

रेवाड़ी मूिम

तापमान



अधिकतम 24.6 डिग्री
न्यूनतम 6.5 डिग्री

रोहतक, गुरुवार, 18 दिसंबर 2025

12 सीजेएम ने वृद्धाश्रम, आस्था कुंज, सेफ हाउस व जिला जेल का निरीक्षण किया



12 सरपंचों की कस्टडी में पंचायती रिकार्ड, ग्राम सचिव नहीं कर पा रहे मेनटन, गाड़बड़ी करने की पूरी आशंका



खबर संक्षेप

मारपीट मामलों के तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में पीड़ित पक्ष के बयान पर 16 दिसंबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। महिला ने मारपीट और अश्लील हरकत करने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में शहर के एक मोहल्ला निवासी सतीश, पिंकी और निशांत को गिरफ्तार कर लिया। तीनों एक ही परिवार के सदस्य हैं। बाद में उन्हें पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसों के आरोपी तीन चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार तीन वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने सड़क हादसों के बाद 18 अक्टूबर को केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने नूंह के सौध निवासी सलीम को को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने 16 दिसंबर को हुए हादसों के बाद दर्ज केस में राजस्थान के बानसियार निवासी बगडाराम को गिरफ्तार किया है। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने 15 दिसंबर को हुए हादसों के बाद दर्ज केस में दिल्ली के नजफगढ़ निवासी हिरालाल को गिरफ्तार किया है। बाद में तीनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

एक्साइज एक्ट के तहत एक गिरफ्तार

धारूहेड़ा। पुलिस ने सोहना रोड पर अवैध रूप से शराब बेचने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि सोहना रोड निवासी मंजीत अवैध रूप से शराब की बिक्री करता है। पुलिस ने मौके पर जाकर रेड की तो उसके मकान से अवैध शराब बरामद हुई थी। आरोपी पुलिस को चकमा देकर भागने में कामयाब हो गया था। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने आरोपी मंजीत को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे निजी मुचलके के आधार पर रिहा कर दिया गया।

एनडीपीएस एक्ट के तहत दो आरोपी काबू

रेवाड़ी। पुलिस ने एनडीपीएस एक्ट के तहत दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। सिटी पुलिस को सूचना मिली थी कि नई बस्ती निवासी अजय नशा बेचने का धंधा करता है। पुलिस ने सूचना के बाद मौके पर जाकर आरोपी को काबू कर लिया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 163 ग्राम गांजा बरामद हुआ। उसे मौके पर ही गिरफ्तार करने के बाद एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया। बावल थाना पुलिस ने नशीला पदार्थ मुहैया कराने के आरोप में 23 नवंबर को दर्ज मामले में गुर्जर माजरी निवासी अशोक को गिरफ्तार किया है।

दहेज प्रताड़ना के मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने दहेज प्रताड़ना के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस शिकायत में थाना क्षेत्र निवासी एक विवाहिता ने ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए परेशान करने और दहेज नहीं लाने पर जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे, परंतु सहमति नहीं बनी। पुलिस ने 8 दिसंबर को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने महेंद्रगढ़ के बचनी निवासी रोहित को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

पीडब्ल्यूडी बी एंड आर विभाग की ओर करीब ढाई करोड़ रुपये की लागत से बनाया जाएगा सीसी रोड

सरकुलर रोड की सुधर रही दशा, अब बावल चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक दूसरी लेन पर बनेगा सीसी रोड

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

लंबे समय के बाद सरकुलर रोड की जर्जर सड़क की दशा सुधारने के लिए कदम उठाए जा रहे हैं। लोक निर्माण विभाग की ओर से बावल चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक की दूसरी लेन की सड़क का नवनिर्माण किया जाएगा। लोकनिर्माण विभाग की ओर से इस एक तरफा जर्जर सड़क के नवनिर्माण के लिए टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली है। सीसी रोड निर्माण कार्य पर करीब 2.50 करोड़ रुपये की राशि खर्च की जाएगी। सड़क का निर्माण कार्य नए साल जनवरी माह में शुरू किया जाएगा तथा करीब दो माह में पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। इससे पहले पीडब्ल्यूडी बी एंड आर विभाग की ओर से सरकुलर रोड की बावल चौक से लिये चौक तक की सड़क की एक तरफा लेन का नवनिर्माण कार्य अप्रैल माह में पूरा किया जा चुका है, जिसमें डिवाइडर भी बनाए गए थे। अब जनवरी माह में बावल

चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक की दूसरी लेन पर नया सीसी रोड बनाया जाएगा। सरकुलर रोड पर लंबे समय से वाहन चालकों को गड़कों के कारण काफी परेशानी उठानी पड़ रही थी। जर्जर सड़क के नव निर्माण का कार्य से वाहन चालकों का सफर सुगम बनेगा। पहले चरण में बावल चौक से अंबेडकर चौक होते हुए लिये चौक तक की सड़क को बनाने में 2.5 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। अब पीडब्ल्यूडी विभाग की ओर से बावल चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक की दूसरी लेन की 7 मीटर चौड़ी और 1.27 किलोमीटर लंबी सड़क का नवनिर्माण सीसी रोड के रूप में किया जाएगा। इस कार्य पर करीब 2.50 करोड़ रुपये की राशि खर्च की जाएगी और सड़क का निर्माण नए साल के जनवरी में शुरू किया जाएगा। वाहन चालकों की सुविधा के लिए रात में सड़क तोड़ने और दिन में नवनिर्माण का कार्य किया जाएगा। इस दौरान ट्रैफिक को एक तरफा लेन से गुजरना होगा।

लोकनिर्माण विभाग की ओर से इस एक तरफा जर्जर सड़क के नवनिर्माण के लिए टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली गई



रेवाड़ी। सरकुलर रोड पर धारूहेड़ा चुंगी मार्ग, जहां जनवरी में नए सीसी रोड का कार्य शुरू होगा। फोटो: हरिभूमि

सड़क का निर्माण कार्य जनवरी माह में शुरू किया जाएगा

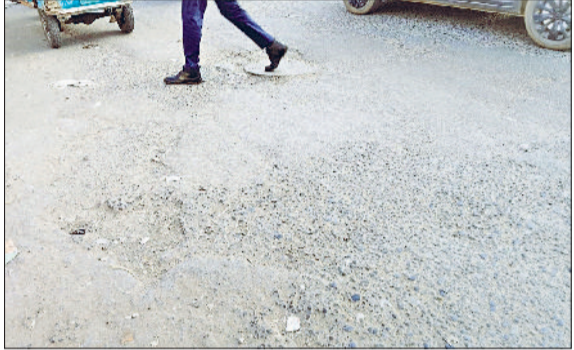
सरकुलर रोड के बावल चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक की दूसरी लेन के नवनिर्माण की टेंडर प्रक्रिया पूरी की जा चुकी है। सीसी रोड पर करीब 2.50 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे। सड़क का निर्माण कार्य जनवरी माह में शुरू किया जाएगा।



रेवाड़ी। सरकुलर रोड पर सीटी कॉलोनी के पास टूटी सड़क।

नाईवाली से अग्रसेन चौक की सड़क भी जर्जर

सरकुलर रोड पर 24 घंटे वाहनों का आवागमन रहता है। सरकुलर रोड पर जहाँ बावल चौक से लिये चौक तक एक तरफा सड़क करीब 8 महीने पहले नई बनाई जा चुकी है। वहीं अब जनवरी में दूसरी लेन का नवनिर्माण कार्य किया जाएगा। सरकुलर रोड की नाईवाली चौक से अग्रसेन चौक तक की सड़क भी जर्जर हालत में है। नाईवाली चौक से सीटी कॉलोनी मोड़ तक की सड़क को भी नवनिर्माण की जरूरत है।



रेवाड़ी। सरकुलर रोड पर नाईवाली चौक की जर्जर सड़क। फोटो: हरिभूमि

मालपुरा से मिला युवक का शव सिर में लगे मिले चोट के निशान

पुलिस मौत के कारणों की जांच कर रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर मालपुरा गांव के पास बुधवार सुबह सड़क किनारे एक युवक का शव पड़ा मिला। मृतक के सिर पर चोट के निशान पाए गए हैं। सीन ऑफ़ फ़ाइज टीम को मौके पर बुलाने के बाद पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करा दिया। पुलिस मौत के कारणों की जांच कर रही है। युवक की मौत सड़क हादसे में होने की आशंका जताई जा रही है, जबकि हत्या से भी इनकार नहीं किया गया है।

मालपुरा के हनुमान मंदिर के पास सुबह लोगों ने हाइवे की सर्विस

लेन और मेन रोड के बीच एक शव पड़ा देखकर पुलिस को सूचित किया। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर जाकर शव कब्जे में ले लिया। मृतक की पहचान मालपुरा निवासी लुगभ 33 वर्षीय रवि के रूप में हुई। मृतक अविवाहित था रात को किसी काम से जाने के लिए घर से निकला था। पुलिस ने मौके पर सीन ऑफ़ फ़ाइज टीम को बुलाया। पुलिस के अनुसार मृतक के सिर पर चोट के निशान पाए गए हैं। प्रथम दृष्टया मामला सड़क हादसे का माना जा रहा है, परंतु हत्या से भी इनकार नहीं किया जा रहा है। शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद पुलिस ने आसपास के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज चेक करना शुरू कर दिया, ताकि मौत के कारणों का पता लगाया जा सके।

