तापमान

अधिकतम 20 .5 डिग्री
न्यूनतम 1.5 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि

रोहतक, गुरुवार 15 जनवरी 2026

12 रात का पारा चढ़ने से राहत, कोहरा रोक रहा वाहनों की रफ्तार

12 अलाव जलाकर बांटे मूंगफली-रेवड़ी, युवाओं ने गुल्ली-डंडा खेला, धूमधाम से मना मकर संक्रांति पर्व

खबर संक्षेप

ई-रिक्शा पलटने से हुई चालक की मौत

रेवाड़ी। पटौदी रोड पर ई-रिक्शा पलटने से उसके चालक की मौत हो गई। डोहकी निवासी नरेश कुमार ई-रिक्शा चलाकर अपना व परिवार का गुजारा करता था। वह रिक्शा लेकर शहर से अपने गांव की ओर जा रहा था। एक प्राइवेट स्कूल के पास संतुलन बिगड़कर ई-रिक्शा पलट गई, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों के हवाले कर दिया।

सड़क हादसों के आरोपी वाहन चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने सड़क हादसे के बाद गत वर्ष 28 दिसंबर को केस दर्ज किया था। इस केस में पुलिस ने राजस्थान के पीपल का बास निवासी सत्यवीर को गाड़ी सहित गिरफ्तार किया है। इस हादसे में बाइक चालक गंभीर रूप से घायल हो गया था। खोल थाना पुलिस ने 17 दिसंबर को हादसे के बाद फरार हुए वाहन चालक यूपी के बबैन निवासी जसपाल को काबू किया है। दोनों आरोपियों को तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट मामले का एक आरोपी गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर गत वर्ष 28 दिसंबर को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। पीड़ित ने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने रेवाड़ी के कुतुबपुर निवासी चंद्रकांत को गिरफ्तार कर लिया। अन्य आरोपियों को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। काबू किए गए आरोपी को मुचलके के आधार पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी दबोचा

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। कई बार पुलिस थाने में दोनों पक्षों के बीच बातचीत हुई, लेकिन उनमें सुलहनामा नहीं हुआ। इसके बाद पुलिस ने गत वर्ष 1 जनवरी को ससुराल पक्ष के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने खेड़ी बारदान निवासी अनुज को गिरफ्तार कर लिया।

चोरी का आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

धारूहेड़ा। थाना पुलिस ने चोरी के मामले में गिरफ्तार किए गए आरोपी को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। थाना धारूहेड़ा पुलिस ने वर्ष 2024 में दर्ज चोरी के मामले में नूंह के फिरोजपुर नमक निवासी मोहम्मद आरिफ को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। पुलिस ने उसे चोरी के अन्य मामले में बीते सप्ताह गिरफ्तार किया था। पूछताछ के बाद उसकी चोरी के कई मामलों में संलिप्तता पाई गई है। आरोपी को बाद में कोर्ट पेश किया गया, जहां से न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

शांति भंग करने के आरोपी दो पकड़े

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने उत्तम नगर में हुड़दंगबाजी करते हुए लोगों की शांति भंग करने और धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार उत्तम नगर में रहने वाले मूल रूप से झज्जर के बिरोहड़ निवासी अंकित और आकाश लोगों की शांति भंग करते हुए धमकी दे रहे थे। पुलिस ने दोनों आरोपियों को मौके पर जाकर गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया है।

डीटीपी की टीम ने लगातार दूसरे दिन लिया एक्शन

बाज नहीं आ रहे कॉलोनाइजर, समानांतर चल रही जेसीबी, मकान बनाने वाले घाटे में

कई और कॉलोनियों पर जल्द गिर सकती है गाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

