बोलनी रोड पर एक सोसायटी में रह रहे ससुराल पक्ष के लोगों पर चाकू से हमला कर दिया। पत्नी पर हमला करने के बाद बचाव में आए सास-ससुर और साले पर भी चाकू से वार किए गए, जिसमें ससुर और उसका दामाद गंभीर रूप से घायल हो गए। इसके बाद आरोपी वहां से फरार हो गया। घायलों को प्राइवेट अस्पताल में दाखिल कराया गया है, जहां पिता-पुत्र की हालत गंभीर बताई जा रही थी। कसोला पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। जींद निवासी सुमित की शादी 8 साल पहले एक सोसायटी में रहने वाले सुरेंद्र की बेटी ज्योति के साथ हुई थी। शादी के बाद ज्योति ने बेटे को जन्म दिया। बाद में ज्योति व उसके पति के बीच मतभेद शुरू हो गए। मामला कोर्ट तक चला गया। ज्योति 4 अगस्त को रक्षाबंधन पर्व पर अपने पिता के घर आई थी। उसने पुलिस बयान में आरोप लगाया कि उसका पति सुमित 5 अगस्त को उसके पिता के घर आया। उसने पहले उस पर चाकू से वार किया। बचाव करने के लिए आए उसके पिता सुरेंद्र और भाई दीपक पर भी चाकू से वार दिए। इसी बीच उसकी मां सुषमा ने बचाव करना चाहा, तो सुमित ने उस पर भी चाकू से हमला कर दिया। उसने अपने साले व ससुर पर चाकू से लगातार कई बार वार किए, जिससे दोनों गंभीर रूप से घायल हो गए। परिवार व पड़ोस के लोग चीख पुकार सुनकर वहां पहुंचे, तो दीपक बाहर खड़ी कार लेकर वहां से भाग गया। घायलों को अस्पताल में दाखिल कराया गया। सूचना मिलने के बाद कसोला पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने सुमित सहित तीन लोगों के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उनकी गिरफ्तारी के प्रयास शुरू कर दिए।



रेवाड़ी। अस्पताल में उपचाराधीन दीपक और सुरेन्द्र।

बिजली केबल से भरी पिकअप गाड़ी पकड़ी चार आरोपियों को किया गया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

थाना सदर पुलिस ने बिजली के पुराने तार व केबल जमा कराने की बजाय चोरी से बेचने के आरोप में एक सब कंट्रेक्टर सहित चार लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उनके कब्जे से केबल से भरी पिकअप गाड़ी बरामद की है। आरोपियों को रिमांड पर लेकर पूछताछ की जा रही है। जिले में बिजली के पुराने तार, केबल व पोल बदलने का ठेका जयपुर की एक कंपनी ने लिया हुआ है। पुलिस को दर्ज शिकायत में कंपनी के प्रोजेक्ट इंजीनियर गजेंद्रपाल ने बताया था कि उसकी कंपनी ने यूपी के आलमपुर निवासी आंनद को तार, केबल व पोल बदलने के लिए सब कांट्रेक्ट दिया हुआ है। उसने आरोप लगाया था कि स्टोर से नए तार व केबल लेने के बाद आनंद पुराने तार-केबल जमा कराने की बजाय बेचने का काम करता है। इसी बीच सदर थाना पुलिस को गश्त के दौरान पटौदी रोड डबल फाटक के पास एक पिकअप गाड़ी केबलों से भरी हुई मिली। पुलिस ने गाड़ी चालक दिल्ली के शहादरा सीलमपुर निवासी नवाब अली और उसके साथ बैठे अरसद से केबलों के बिल दिखाने को कहा, तो उसने बिल होने से मना कर दिया।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में गाड़ी व आरोपी।

जमा कराने की बजाय बेच दी केबल

अरसद ने बताया कि उसने यह केबलें आनंद से 52 हजार रुपये में खरीदी हैं। पुलिस ने इसके बाद आनंद को शास्त्री नगर के पास गोदाम से काबू कर लिया। उसने पूछताछ में बताया कि उसके साथी नरेश ने केबलें बेची हैं। इसी बीच पुलिस ने बिजली निगम के एसडीओ से संपर्क किया। पूछताछ में पता चला कि आनंद और नरेश स्टोर से नया सामान रिसीव करने के बाद पुराने सामान को जमा कराने की बजाय बेच देते थे। चारों आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया।

मासूम से अश्लील हरकत करने वाले आरोपी को हुई पांच साल की कैद

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

फास्ट ट्रैक स्पेशल कोर्ट के अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश लोकेश गुप्ता ने एक 7 वर्षीय बच्ची के साथ अश्लील हरकत करने वाले आरोपी युवक को दोषी करार देते हुए पांच साल कैद की सजा सुनाई है। अदालत ने आरोपी पर जुमार्ना भी लगाया है। जुमार्ना नहीं भरने पर आरोपी को जेल की अतिरिक्त सजा भी भुगतनी होगी। पुलिस शिकायत में शहर थाना क्षेत्र निवासी एक महिला ने बताया था कि 1 अप्रैल 2024 को उनकी सात साल की बेटी अपने घर पर थी। पड़ोस में रहने वाला एक युवक उनकी बेटी को चॉकलेट दिलाने के बहाने से अपने साथ ले गया। आरोपी बच्ची को अपने घर की छत पर बने कमरे में ले गया और उसके साथ अश्लील हरकतें की। जो घर आने के बाद बच्ची ने युवक की हरकतों के बारे में बताया। जिस पर थाना शहर रेवाड़ी पुलिस ने महिला की शिकायत पर आरोपी के खिलाफ पोक्सो एक्ट के तहत मामला दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ अदालत में साक्ष्य प्रस्तुत किए और गवाहों के बयान भी दर्ज कराए। पूरे मामले की सुनवाई के बाद फास्ट ट्रैक स्पेशल कोर्ट के एएसजे श्री लोकेश गुप्ता ने अदालत ने आरोपी को पोक्सो एक्ट के तहत दोषी करार दिया। अदालत ने आरोपी को 5 साल कैद और 12 हजार जुमार्ना की सजा सुनाई है।

रेवाड़ी। सचिवालय के पास स्थित जिला न्यायिक परिसर। फोटो :हरिभूमि

ग्रामीणों ने अस्पताल की मांग को लेकर फिदेड़ी में निकाला कैंडल मार्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

अस्पताल बनाओ संघर्ष कमेटी रामगढ़ भगवानपुर का धरना प्रदर्शन बुधवार को 51वें दिन में प्रवेश कर गया। कमेटी को कैंडल मार्च जन जागरण अभियान के दौरान गांवों से काफी समर्थन मिल रहा है। धरने पर दर्जनों गांवों के ग्रामीण शामिल हो रहे है। बुधवार को धरने की अध्यक्षता राव लाल सिंह ने की। अस्पताल बनाओ संघर्ष कमेटी की ओर से मंगलवार रात्रि गांव फिदेडी में जनसभा का आयोजन किया गया व कैंडल मार्च निकाला गया, जिसमें मातृशक्ति, बच्चों बुजुर्गो और युवाओं ने हिस्सा लिया। मंच संचालन बाबू अभय सिंह ने किया और कैंडल मार्च ज्योति प्रज्वलित मास्टर जगदीश चन्द्र जांगिड़ ने की। गांव फिदेडी के ग्रामीणों ने कमेटी को पूरा सहयोग देने का आश्वासन दिया। इस मौके पर अनिल कुमार सरपंच प्रतिनिधि, एक्स सरपंच सुदनलाल, सज्जन नंबरदार, राम अवतार शर्मा, हेमा देवी, रामलता देवी, सूबेदार सूरजमल, कप्तान रोहतास सिंह, भगवान सिंह खोला, पवन फौजी, रामचंद्र, अमरजीत पहलवान, बाबूलाल सूबेदार, रीना देवी ब्लॉक समिति सदस्य, विद्या देवी, माया देवी, ऋषि देवी, पवित्रा देवी, मुकेश देवी व पिंकी देवी सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

रेवाड़ी। गांव फिदड़ी में कैंडल मार्च निकालते ग्रामीण। फोटो :हरिभूमि

उमस भरी गर्मी से लोगों को नहीं मिल रही राहत, दो दिन बाद मानसून के फिर से सक्रिय होने की संभावना

हल्की बरसात के बाद खिली धूप, पारा चढ़ने से गर्मी बढ़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

मंगलवार की रात जिले के कई भागों में हल्की बरसात होने के बाद मौसम साफ हो गया। लगभग एक सप्ताह बाद लोगों को अच्छी धूप के दर्शन हुए। दिन में मौसम साफ रहने के कारण तापमान बढ़ा, जिससे लोगों को भारी गर्मी का सामना करना पड़ा। 8 अगस्त से मानसून एक बार फिर सक्रिय हो सकता है, जिससे अच्छी बारिश की संभावना जताई जा रही है। लगभग एक सप्ताह से आसमान में लगातार बादल छा रहे थे। दिन के समय सूर्यदेव के दर्शन ज्यादा नहीं हो पा रहे थे। रात को कई इलाकों में हल्की बारिश और बूंदाबांदी के बाद आसमान साफ हो गया। बुधवार को सुबह से ही तेज धूप निकली।

अधिकतम तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 35.5 डिग्री पर पहुंच गया। रात को हुई बारिश के कारण न्यूनतम तापमान 1.0 डिग्री की कमी के साथ 21.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी का स्तर 67 फीसदी तक रहा, जबकि 10 किमी प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलीं। कई दिनों बाद लंबे समय तक आसमान साफ रहने के कारण धूप निकली रही। उमस भरी गर्मी का असर बढ़ गया। लोगों को दोपहर बाद तक गर्मी से पसीने छूटते रहे। वातावरण में नमी के कारण चिपचिपाहट बनी रहती है, जिससे कूलरों की हवा में भी पसीना नहीं सूखता। अच्छी बरसात होने तक उमस भरी गर्मी से राहत की उम्मीद नहीं है। बुधवार को शाम के समय एक बार फिर आसमान में बादल गहरा गए, जिससे बारिश या बूंदाबांदी होने की संभावना बन गई।

रेवाड़ी। एक खेत में लहलहाती कपास की फसल। फोटो :हरिभूमि

दो दिन बाद बढ़ेगी मानसून की सक्रियता

मौसम विभाग के अनुसार इस समय मानसून कमजोर पड़ रहा है, जिससे मध्यम या तेज बरसात नहीं हो रही है। 8 अगस्त से मानसून एक बार फिर से सक्रिय हो सकता है। इससे कई इलाकों में मध्यम से तेज बरसात हो सकती है। आने वाले सप्ताह में भी बारिश होने की संभावना जताई जा रही है। कई दिनों बाद आसमान साफ होने से बाजरा और कपास की फसलों को भी फायदा होने की संभावना है। लगातार बादल छाए रहने से फसलों पर कीटों के हमले की आशंका बनी हुई थी।

नेहरूगढ़ के बाबा काला मुंहवाला मंदिर में जागरण आज

कोसली। गांव नेहरूगढ़ स्थित बाबा काला मुंहवाला मंदिर में 7 अगस्त को जागरण व 8 अगस्त को भंडारे का आयोजन किया जाएगा। सरपंच आशीष प्रजापति ने बताया कि हर वर्ष रक्षाबंधन से एक दिन पूर्व मेले, भंडारे व कुश्ती दंगल का आयोजन किया जाता हैं। भंडारे से पूर्व रात्रि को जागरण में मशहूर रागनी गायक वीरपाल खरकिया एंड पार्टी अपने भजनों से बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे। इस अवसर पर जिला प्रमुख मनोज यादव बतौर मुख्य अतिथि तथा जिला पार्षद शारदा यादव बतौर विशिष्ट अतिथि शिरकत करेंगी। मंदिर कमेटी के सोनू राजपूत, जिले सिंह, महासिंह, सतीश, हवासिंह, कंवर सिंह व नरपाल सहित अन्य सदस्य मौजूद रहे।