फुलेरा स्टेशन यार्ड में तकनीकी कार्य के कारण रेलसेवाएं रहेंगी प्रभावित

रेवाड़ी। उत्तर पश्चिम रेलवे के जयपुर मंडल के फुलेरा स्टेशन यार्ड में तकनीकी कार्य लिए ट्रैफिक ब्लॉक लिया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के सीपीआरओ शशि किरण ने बताया कि कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित रेलसेवाएं आंशिक रूढ़ व रेगुलेट रहेंगी। गाड़ी संख्या 19619 25 जनवरी व 26 जनवरी को फुलेरा के स्थान पर पीपली का बास से संचालित होगी। यह रेलसेवा फुलेरा-पीपली का बास स्टेशनों के मध्य आंशिक रूढ़ रहेगी। गाड़ी संख्या 19620 रेवाड़ी-फुलेरा रेलसेवा 30 दिसंबर, 4 जनवरी, 13, 18, 19, 20, 25 व 26 जनवरी को रेवाड़ी से प्रस्थान करके पीपली का बास स्टेशन तक ही संचालित होगी। इनके अलावा गाड़ी संख्या 19620 रेवाड़ी-फुलेरा रेलसेवा 28 दिसंबर को रेवाड़ी से प्रस्थान करके पीपली का बास स्टेशन पर 50 मिनट रेगुलेट रहेगी। गाड़ी संख्या 14701 श्रीगंगानगर-बान्द्रा टर्मिनस रेलसेवा 29 दिसंबर, 3 जनवरी, 12, 17, 18, 19, 24 व 25 जनवरी को श्रीगंगानगर से प्रस्थान करके मार्ग में जयपुर मंडल पर 1 घंटे रेगुलेट रहेगी।

पुलिस ने नशा तस्करों में संलिप्त चार आरोपियों पर कसा शिकंजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन के तहत जिला पुलिस की कार्रवाई लगातार जारी है। पुलिस की ओर से जुआ-सट्टा, नशा व अवैध हथियार सहित अनेक अवैध गतिविधियों में संलिप्त अपराधियों पर शिकंजा कसा जा रहा है। अभियान के तहत पुलिस की विभिन्न टीमों ने मंगलवार को संवेदनशील, भीड़भाड़ वाले तथा अपराध प्रभावित क्षेत्रों में चैकिंग की और नशा तस्करों व अवैध रूप से शराब बेचने वालों के खिलाफ कार्रवाई की। सीआईए धारूहेड़ा ने थाना शहर क्षेत्र से 163 ग्राम नशीला पदार्थ गांजा के साथ आरोपी अजय उर्फ राणा निवासी मोहल्ला नई बस्ती को गिरफ्तार किया। सीआईए कोसली ने थाना बावल में दर्ज अवैध नशीला पदार्थ स्मैक तस्करों के मामले में संलिप्त चौथे आरोपी अशोक कुमार उर्फ गबराल निवासी गांव गुर्जर माजरी को गिरफ्तार करने में सफलता

अवैध रूप से शराब बेचने वाले काबू



धारूहेड़ा थाना पुलिस ने अवैध रूप से शराब बेचने के मामले में एक फरार चल रहे आरोपी मंजीत निवासी वार्ड नंबर-4 धारूहेड़ा को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। इससे पूर्व गत 5 दिसंबर को पुलिस ने मामले में श्याम वाटिका धारूहेड़ा के पास एक खाली प्लाट से आरोपी की 68 बोतल देशी शराब बरामद की थी। इस दौरान आरोपी मंजीत अंधेरे का फायदा उठाकर मौके से फरार हो गया था। एएसपी हेमंत कुमार मीणा ने जिले के सभी गांवों के सरपंचों, पुलिस मित्रों, सामाजिक प्रतिनिधियों और जागरूक नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे अपने-अपने क्षेत्र में नशा बेचने वालों, जुआ खिलाने वालों या अवैध गतिविधियों में संलिप्त व्यक्तियों की जानकारी तुरंत पुलिस को दें।

हासिल की। इससे पूर्व नवंबर माह में पुलिस ने इस मामले में तीन आरोपी बड़ा तालाब हाल आबाद टाणी अहीर झबुआ रोड बावल निवासी जोरावर सिंह, राजस्थान के जिला कोटपतली-बहरोड़ के गांव माजरा निवासी नरेश कुमार उर्फ नरसी व दिल्ली के नांगलोई निवासी सन्नी को पहले ही गिरफ्तार कर

लिया गया था। पुलिस ने आरोपी जोरावर सिंह के कब्जे से 304 ग्राम नशीला पदार्थ स्मैक बरामद किया था। आरोपी जोरावर सिंह ने अपने खुलासे में बताया था कि यह नशीला पदार्थ स्मैक वह अशोक कुमार उर्फ गबराल निवासी गांव गुर्जर माजरी को बेचने के लिए उपलब्ध कराता था।

बड़े गिरोह से जुड़े हो सकते हैं लूट के आरोपियों के तार कोर्ट में पेश करने के बाद पांच दिन के रिमांड पर लिए दोनों

आरोपियों से सीआईए ने बरामद की चाबियों के गुच्छे व कटर, पहले बरामद हो चुके वेव ब्लॉकर व जीपीएस डिटेक्टर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बीते मंगलवार की रात अलीगढ़ के टैक्सी चालक को गोली मारकर लूट की वारदात को अंजाम देने वाले दोनों आरोपियों को सीआईए ने कोर्ट में पेश करने के बाद 5 दिन के रिमांड पर लिया है। आरोपियों के कब्जे से चाबियों के गुच्छे व कटर भी बरामद



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्तार में लूट के आरोपियों का फाईल फोटो।

किए गए हैं। उनके तार किसी बड़े गिरोह से जुड़े हो सकते हैं, इसलिए दोनों का लंबा रिमांड लिया गया है। इस दौरान पुलिस उन्हें दिल्ली, यूपी और राजस्थान ले जा सकती है। टैक्सी चालक संजय को गोली मारकर बरामद उसकी कार व नकदी

छीनकर फरार हो गए थे। सूचना मिलते ही सीआईए प्रभारी सुमेर सिंह की टीम व थाना कोसला पुलिस ने तुरंत एक्शन लेते हुए बरामदों का पीछा करना शुरू कर दिया। राजस्थान के बहरोड़ में दोनों आरोपियों को काबू कर लिया गया। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से शुरू में 89 जिंदा कारतूस, दो पिस्टल, दो मैगजीन, एक जीपीएस डिटेक्टर, एक वेव ब्लॉकर आदि सामान बरामद किया था। उनके कब्जे से चाबियों के गुच्छे, जिनमें 11 चाबियां मिली हैं, चार मोबाइल फोन, चार सिमकार्ड, एक कटर, एक

खनन कारोबारी है देवांशु का पिता

पुलिस पूछताछ के बाद जानकारी मिली है कि अजमेर निवासी देवांशु का पिता खनन कारोबारी है। उसकी मां सरकारी स्कूल में अध्यापिका लगी हुई है। दूसरा आरोपी यूपी के आजमगढ़ का रहने वाला शुभम वर्मा हैं। दोनों उच्च शिक्षित हैं। आरंभिक पूछताछ के दौरान पुलिस को जो जानकारी मिली है, उसके आधार पर पुलिस रिमांड की अवधि के दौरान आरोपियों को दिल्ली, यूपी और राजस्थान ले जा सकती है। पुलिस ने दोनों आरोपियों को हिस्ट्री खोलाने के लिए संबंधित पुलिस थानों से जानकारी मांगी है।

बिजली का होल्डर व पिन लगा हुआ वायर, खून से सना हुआ कपड़ा भी पुलिस ने बरामद कर लिए। आरोपियों के कब्जे से जीपीएस डिटेक्टर और वेव ब्लॉकर यानि जैमर मिलने के कारण पुलिस लूट के मामले को हलके

में नहीं ले रही है। इन आरोपियों के किसी बड़े गिरोह से तार जुड़े हुए हो सकते हैं, पुलिस ने उन्हें पांच दिन के रिमांड पर लिया है। रिमांड के दौरान आरोपियों से बड़ा खुलासा भी हो सकता है।

केंद्रीय मंत्री 27 को गुरुग्राम में करेंगे सांसद खेल महोत्सव का शुभारंभ

कोसली। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के सान्निध्य में 27 से 29 दिसंबर तक तीन दिवसीय सांसद खेल महोत्सव का आयोजन गुरुग्राम, रेवाड़ी और नूंत में किया जा रहा है। गुरुग्राम लोकसभा क्षेत्र से बड़ी संख्या में खिलाड़ी रहे हैं और खेलों को प्रोत्साहन देने के उद्देश्य से ही उनके मार्गदर्शन में सांसद खेल महोत्सव का आयोजन कराया जा रहा है।