कंट्रोल्ड एरिया में जमीन खरीदकर प्लॉटिंग करने वाले लोग बाज नहीं आ रहे हैं। एक ओर जहां नई कॉलोनियां विकसित की जा रही हैं, तो दूसरी ओर डीटीपी की जेसीबी भी इन कॉलोनियों पर कहर बरपा रही है। खामियाजा उन लोगों को भुगतना पड़ रहा है, जो अनियमित कॉलोनियों में प्लॉट खरीदकर मकान बनाते हैं। नया गांव दौलतपुर रोड पर सनसिटी के पास लगभग 4 एकड़ जमीन पर विकसित की जा रही कॉलोनी पर डीटीपी की टीम ने जेसीबी चलाई। ड्यूटी मजिस्ट्रेट और पुलिस बल के साथ पहुंची टीम ने इस कॉलोनी में 14 डीपीसी और 2 परिकास्ट चारदीवारी जमींदोज कर दिए। कॉलोनी में तैयार किए गए कच्चे रोड नेटवर्क को भी धराशाही कर दिया गया। पुलिस बल मौजूद होने के कारण डीटीपी की इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। इससे एक दिन पूर्व ही डीटीपी की टीम ने सनसिटी के पास लगभग सात एकड़ भूमि पर विकसित की जा रही दो कॉलोनियों को ध्वस्त कर दिया था। इस एरिया में कॉलोनी विकसित करने वाले लोगों में हड़कंप मचा हुआ है।

> नया गांव दौलतपुर रोड पर सनसिटी के पास लगभग 4 एकड़ जमीन पर विकसित की जा रही कॉलोनी पर डीटीपी की टीम ने जेसीबी चलाई

रेवाड़ी। सनसिटी के पास तोड़फोड़ करती डीटीपी की जेसीबी। फोटो : हरिभूमि

नहीं छोड़ी जाएगी कोई अवैध कॉलोनी

सरकार की ओर से नई कॉलोनियां विकसित करने वाले लोगों पर कड़ा एक्शन लेने के आदेश दिए हुए हैं। विभाग की ओर से ऐसी कॉलोनियों को चिन्हित करने के बाद उनके खिलाफ एक्शन लिया जा रहा है। यह अभियान लगातार चलता रहेगा।

-मंदीप सिहाग, डीटीपी।

अवैध कॉलोनियों की सूची तैयार

डीटीपी कार्यालय के सूत्रों के अनुसार शहर व बावल के आसपास लगभग दो दर्जन ऐसी कॉलोनियों को चिन्हित किया जा चुका है, जो बिना अनुमति के विकसित की जा रही हैं। बावल और शहर के आसपास डीटीपी की कॉलोनियों को तोड़ने की मुहिम लगातार चल रही है। यह अभियान अंतिम अवैध कॉलोनी तोड़ने तक चलने की पूरी संभावना है।

प्लॉट खरीदने वालों को नुकसान

प्रॉपर्टी डीलर आम लोगों को जल्द कॉलानी नियमित होने का झांसा देकर प्लॉट खरीदते हैं। डीटीपी ऑफिस से पूछताछ के बिना खरीदे गए प्लॉटों पर जब मकान निर्माण शुरू किया जाता है, तो डीटीपी की जेसीबी उसे धराशाही कर देती है। ऐसे में प्लॉट खरीदने वाले लोगों को दोहरे नुकसान का सामना करना पड़ता है। प्रॉपर्टी डीलर बाद में गायब हो जाते हैं।

बड़ी संख्या में काटे जा रहे प्लॉट

भूमाफिया ने बड़ी संख्या में प्लॉटिंग शुरू की हुई है। बावल कस्बा, कोसली, धारूहेड़ा व कुंड आदि क्षेत्रों में बिना अनुमति प्लॉट काटे जा रहे हैं। माजरा में निर्माणाधीन एम्स के आसपास व खोरी के निकट भी प्लॉटिंग हो रही है। प्लॉटिंग करने वालों में कुछ प्रभावशाली लोग भी शामिल हैं, जिनकी कॉलोनियों की ओर अभी अधिकारियों की नजरें नहीं गई हैं।

मंदिर में चोरी करने के मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

- इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी पुलिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

थाना बावल पुलिस ने गत 5 जनवरी की रात को गांव रायपुर के बाबा बड़देव मंदिर से चांदी के 6 छत्र व नकदी चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला खैरथल के तिजारा हालआबाद गांव खेड़ा तिगांवा निवासी राहुल के रूप में हुई हैं। पुलिस इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी हैं।