बारिश का मौसम चल रहा है तो इसका यह मतलब नहीं कि आप अपना वर्कआउट शेड्यूल रोक दें। इस दौरान आप कुछ मजेदार टाइप के वाटर वर्कआउट भी कर सकते हैं, अपनी फिटनेस मेंटेन कर सकते हैं।

रेनी सीजन में करें ये मजेदार वाटर वर्कआउट्स

फिटनेस
शिखर चंद जैन

अकसर लोग बारिश का मौसम आते ही खुद को घर में समेट लेते हैं। मॉर्निंग वॉक, जॉगिंग, खेलकूद सब बंद कर देते हैं। जबकि फिटनेस रिजाइम बारहों महीने जारी रखना जरूरी है। आइए जानते हैं, कुछ वाटर वर्कआउट्स के बारे में, जिनसे आप फिट तो रहेंगे ही खूब मजा भी आएगा।

पैडल बोर्ड योगा: किसी शांत झील में ठंडी हवाओं का आनंद लेते हुए पैडल बोर्ड पर अपने शरीर का संतुलन बनाना पैडल बोर्ड योगा कहलाता है। यह इन दिनों यूथ्स की पसंदीदा योगा स्टाइल है। पैडल बोर्ड पर तरह-तरह के आसन, ट्री-पोज या वारियर पोज बनाना युवाओं को खूब पसंद आता है।

एक्वाटिक बूट कैंप: इसके तहत एक घंटे में 10-12 हाइ इंटेंसिटी रुटीन के दो या तीन वर्कआउट परफॉर्म किए जाते हैं। इनसे 1200 कैलोरी तक बर्न की जा सकती है। ऐसे में हाई-नी स्प्रिंट, पुश एंड पुल, जंप अप के साथ स्क्वैट, बैकवार्ड रनिंग, एक्वा डंबल के साथ बाइसेप कर्ल्स जैसी कई एक्सरसाइज शामिल होती हैं। दो-तीन मिनट के विश्राम के बाद सेट दोहराए जाते हैं। लेकिन इसके लिए कम से कम 4 फीट गहरा पूल होना चाहिए।

एक्वा जुंबा: आप डांस के शौकीन हैं तो एक्वा जुंबा के माध्यम से अपना शौक पूरा करने के साथ फिटनेस भी पा सकते हैं। एक्वा जुंबा नए जमाने की एक्वाटिक डांस फिटनेस विधि है। इसमें पारंपरिक एक्वा ऐरोबिक्स और लैटिन जुंबा डांस का मिश्रण होता है। 45 मिनट का सेशन काफी फायदेमंद होता है। हां, इसे पूल के छिछले पानी वाले हिस्से में किया जाता है, इसलिए इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

एक्वा योगा: सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहनियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कांबिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टेटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

स्पॉट जॉगिंग: स्पॉट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ सीधे ऊपर की ओर उठाएं और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है। ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी फैट बर्न कर सकते हैं।

ब्रिस्क वॉकिंग: स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। *

सीजनल प्रॉब्लम
शैलेंद्र सिंह

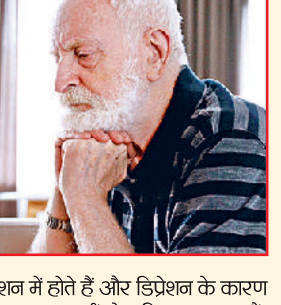
बारिश की रिमझिम बूंदें मन में रोमांच, ताजगी और कल्पनाओं के रंग घोलती हैं। मगर कई बार ये सारी कवितायी फुर्र हो जाती है। मन उदास हो जाता है। बेचैनी बढ़ जाती है और जो बारिश कल्पनाओं के सितार बजाती है, वह अचानक भयावह लगने लगती है। जी हां, इसे मानसून की मनोवैज्ञानिक अस्वस्थता यानी 'मानसून ब्लूज' कहते हैं। बारिश के लंबे-लंबे दौर जब रोमांचित करने की जगह मन को थकाने लगते हैं, बेवजह चिड़चिड़ापन तारी हो जाता है, कुछ भी अच्छा नहीं लगता, बिना कोई बात हुए भी दिल और मन को उदासी जकड़ लेती है, ऐसी स्थिति को भी मानसून ब्लूज कहते हैं।

मानसून ब्लूज के कारण: यह मौसम से जुड़ी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है, जिससे हर साल मानसून के मौसम में दो, चार, दस नहीं हजारों लोग प्रभावित होते हैं। चिंता की बात तो यह है कि इस डिजिटल दौर में यह बीमारी कुछ ज्यादा ही संक्रामक होने लगी है। सवाल है, इसका कारण क्या होता है? विशेषज्ञों के अनुसार और हार्वर्ड मेडिसिन स्कूल की मानें तो जब बारिश के दिनों में लगातार आठ घंटे से ज्यादा बादल छाए रहते हैं, धूप का नामोनिशान नहीं होता, तो इंसान के मूड और व्यवहार में बारिश की कल्पना नकारात्मक असर डालने लगती है। कई बार सावन-भादो के महीनों में कई-कई दिनों तक घटाएं घिरी रहती हैं और अंधियारा वातावरण रहता है, जिससे मन बिल्कुल बेचैन हो उठता है, क्योंकि सूरज की रोशनी शरीर को न मिलने से हमारे बॉडी में जो हैप्पी हार्मोन यानी सेरोटोनिन बनता है, उसका लेवल लगातार नीचे गिरने लगता है। गौरतलब है कि यही हार्मोन हमारे मूड को स्थिर रखता है और इसे पॉजिटिव बनाए रखने में हमारी मदद करता है। जब बारिश के दिनों में कई-कई घंटे लगातार सूरज की रोशनी नहीं दिखती, चारो तरफ अंधेरा सा माहौल बन जाता है, तो हमारे शरीर की पॉजिटिव एनर्जी खत्म हो जाती है और सेरोटोनिन के अभाव में हमारे अंदर उदासी छाने लगती है, जो जल्द ही चिड़चिड़ेपन में बदल जाती है। इसकी वजह यह होती है कि शरीर में विटामिन डी का लेवल कम हो जाता है। जिस कारण हम थकान, लो एनर्जी और इम्यूनिटी वीकनेस के शिकार हो जाते हैं और हमें कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

लगातार बारिश होने से या बादलों के छाए होने से हमारे मूड बस्टर हार्मोन सेरोटोनिन में कमी हो जाती है और नींद आलस और चिड़चिड़ापन लाने वाले हार्मोन मेलोटोनिन की मात्रा बढ़ जाती है। यह अकसर उनको ज्यादा होता है, जो बारिश के दिनों में वर्क फ्रॉम होम करते हैं। कई-कई घंटे एक ही जगह बैठे रहते हैं। कई दिन घर से बाहर नहीं निकलते। लोगों से मिलना जुलना काफी कम हो जाता है।

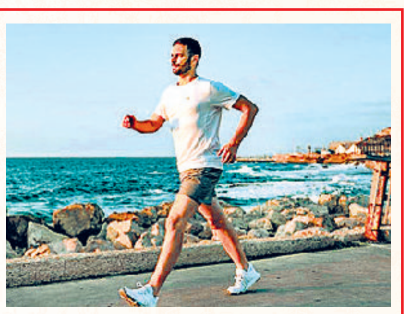
डिप्रेशन नहीं है मानसून ब्लूज

मानसून ब्लूज की स्थिति हमें भले अवसादजनक स्थिति का एक रूप लगे, लेकिन यह टेंपरेरी स्थिति होती है, जबकि अवसाद इसके मुकाबले स्थायी स्थिति होती है। मानसून ब्लूज की स्थिति बारिश के दिनों में धूप निकलते ही खत्म होने लगती है और एक घंटे तक धूप में रहने पर लगभग गायब हो जाती है। मानसून ब्लूज में अस्थाई रूप से कोई व्यक्ति हल्की थकान, उदासी और चिड़चिड़ेपन का शिकार हो जाता है तथा अकेलापन महसूस करता है। जबकि डिप्रेशन की स्थिति में ये सारी स्थितियां एहसास नहीं होती बल्कि हमारी वास्तविकता बन जाती हैं। मानसून ब्लूज में हमें खुद लगता है कि हम उदास हैं, लेकिन जब हम डिप्रेशन में होते हैं और डिप्रेशन के कारण उदास होते हैं, तब हमें खुद यह एहसास नहीं होता कि हम उदास हैं। यही नहीं डिप्रेशन के कारण जब हम चिड़चिड़े होते हैं, तब हमें इस चिड़चिड़ेपन का भी एहसास नहीं होता बल्कि लगता है कि हम तो बिल्कुल ठीक हैं, दूसरे लोग हमें चिड़चिड़ा साबित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसलिए मनोचिकित्सक मानसून ब्लूज को अस्थायी डिप्रेशन की स्थिति मानते हैं, जबकि डिप्रेशन को एक क्लीनिकल मानसिक बीमारी का दर्जा देते हैं।



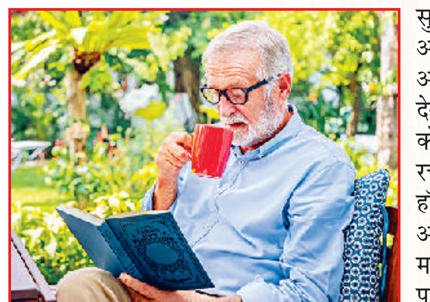
बारिश के मौसम में कुछ लोग बेवजह की उदासी या चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हैं। ये लक्षण डिप्रेशन जैसे लगते है लेकिन वास्तव में ऐसा मानसून ब्लूज के कारण होता है। क्या है मानसून ब्लूज, इसके कारण और बचाव के उपाय के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

मानसून ब्लूज बारिश के मौसम में जब मन रहने लगता है उदास



इन्हें होता है ज्यादा रिस्क: मानसून ब्लूज या अस्थाई अवसाद की स्थिति से आमतौर पर वे लोग ज्यादा शिकार होते हैं, जो कम सोशल होते हैं यानी जो लोग दूसरे लोगों से सहजता से इंट्रेक्शन नहीं करते। इसके अलावा जो लोग पहले से ही मानसिक तनाव या डिप्रेशन की स्थिति से जूझ रहे हैं, ऐसे लोग लगातार बारिश और कम रोशनी के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार हो जाते हैं। आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं। जिन लोगों की दिनचर्या निश्चित नहीं होती, जिनका हर दिन का एक सा रूटीन नहीं रहता। वो लोग भी मानसून ब्लूज की स्थिति का शिकार होते हैं।