बादल छाने के साथ कोहरा भी रोक सकता है रपतार, बूंदबांदी होने की संभावना से भी इनकार नहीं

दिन के समय मौसम का गर्म मिजाज बरकरार

11 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रात के समय कड़ाके की ठंड और दिन में तेज धूप के चलते मौसम का गर्म मिजाज फसलों के लिए नुकसानदायगी साबित हो सकता है। तेज धूप के कारण दिन का तापमान सामान्य से अधिक बना हुआ है। वीरवार से मौसम में बदलाव आने की अनुमान है। चार-पांच दिनों तक आसमान में बादल छाने और कोहरा गिरने की संभावना जताई जा रही है।

इस दौरान बूंदबांदी भी हो सकती है। दो दिन तक कोहरा गिरने के बाद बुधवार को इसका असर देखने को नहीं मिला। सुबह से ही आसमान साफ बना रहा, जिससे तेज धूप के चलते दोपहर तक मौसम गर्म हो गया। दिन के समय मौसम फरवरी व मार्च माह जैसा बनना शुरू हो गया है। अधिकतम तापमान में 0.9 डिग्री सेल्सियस की मामूली कमी दर्ज की गई। यह 24.6 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। न्यूनतम तापमान 0.1 डिग्री बढ़कर 6.5 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। 11 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलें, जबकि नमी का स्तर 70 प्रतिशत तक दर्ज



रेवाड़ी। एक खेल में गेहूं की फसल में चलते फव्वारे। फोटो: हरिभूमि

किया गया। बीते साल की तुलना में दोनों तापमान ज्यादा बने हुए हैं। गत वर्ष 17 दिसंबर को अधिकतम तापमान 23.5 डिग्री और न्यूनतम 3.0 डिग्री सेल्सियस रहा था। दिसंबर के दूसरे सप्ताह में ही पिछले साल

कोहरे ने जमकर परेशान किया था, लेकिन इस बार दो दिन ही कोहरा छाया। मौसम विभाग के अनुसार कमजोर विक्षोभ की सक्रियता के चलते 18 दिसंबर से मौसम में बदलाव आ सकता है।

किसानों के लिए परेशानी बढ़ा रहा मौसम

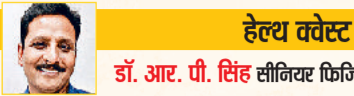
दिन और रात के तापमान में अंतर कम नहीं होने के कारण रबी की फसलों को नुकसान की आशंका बनी हुई है। कृषि विशेषज्ञों के अनुसार इस समय दिन का अधिक तापमान सरसों की फसल को रोग की चपेट में ले सकता है। विशेषज्ञ किसानों को लगातार सरसों और गेहूं की सिंचाई करने की सलाह दे रहे हैं। जिले में अधिकांश किसान सिंचाई के लिए बिजली पर आशरित हैं। कृषि क्षेत्र में बिजली 8 घंटे ही मिल रही है, जिससे दोनों फसलों की सिंचाई में किसानों को परेशानी आ रही है। इस समय अगर बारिश होती है, तो वह दोनों फसलों के लिए फायदेमंद साबित हो सकती है।

घने बादल छा सकते हैं

चार-पांच दिन तक आसमान में आंशिक या घने बादल छा सकते हैं। इन दिनों के दौरान बूंदबांदी भी हो सकती है। वीरवार से एक बार फिर कोहरा शुरू हो सकता है, जो सुबह-शाम के समय कुछ दिनों तक वाहनों की रफ्तार पर ब्रेक लगा सकता है। धारूहेड़ा का एक्ज्यूआर्ड 250 के आसपास चल रहा है। मौसम में बदलाव से एक्ज्यूआर्ड में भी वृद्धि हो सकती है, जिससे प्रदूषण की समस्या विकराल रूप धारण कर सकती है।

निःशुल्क सहायक उपकरण देने के लिए 22 से 24 तक लगाए जाएंगे जांच शिविर

रेवाड़ी। जिला रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से वरिष्ठ नागरिकों और दिव्यांग जनों को निःशुल्क सहायक उपकरण उपलब्ध करने के लिए जिले में 22 से 24 दिसंबर तक जांच शिविरों का आयोजन किया जाएगा। जिला रेडक्रॉस सोसायटी सचिव बिजेन्द्र सोरोत ने बताया कि भारतीय कुत्रिम अंग निर्माण निगम कानपुर के सहायक उत्पन्न केंद्र नई दिल्ली के सौजन्य से पात्र वरिष्ठ नागरिकों और दिव्यांगजनों को निःशुल्क सहायक उपकरण दिए जाएंगे। जांच शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। 22 दिसंबर को राजकीय माध्यमिक विद्यालय नजदीक स्टेटियम कोसली और बीडीपीओ कार्यालय जाटसावा, 23 को बीडीपीओ कार्यालय खंड खोल और बीडीपीओ कार्यालय खंड उहौन तथा 24 दिसंबर को कम्प्यूटिटी हॉल मॉडल टाउन रेवाड़ी और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बावल में जांच शिविरों का आयोजन किया जाएगा।



हेल्थ व्लेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब पेट में बार-बार महसूस होता हो दर्द

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे सप्ताह में एक दो बार अपने पेट के बाईं तरफ दर्द महसूस होता है, फिर कुछ देर में ठीक भी हो जाता है। कृपया इसका उपचार बताएं।

-प्रकाश, बिलासपुर
पेट में इस तरह के दर्द के कई कारण हो सकते हैं। कई बार संक्रमण की वजह से ऐसा होता है तो कई बार पाचन क्रिया प्रभावित होना भी इसकी वजह बन सकता है। हालांकि कई लोगों में स्टोन की वजह से भी कभी-कभी दर्द उठता है, इसलिए एक बार डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर रहेगा। जांच करने के बाद ही इसकी वजह पता चलेगी और इलाज किया जा सकेगा। फिलहाल आप बाहर का फास्ट फूड और अधिक ऑयली फूड खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का बना सादा खाना ही खाएं।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। सर्दी के मौसम में अकसर मेरे चेहरे पर सूजन हो जाती है। कृपया बताएं क्या क्यों होता है और इसका उपचार क्या है?

-सेवाराम, महेंद्रगढ़
आपने यह नहीं बताया कि आपको शुगर की समस्या तो नहीं है। क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने की वजह से सूजन आ जाती है। सर्दियों के मौसम में फिजिकल एक्टिविटीज कम हो जाती हैं और शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो आपको डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए। अगर शुगर समस्या नहीं है तो भी आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा वह फिजिकल एग्जामिन करने के बाद ही कुछ बता पाएंगे। मेरी उम्र 49 वर्ष है। मुझे बार-बार भूख महसूस होती है। प्लीज बताएं भूख और वेट कैसे कंट्रोल करूं?

-भवेश, रायपुर
सबसे पहले आप शुगर की जांच कराएं। कई बार शुगर बढ़ने के बाद भूख बहुत लगती है। हालांकि आप बता रहे हैं कि आपका वजन भी बढ़ रहा है तो इसकी वजह थायरॉइड भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच किए कुछ कहना ठीक नहीं है। आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। मेरी उम्र 42 वर्ष है। लगभग साल भर से मेरे मुंह में छाले होते रहते हैं। ठीक होकर फिर हो जाते हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

-सुनील किशोर, इमैल से

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल

sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

सर्दियों में मुलेठी (लिकोरिस) का उपयोग सर्दियों से होता आ रहा है। सर्दियों में मुलेठी हमारे शरीर को एक नहीं अनेक तरह से राहत पहुंचाती है। यह गले के संक्रमण से बचाव करती है, संक्रमित गले को ठीक करती है, आवाज बैठ जाए या सूखी खांसी का सिलसिला न बंद हो तो मुलेठी ही कारगर होती है। मुलेठी में एंटीइंफ्लेमेट्री और डिमल्लेंट गुण होते हैं, जो गले पर एक स्मूदिंग परत बनाते हैं ताकि गले की जलन कम हो और खांसी में आराम मिले। यह आपकी आवाज को सुचारु रूप से कामकाजी बनाए रखने के लिए और गले की खुश्की को सुधारने में भी सहायक होती है।

बढ़ाती है इम्यूनिटी: मुलेठी में ग्लायसिराइजिन यौगिक पाए जाते हैं, जो शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन
गर्मी में तो हम धूप और पसीने से बेहाल होने पर जब प्यास लगती है तो पानी पी लेते हैं। लेकिन सर्दी के मौसम में प्यास न लगने पर अकसर पानी बहुत कम पीते हैं। इससे शरीर में डिहाइड्रेशन की शिकायत हो सकती है और कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। सर्दियों में पानी पीने की इच्छा कम होती है, इसलिए आपको कुछ ट्रिक्स अपनानी चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो सके।

ज्यादा सलाद खाएं: इन दिनों बाजार में सब्जियां और फलों की बहाल है। तरह-तरह की सब्जियां और फल अपनी डाइट में शामिल करें। दिन में कम से कम 3-4 सर्विंग फ्रूट सलाद या वेजीटेबल सलाद की लें। कच्ची सब्जियां (टमाटर, मूली, खीरा) पोषक तत्वों और पानी से भरी होती हैं। इसी प्रकार

सर्दी से दिलाए राहत मुलेठी की गर्माहट



इसलिए सर्दियों में बार-बार होने वाली वायरल कोल्ड से बचने में मुलेठी कारगर मानी जाती है। यह हमारे श्वसन तंत्र के लिए भी फायदेमंद है। ठंड में कई बार सांस की नली में कफ जम जाता है, ऐसे में विशेषकर उन लोगों को जो अस्थमा जैसी समस्याओं के शिकार होते हैं, मुलेठी बहुत फायदेमंद साबित होती है, क्योंकि कफ को पतला करती है, म्यूकस मेंब्रेन को शांत करती है,



छाती जकड़ने में राहत देती है और शरीर की गर्माहट बनाए रखने में मददगार होती है। भारी सर्दियों में शरीर को होने वाले तनाव से भी मुलेठी बचाती है और इस मौसम में होने वाली थकान, कमजोरी या ठंड से एंठन में मुलेठी मदद करती है।

पाचनतंत्र को रखें सही: सर्दियों में जब हम भारी-भरकम, तले-भुने भोजन अधिक खा लेते हैं तो पेट में जलन पैदा होती है। भोजन होती

गर्मी की तुलना में सर्दी में लोग कम पानी पीते हैं। लेकिन शरीर में जरूरत के अनुसार हाइड्रेशन मॉटेन रहे, इसके लिए आपको कॉन्स्यूस रहना होगा। विटर सीजन में हाइड्रेशन मॉटेन करने के कुछ तरीकों के बारे में जानिए।

सर्दी में ऐसे मेंटेन रहेगा हाइड्रेशन

अनार, संतरा आदि न सिर्फ प्रचुर फाइबर और पोषक तत्वों बल्कि पानी की कमी भी पूरी कर सकते हैं।

चाय या कॉफी ज्यादा पीने से बचें। इनकी बजाय आप तरह-तरह की हर्बल-टी ट्राई कर सकते हैं। कैनोमाइल, रोज या मिंट-टी का स्वाद आपको खूब भाएगा। इसमें मीठे के लिए चीनी की बजाय शर्करा डालें। इससे आपको नई ऊर्जा, स्फूर्ति और हाइड्रेशन तीन तर्फा फायदा मिलेगा। सीमित मात्रा में गर्म पेय जैसे गर्म पानी, अदरक, तुलसी की चाय या सूप पिएं। ये शरीर को गर्म रखते हैं और हाइड्रेशन में मदद करते हैं।

चाय नहीं नीबू पानी: शाम को ठंडी हवाओं के बीच भले ही आपका मन चाय-कॉफी पीने का करता हो, लेकिन आप अपनी सेहत का ख्याल रखते हुए एक गिलास गुनगुने पानी में



है और अपक की समस्या घेर लेती है। इनसे बचाव का रामबाण तरीका मुलेठी है। यह हमारे पाचनतंत्र को शांत करती है और म्यूकोसा लाईनिंग को हील करती है। त्वचा को रूखेपन से भी मुलेठी बचाती है, क्योंकि मुलेठी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट त्वचा की ड्राइनेस को कम कर देते हैं।

ऐसे करें सेवन: मुलेठी को लेने का सबसे आसान तरीका यह है कि इसे मुंह में डालकर चूसते रहें। एक छोटा टुकड़ा पूरे दिन में एक या दो बार डालें और उसे दांतों से दबा-दबाकर चूसते रहें या फिर मुलेठी की चाय पीना भी मुलेठी लेने का एक बढ़िया तरीका है। आधा चम्मच मुलेठी पावडर या एक छोटे टुकड़े मुलेठी को एक कप पानी में हल्का उबालकर पिएं या फिर तुलसी, अदरक और मुलेठी मक्खन के साथ उसका काढ़ा बनाएं, जो बहुत कारगर होता है। चाहे तो बाजार से मुलेठी का पाउडर खरीद लें, लेकिन बिना डॉक्टर के सलाह इसका इस्तेमाल न करें। *

नीबू का रस मिलाकर पिएं तो बेहतर होगा। इससे हाइड्रेशन तो होगा ही साथ ही इम्यूनिटी सिस्टम स्ट्रॉंग होगा, सर्दी-जुकाम से बचाव होगा और गले की सर्दियां भी होगी। इसमें जरा-सा काला नमक भी मिला सकते हैं।

पिएं नारियल पानी: सॉफ्ट ड्रिंक हानिकारक तत्वों, चीनी आदि से भरे होते हैं। प्यास बुझाने के लिए इनका सेवन भूलकर भी न करें। इनकी बजाय नारियल पानी, छाछ, दही आदि फायदेमंद पेय का सेवन करें। नारियल पानी आपके शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स लेवल को ठीक करेगा और दही-छाछ पाचन को दुरुस्त करेगा।

पानी को दें नया स्वाद: पानी में पुदीने की पत्तियां, तरबूज के स्लाइस, खीरे के टुकड़े आदि डालकर इसे नया टेस्ट दे सकते हैं। यह टेस्टी लगेगा और फायदेमंद भी रहेगा। आप अपनी पानी की बोतल में नीबू, अदरक या दालचीनी डालकर भी पी सकते हैं। *

(न्यूट्रिशनल पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. प्रवीण कhandelwal
कार्डियोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरुसाई
अंबाली सॉस्पिटल, मुंबई

हालांकि हर मौसम में दिल की सेहत पर ध्यान देना जरूरी है, किंतु सर्दियों के मौसम में इस संदर्भ में विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि आमतौर पर सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। हार्ट अटैक के ज्यादातर मामलों रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। ऐसे थक्के हृदय की धमनियों या रक्त नलिकाओं के मार्ग को बाधित करते हैं, जो कालांतर में दिल के दौरे का कारण बनते हैं।

इसके अलावा, तापमान में गिरावट का दुष्प्रभाव हृदय की धमनियों (कोरोनरी आर्टरीज) पर भी पड़ता है, जिस कारण वे सिकुड़ जाती हैं। ऐसी स्थिति में रक्त संचार प्रक्रिया के दौरान धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का दबाव ज्यादा पड़ता है, यह स्थिति उच्च रक्तचाप को बढ़ाती है।

हाई बीपी में लापरवाही न बरतें

इंडियन हार्ट एसोसिएशन (आईएचए) के अनुसार उच्च रक्तचाप यानी हाई बीपी, हार्ट अटैक का एक प्रमुख कारण है। इंडियन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार गर्मियों की तुलना में सर्दियों में दिल के दौरों के मामले लगभग 26 फीसदी से अधिक बढ़ जाते हैं। जब धमनियों की आंतरिक दीवार पर रक्त संचार का दबाव 140/90 के पार पहुंच जाता है तो यह स्थिति उच्च रक्तचाप कहलाती है। इस कंडीशन में लापरवाही न बरतें।

इन लक्षणों पर दें ध्यान

- ▶ सीने में भारीपन या दर्द महसूस होना।
- ▶ बिना कारण बेचैनी होना।
- ▶ बार-बार चक्कर आना।
- ▶ बार-बार पसीना आना।
- ▶ सांस तेज लेना या फिर सांस फूलना।
- ▶ सिर भारी होना या सिरदर्द।

हाई बीपी पर नियंत्रण जरूरी

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार अकसर तनावग्रस्त रहना, उच्च रक्तचाप को बुलावा देना है। उच्च रक्तचाप अस्वास्थ्यकर जीवनशैली (समूचित खान-पान और व्यायाम का अभाव और नकारात्मक सोच-विचार) का नतीजा है, जो कालांतर में हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है। इसलिए इन सुझावों पर अमल करें।

- ▶ असहज महसूस करने पर ब्लड प्रेशर चेक करें।
- ▶ अपने रक्तचाप को 120/80 रक्तचाप का प्रयास करें। इस संबंध में डॉक्टर से संसलत करें।
- ▶ जंक फूड्स से परहेज करें।
- ▶ आहार में हरी सब्जियां और फलों को वरीयता दें।
- ▶ आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन अपने भोजन में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए 5 ग्राम (आधी छोटी चम्मच) से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।
- ▶ दिनचर्या में योगासन, प्राणायाम, व्यायाम और शारीरिक श्रम से संबंधित अन्य गतिविधियों को शामिल करें।



सर्दी का मौसम हार्ट पेशेंट्स के लिए काफी रिस्की होता है। इसलिए इस दौरान पेशेंट्स और उनके परिजनों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। डॉक्टर से रेग्युलर चेकअप, दवा लेने के साथ और किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सर्दी के मौसम में हार्ट पेशेंट्स ना बरतें जरा भी लापरवाही



वर्षों होते हैं हार्ट अटैक

हृदय में तीन प्रमुख धमनियां (आर्टरीज) होती हैं। जब इन तीनों में से किसी एक में या फिर अन्य में कई कारणों (जैसे धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का थक्का जमने से धमनियों में अवरोध या ब्लॉकिंग की समस्या उत्पन्न हो जाती है) से अचानक रक्त संचार रुक जाता है, तो इस स्थिति में दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और उसकी कार्य प्रणाली ठप होने लगती है। इसी तरह एक असें तक अत्यधिक वसायुक्त खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से धमनियों की आंतरिक दीवारों पर प्लाक (एक प्रकार की वसा) संचित हो जाता है, जिसके कारण भी धमनियां अवरोध हो जाती हैं और दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। यह स्थिति दिल का दौरा कहलाती है। समस्या की पहचान के लिए ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी, टीएमटी, एंजियोग्राफी, लिपिड प्रोफाइल और रक्त परीक्षण आदि जांच की जाती है।