ना बरतें लापरवाही: हालांकि मानसून ब्लूज कोई जानलेवा बीमारी नहीं है, यह सिर्फ एक मनःस्थिति है। फिर भी यह खतरनाक हो सकती है, अगर एक हफ्ते से ज्यादा बनी रहे। दो हफ्तो से ज्यादा बने रहने पर तो यह गंभीर स्थिति और खतरनाक हो सकती है। आप डिप्रेशन में जा सकते हैं। अनिद्रा का शिकार हो सकते हैं। भूख बिल्कुल नहीं लग सकती और आपके विचार पूर्णतः नकारात्मक हो जाते हैं। इसलिए जैसे ही मानसून के दिनों में मानसून ब्लूज की जकड़न में होने का एहसास हो, तुरंत इससे बाहर निकलने कोशिश करें।



बचाव के उपाय: मानसून ब्लूज से छुटकारा पाने के कुछ कारगर तरीके हैं। जब भी, जरा भी सूरज निकले तुरंत रोशनी में आएं, खुद को प्राकृतिक रोशनी में एक्सपोज करें। थोड़ी देर तक धूप में बैठें। घर के दरवाजे, खिड़कियां खोल दें, जिनसे खिड़कियों के रास्ते प्राकृतिक रोशनी आए और कमरे का अंधेरापन दूर हो। हल्का वॉक करें, शरीर को स्ट्रेच करें, योग करें, दोस्तों से बातचीत करें, अपने मनपसंद गीत सुनें, किसी दोस्त से फोन पर बात करें। आजकल सोशल मीडिया का दौर है, इसलिए अपने मनपसंद विषय की कुछ मजेदार रील्स देखें और रूटीन से खुद को अलग करने की कोशिश करें। बुक रीडिंग, म्यूजिक, रचनात्मक गतिविधियां या अपनी मनपसंद हॉबी में कुछ देर गुजारें, जिससे मूड बदलेगा और अवसाद की स्थिति से छुटकारा मिलेगा। मानसून ब्लूज से बचने के लिए अपना खान-पान भी सुधारें। ऊर्जा देने वाले ताजे फल खाएं, अंकुरित अनाज लें, गर्मा-गर्म सूप पीएं, ज्यादा शुगर और जंक फूड्स खाने से बचें।

इन पर भी गौर करें: अगर लगातार काम करना पड़ रहा है तो कुछ देर काम छोड़कर रिलैक्स करें, आगे की योजना बनाएं। नियमित तौर पर समय पर सोएं और समय पर बिस्तर से उठें। इस सबसे काफी हद तक मानसून ब्लूज की अवसादजनक स्थिति से बाहर आ सकते हैं। साथ ही इस बात को भी याद रखें कि यह एक मनःस्थिति है, कोई स्थाई बीमारी या कमजोरी नहीं है। इसलिए ऐसी स्थिति से डरे नहीं बल्कि इसे स्वस्थ शरीर की एक जैविक और भावनात्मक प्रतिक्रिया समझकर निश्चिंत रहें कि आप स्वस्थ हैं और जल्द ही इस सबसे बाहर आ जाएंगे। ऐसा सोचने से जल्द ही आप इससे छुटकारा पा सकते हैं। *

आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं।

लंबे समय तक गोद में लैपटॉप और जेब में फोन रखने से टूट सकता है पिता बनने का सपना

पुरुष की प्रजनन क्षमता पर पड़ता है नकारात्मक असर, नपुंसकता का खतरा

शोध में दावा/ सेहत को नुकसान

कलकत्ता विश्वविद्यालय (सीयू) के प्राणि विज्ञान विभाग की आनुवंशिकी अनुसंधान इकाई और कोलकाता स्थित प्रजनन चिकित्सा संस्थान (आईआरएम) द्वारा किए गए एक संयुक्त अध्ययन में दावा किया गया है कि पैंट की जेब में लंबे समय तक मोबाइल फोन रखने और लैपटॉप को गोद में रखकर काम करने से पुरुष की प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक असर होता है और यहां तक उनके नपुंसक होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इस अध्ययन की शुरुआत 2019 में प्रोफेसर सुजय घोष (कलकत्ता विश्वविद्यालय) के नेतृत्व में हुई थी और पांच साल तक हुए अध्ययन में डॉ रत्ना चट्टोपाध्याय (आईआरएम), डॉ समुद्र पाल (कलकत्ता विश्वविद्यालय), डॉ परनब पलाधी (आईआरएम) और डॉ सौरव दत्ता (कलकत्ता विश्वविद्यालय) ने सहयोग किया। अध्ययन के नतीजों की प्रति बुधवार को उपलब्ध कराई गई। अनुसंधान पत्र के मुताबिक, "पुरुष बांझपन के इलाज के लिए आईआरएम आने वाले लोगों को अध्ययन में हिस्सा लेने के लिए आमंत्रित किया गया था। इस दौरान महिला बांझपन की वजह से संतान पैदा होने में आने वाली समस्या वाले जोड़ों और पुरुष बांझपन (शारीरिक दोषों के कारण) के मामलों को इसमें शामिल नहीं किया। अध्ययन में विशेष रूप से अज्ञात कारणों से होने वाले पुरुष बांझपन के मामलों पर ध्यान केंद्रित किया गया, विशेष रूप से एज़ोस्पर्मिया (वीर्य में शुक्राणुओं की अनुपस्थिति) या ओलिगोज़ोस्पर्मिया (शुक्राणुओं की कम संख्या) वाले मामलों पर।" अध्ययन का नेतृत्व करने वाले डॉ.घोष ने बताया कि अध्ययन में उन मरीजों को भी शामिल नहीं किया गया जिनमें आनुवंशिक निदान परीक्षणों से ज्ञात संक्रामक रोगों की जानकारी मिली। उन्होंने बताया कि उपरोक्त मरीजों से इतर कुल करीब 1,200 मरीजों को अध्ययन में शामिल किया गया। प्रोफेसर घोष ने बताया कि अध्ययन में शामिल पुरुषों से एक व्यापक प्रश्नावली के माध्यम से साक्षात्कार किया गया, जिसमें जीवनशैली, आदतों, व्यसनों, आहार संबंधी प्राथमिकताओं, यौन गतिविधि, व्यवसाय और मनोवैज्ञानिक कारकों के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया गया - जिन्हें सामूहिक रूप से महामारी विज्ञान डेटा कहा जाता है।

वीर्य और रक्त के नमूने लिए

उन्होंने बताया कि पुनरावृत्ति और झूठी जानकारी की आशंका को समाप्त करने के लिए प्रतिक्रियाओं को उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों के माध्यम से छांटा गया। इसके बाद प्रतिभागियों के वीर्य और रक्त के नमूने लिए गए। दोनों स्रोतों से डीएनए निकाला गया और उत्परिवर्तनों की पहचान के लिए अगली पीढ़ी के अनुक्रमण (ए हाई-थ्रूपुट जेनेटिक एनलिसिस टेक्नीक) से किया गया। ®उन्होंने कहा कि कई जीन उत्परिवर्तनों की पहचान की गई, जिनका विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय मॉडलों का उपयोग करके महामारी विज्ञान और जीवनशैली संबंधी आंकड़ों के साथ किया गया। प्रो. घोष ने बताया कि निष्कर्षों से जानकारी मिली कि जिन पुरुषों में विशिष्ट आनुवंशिक उत्परिवर्तन होते हैं, उनमें मोबाइल फोन और लैपटॉप जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के संपर्क में आने से बांझपन का जोखिम काफी अधिक होता है।

उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता

अध्ययन में रेखांकित किया गया, "यह पाया गया कि लैपटॉप को गोद में रखने या मोबाइल फोन को पैंट की जेब में रखने से उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता है। ऐसे क्षेत्रों में अंडकोषों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से और उससे जुड़ी गर्मी से - अंडकोषों के भीतर नाजुक ऊतकों को काफी नुकसान पहुंचता है, जिससे शुक्राणु-उत्पादक कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। यह क्षति विशिष्ट जीन उत्परिवर्तन वाले व्यक्तियों में अधिक गंभीर प्रतीत होती है और विशेष रूप से युवा पुरुषों के लिए चिंताजनक है, जो ऐसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का सबसे अधिक उपयोग करते हैं।" इसमें कहा गया है, "जो लोग इन उपकरणों के साथ लंबे समय तक सीधे शारीरिक संपर्क बनाए रखते हैं, वे सबसे अधिक असुरक्षित माने जाते हैं।" घोष ने कहा, "जीव प्रणालियों में सामान्यतः स्वयं को ठीक करने के तंत्र होते हैं।

सजेशन / डॉ.माजिद अलीम

बड़ी समस्या बनता जा रहा मोटापा

भारत के दस में से दो घरों के सभी वयस्क ओवरवेट (अधिक वजन) वाले यानी मोटे हैं। यह बात एक नए अध्ययन में सामने आई है। पांचवें नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5, 2019-21) के डाटा का आईसीएमआर, नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर कैंसर प्रिवेंशन एंड रिसर्च (एनआईसीपीआर), टेरी स्कूल ऑफ़ एडवांस्ड स्टडीज और सिंबोसिस इंटरनेशनल के शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। उन्होंने 6 लाख से अधिक घरों में ओवरवेट और मोटापे का विश्लेषण किया और इस नतीजे पर पहुंचे कि लगभग 20 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य ओवरवेट की श्रेणी में हैं, जबकि 10 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य मोटे की श्रेणी में हैं। जाहिर है खराब जीवनशैली के कारण व्यक्ति ओवरवेट या मोटा होता है और बीमारियों को आमंत्रित करता है। एक अन्य शोध से मालूम होता है कि बढ़ते जीवनशैली रोगों के कारण दिल, मधुमेह आदि रोगों की दवाओं की बिक्री में जबरदस्त इज़ाफ़ा हुआ है।

गंभीर हो सकती है समस्या: पब्लिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में कहा गया है कि आमतौर से परिवार के सभी सदस्यों का एक साथ वजन बढ़ता है। यह संभवतः इसलिए होता है, क्योंकि एक परिवार में सभी सदस्यों का खान-पान और जीवनशैली का तरीका लगभग समान ही होता है। इसका संबंध जींस से भी हो सकता है। बहरहाल, इस अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता प्रशांत कुमार सिंह का कहना है कि परिवार में सभी सदस्यों के मोटे होने से इस बात को बल मिलता है कि मोटापे को रोकने के लिए परिवार-केंद्रित प्रयास किए जाने चाहिए बजाय व्यक्ति-केंद्रित हस्तक्षेप के। अध्ययन में ऐसे परिवारों को सावधान किया गया है कि उनके सदस्यों को अनेक असंक्रमित रोगों के होने का भयंकर खतरा है। यह बात हर कोई जानता है कि मोटे लोगों के दिल व पाचन की स्वास्थ्य स्थिति अच्छी नहीं रहती है और उन्हें अनेक क्रोनिक रोग हो सकते हैं जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, हार्ट फेल आदि। मोटापे का संबंध 13 प्रकार के कैंसर से भी है।

सावधानी है जरूरी: चिंता की बात यह है कि युवा आयु वर्ग में मोटापे से ग्रस्त लोग निरंतर बढ़ते जा रहे हैं। तीस-चालीस साल के व्यक्तियों को यह बड़ी संख्या में हो रहा है, जबकि पहले इनका संबंध बुजुर्ग लोगों से होता था। युवाओं की खराब जीवनशैली इसका मुख्य कारण है। ऐसे में दवाओं से बचना है और स्वस्थ रहना है तो नियमित एक्सरसाइज करना, संतुलित आहार का सेवन जरूरी है। इसके साथ ही अपना वजन ना बढ़ने दें। *

क्या यह सच है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ अधिक स्वास्थ्यवर्धक होते हैं?

हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे, खाद्य लेबल जरूर पढ़ें

सावधानी/ ध्यान से चुने खाद्य पदार्थ

लंबे और थकाऊ दिन के आखिर में भला किसके पास यह समय होता है कि वह अपनी 'शॉपिंग बास्केट' में डाले गए हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे? स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए कुछ लोग एक सरल नियम का पालन करना पसंद करते हैं: ऐसे उत्पाद चुनें जिनकी सामग्री (इन्ग्रीडीएन्ट) सूची छोटी हो। विचार यह है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ कम प्रसंस्कृत होते हैं, अधिक 'प्राकृतिक' माने जाते हैं और इसलिए स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। लेकिन क्या हमेशा ऐसा ही होता है? यहां बताया गया है कि सामग्री सूची की लंबाई आपको पोषण के बारे में क्या बता सकती है और क्या नहीं - आपको और क्या देखना चाहिए। आप अधिकांश पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के लेबल पर सामग्री की सूची पा सकते हैं, जो आपको उस खाद्य पदार्थ को बनाने में प्रयुक्त सामग्री की संख्या और प्रकार के बारे में बताती है। ऑस्ट्रेलिया में, पैकेज्ड खाद्य उत्पादों को ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड खाद्य मानक संहिता द्वारा निर्धारित कुछ नियमों का पालन करना होता है। खाद्य पदार्थों की सामग्री को उनके वजन के क्रम में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इसका मतलब है कि सूची में सबसे पहले वाली चीजें ही उत्पाद का सबसे बड़ा हिस्सा बनाती हैं। सबसे आखिर वाली चीजें सबसे कम होती हैं। खाद्य लेबल में पोषण संबंधी जानकारी पैनल भी शामिल होता है, जो आपको प्रत्येक बार परोसे जाने पर प्रमुख पोषक तत्वों (ऊर्जा, प्रोटीन, कुल कार्बोहाइड्रेट, शर्करा, कुल वसा, संतृप्त वसा और सोडियम) की मात्रा बताता है। यह पैनल आपको प्रति 100 ग्राम या मिलीलीटर में सामग्री भी बताता है, जिससे आप प्रतिशत की गणना कर सकते हैं। जिन उत्पादों की सामग्री सूची में केवल एक, दो या तीन वस्तुएं होती हैं, वे आमतौर पर अपने उस रूप के क़रीब होते हैं जैसा खाद्य पदार्थ खेत से सीधे लाए जाने पर होता है। इसलिए, भले ही ये पैकेजिंग में आते हों, इन्हें संपूर्ण खाद्य पदार्थ माना जा सकता है। 'संपूर्ण खाद्य पदार्थ' वे हैं जिन पर शून्य से न्यूनतम प्रसंस्करण किया गया है, जैसे ताजे फल और सब्जियां, दालें, फलियां, साबुत अनाज जैसे जई या भूरा चावल, बीज, मेवे और अप्रसंस्कृत मांस और मछली। समग्र स्वास्थ्य को सहारा देने के लिए, ऑस्ट्रेलियाई आहार संबंधी दिशानिर्देश संपूर्ण खाद्य पदार्थ खाने तथा अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को सीमित करने की सलाह देते हैं।

अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में सामग्री की सूची होती लंबी

कई संपूर्ण खाद्य पदार्थ, जैसे ताजे फलों और सब्जियों में सामग्री की सूची नहीं होती, क्योंकि वे पैकेट में नहीं आते। लेकिन कुछ लोग ऐसा करते हैं, जिनमें शामिल हैं: डिब्बाबंद या फ्रोजन सब्जियां, जैसे कि काली बीन्स या फ्रोजन मटर का डिब्बा, डिब्बाबंद मछली, उदाहरण के लिए, झरने के पानी में ट्यूना, सादा ग्रीक दही। इस प्रकार के खाद्य पदार्थ प्रतिदिन स्वस्थ संतुलित आहार में योगदान दे सकते हैं। छोटी सामग्री सूची का अर्थ यह भी है कि उत्पाद के अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की संभावना कम है। यह औद्योगिक प्रक्रियाओं का इस्तेमाल करके बनाए गए उत्पादों का वर्णन करता है, जिसमें कई सामग्रियों को मिलाया जाता है, जिनमें अक्सर रंग, स्वाद और अन्य योजक शामिल होते हैं। ये उत्पाद अतिस्वादिष्ट होते हैं, सुविधानुसार पैक किए जाते हैं और डिजाइन किए गए हैं। अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में अक्सर सामग्री की सूची लंबी होती है, क्योंकि उनमें अतिरिक्त शर्करा (जैसे डेक्सट्रोज), संशोधित तेल, प्रोटीन स्रोत (उदाहरण के लिए, सोया प्रोटीन आइसोलेट) और कॉस्मेटिक योजक - जैसे रंग, स्वाद और गाढ़ा करने वाले पदार्थ शामिल होते हैं।

खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरण

लंबी सामग्री सूची वाले अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं: भोजन-प्रतिस्थापन पेय, पौधे-आधारित नकली मांस उत्पाद, कुछ वाणिज्यिक बेकरी आइटम, जिनमें कुकीज या केक, इंस्टेंट नूडल स्नैक्स, ऊर्जा या प्रदर्शन पेय शामिल हैं। यदि किसी खाद्य पदार्थ की अत्यधिक ब्रांडिंग और उसका विपणन किया जाता है, तो इसके अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की अधिक संभावना है। पोषण एक संख्या से कहीं अधिक है। कम सामग्री सूची वाले उत्पादों का चयन करना एक सामान्य नियम के रूप में काम कर सकता है।

खबर संक्षेप

डीएमसी ने गंदगी देख लगाई फटकार

धारूहेड़ा। डीएमसी ब्रह्मप्रकाश ने बुधवार को नगर पालिका कार्यालय का औचक निरीक्षण किया। डीएमसी ने नगर पालिका में नगर पार्षदों की मीटिंग भी ली और सभी वार्ड की समस्याओं की जानकारी लेकर नपा अधिकारियों को जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान कस्बे में गंदगी देखकर डीएससी ने अधिकारियों को फटकार भी लगाई। डीएमसी को नपा स्टाफ के नदारद रहने की शिकायत भी मिली।

बीएसएनएल का फ्रीडम प्लान ग्राहकों को रास आया

रेवाड़ी । सार्वजनिक क्षेत्र की संचार कंपनी बीएसएनएल ने स्वतंत्रता दिवस पर ग्राहकों को एक रुपये में सिमकार्ड मुहैया कराते हुए उन्हें एक माह में दैनिक 2 जीबी डाटा व अनलिमिटिड कॉल्स की सुविधा शुरू की हुई है। निगम की इस योजना का क्रेज किस कदर बढ़ रहा है, इसका अंदाजा सिमकार्डों की तेजी से बिक्री से आसानी से लगाया जा सकता है। रेवाड़ी टेलीकॉम सर्कल में निगम के रोजाना 200 सिमकार्ड बिक रहे हैं। निगम के दूरसंचार हरियाणा परिमंडल के सीजीएम अमित सिंगल ने बताया कि निगम की ओर से लोगों को स्वतंत्रता दिवस पर असीमित कॉल और मुफ्त डाटा उपलब्ध कराने के लिए 'फ्रीडम प्लान' शुरू किया हुआ है। महज 1 रुपये में सिमकार्ड दिया जा रहा है।

खातीपुरा फेज में तकनीकी कार्य के कारण रेल सेवाएं प्रभावित

चार आंशिक रद व सात ट्रेनों का रहेगा मार्ग परिवर्तित

■ गाड़ी संख्या 09635 जयपुर-रेवाड़ी स्पेशल रेलसेवा 14 सितंबर तक रद रहेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। रेवाड़ी रेलवे स्टेशन से गुजरती एक्सप्रेस ट्रेन। फोटो : हरिभूमि

उत्तर पश्चिम रेलवे पर जयपुर मंडल के खातीपुरा स्टेशन यार्ड में खातीपुरा फेज द्वितीय चरण कार्य (पिट लाइन) के तहत तकनीकी कार्य किया जा रहा है। कार्य के कारण रेल यातायात प्रभावित रहेगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के सीपीआरओ कैप्टन शशि किरण ने बताया कि कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित रेलसेवाएं प्रभावित रहेगी। रेलसेवाएं रद, आंशिक रद व मार्ग परिवर्तित रहेगी। गाड़ी संख्या 09635 जयपुर-रेवाड़ी स्पेशल रेलसेवा 14 सितंबर को रद रहेगी। गाड़ी संख्या 09636 रेवाड़ी-जयपुर स्पेशल रेलसेवा 14 सितंबर को रद रहेगी।

इन ट्रेनों का रहेगा मार्ग परिवर्तित

गाड़ी संख्या 14322 भुज-बरेली रेलसेवा 13 सितंबर को भुज से प्रस्थान करके अपने निर्धारित मार्ग फुलेरा-जयपुर-अलवर-रेवाड़ी के स्थान पर परिवर्तित मार्ग फुलेरा-रींगस-रेवाड़ी होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा रींगस, नीम का थाना, नारनौल व अटेली स्टेशनों पर ठहराव करेगी। गाड़ी संख्या 15014 काठगोदाम-जैसलमेर रेलसेवा 13 सितंबर को काठगोदाम से प्रस्थान करके अपने निर्धारित मार्ग रेवाड़ी-अलवर-जयपुर-फुलेरा के स्थान पर परिवर्तित मार्ग रेवाड़ी-रींगस-फुलेरा होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा नारनौल, नीम का थाना, रींगस स्टेशनों पर ठहराव करेगी। गाडी संख्या 12015 नई दिल्ली-अजमेर रेलसेवा 14 सितंबर को नई दिल्ली से प्रस्थान करके अपने निर्धारित मार्ग रेवाड़ी-अलवर-जयपुर-फुलेरा के स्थान पर परिवर्तित मार्ग रेवाड़ी-रींगस-जयपुर-फुलेरा होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा नारनौल व रींगस स्टेशनों पर ठहराव करेगी। गाड़ी संख्या 20964 वाराणसी-साबरमती रेलसेवा 13 सितंबर को वाराणसी से प्रस्थान करके अपने निर्धारित मार्ग रेवाड़ी-अलवर-जयपुर-फुलेरा के स्थान पर परिवर्तित मार्ग रेवाड़ी-रींगस-फुलेरा होकर संचालित होगी। गाड़ी संख्या 14661 बाड़मेर-जम्मूतवी रेलसेवा 14 सितंबर को बाड़मेर से प्रस्थान करके अपने निर्धारित मार्ग फुलेरा-जयपुर-अलवर-रेवाड़ी के स्थान पर परिवर्तित मार्ग फुलेरा-रींगस-रेवाड़ी होकर संचालित होगी। गाड़ी संख्या 14853 वाराणसी सिटी-जोधपुर रेलसेवा 13 सितंबर को वाराणसी से प्रस्थान करके अपने निर्धारित मार्ग भरतपुर-बांदीकुई-जयपुर के स्थान पर परिवर्तित मार्ग भरतपुर-सवाईमाधोपुर-जयपुर होकर संचालित होगी।