हार्ट अटैक के लक्षण

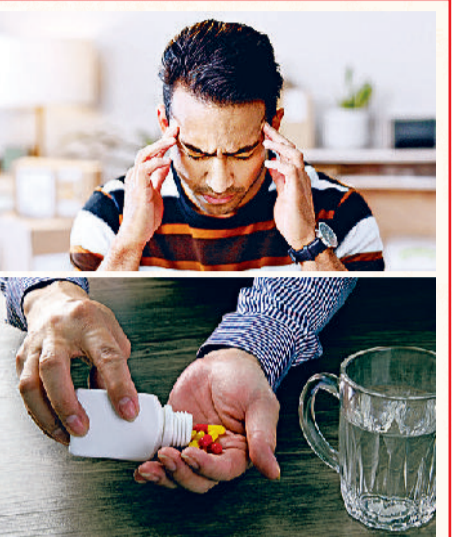
सीने में तेज दर्द होना, जो कंधे, बाजू और पीठ के पीछे तक जा सकता है। असहनीय बेचैनी होना और पसीना आना आदि।

समस्या का निदान

धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए इंजेक्शन लगाए जाते हैं। इसके अलावा अगर तीनों धमनियों में अवरोध 70 प्रतिशत से कम है तो एंजियोप्लास्टी की जा सकती है और कुछ मरीजों में जरूरत पड़ने पर बाईपास सर्जरी भी। इस संदर्भ में प्रत्येक मरीज की स्थिति के अनुसार उसके इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।

सर्दी के मौसम में दें ध्यान

- ▶ जो लोग पहले से ही उच्च रक्तचाप या हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें सर्दियों में धूप निकलने के बाद



ही टहलने जाना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि सुबह के वक्त वातावरण का तापमान कम होने से अत्यधिक ठंड होने के कारण धमनियों के सिकुड़ने का खतरा ज्यादा रहता है और यह स्थिति हार्ट अटैक का कारण बन सकती है।

▶ डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवाओं का नियमित रूप से सेवन करें। बहुत संभव है कि सर्दियों में डॉक्टर आपकी दवाओं की डोज को नए सिरे से सुनिश्चित करें।

▶ सर्दियों में आलस्य के कारण अनेक लोग अपने व्यायाम कार्यक्रम को स्थगित कर कंबल-रजाई में लिपटे रहना चाहते हैं, या फिर व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के लिए समुचित समय नहीं निकालते। यह प्रवृत्ति सेहत के लिए ठीक नहीं है।

▶ सर्दियों में एक्सपोजर से स्वयं को बचाएं। पर्याप्त ऊनी कपड़े पहनकर ही घर से बाहर निकलें।

▶ शराब और धूम्रपान से दूरी बनाएं। सर्दियों में एक बड़ी संख्या में लोग शराब और धूम्रपान के कहीं ज्यादा तलबगार हो जाते हैं। हालांकि डॉक्टर के अनुसार शराब और धूम्रपान का सेवन किसी भी मौसम में स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं है।

▶ सर्दियों में खून के गाढ़ा हो जाने का खतरा बढ़ जाता है, जिसके कारण धमनियों में रक्त के थक्के जमने लगते हैं। यह स्थिति हाई बीपी का कारण बन सकती है। इससे बचने के लिए अपने डॉक्टर द्वारा प्रिसक्राइब्ड ब्लड थिनर दवा लें।

▶ लहसुन रक्त को पतला करने वाला एक कुदरती ब्लड थिनर है, जिसका सेवन दिल की सेहत के लिए लाभप्रद है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डायबिटिक पेशेंट्स को ज्यादा रिस्क

वर्ल्ड डायबिटिक फेडरेशन के अनुसार, रक्त शर्करा के अनियंत्रित रहने से कालांतर में हृदय रोग होने का जोखिम उम्र लोगों की तुलना में दोगुना बढ़ जाता है, जो इन समस्याओं से ग्रस्त नहीं है। इसलिए डायबिटिक रोगी कुछ बातों का ध्यान रखें। जो लोग डायबिटिक से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने ब्लड शुगर को डॉक्टर से परामर्श लेकर नियंत्रित रखना चाहिए। मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार दवाएं लें और सक्रिय जीवनशैली पर अमल करें। मधुमेह से ग्रस्त लोगों को साइलेंट हार्ट अटैक होने का जोखिम ज्यादा रहता है। साइलेंट हार्ट अटैक को मेडिकल कंडीशन में पीछे छुड़ाने के लिए डॉक्टर से संबंधित लक्षण आमतौर पर महसूस नहीं होते। जैसे ऐसे लोग सीने में तेज दर्द या बेचैनी, चक्कर आना आदि महसूस नहीं करते, लेकिन किसी न किसी रूप में स्वयं को असहज महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति में अगर संभव हो, तो पीछे छुड़ाने के लिए डॉक्टर को उसका ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर चेक करवाए या फिर अतिशुष्क डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दियों में होने वाला मौसमी अवसाद, आमतौर पर धूप की कमी, कम शारीरिक गतिविधि और ठंड के कारण होता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं। इनमें सबसे ज्यादा मददगार होता है सूर्य नमस्कार।

ऐसे होता है सहायक: यह योगासन, सूर्य ऊर्जा का अवशोषण बढ़ाता है। सर्दियों में धूप कम मिलती है, ऐसे में सूर्य नमस्कार शरीर की सौर प्लेक्सस चक्र को सक्रिय करता है, जिससे मूड बेहतर होता है, आत्मविश्वास और शरीर की ऊर्जा बढ़ती है। साथ ही यह सेरोटोनिन को भी बढ़ाता है। क्योंकि डायनेमिक मूवमेंट और डीप ब्रीदिंग से मस्तिष्क में खुशी का हार्मोन सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है और डिप्रेस्ड रहने पर धीमा हो जाता है, उसे सूर्य नमस्कार तेज करता है। इससे थकान, सुस्ती और मानसिक धुंधलापन कम होता है। यही नहीं सांसों की लय और मानसिक-तनाव भी सूर्य नमस्कार से सीधा-सीधा रिश्ता रखते हैं। सूर्य नमस्कार से हमारी श्वास प्रक्रिया लयबद्ध रहती है, इसलिए हम रिलैक्स महसूस करते हैं।

सूर्य नमस्कार कैसे करें: शुरुआत में सूर्य नमस्कार चार से छह राउंड तक और धीरे-धीरे जब अभ्यस्त हो जाएं, इसे बढ़ाकर 12 चक्रों तक करना चाहिए। सबसे पहला राउंड या चक्र है प्रार्थना आसन। इसके लिए पैरों के साथ हथेलियां जोड़ें और लंबी सांस लें। यह प्रक्रिया हमें सूर्य नमस्कार के लिए मानसिक रूप से तैयार करती है। इसका दूसरा आसन है हस्त उतासन, जिसमें बांहों को फैलाया जाता है। इसके लिए हाथ ऊपर की ओर, पीठ थोड़ी पीछे खड़े हैं। इससे ऊर्जा चैनल खुलते हैं। तीसरा पादहस्तासन में खड़े-खड़े आगे की तरफ झुकना होता है, लेकिन पैर सीधे होने चाहिए, हाथ

सूर्य नमस्कार को संपूर्ण शरीर का व्यायाम माना जाता है। सर्दी के मौसम में होने वाले अवसाद को दूर करने में भी सूर्य नमस्कार काफी कारगर है। इसकी विधि, लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

मौसमी अवसाद से बचें रोज करें सूर्य नमस्कार



आगे झुकना चाहिए और अंगुलियां पैरों के पास होनी चाहिए इस पोज से दिमाग में रक्तसंचार बढ़ता है। चौथा पोज है अश्व संचालनासन, इसमें दाहिना पैर पीछे होता है, सिर ऊपर होता है, इस पोज से छाती खुलती है और टैशन कम होती है। पांचवें पोज का नाम है- दंडासन। इससे पूरा शरीर एक ढंड के रूप में रहता है यानी पूरा शरीर एक सीध में होता है। इस आसन से एंडोर्फिन रिलीज होता है। छठवें पोज है अष्टांग नमस्कार। इससे घुटने, छाती, ठोड़ी जमीन पर स्पर्श करते हैं। इस आसन से हृदय क्षेत्र सक्रिय होता है।

सातवें पोज को भुजंगासन कहते हैं। इसमें छाती को उठाएं, कंधे पीछे ले जाएं। ऐसा करने से शारीरिक उत्साह बढ़ता है और थकान घटती है। सूर्य नमस्कार का आठवां पोज है पर्वतासन। इसमें कूल्हे ऊपर करने उठें भी सूर्य नमस्कार 'वी' शेष में उलटा हो जाता है। इस आसन से दिमाग को ऑक्सीजन की पूर्ति होती है और हमारा मूड बेहतर होता है।

अब अंत में चार आसन दोहराए जाते हैं। इस तरह फिर से अश्व संचालनासन पोज करना होता है। बस फर्क ये होता है कि पहली बार जो पैर आगे निकाला होता है, अब दूसरा पैर आगे निकालते हैं। इसके बाद पादहस्तासन को दोहराते हैं और इस बार दोनों पैरों के पास झुकते हैं। अगला आसन हस्त उतासन है, जिसमें हाथ ऊपर करके हल्का बैकबैंड करना होता है। अंत में फिर पहली वाली स्थिति में आ जाते हैं और सूर्य नमस्कार का एक राउंड पूरा हो जाता है। शुरुआत करते समय एक या शरीर में अत्यधिक कमजोरी हो।

जिन लोगों की हाल में किसी भी वजह से सर्जरी हुई हो, उन्हें भी यह आसन करने से बचना चाहिए। जिन्हें स्लिप डिस्क या गंभीर किस्म का कमर दर्द रहता हो, हाई बीपी हो उन्हें भी सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए। शुरुआत में सूर्य नमस्कार किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए। *

खबर संक्षेप



अंजनी का लाला रे... भजन पर झूठे श्रद्धालु नारनौल। श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम महेंद्रीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात कैलाश नगर में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की। मंडल के संरक्षक सावरमल गोयल भी विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित अजय शर्मा ने यजमान सूबेसिंह सैनी व पवन सैनी परिवार से पूजन करावा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया।

आत्मनिर्भर बनाने के लिए व्यक्तिगत ऋण योजना

नारनौल। हरियाणा सरकार ने महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने और उनकी आर्थिक व सामाजिक स्थिति में सुधार लाने के लिए व्यक्तिगत ऋण योजना शुरू की है। इस योजना के तहत महिलाओं को बैंकों के माध्यम से एक लाख रुपये तक का ऋण दिलवाने के व्यवस्था की गई है। यह जानकारी देते हुए डीसी केप्टन मनोज कुमार ने बताया कि हरियाणा सरकार की ओर से यह व्यक्तिगत ऋण योजना हरियाणा महिला विकास निगम के माध्यम से चलाई जा रही है। इस योजना के तहत जिले के लिए 2025-2026 में 74 करोड़ का लक्ष्य रखा गया है। एक लाख 80 हजार रुपये से कम वार्षिक आय वाली व हरियाणा की स्थायी निवासी महिला इस योजना के लिए पात्र होंगी।

कोटिया में नशा मुक्ति अभियान कल

कनीना। गांव कोटिया में राष्ट्रीय प्रजापति महासभा एवं प्रजापति विकास समिति की ओर से नशा मुक्ति अभियान चलाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए समिति के पूर्व प्रधान हवासिंह कोटिया व उपप्रधान जगदीश प्रसाद ने बताया कि 19 दिसंबर को प्रजापति बीसी चौपाल कोटिया में सुबह 10 बजे कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। जिसमें समाजसेवी श्रीराम मुख्द अतिथि होंगे।

यादव महासभा अटेली का गठन स्वास्थ्य मंत्री से मिले पदाधिकारी

नारनौल। यादव महासभा अटेली का गठन किया गया है। इस महासभा की नव नियुक्त टीम ने प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव से चंडीगढ़ निवास पर मुलाकात की। इस दौरान स्वास्थ्य मंत्री ने नव नियुक्त टीम को बधाई दी और समाज हित में अच्छे कार्य करने के लिए कहा ताकि जनता का भला हो सके। वर्तमान में यादव महासभा अटेली में सात सदस्यों की टीम का गठन किया है, जिसमें समानुसार और इजाफा किया जाएगा। यादव महासभा अटेली के प्रधान पद की जिम्मेदारी नगरपालिका अटेली के पूर्व चेयरमैन विकास यादव को दी गई है। वहीं यादव महासभा के उपाध्यक्ष हाणा गांव के सरपंच राधेश्याम होंगे। वहीं

यदुवंशी के भव्य ने क्लैट में तीसरी रैंक लेकर किया नाम रोशन

नारनौल। यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने कॉमन लॉ एडमिशन टेस्ट क्लैट 2026 में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय अभिभावकों व क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है। इस प्रतिष्ठित राष्ट्रीय स्तर की विधि प्रवेश परीक्षा में विद्यालय के 31 विद्यार्थियों ने शानदार सफलता प्राप्त कर यह सिद्ध कर दिया कि अनुशासन, निरंतर परिश्रम व सही मार्गदर्शन से किसी भी लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है। विद्यालय प्रधानाचार्य नरेश कुमार ने सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए बताया कि भव्य कुमार कालिया पुत्र जिलेसिंह कालिया ने क्लैट में रैंक तीसरी, निखिल पुत्र सुशील ने 11वीं, विशेष यादव पुत्र गजराज ने 45, नेहा पुत्र एडमिशन में 46, प्रियंका पुत्री रामहर्ष 61, सुशील यादव पुत्री ओपेन्द्र कुमार 65, तनिशा शर्मा पुत्री मुकेश शर्मा ने 70, अरुण कुमार पुत्र प्रदीप कुमार 99, सांखी पुत्री प्रमोद कुमार 107, निजा यादव पुत्री सुकेश कुमार 108, हिमांशी पुत्री संजय 109, इंदिरा पुत्री सविता कुमार 123, निखिल पुत्र पूरण सिंह 132, यश शर्मा पुत्र संदीप कुमार 148, रिखा यादव पुत्री बलराज यादव 168, चारु कटारिया पुत्र अनिल कुमार 183, भारती पुत्री महेश ने 205, उषा यादव पुत्री जसवीर सिंह 299, रवि यादव पुत्र सुंदरकांड 342, तोशक पुत्र कृष्ण कुमार 396, सुशिल यादव पुत्र संजय कुमार 997वीं रैंक प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया।



भव्य निखिल

नववर्ष में हो सकता है कनीना के नवनिर्मित लघु सचिवालय लोकार्पण

इंटीरियर कार्य के चलते व उचित रास्ता न मिलने से लटका कार्य

हरिभूमि न्यूज़ | कनीना

कनीना में लगभग तैयार किए जा चुके लघु सचिवालय भवन का नववर्ष में लोकार्पण किया जा सकता है। भवन में फायर सेफ्टी उपकरण सहित इंटीरियर कार्य के चलते तथा दक्षिण दिशा की ओर समुचित रास्ता न मिलने के कारण बाँते समय इसके उद्घाटन का कार्य लटक गया था। हालांकि कनीना महेंद्रगढ़ सड़क मार्ग के साथ साथ पंचायत समिति की



कनीना। कनीना में तैयार किए जा रहे नवनिर्मित लघु सचिवालय। फोटो: हरिभूमि

जमीन पर बनी दुकानों को हटाने के लिए समिति के कार्यकारी अधिकारी की ओर से दुकानदारों को नोटिस जारी किए जा चुके हैं। नोटिस के मुताबिक दुकानदारों की ओर से लंबित किराया अदा कर दुकानें खाली

मनोहर लाल ने की थी घोषणा

उल्लेखनीय है कि प्रदेश के तत्कालीन सीएम मनोहर लाल ने वर्ष 2015 में डिप्टी स्पीकर संतोष यादव के संयोजन में महाविद्यालय प्रांगण में आयोजित जनसभा में इसके बजट अलाट करने करने की घोषणा की थी। 2019 में हुए विधानसभा चुनाव के बाद अटेली के तत्कालीन विधायक सीताराम यादव, नांगल चौधरी के तत्कालीन विधायक डॉ अमय सिंह व कैदीय मंत्री राव इन्द्रजीत सिंह तथा हाईकोर्ट के न्यायाधीश की उपस्थिति में 23 मार्च 2022 को इसका शिलान्यास किया गया था। 18 माह में भवन के तैयार करने की समयसीमा तय की गई थी।

की जानी थी, लेकिन अभी तक ये कार्य नहीं जा सका है। बता दें कि कनीना में वर्ष 2022 से बनाए जा रहे लघु सचिवालय भवन का कार्य लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों की देखरेख में ठेकेदार की ओर से नवंबर 2024 में पूरा करने की समय अवधि निर्धारित की गई थी। इसके बाद

अधिवक्ताओं के चैंबर का कार्य लंबित

इंद्र उपमंडल स्तरीय न्यायालय भवन का निर्माण कार्य पिछले दिनों शुरू किया गया है। जिसकी बुनियाद भरने के बाद करीब 15-20 फीसदी कार्य पूरा किया गया है। अधिवक्ताओं के चैंबर का कार्य फिलहाल लंबित है। बिना उचित भवन के कनीना में संचालित दो नियमित व एक साप्ताहिक कोर्ट का भी जैसे तैसे काम चल रहा है। जानकारी के अनुसार जनवरी 2026 में लघु सचिवालय भवन का उद्घाटन किया जा सकता है। एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावाल ने बताया कि निर्माण कर रही कम्पनी को दरवाजे, खिड़की, बिजली, पानी, फिटिंग, रंग पेंट के कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि भवन निर्माण का कार्य पूरा होने पर एसडीएम कार्यालय सहित अन्य उपमंडल स्तरीय कार्यालय नये भवन में संचालित होंगे।