प्रारम्भिक स्टेशन से आंशिक रद रेलसेवाएं

गाड़ी संख्या 51973 मथुरा-जयपुर रेलसेवा 14 सितंबर को मथुरा से प्रस्थान करके खातीपुरा तक ही संचालित होगी। यह रेलसेवा खातीपुरा-जयपुर स्टेशनों के मध्य आंशिक रद रहेगी। गाड़ी संख्या 51974 जयपुर-मथुरा रेलसेवा 14 सितंबर को जयपुर के स्थान पर खातीपुरा से संचालित होगी। गाड़ी संख्या 12195 आगरा फोर्ट-अजमेर रेलसेवा 14 सितंबर को आगरा फोर्ट से प्रस्थान करके बांदीकुई तक ही संचालित होगी। गाड़ी संख्या 12196 अजमेर-आगरा फोर्ट रेलसेवा 14 सितंबर को अजमेर के स्थान पर बांदीकुई से संचालित होगी। यह रेलसेवा अजमेर-बांदीकुई स्टेशनों के मध्य आंशिक रद रहेगी।

यहां ठहराव होगा

परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा बयाना, गंगापुर सिटी, सवाईमाधोपुर व दुर्गापुरा स्टेशनों पर ठहराव करेगी। गाड़ी संख्या 12403 प्रयागराज-लालगढ़ रेलसेवा 13 सितंबर को प्रयागराज से प्रस्थान करके अपने निर्धारित मार्ग आगरा कैंट-मथुरा-अलवर-जयपुर के स्थान पर परिवर्तित मार्ग आगरा कैंट-बयाना-सवाईमाधोपुर-जयपुर होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा बयाना,गंगापुर सिटी, सवाईमाधोपुर व दुर्गापुरा स्टेशनों पर ठहराव करेगी।

रेवाड़ी। नशा मुक्ति केंद्र का निरीक्षण करते सीजेएम अमित वर्मा। फोटो : हरिभूमि

नशीले पदार्थों का सेवन जीवन पर गंभीर प्रभाव डालताः सीजेएम

■ सीजेएम एवं डीएलएसए सचिव अमित वर्मा ने नशा मुक्ति केंद्र का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी सह जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सचिव अमित वर्मा ने बुधवार को नशा मुक्ति केंद्र का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान पाया गया कि केंद्र में आठ मरीज भर्ती थे, जो मद्यपान की लत से ग्रसित हैं। सभी मरीजों को प्राथमिक चिकित्सा, परामर्श सेवाएं तथा समूह चिकित्सा सत्र उपलब्ध कराए जा रहे हैं। मरीजों ने बताया कि उन्हें उपचार से लाभ मिल रहा है और वे स्वास्थ्य में सुधार अनुभव कर रहे हैं। सीजेएम अमित वर्मा ने कहा कि नशीले पदार्थों का सेवन न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है, बल्कि उसके परिवार, सामाजिक जीवन और आजीविका पर भी गंभीर प्रभाव डालता है। नशे के कारण घरेलू हिंसा, बेरोजगारी, अपराध, मानसिक बीमारियां और सामाजिक बहिष्कार जैसी समस्याएं जन्म लेती हैं। यह युवाओं को शिक्षा और विकास से दूर कर देता है। उन्होंने मरीजों को राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा संचालित नशा पीड़ितों और उनके परिवारों के लिए विशेष योजनाओं की जानकारी दी, जिनमें निशुल्क विधिक सहायता, पारिवारिक विवाद समाधान, पुनर्वास से संबंधित कानूनी सहायता व बच्चों और महिलाओं के लिए न्यायिक संरक्षण शामिल है। सीजेएम ने राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण हेल्पलाइन नंबर 15100 के बारे में भी जानकारी दी। उन्होंने कहा कि जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की ओर से समाज के कमजोर वर्गों को न्याय तक समान पहुंच, पुनर्वास सहायता और गरिमामयी जीवन सुनिश्चित करने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं।

सौरभ का शोधपत्र अंतरराष्ट्रीय शोध पत्रिका में प्रकाशित

■ इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के गणित विभाग के शोधार्थी ने उत्कृष्ट शोध किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। सौरभ वर्मा को बधाई देते कुलपति व स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के गणित विभाग के शोधार्थी सौरभ वर्मा ने अपने उत्कृष्ट शोध कार्य से विश्वविद्यालय ही नहीं, अपितु पूरे क्षेत्र का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया है। सौरभ वर्मा का शोधपत्र प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय शोध पत्रिका में प्रकाशित हुआ है, जिसका इम्पैक्ट फैक्टर 10.5 ह, जोकि उच्च गुणवत्ता वाले शोध कार्य का प्रमाण है। उनका यह शोध ब्रह्मांड की ऊर्जा गतिकी और विस्तार दर की गणितीय मॉडलिंग पर केंद्रित है, जो आधुनिक ब्रह्मांड विज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण वैज्ञानिक योगदान देता है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी ने शोधार्थी सौरभ वर्मा को इस उपलब्धि पर शुभकामनाएं देते हुए और कड़ी मेहनत के साथ शोध कार्य करते रहने के लिए प्रोत्साहित किया। कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने भी शोधार्थी को बधाई दी। सौरभ वर्मा ने यह शोध कार्य डा. महावीर सिंह बड़क के निर्देशन एवं प्रोफेसर अनिरुद्ध प्रधान व डा. अर्चना दीक्षित के सह-निर्देशन में पूरा किया है। सौरभ ने अपनी इस उपलब्धि का श्रेय अपने माता-पिता गीता देवी एवं पवन वर्मा को दिया है।

उन्होंने कहा कि माता-पिता का विश्वास ही उनके शोध की सबसे बड़ी ताकत रहा है। गणित विभाग के समस्त संकाय सदस्यगण एवं शोध समुदाय ने सौरभ वर्मा की इस उल्लेखनीय उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त की है।

पीएम श्री जेएनवी नैचाना में कक्षा 9वीं व 11वीं में प्रवेश के लिए आवेदन आमंत्रित

रेवाड़ी । पीएम श्री जवाहर नवोदय स्कूल नैचाना में सत्र 2026-27 के लिए कक्षा 9वीं एवं 11वीं में प्रवेश के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। जवाहर नवोदय विद्यालय के प्राचार्य सुरेन्द्र कुमार ने बताया कि कक्षा 9वीं में प्रवेश के लिए वर्तमान में कक्षा 8वीं में पढ़ रहे छात्र-छात्राएं आवेदन कर सकते हैं। इसी प्रकार कक्षा 11वीं में प्रवेश के लिए कक्षा 10वीं में अध्ययनरत विद्यार्थी आवेदन कर सकते हैं। आवेदन करने के लिए नवोदय स्कूल समिति की आधिकारिक वेबसाइट नवोदया.जीओवी.इन पर ऑनलाइन फॉर्म भरा जा सकता है।

जीसीआरएफ की बैठक में उपभोक्ताओं की 35 बिजली शिकायतों की हुई सुनवाई

बैठक की अध्यक्षता एक्सईएन ओमेंद्र कुमार ने की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। उपभोक्ताओं की समस्याएं सुनते अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के समाधान के लिए उपमंडल पाली गोठड़ा कार्यालय में ग्रेविएंस कस्टमर रिड्रैसल फोरम यानि जीसीआरएफ की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता एक्सईएन डीएचबीवीएन ओमेंद्र कुमार भारद्वाज ने की। इस बैठक में जीसीआरएफ सदस्य कुमारी गीता, एसडीओ अजाज अहमद तथा डिविजनल अकाउंटेंट मनीष बरवाल सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे। बैठक के दौरान बिजली आपूर्ति, बिलिंग, ओवरलोडिंग व ट्रांसफॉर्मर संबंधी समस्याओं सहित उपभोक्ताओं की 35 शिकायतों की सुनवाई की गई। अधिकारियों ने आश्वस्त किया कि सभी शिकायतों का निवारण समयबद्ध और पारदर्शी प्रक्रिया के तहत किया जाएगा। अधिकारियों ने कहा कि उपभोक्ताओं को शिकायत दर्ज करने में किसी प्रकार की असुविधा न हो।

रेवाड़ी। जल संरक्षण जागरूकता कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

छात्रों को जल संरक्षण के प्रति किया जागरूक

कोसली । जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन की ओर से शहीद रघुनाथ सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दड़ौली में जल जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर खंड संसाधन संयोजक जितेंद्र कुमार ने कहा कि जल पृथ्वी की अमूल्य धरोहर है और इसके बिना जीवन के कल्पना भी नहीं की जा सकती। जल का सदुपयोग नहीं होने की वजह से हमारा भूजल स्तर दिन-प्रतिदिन नीचे गिरता जा रहा है। अगर यूं ही पानी को बर्बाद किया जाता रहा तो पीने के पानी के लिए भी तरसना पड़ सकता है। इसलिए समय रहते हमें जल की एक-एक बूंद को बचाना होगा। जितेंद्र ने कहा कि जल संसाधनों के प्रति हमें संवेदनशील रहना चाहिए। पानी को दूषित होने से बचाएं, ताकि जल जनित बीमारियां न फैल सके। इस कार्य में विद्यार्थी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। दूषित पानी सेहत के लिए खतरनाक है। विद्यालय के प्रवक्ता राजेश कुमार ने भी विद्यार्थियों को जल संरक्षण का महत्व समझाया। उन्होंने विद्यार्थियों को खुले पड़े हुए नलों पर टूटियां लगाने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर प्रवक्ता कैलाश कुमार, रामनारायण, सतीश कुमार, सुमन यादव, स्नेहलता, अलका व विजय कुमारी सहित अभी स्टाफ सदस्य एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

सांस्कृतिक अहीरवाल संस्था की बैठक में कई महत्वपूर्ण बिंदुओं पर की गई चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। बैठक में उपस्थित मुख्य वक्ता व संस्था के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सांस्कृतिक अहीरवाल संस्था की बैठक गढ़ी बोलनी रोड स्थित यादव भवन में जिला संयोजक यशपाल आर्य की अध्यक्षता में आयोजित की गई। जिला संयोजक यशपाल आर्य ने बताया कि जुलाई माह को पर्यावरण के लिए तय किया गया था। इकाई संयोजकों की ओर से जिले में 450 पेड़ों के संरक्षण का संकल्प लिया गया। सांस्कृतिक अहीरवाल संस्था के निदेशक मुख्य वक्ता सत्यव्रत शास्त्री ने कहा कि जिले के इतिहास लेखन के बाद उसके प्रकाशन का कार्य शुरू किया गया है। डहीना ईकाई का इतिहास प्रकाशित हो गया है। उन्होंने कहा कि अब संस्था अपने पूर्व निर्धारित बिंदुओं पर काम करना शुरू करेगी। आगामी दिनों में 6 बिंदुओं पर कार्य योजना को आगे बढ़ाना है, जिसमें अहीरवाल क्षेत्र के पुराने खान पान के प्रति रुचि जागरूकता पैदा करना उसका प्रचार प्रसार करना व उसके लिए उत्पादन से लेकर बिक्री तक की योजना बनाने का कार्य किया जाएगा। उन्होंने कहा कि अहीरवाल के संगीत क्षेत्र में काम करने वाले लोगों के साथ योजना बनाकर पुरुषों के द्वारा स्थापित व समर्थित संगीत को व्यापक दृष्टिकोण में स्थापित किया जाएगा। क्षेत्र के पूर्व व वर्तमान उच्च पदों पर रहे लोगों से उनके अनुभवों के आधार पर प्रतिभाओं को अवसर देकर उनका सम्मान किया जाएगा। बाबू रघुवीर, प्रोफेसर धर्मवीर यादव, दीपक यादव, शंभू सिंह चौहान, वेद प्रकाश आर्य, कैप्टन धर्मवीर यादव झाडौदा, जयपाल माजरा व जगवीर मामड़यिा उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