जनवरी 2025 की बात कही जाने लगी थी। प्रशासनिक अधिकारियों की ओर से ढील दिए जाने के बाद भवन में फर्नीचर फिटिंग का कार्य लंबित है। जिस पर लोक निर्माण विभाग के अधिकारी व ठेकेदार सरकार से आदेश मिलने के बाद फर्नीचर फिटिंग करवाने की बात कह रहे हैं।

बिजली कर्मियों का चरणबद्ध आंदोलन शुरू, डिवीजन स्तर पर पहला चरण शुरू

बिजली कर्मचारियों ने ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का किया विरोध

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

हरियाणा स्टेट इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड वर्कर्स यूनियन के आह्वान पर बिजली कर्मचारियों ने अपनी लंबित मांगों को लेकर पांच दिवसीय चरणबद्ध आंदोलन की शुरुआत कर दी। आंदोलन का पहला चरण डिवीजन स्तर पर शांतिपूर्ण ढंग से आयोजित किया गया। जिसमें कर्मचारियों ने ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का कड़ा विरोध दर्ज कराया।

यूनियन नेताओं ने बताया कि आंदोलन चरणबद्ध तरीके से आगे बढ़ेगा। पहले चरण में सब डिवीजन स्तर पर प्रदर्शन किया गया, दूसरे चरण में डिवीजन स्तर पर भागीदारी और मजबूत रही, जबकि आगामी चरणों में सख्त तथा आवश्यकता पड़ने पर राज्य स्तर तक आंदोलन को विस्तार दिया जाएगा। डिवीजन स्तर पर हुए प्रदर्शन में बड़ी संख्या में कर्मचारियों की मौजूदगी रही।

धरना प्रदर्शन के दौरान पूर्व प्रेस महासचिव सुभाष रोहिल्ला ने कहा कि ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी कर्मचारियों पर जबर्जत थोपी जा रही है, जो पूरी तरह अव्यावहारिक व कर्मचारी विरोधी है। इससे तकनीकी स्टाफ को गंभीर परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है तथा फोल्ड



नारनौल। बैठक में कर्मचारियों को संबोधित करते यूनियन पदाधिकारी।

आंदोलन करेगे तेज

यूनियन पदाधिकारियों ने चेतावनी दी कि यदि सरकार व निगम ने कर्मचारियों की मांगों पर शीघ्र सकारात्मक निर्णय नहीं लिया, तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। कर्मचारियों ने एक स्वर में कहा कि जब तक ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी वापस नहीं ली जाती, ओपीएस लागू नहीं होती, कच्चे कर्मचारियों को पक्का नहीं किया जाता व जोखिम भरा सहित अन्य मांगों पर ठोस फैसला नहीं होता, तब तक आंदोलन जारी रहेगा। यूनियन ने स्पष्ट किया कि आंदोलन पूरी तरह शांतिपूर्ण रहेगा, लेकिन मांगें नहीं मानी गईं, तो इसे सख्त व राज्य स्तर तक ले जाना जाएगा। धरना प्रदर्शन की अध्यक्षता यूनित प्रधान सत्यप्रकाश यादव ने की।

यह रहे मौजूद

इस मौके पर सब यूनित प्रधान नांगल चौधरी जितेंद्र डोगी, सिटी प्रथम प्रधान नारनौल सुरेंद्र यादव, सब यूनित प्रधान सब अर्द्धन नारनौल चंद्रजोत यादव, सब यूनित प्रधान अटेली बलवान, विनीत प्रधान, जितेंद्र जेई, परजीत जेई, प्रवीण जेई, पंकज जेई, सत्यवीर जेई, कंचल सिंह जेई, अमर सिंह जेई, राकेश एएलएम, प्रवीण एएलएम, मनोज एएलएम, जितेंद्र कुमार एएलएम, सतीश एएलएम, अनिल एएलएम, अशोक एएलएम, विक्रम कुमार एएलएम, सुनील कुमार एएलएम, संदीप कुमार एएलएम, सतपाल एएलएम, सुरेश कुमार एएलएम, राजेंद्र यादव एएलएम, सुरेंद्र एएलएम, दिनेश कुमार यूडीसी, दीपक राज, सत्यवान सहित बड़ी संख्या में कर्मचारी मौजूद रहे।

में कार्यरत कर्मचारियों की सुरक्षा भी प्रभावित हो रही है। यूनियन का आरोप है कि नीति लागू करने से पहले जमीनी हकीकत व कर्मचारियों की परिस्थितियों को नजरअंदाज किया

गया। यूनियन ने सरकार से एनपीएस को बंद कर ओपीएस लागू करने की मांग दोहराई। वक्ताओं ने कहा कि पुरानी पेंशन योजना कर्मचारियों का वैधानिक अधिकार है।



नारनौल। एसडीएम को ज्ञापन सौंपते रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

रिटायर्ड कर्मचारियों ने एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

नारनौल। रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा संबंधित अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन की जिला इकाई ने लघु सचिवालय में धरना दिया। जिसकी अध्यक्षता रिटायर्ड कर्मचारी संघ के जिला प्रधान घनश्याम जाला ने की। वह मांग संचालन जिस सचिव रोशन लाल ने किया। इस मौके पर धर्मपाल शर्मा प्रदेश सचिव, जगलाल निगनिया पूर्व राज्य उप प्रधान, धर्मेन्द्र यादव पूर्व जिला प्रधान एवं कर्मचारी संघ व जगलाल यादव पूर्व राज्य प्रधान शारीरिक शिक्षक संगठन विशेष रूप से उपस्थित रहे। प्रदर्शन के बाद रिटायर्ड कर्मचारियों ने एसडीएम अनिल यादव को अपनी मांगों से संबंधित ज्ञापन सौंपा। इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि सभी विधायकों, मंत्रियों व मुख्यमंत्री को मांग पत्र देकर मांगों का समाधान करने की

आपील की गई थी, लेकिन राज्य सरकार ने संगठन से बातचीत करके समाधान नहीं किया, बल्कि केंद्र सरकार ने वित्त विधेयक मार्च 2025 पारित करके रिटायर्ड कर्मचारियों को आठवीं वेतन आयोग द्वारा पेंशन रीवीजन का अधिकार छीनने का प्रावधान कर लिया। उन्होंने कहा कि सर्वोच्च न्यायालय के निर्णय अनुसार रिटायर्ड कर्मचारियों का अधिकार है। इस मौके पर शेरसिंह यादव, पूर्णचंद्र नारनौलिया, छोटेलाल, ओमप्रकाश दारमा, बलबीर सिंह यादव, सुवालाल, छोटेलाल, महेंद्र सिंह यादव, हरिधर यादव, ओमप्रकाश वर्मा, दुर्गाचंद गोठवाल, कोशल यादव, अमीनलाल गुजर, महेंद्र बोजत, महेश यादव, हार्दियार सिंह लांबा, ओमप्रकाश, सतपाल शर्मा, राजाराम, किशोरलाल आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप



टैगोर स्कूल में नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

महेंद्रगढ़। टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यवक्ता के रूप में डीएसपी दिनेश कुमार उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए नशामुक्त जीवन अपनाने का संदेश दिया। विद्यालय डायरेक्टर राहुल यादव, सीईओ डॉ. निशा यादव, प्राचार्य वीरेंद्र सिंह एवं उप-प्राचार्य सुनील कुमार भी उपस्थित रहे।



नारनौल। पारले-जी बिरिकेट फेक्ट्री का भ्रमण करते विद्यार्थी।

विद्यार्थियों ने समझी व्यवसायिक प्रणाली

नारनौल। सूरज स्कूल के 11वीं कक्षा के कॉमर्स व आर्ट्स संकाय के छात्रों ने हाल ही में राजस्थान के नीमवाला में पारले-जी बिरिकेट फेक्ट्री का एक शैक्षिक दौरा सम्पन्न किया। इस यात्रा का उद्देश्य छात्रों को उद्योग की वास्तविक कार्यप्रणाली, उत्पादन प्रक्रिया और व्यावसायिक प्रबंधन का व्यावहारिक अनुभव देना था। इस इंडस्ट्री भ्रमण का मुख्य उद्देश्य छात्रों को कक्षा की पढ़ाई से बाहर निकलकर वास्तविक दुनिया के उद्योगों के बारे में समझ देना था। खास तौर पर खाद्य उद्योग में उत्पादन, गुणवत्ता नियंत्रण, पैकेजिंग और आपूर्ति श्रृंखला से जुड़ी प्रक्रिया को करीब से देखने का मौका मिला।