गोरक्षक सोनू फिदेड़ी के प्रथम बलिदान दिवस पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन

रेवाड़ी । गोरक्षक देवेंद्र यादव उर्फ सोनू फिदेड़ी के प्रथम बलिदान दिवस पर दिल्ली रोड स्थित गोरक्षक चौक पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। इस मौके पर हवन का आयोजन किया गया। बलिदानी गोरक्षक देवेंद्र यादव, बलिदानी गोरक्षक अनिल यादव अलवर व बलिदानी गोरक्षक विक्रांत यादव पटोदी को विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, गो भक्तों व समाजिक संस्थाओं के सदस्यों ने श्रद्धासुमन अर्पित किए। इस मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने कहा कि गोमाता में 33 कोटि देवता निवास करते हैं। इस मौके पर संत महावीर दास अस्थल बाबा मोहन दास भाड़ावास, समर्पणनंद महाराज आश्रम दड़ोली, महंत नरोत्तम दास दादूपंथी आश्रम सीहा, योगेन्द्र आचार्य, साध्वी पुष्पा शास्त्री, पवन गुरु, कुंदन दास गोशाला काकर कुटीना, मोहम्मद दास आलंदी आश्रम गुरुग्राम आदि मौजूद रहे।

आरपीएस के विद्यार्थियों का एथलेटिक्स प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन

रेवाड़ी । फरीदाबाद स्थित मानस्कृति विद्यालय में आयोजित एम एथलेटिक्स 7.0 प्रतियोगिता में आरपीएस पब्लिक विद्यालय व आरपीएस.इंटरनेशनल विद्यालय धारूहेड़ा के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया है। प्राथमिक खंड की प्रतियोगिता के प्रथम चरण नॉकआउट राउंड में कक्षा 5वीं के छात्र अथर्व पारीक ने प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक अर्जित किया। द्वितीय चरण नवाचार राउंड में टीम आरपीएस ने प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। टीम में कक्षा 5 से अथर्व पारीक, कक्षा 4 से स्वीकृति व कक्षा 3 से तनीप मित्तल शामिल थे।

एसडीएम ने कोसली क्षेत्र के कंडम स्कूल भवनों को गिराने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

रेवाड़ी। प्राथमिक पाठशाला के आसपास की भूमि का निरीक्षण करते हुए एसडीएम विजय कुमार यादव। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम विजय कुमार यादव ने सभी राजकीय विद्यालयों में भवन के रखरखाव, सफाई व्यवस्था, पुरानी मृत बिल्डिंग को गिराए जाने, विद्यार्थियों को मूलभूत सुविधाएं व बेहतर शिक्षा प्रदान करने के निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने कहा कि वे हर सप्ताह मंगलवार को उपमंडल के दो विद्यालयों का निरीक्षण करेंगे। एसडीएम ने कोसली गांव का दौरा करते हुए पाया कि प्राइमरी स्कूल की पुरानी बिल्डिंग को बीएंडआर विभाग डेड घोषित कर चुका है। जबकि यह बिल्डिंग अभी तक अपनी जगह मौजूद है। इस बिल्डिंग के समीप ही बच्चों का प्राइमरी स्कूल और खेलने का पार्क है। ऐसे में बारिश के मौसम में अचानक कोई हादसा हो सकता है। उन्होंने खंड शिक्षा अधिकारी को राजकीय विद्यालयों की कंडम घोषित बिल्डिंग को गिराने के निर्देश दिए। उन्होंने कोसली के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्राचार्य को भी स्कूल के खेल मैदान की सफाई कराकर सदुपयोग करने के निर्देश दिए। एसडीएम ने कहा कि स्कूल के खेल मैदान साफ-सुथरे होने चाहिए। बच्चों को स्कूल में पीने का शुद्ध पानी मिले व शौचालय की नियमित रूप से सफाई कराई जाए। उन्होंने कहा कि जिन स्कूलों के कमरों में मरम्मत की आवश्यकता है वहां समग्र शिक्षा अभियान के तहत एस्टीमेट बनवाकर कार्य कराए जाए। हर विद्यालय में बच्चों की स्किल पासबुक अपडेट होनी चाहिए। एसडीएम ने कहा कि अध्यापक अपनी कक्षा में बच्चों की पढ़ाई की ओर विशेष ध्यान दें। खासतौर से जो विद्यार्थी पढ़ाई में कमजोर है, उनकी जिज्ञासा को किताबों के प्रति बढ़ाया जाए।

कृषि यंत्रों पर 50% अनुदान के लिए 20 तक करें आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पराली जलाने की घटनाओं एवं वायु प्रदुषण को कम करने के लिए कृषि एवं किसान कल्याण विभाग हरियाणा की ओर से च्वर्ष 2025-26 में राष्ट्रीय कृषि विकास योजना के तहत फसल अवशेष प्रबंधन कृषि यंत्रों से फसल अवशेषों को खेत में मिलाने व पराली प्रबंधन के लिए व्यक्तिगत श्रेणी के किसानों को 50 प्रतिशत अनुदान पर कृषि यंत्र उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है। उपायुक्त कम चेयरमैन जिला कार्यकारिणी समिति अभिषेक मीणा ने बताया कि स्कीम के तहत विभिन्न फसल अवशेष प्रबंधन कृषि यंत्रों जैसे सुपर स्ट्रा मैनेजमैन्ट सिस्टम, सुपर सीडर, सरफेस सीडर, हैप्पी सीडर, पैडी स्ट्रा चोपर/ स्रेडर/ मल्चर, शर्ब मास्टर/रोटरी स्लेशर, हाईड्रोलिक रिवर्सिबल एमबी प्लॉव, जीरो टील सीड कम फर्टीलाइजर ड्रील, बेलिगं मशीन (बेलर व स्ट्रा रैक), स्वचालित व ट्रैक्टर चालित क्रॉप रीपर, स्वचालित रीपर बाइंडर (3 व्हील व 4 व्हील), ट्रैक्टर चालित लोडर व ट्रैक्टर चालित टेडर मशीन पर अनुदान उपलब्ध कराया जा रहा है। उप कृषि निदेशक जितेन्द्र अहलावत ने बताया कि योजना का लाभ लेने के इच्छुक किसान विभागीय पोर्टल एग्रीहरियाणा. जीओवी.इन पर 20 अगस्त 2025 तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। आवेदित किसानों की वरिष्ठता सूची डीसी की अध्यक्षता में जिला कार्यकारिणी समिति की ओर से किसानों की उपस्थिति में ऑनलाइन ड्रा के माध्यम से निर्धारित की जाएगी। सहायक कृषि अभियन्ता दिनेश शर्मा ने बताया कि ऑनलाइन आवेदन के लिए किसान का चालू रबी 2025 व खरीफ सीजन 2024 में मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर पंजीकरण होना अनिवार्य है।

विकास स्कूल के छात्रों ने खंड स्तरीय खेलों में दिखाई प्रतिभा

रेवाड़ी। महेंद्रगढ़ रोड स्थित विकास इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने खंड खोल में हुए खंड स्तरीय खेलों में सफलता का परचम लहराया है। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले 150 विद्यार्थियों में से 110 विद्यार्थियों का जिला स्तर पर चयन हुआ, जिसमें कबड्डी, खो-खो, योगा, हॉकी, क्रिकेट, बैडमिंटन, एथलेटिक्स व फुटबॉल खेल शामिल थे। अंडर-17 गर्ल्स खो-खो टीम प्रथम स्थान पर रही। फुटबॉल अंडर-14 गर्ल्स टीम भी प्रथम स्थान पर रही। शतरंज में 17 बच्चे प्रथम स्थान पर रहे। स्कूल चेयरमैन देवेंद्र यादव ने कहा कि शिक्षा के साथ-साथ बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए खेल बहुत जरूरी है।

NOTICE

I, LACHHMAN S/o Sh. KANWAR SINGH R/o Kheri Sultan, Kheri Taluka Patoda, Distt. Jhajjar-124108, declare that in my LIC POLICY No. 331356134 my name is recorded as LAXMAN SINGH and my date of birth is mentioned as 02.12.1972. My actual and correct name is LACHHMAN and Date of Birth is 01.01.1969.

सूचना

मैं, शकुंतला देवी विधवा सुरेन्द्र सिंह निवासी गांव बुडौली, तहसील व जिला रेवाड़ी बयान करती हूं कि मेरा पुत्र विपिन कुमार व उसकी पत्नी प्रियंका कुमारी मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

छुट्टी पर आए सेना के जवान का हृदय गति रुकने से निधन

कोसली। जुड्डी गांव में छुट्टी पर घर आए हुए सेना के जवान का मंगलवार को हृदय गति रुकने से निधन हो गया। गांव निवासी धर्मबीर यादव ने पुलिस को दी जानकारी में बताया कि भारतीय सेना में कार्यरत 42 वर्षीय उनका भतीजा एचसी सुशील कुमार छुट्टी पर घर आया हुआ था। मंगलवार को सुशील कुमार ने अचानक अपनी छाती में दर्द की शिकायत की। परिजन उसे इलाज के लिए सरकारी अस्पताल कोसली में ले गए। जहां जांच के बाद डॉक्टर ने सुशील कुमार को मृत घोषित कर दिया। धर्मवीर यादव ने बताया कि उनके भतीजे सुशील कुमार की मौत हार्ट फेल होने के कारण हुई है।

विद्यार्थियों ने खंड स्तरीय खेलों में दिखाई प्रतिभा

रेवाड़ी। महेंद्रगढ़ रोड स्थित विकास इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने खंड खोल में हुए खंड स्तरीय खेलों में सफलता का परचम लहराया है। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले 150 विद्यार्थियों में से 110 विद्यार्थियों का जिला स्तर पर चयन हुआ, जिसमें कबड्डी, खो-खो, योगा, हॉकी, क्रिकेट, बैडमिंटन, एथलेटिक्स व फुटबॉल खेल शामिल थे। अंडर-17 गर्ल्स खो-खो टीम प्रथम स्थान पर रही। फुटबॉल अंडर-14 गर्ल्स टीम भी प्रथम स्थान पर रही। शतरंज में 17 बच्चे प्रथम स्थान पर रहे।