पूर्व सांसद की सद्भावना यात्रा आज से

नांगल चौधरी। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व सांसद बृजेंद्र 18 दिसंबर को बावल हलके से तीसरे चरण की सद्भावना यात्रा आरंभ करेंगे। उन्हीं के साथ ही शामिल होने के लिए नांगल चौधरी से वर्कर्स का जत्था बावल जाएगा। इस दौरान पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह वर्कर्स को भाजपा की तानाशाही शरान व्यवस्था से अवगत कराएंगे। उक्त जानकारी रिटायर्ड आईएस्पस विनय सिंह यादव ने भुंगारका गांव में जनसम्मेलन के दौरान दी। उन्होंने कहा कि बृजेंद्र सिंह 21 हलकों में सद्भावना पैदल यात्रा पूरी कर चुके हैं। नांगल चौधरी, नारनौल, अटेली तथा महेंद्रगढ़ हलके में यात्रा को जोरदार समर्थन मिला है तथा भाजपा की तानाशाही नीतियां उजागर होने से लोगों में आक्रोश बना हुआ है। 18 दिसंबर को बावल हलके से तीसरे चरण की यात्रा आरंभ होगी, जो 15 विधायकसभाओं को कवर करेगी। यात्रा के दौरान आमजन को भाईवार्ड पूर्वक सामाजिक चक्का बढाने का संदेश दिया जाएगा। कांग्रेसी नेता ने कहा कि महंगाई, बेरोजगारी तथा अपराधिक वारसतों का वाफ बढ़ने से प्रदेश में भय का माहौल बना हुआ है, लेकिन वोट चोरी करके भाजपा ने तीसरी बार भी सत्ता पर कब्जा कर लिया।



विनय सिंह यादव

क्लैट की परीक्षा में छाए सूरज स्कूल के विद्यार्थी

महेंद्रगढ़। राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालयों के संघ कॉमन लॉ टेस्ट का रिजल्ट जारी किया। इस परीक्षा में सूरज स्कूल के छह विद्यार्थियों ने वर्योचता सूची में स्थान हासिल किया। इनमें दिव्या खन्ना ने राज्य में छठा, जानकवी मितल ने राज्य में 14वां, आशाना ने राज्य में 15वां, तनीशा ने राज्य में 124वां, दृष्टि ने राज्य में 251वां व दीपशि ने राज्य में 263वां स्थान प्राप्त किया। इनके अलावा विद्यालय की छात्राएं सुशी, पावल, शीतल, मुस्कान, पावल, हिमांशी व कानन ने भी वर्योचता सूची में उच्च स्थान प्राप्त करके देश के श्रेष्ठ विधि विश्वविद्यालयों में अपने दाखिले की संभावना को मजबूत दावेदारी प्रस्तुत की। सूरज स्कूल निदेशक संदीप प्रसाद ने सभी सफल विद्यार्थियों व उन्हें पढ़ाने वाले शिक्षकों को इस सफलता पर बधाई दी और कहा कि राष्ट्रीय स्तर की इस परीक्षा में स्थान प्राप्त करना एक बड़ी उपलब्धि है। विद्यालय प्रशासन के अन्य सदस्यों, प्राचार्य, कॉन्डिक्टर व अध्यापक सतेन्द्र, आशीष आदि ने विद्यार्थियों को सफलता पर बधाई दी।



आशाना। जानहवी। दिव्या।



नांगल चौधरी। जिला शिक्षा अधिकारी का अभिन्दन करते हसला संयोजक।

डीईओ का किया अभिन्दन

नांगल चौधरी। हरियाणा स्कूल शिक्षक एसोसिएशन ने जिला संयोजक रघुबीर एटेली की अनुवाद में नव नियुक्त जिला शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर सिंह का अभिन्दन किया। उन्हें स्कूलों की विभिन्न समस्याओं से अवगत करायी तथा समाधान का आग्रह किया। इस दौरान डीईओ ने बच्चों की पढ़ाई तथा अनुशासन व्यवस्था की सुचारु बनाए रखने के दिशानिर्देश दिए।

सर्वपंच, ग्राम पंचायत, रोझुवास

ब्लॉक जाटूसाना जिला रेवाड़ी (हरियाणा) मो. 8053390626
निविदा सूचना
सर्व-साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत रोझुवास खण्ड जाटूसाना जिला रेवाड़ी में पंचायत स्तर पर डोर-टू-डोर करे का नियमानुसार संग्रहण एवं निपटान किया जाता है। उक्त कार्य करने का इच्छुक फर्म अपनी कुटेशन सरपंच ग्राम पंचायत रोझुवास के पास 26.12.2025 तक जमा करवा सकती है। प्राप्त कुटेशन का अवलोकन ग्राम स्तरीय कमेटी व पंचायत की मौजूदगी में दिनांक 29.12.2025 को प्रातः 11:00 बजे SC चौपाल में किया जाएगा। बाद में कोई भी कुटेशन स्वीकार नहीं होगी। नियम व अन्य शर्तें दिनांक 29.12.2025 को मौके पर बता दी जाएंगी
हस्ता/- सरपंच ग्राम पंचायत रोझुवास, ब्लॉक जाटूसाना (रेवाड़ी)

आरपीएस के कृष्ण ने क्लैट परीक्षा में ऑल इंडिया कैटगरी रैंक वन हासिल कर रचा इतिहास

हरिभूमि न्यूज़ | महेंद्रगढ़

हाल ही में घोषित क्लैट के परीक्षा परिणाम में आरपीएस स्कूल के कृष्ण ने अपनी कैटगरी में ऑल इंडिया रैंक वन हासिल कर अपनी प्रतिभा का लोहा पूरे देश में मनवाया। वहीं आरपीएस के पीयूष ने हरियाणा में कैटगरी रैंक वन, रोनक व महक ने हरियाणा कैटगरी रैंक टू, ज्योति चनेजा ने राजस्थान कैटगरी रैंक टू व अक्षिता ने हिमाचल प्रदेश कैटगरी रैंक टू व श्रेयसी व नन्या ने हरियाणा कैटगरी रैंक फोर हासिल कर अपनी शैक्षणिक उत्कृष्टता की अभिप्रेक्षा को क्लिफाई कर देश की सुप्रसिद्ध नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी में अपना स्थान पक्का किया। आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ



महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

इंजी. मनीष राव व डीपी सीईओ कुनाल राव ने ऑल इंडिया टॉपर, स्टेट टॉपर्स व क्वालिफायर्स को बधाई देते हुए उनके उच्चल भविष्य की कामना की। सीईओ इंजी. मनीष राव ने कहा कि अभिभावकों का विश्वास ही हमारी सबसे बड़ी ताकत है। नीट, आईआईटी व एनडीए के साथ-

निष्पक्ष व निर्भीक पत्रकारिता के उत्कृष्ट योगदान के लिए बिरदी चंद गोठवाल सम्मानित

मूक नायक के राष्ट्रीय अधिवेशन ने आमजन को दिया निष्पक्ष भूमिका निभाने का संदेश

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

मूक नायक का द्वितीय राष्ट्रीय अधिवेशन शिमला के ऐतिहासिक गेयटी हेरिटेज एवं सांस्कृतिक केंद्र में आयोजित किया गया। इस बार में प्रेम सिंह ने बताया कि उक्त एक दिवसीय अधिवेशन के सफल आयोजन का संपूर्ण आयोजन शिमला के सभी मूक नायक पत्रकारों की टीम की ओर से सामूहिक तौर पर किया गया। उन्होंने बताया कि लोकतंत्र की नींव के चौथे स्तंभ अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, प्रेस के विभिन्न आयामों पर खुलकर विचार विमर्श किया गया। मूकनायक के प्रदेश प्रभारी बिरदी चंद गोठवाल ने कहा कि शिमला में मूक नायक के द्वितीय राष्ट्रीय अधिवेशन ने आमजन को निष्पक्ष व निर्भीकता की भूमिका निभाने का संदेश दिया



नारनौल। बिरदी चंद गोठवाल को सम्मानित करते हुए।

है। बेजुबान की जुबान, पीड़ा तथा मर्म को जन जन तक पहुंचाना ही पत्रकारिता का मूल लक्ष्य है। जनमानस की आवाज को बुलंद करना, उसके हितों की रक्षा करना तथा इसके लिए सत्ता को सचेत करना, मनमानी से

सम्मानित किया गया

इस अवसर पर उद्योगपति विशाखा गावकवाड, प्रमुख समाजसेविका डॉ. रिनु सिंह, कातिकारी संघशैली युवा लीडर अधिवक्ता रजत कल्पान, संदीप सुधाकर गावकवाड, इस मिशन में जुड़े संगठनों, पत्रकारों, समाजसेवकों को प्रशस्ति पत्र, मोमेंटो व शॉल भेंटकर सम्मानित किया गया। जिन्होंने अपने उद्योग द्वारा वर्तमान समय में सामाजिक भेदभाव और उत्पीड़न पर खुलकर चर्चा की तथा विभिन्न मंचों पर आवाज उठाने का आव्हान किया। हरियाणा से प्रदेश प्रभारी बिरदी चंद गोठवाल, प्रेम सिंह, मनोज कुमार, नीलम, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली से प्रदेश प्रभारी जगदीश चंद सिंघल, नंदकिशोर आदि को निष्पक्ष और निर्भीक पत्रकारिता के उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रशस्ति पत्र व मोमेंटो भेंटकर सम्मानित किया गया।