राजनीतिक महत्व के मामले में कोसली हलका अग्रणी

आईएमटी से बदल जाएगी कोसली की तस्वीर सरकार ने हलके के मालिकों से मांगी जमीन

- एक दशक से ज्यादा समय से उठ रही आईएमटी की मांग

नरेन्द्र वत्स ▶▶ रेवाड़ी

आईएमटी का सांकेतिक फोटो

कोसली हलका राजनीतिक महत्व की दृष्टि से प्रदेश का खास हलका माना जाता है। अहीर बाहुल्य इस हलके के मतदाता रोहतक लोकसभा सीट पर प्रत्याशी के चयन में निर्णायक भूमिका अदा करते रहे हैं। प्रदेश का यह सबसे बड़ा विधानसभा क्षेत्र है, जो रोहतक लोकसभा के चुनाव परिणामों पर सीधा असर डालता रहा है। मोदी लहर के बाद इस हलके की जनता ने भाजपा में ही विश्वास जताया है, परंतु विकास के मामले में इस हलके को सरकार से अभी तक कुछ खास नहीं मिल सका था। नायब सरकार की ओर से हलके के गांवों से लगभग 5 हजार एकड़ जमीन खरीदने की प्रक्रिया शुरू कराने के बाद यह तय हो गया है कि इस पिछड़े हलके में जल्द आईएमटी के रूप में विकास की बयार देखने को मिलेगी। आईएमटी के लिए जमीन खरीदने की प्रक्रिया विधायक अनिल यादव का राजनीतिक रुतबा बढ़ाने का काम करेगी। लगभग 4.30 लाख की आबादी और 138 गांवों वाला कोसली हलका वर्ष 2009 से पहले हुए परिसीमन में अस्तित्व में आया था। इस हलके से कांग्रेस की टिकट पर राव यादुवेंद्र सिंह ने जीत हासिल की थी। वर्ष 2014 के चुनावों में हलके के मतदाताओं ने विधानसभा और लोकसभा दोनों चुनावों में भाजपा को एकमुश्त वोट दिए थे। वर्ष 2019 के लोकसभा चुनावों में इस हलके ने रोहतक से कांग्रेस प्रत्याशी दीपेंद्र हुड्डा के हाथ से जीत छीन ली थी। जाट बाहुल्य जिन हलकों में दीपेंद्र ने अच्छी बढ़त बनाई थी, उसे अकेले कोसली हलके ने 70 हजार से अधिक मतों से मात देकर धराशाही कर दिया था। इसके बाद से ही कोसली हलका भाजपा का गढ़ माना जाने लगा। पार्टी के लिए खास साबित हो चुके इस हलके पर भाजपा सरकार की ओर से किसी तरह की कोई मेहरबानी नहीं दिखाई। मनोहरलाल के सीएम पद पर रहते हुए हलके के लोगों को आईएमटी की घोषणा की उम्मीद तो रही, परंतु सरकार ने हलके को आशानुरूप कोई सौगात नहीं दी। परिणाम यह हुआ कि दीपेंद्र हुड्डा इस हलके से गत लोकसभा चुनावों में एक बार फिर से वापसी करने में कामयाब हो गए। हालांकि इस हलके में महज 2 वोट से ही जीत हासिल हुई, परंतु पुरानी हार का बड़ा अंतर पाटने में वह सफल हो गए। कोसली में आईएमटी की दस्तक इस पिछड़े इलाके की तस्वीर बदलने का काम करेगी। भाजपा की इस हलके पर पकड़ और भी दमदार हो जाएगी।

आईएमटी में कोसली के गांव ही शामिल

प्रदेश सरकार की ओर से अब आईएमटी व सेक्टर निर्माण के लिए जिले में भू-मालिकों की पांच हजार एकड़ जमीन खरीदने का निर्णय लिया है। इसकी प्रक्रिया भी पोर्टल के माध्यम से शुरू कर दी गई है। जिन गांवों से जमीन मांगी गई है, उनमें खेड़ा आलमपुर, पहराजवास, पाल्हावास, रोहड़ाई, रोझूवास, सैदपुर, शादीपुर, अहमदपुर पड़तल, सुर्खपुर टप्पा कोसली, कुतुबपुर जागीर, कुतुबपुर मोला गांव शामिल हैं। यह सभी गांव कोसली विधानसभा क्षेत्र के हैं। ऐसा माना जा रहा है कि समय रहते अगर भू-मालिक स्वेच्छा से जमीन देने में दिलचस्पी दिखाते हैं, तो आईएमटी निर्माण का रास्ता भी जल्द खुल जाएगा।

विधायक अनिल की मांग पर लगी मुहर

विधानसभा चुनावों के बाद सीएम पद की ताजपोशी के साथ पहली बार कोसली में जनसभा करने आए नायब सिंह सैनी के समक्ष विधायक अनिल यादव ने कोसली में आईएमटी की मांग प्रमुखता से रखी थी। उस समय सीएम की ओर से आईएमटी को लेकर कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की गई थी, परंतु अब जमीन खरीदने की प्रक्रिया शुरू कराने से सरकार की मंशा भी साफ नजर आने लगी है। ऐसा माना जा रहा है कि लोकल एमएलए की मांग को पूरी गंभीरता से लेते हुए सरकार ने यह निर्णय लिया है, जिससे अनिल का राजनीतिक रुतबा भी बढ़ना तय है।

सीएम ने प्रमुख मांग की स्वीकार

सीएम नायब सिंह सैनी के समक्ष आईएमटी की मांग प्रमुखता के साथ रखी गई थी। इस मांग पर गंभीरता से विचार करने के बाद ही कोसली को आईएमटी का तोहफा देने का निर्णय लिया गया है। आईएमटी निर्माण से कोसली हलके में विकास के नए आयाम स्थापित हो सकेंगे।

-अनिल यादव, विधायक कोसली।

रेवाड़ी। कॉलेज में पौधरोपण करते शिक्षक व छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

छात्राओं ने पौधरोपण करके गोद लिए पौधे

देखभाल का लिया संकल्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में बुधवार को पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने की। उन्होंने सभी स्टाफ सदस्यों व छात्राओं को नए सत्र की शुभकामनाएं दी। उन्होंने छात्राओं को पर्यावरण के विषय में जागरूक करते हुए पौधरोपण के महत्व को रेखांकित किया। कार्यक्रम की संयोजिका व महाविद्यालय परिसर सौंदर्यकरण समिति की अध्यक्ष डा. सुनीता ने बताया कि पौधरोपण अभियान पूरे एक माह तक चलाया जाएगा। बुधवार को कॉलेज परिसर में करीपत्ता, आंवला, केला, जामुन व आम के पौधे रोपित किए गए। कार्यक्रम के संचालन में कमेटी के सदस्य डा. रजनी व पूनम का विशेष योगदान रहा। महाविद्यालय में लगाए गए पौधों को छात्राओं ने गोद लिया व वर्ष भर तक उनकी देखभाल करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर उप प्राचार्य सत्येंद्र सिंह यादव, नरेंद्र सिंह, डा. राजेश कुमारी, डा. कविता सैनी, डा. पूनम पूनिया, शर्मिला, डा. अनीता, मनीषा व क्षिप्रा सहित सभी स्टाफ सदस्य व छात्राएं उपस्थित रही।

ज्ञानदीप स्कूल की छात्राओं ने कुश्ती में जीता गोल्ड मेडल

रेवाड़ी। ज्ञानदीप स्कूल मोहनपुर की छात्राओं ने ब्लॉक स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल जीता है। छात्रा रिया ने 24 किलोग्राम भार वर्ग में और वीरा ने 34 किलोग्राम भार वर्ग में शानदार कुश्ती खेलते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस उपलब्धि के लिए विद्यालय की प्राचार्या सुनीता कुमारी एवं शारीरिक शिक्षक अनिल ने छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। सभी शिक्षकों ने छात्राओं का बधाई दी।

‘कर ले श्याम से बात तेरा मन हल्का हो जाएगा, ये सिर पे हाथ फिराएगा’...

नई अनाजमंडी स्थित शिव मंदिर में पुत्रदा एकादशी पर आयोजित सकीर्तन में भजनों पर झूमे श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। संकीर्तन में सजा श्रीश्याम बाबा का दरबार तथा संकीर्तन में भजन गाते हुए गाय बिजेन्द्र भार्गव। फोटो : हरिभूमि

नई अनाजमंडी स्थित श्री श्याम बाबा के मंदिर में मंगलवार रात्रि पुत्रदा एकादशी पर श्री श्याम प्रभु के 119वें संकीर्तन का भव्य आयोजन किया गया। श्री श्याम श्रृंगार सेवा ग्रुप की ओर से आयोजित श्री श्याम संकीर्तन में राजस्थान सीकर से भजन गायक बिजेन्द्र भार्गव व गोकलगढ़ से गायक संजय शर्मा ने अनेक मनमोहक भजनों से श्री श्याम बाबा की महिमा का गुणगान किया। एकादशी पर श्याम बाबा का मनमोहक नई बस्ती निवासी गोविंद गुप्ता ने अपने पुत्र विपिन गुप्ता के जन्मदिन पर कराया। श्रृंगार सेवा ग्रुप के सदस्यों ने श्याम बाबा की विधिवत रूप से ज्योत प्रज्वलित करके संकीर्तन का शुभारंभ किया। बुधवार को द्वादशी के अवसर पर शिव मंदिर में भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया।

गायकों ने मनमोहक भजनों से किया मंत्रमुग्ध

एकादशी पर गोकलगढ़ से भजन गायक संजय शर्मा ने गणेश वंदना व ‘सेवा में श्याम बाबा हमकों लगा लीजिए, सेवक बना के सेवा करा लीजिए’, ‘सावन का महीना आया बहार के लिए, डलवाया झूला हमने लख दातार के लिए’ सहित अनेक भजन सुनाकर संकीर्तन में समां बांधा। इसके बाद सीकर से गायक बिजेन्द्र भार्गव ने अनेक भजनों से श्रद्धालुओं को भावविभोर किया। भजन गायक ने ‘कर ले श्याम से बात तेरा मन हल्का हो जाएगा, कर ले श्याम से बात, ये सिर पे हाथ फिराएगा, कर ले श्याम से बात’, ‘ बोलो-बोलो प्रेमियों श्याम बाबा की जय, श्याम बाबा की जय खाटूवाले की जय’.., ‘ तेरा भगत करे याद सांवरा तने आणो पड़सी रै, भोला टाबरिया ने भुला कैया सरसी रै’ , ‘ मन की बाता सांवरिये ने आज सुणाके देख ले, सुणसी-सुणसी सांवरिया मेरी टेर लगाके देख ले’.. सहित अनेक भाव भरे भजनों से बाबा की महिमा का गुणगान किया।

इन लोगों ने लगाई श्याम दरबार में हाजरी

श्याम बाबा के जागरण में चरत अग्रवाल, रवि भट्ठेवाले, विजय अग्रवाल, राजन अग्रवाल, रितेश बंसल, विकास बंसल, राजुल, अमित गुप्ता, महेश गोयल, मनीष सचदेवा, अनिल मखीजा, सुभाष शर्मा, अनिल गुप्ता, नवीन भारद्वाज, दीपक सैनी, राहुल, मीनाक्षी, शीतल, वंदना, नंदिनी, हिना, शालू, सपना, चारू, आरती व कविता सहित सैकड़ों श्रद्धालुओं की संख्या में श्रद्धालु मौजूद थे।

शिवपुराण कथा के समापन पर भंडारे का आयोजन

धारूहेड़ा। धारूहेड़ा के ऐतिहासिक ठाकुर मंदिर में चल रही आठ दिवसीय श्री शिवपुराण कथा का श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ समापन हो गया। कथा के समापन पर मंदिर में भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। भंडारे में क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों, उप प्रधान नगरपालिका अजय जांगडा, प्रेम राव, सतीश मास्टर व सामाजिक कार्यकर्ताओं सहित आम नागरिकों ने प्रसाद ग्रहण किया। श्रद्धालुओं ने कहा कि शिवपुराण कथा सुनने से अध्यात्मिक शांति और जीवन मूल्यों की नई सीख मिलती है। लोगों ने पंडित त्रिभुवन के इस प्रयास को समाज में सद्भाव और आस्था को बढ़ावा देने वाला बताया।

सिलाई एवं कंप्यूटर के प्रशिक्षुओं को वितरित किए प्रमाण पत्र

बावल। ऊनो मिंडा समूह की सामाजिक इकाई सुमन निर्मल मिंडा फाउंडेशन की ओर से बावल क्षेत्र के विभिन्न गांवों की 319 महिलाओं और युवतियों को सिलाई एवं कंप्यूटर प्रशिक्षण पूरा करने पर प्रमाण पत्र वितरित किए। यह कार्यक्रम युवाओं को आत्मनिर्भर बनाने और रोजगार के अवसर प्रदान करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। समारोह के मुख्य अतिथि एसडीएम बावल मनोज कुमार थे तथा फाउंडेशन की चेयरपर्सन डा. सुमन मिण्डा, डीपीओ शालू यादव, डीसीडब्ल्यूओ वीरेंद्र यादव व समाजसेविका प्रियंका यादव सहित मिंडा ग्रुप के अधिकारी व ग्रामीण उपस्थित थे। इस अवसर पर डा. सुमन मिंडा ने कहा कि संस्था का उद्देश्य केवल प्रशिक्षण देना नहीं है।

एनएच पर कैंटर से टकराया ट्रक, बड़ा हादसा होने से टला

- ट्रक में गैस सिलेंडर भरे होने के कारण बड़ा हादसा हो सकता था

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर बुधवार दोपहर बाद नैचाना कट के पास कैंटर को एक ट्रक ने टक्कर मार दी। इस हादसे में कैंटर चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। ट्रक में गैस सिलेंडर भरे होने के कारण बड़ा हादसा होने से टल गया, परंतु हाइवे पर काफी देर तक जाम लगा रहा। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद ट्रक चालक की तलाश शुरू कर दी।

एक कैंटर गाड़ी दिल्ली से जयपुर की ओर जा रही थी। जब यह गाड़ी नैचाना कट के पास पहुंची तो विपरीत दिशा से आ रहा गैस सिलेंडरों का ट्रक कैंटर से टकरा गया। हादसे के बाद ट्रक का चालक और क्लीनर वहां से फरार हो गए। आसपास के लोगों ने कैंटर में फंसे चालक को बाहर निकालकर अस्पताल पहुंचाया। चालक की हालत गंभीर बताई जा रही थी। कैंटर गाड़ी ट्रक की टक्कर से बुरी तरह क्षतिग्रस्त होगई। दोनों वाहनों के बीच आमने-सामने की टक्कर से हाइवे का एक हिस्सा अवरुद्ध हो गया, जिससे जाम जैसे हालात बन गए। सूचना मिलने के बाद बावल व कसोला थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने क्रेन की मदद से दोनों वाहनों को हटवाया।

उसके बाद यातायात सुचारू हुआ। गनीमत यह रही कि गैस सिलेंडरों में हादसे के बाद रिसाव नहीं हुआ। बाद में कसोला थाना पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसकी तलाश शुरू कर दी।

रेवाड़ी। महिलाओं को जागरूक करते हुए विभाग की सुपरवाइजर। फोटो :हरिभूमि

स्तनपान जागरूकता सप्ताह के दौरान महिलाओं को किया जागरूक

धारूहेड़ा। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से मनाए जा रहे स्तनपान जागरूकता सप्ताह के अंतर्गत धारूहेड़ा के राजकीय सीनियर सैकेंडरी बॉयज विद्यालय परिसर स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विभाग की सुपरवाइजर रामभतेरी ने बताया कि अगस्त माह के प्रथम सप्ताह को विश्व स्तनपान सप्ताह के रूप में मनाया जाता है, जिसमें महिलाओं को स्तनपान के महत्व, बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास में इसकी भूमिका और माताओं के स्वास्थ्य पर इसके सकारात्मक प्रभावों की जानकारी दी जाती है। सप्ताह के छठे दिन आयोजित कार्यक्रम में बड़ी संख्या में महिलाओं ने भाग लिया। इस अवसर पर आंगनबाड़ी कार्यकर्ता मीनू, अंजू लता, मंजू लता, कृष्णा, रजनी, गीता, सीमा शर्मा, सीमा सोरिया, निर्मला, कविता व बिंटो सहित अनेक महिलाएं उपस्थित रहीं। सभी को स्तनपान से जुड़ी सही जानकारी देने के साथ-साथ भ्रांतियों को दूर करने के लिए प्रेरित किया गया।

स्टेट जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप के लिए ट्रायल सम्पन्न

कोसली। कारोली गांव के खेल मैदान में दसवीं हरियाणा राज्य जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप के लिए जिले के खिलाड़ियों का ट्रायल लिया गया। प्रतियोगिता में 135 खिलाड़ियों ने भाग लिया। ट्रायल प्रतियोगिता में अंडर-20 लड़कों की 100 मीटर दौड़ में जतिन ने प्रथम तथा लड़कों की 300 मीटर दौड़ में शैलेश ने प्रथम, मोहित ने द्वितीय व अंशु ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अंडर-18 लड़कियों की 200 मीटर दौड़ में मानसी ने प्रथम व सीमा ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। अंडर-16 लड़कियों की शाटपुट स्पर्धा में रिया ने प्रथम, मौसम ने द्वितीय व जया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। जिला पार्षद जीवन हितेषी ने बच्चों को मेडल पहनाकर प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर जिला सचिव विशाल यादव, कोच होशियार सिंह, श्रवण, सत्येंद्र, विकास, पंकज, दीपक, राम सिंह, डीपी विजय पूनिया, रोहित, राजीव फौजी, देवेंद्र नंबरदार व बग्गा राव सहित गांव के अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

रेवाड़ी। खिलाड़ी को सम्मानित करते जिला पार्षद जीवन हितेषी। फोटो : हरिभूमि

बोहतवास अहीर में मेले का आयोजन 11 को, खेलकूद स्पर्धाएं भी होंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बोहतवास अहीर में माता भोजल रानी मंदिर में 11 अगस्त को मेले का आयोजन किया जाएगा। मेले में खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन भी होगा। प्रसाद वितरण के लिए भंडारा लगाया जाएगा। मेले में डहीना ब्लॉक समिति के चेयरमैन करणपाल चीफ गेस्ट होंगे, जबकि समाजसेवी बलबीर सिंह विशिष्ठ अतिथि के रूप में मौजूद रहेंगे।

माता भोजल रानी चेरिटेबल ट्रस्ट के प्रधान राजेंद्र सिंह और बीरसिंह प्रधान ने बताया कि मेले में 75 फुटी कबड्डी, दौड़, मटका दौड़, महिलाओं और बुजुर्गों की दौड़ आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। आरकेसी विद्या विहार शिक्षा समिति की चेयरपर्सन लीलावती देवी की ओर से मेले में भंडारे का आयोजन कराया जाएगा। उन्होंने बताया कि कबड्डी प्रतियोगिता की विजेता टीम को 51 हजार व उप विजेता को 31 हजार रुपये की राशि इनाम स्वरूप प्रदान की जाएगी। मेला संपन्न होने के बाद रात को माता का जागरण कराया जाएगा, जिसमें नरदेव बैनीवाल, मनोज चौधरी, मन्नु तंवर, संजय पटेल व कंचन यादव की पार्टी मां की महिमा का गुणगान करेंगे। उन्होंने आसपास के गांवों के लोगों से मेले में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचने की अपील की है।

रेवाड़ी। बोहतवास अहीर स्थित माता भोजल रानी मंदिर। फोटो :हरिभूमि

अभियान शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में होने लगी हर घर तिरंगा अभियान की गूंज

देश के प्रति सम्मान, प्रेम और समर्पण व्यक्त करने का अवसर है हर घर तिरंगा अभियान : डीसी

- बच्चों से लेकर बुजुर्गों व महिलाओं में अपने घर पर तिरंगा फहराने का जुनून उत्साहपूर्वक देखने को मिल रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

राष्ट्रव्यापी देशभक्ति से ओतप्रोत अभियान हर घर तिरंगा एक बार फिर से जिले के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में गुंजायमान होने लगा है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों व महिलाओं में अपने घर पर तिरंगा फहराने का जुनून उत्साहपूर्वक देखने को मिल रहा है। गतिविधियों के माध्यम से जिले की युवा शक्ति आमजन को हर घर तिरंगा अभियान में सक्रिय रूप से भागीदार बनाने के लिए प्रेरित कर रही है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि राष्ट्रीय स्तर पर चल रहे हर घर तिरंगा अभियान में जिला अपनी उल्लेखनीय भागीदारी निभा रहा है। डीसी ने बताया कि अभियान के पहले चरण के तहत 8 अगस्त तक स्कूल की दीवारों और बोर्ड को तिरंगे से प्रेरित कला से सजाया जा रहा है। शैक्षणिक संस्थानों, सरकारी भवनों आदि में प्रदर्शनियों का आयोजन करने के साथ-साथ हर घर तिरंगा यात्राएं निकालकर लोगों को जागरूक किया जा रहा है। अभियान में स्कूल, कॉलेज व सार्वजनिक स्थानों पर तिरंगा रंगोली प्रतियोगिता आयोजित भी कराई जाएंगी। रक्षा बंधन के पावन पर्व में भी हर घर तिरंगा राखी बनाने की कार्यशालाएं और प्रतियोगिताओं के आयोजन के साथ ही सैनिकों और पुलिसकर्मियों को आभार पत्र लिखकर डाक विभाग के समन्वय से राखियां भेजी जाएंगी। सार्वजनिक स्थानों व बाजारों में तिरंगे रंगों को प्रदर्शित करने के लिए तिरंगे धागे युक्त तिरंगा बुनाई और धागे की गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा।

रेवाड़ी। तिरंगा अभियान में भागेदारी करते हुए विद्यार्थी तथा तिरंगा अभियान में भागेदारी करते हुए शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

शिक्षा विभाग की अभियान में सक्रिय भागीदारी

जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष चंद्र ने बताया कि जिले के निजी व सरकारी विद्यालयों में प्रथम चरण के शेड्यूल अनुरूप जन जागरूकता मुहिम चलाई जा रही है। प्रतिदिन जिला के विद्यालयों में हर घर तिरंगा अभियान को समर्पित गतिविधियों का आयोजन करते हुए अभियान में शिक्षा विभाग अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित कर रहा है।

15 अगस्त तक चलेगा हर घर तिरंगा अभियान

डीसी ने बताया कि दूसरे चरण में 9 से 12 अगस्त के बीच भी जागरूकता आयोजन होंगे। इस दौरान तिरंगा महोत्सव के रूप में एक बड़ा आयोजन भी किया जाएगा। तिरंगा प्रदर्शनी का भी आयोजन होगा। गृह विभाग/पुलिसकर्मियों, अर्धसैनिक बलों, एनसीसी, एनएसएस, सिविल डिफेंस, होमगार्ड एवं खेल विभाग के सहयोग से तिरंगा बाइक रैली/तिरंगा साइकिल रैली का आयोजन किया जाएगा। स्वयं सहायता समूहों, पीडीएस दुकानों, खादी भंडार और स्थानीय बाजार के वस्त्रालयों आदि के माध्यम से तिरंगा की बिक्री और वितरण किया जाएगा। डीसी ने बताया कि अभियान के तीसरे चरण में 13 से 15 अगस्त के बीच सभी सरकारी भवनों, शैक्षणिक संस्थानों, सरकारी कार्यालयों आदि पर ध्वजारोहण समारोह और तिरंगा प्रकाश की व्यवस्था की जाएगी। उन्होंने कहा कि आजादी के अमृत महोत्सव के तत्वावधान में कई गतिविधियां और प्रतियोगिताएं कराई जाएंगी।