गांव रायपुर के मंदिर के पुजारी पं. सत्यनारायण ने अपनी शिकायत में बताया था की गत 5 जनवरी की रात को वह रोजाना की तरह मन्दिर के कपाट बंद करके ताला लगाकर अपने कमरे में सोने के लिये चला गया था। 6 जनवरी की सुबह गांव का एक व्यक्ति मंदिर में माथा टेकने के लिए आया तो मंदिर का ताला टूटा हुआ था। जब उसने आवाज लगाकर उसे जगाया तो उसने देखा की मंदिर से कोई नाम पता नामालूम व्यक्ति चांदी के 6 छत्र व लगभग 60 हजार रुपये नकदी चोरी करके ले गए। जिस पर पुलिस ने थाना बावल में चोरी का मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त तीन आरोपी राजस्थान के जिला खैरथल तिजारा के गांव खेड़ा तिगांवा निवासी मोहित, राजस्थान के जिला खैरथल तिजारा के गांव बासनी निवासी सचिन व राजस्थान के जिला खैरथल तिजारा के गांव खेड़ा ठाकरान निवासी महाबीर को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने आरोपी मोहित व सचिन के कब्जे से चोरी की गई रकम में से 5530 रुपए की राशी बरामद की थी। पुलिस द्वारा पूछताछ में आरोपियों ने बताया की चोरी किए गए चांदी के 6 छत्र उन्होंने अपने साथी राहुल को बेचने के लिए दिए थे। जो इस मामले में पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी राजस्थान के जिला खैरथल के तिजारा हालआबाद गांव खेड़ा तिगांवा निवासी राहुल को भी गिरफ्तार कर लिया हैं। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी किए गए चांदी के 6 छत्र बरामद कर लिए हैं। पुलिस ने आरोपी को पेश अदालत करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया।

रेवाड़ी। चोरी का आरोपी पुलिस टीम के साथ। फोटो :हरिभूमि

भटसाना में करंट से दो मोरों की मौत

- ग्रामीणों ने निगम के प्रति जताया रोष, लोगों ने मोरों को बचाने के प्रयास किए, लेकिन उन्हें सफलता नहीं मिली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

भटसाना गांव में हाई टेंशन लाइन के नंगे तार होने से करंट की चपेट में आकर दो मोरों की मौत हो गई। ग्रामीणों ने घायल मोर बचाने के पूरे प्रयास किए, परंतु दोनों मोर कुछ समय बाद दम तोड़ गए। ग्रामीणों का आरोप है कि बार-बार शिकायतों के बावजूद बिजली निगम के अधिकारी हाई टेंशन लाइन के तारों की बजाय केबल नहीं बिछा रहे हैं, जिस कारण इस तरह के हादसे होते रहते हैं। ग्रामीणों के अनुसार गांव के एक बिजली ट्रांसफार्मर पर मोर बैठे हुए थे। अचानक करंट लगने के कारण दोनों मोर ट्रांसफार्मर से जमीन पर गिरकर जख्मी हो गए। गांव के लोगों ने मोरों को बचाने के प्रयास किए, लेकिन उन्हें सफलता नहीं मिली।

धारूहेड़ा। करंट लगने से जख्मी मोर दिखाते हुए ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

खुले तारों की जगह केबल नहीं लगाई जा रही

सुरेश कुमार यादव, सुनील, कमलेश, पवन व सेवानिवृत्त रोडवेज कर्मचारी राज सिंह ने बताया कि पहले भी इस ट्रांसफार्मर पर बिजली से पक्षियों की मौत हो चुकी है। बिजली निगम के अधिकारियों को शिकायत भी दर्ज कराई जा चुकी है। इसके बावजूद बिजली के खुले तारों की जगह केबल नहीं लगाई जा रही है। इससे आए दिन पक्षी करंट की चपेट में आते रहते हैं। ग्रामीणों ने प्रशासन से मांग की है कि 11 केवी क्षमता की लाइनों के तार की जगह केबल बिछवाई जाएं, ताकि इस तरह के हादसों को टाला जा सके।

बस यात्रियों में अफरा तफरी हादसा टला

राजस्थान रोडवेज सर्विस रोड पर उतकर नाले में धंसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर जाम से बचने के लिए चक्कर में राजस्थान रोडवेज के चालक ने बस सर्विस रोड पर उतार दी। बस का टायर रोड के बराबर बने नाले में धंस गया। इससे बस यात्रियों में अफरा-तफरी मच गई। एक यात्री को मामूली चोटें आईं, लेकिन बड़ा हादसा होने से टल गया। हाइवे पर मसानी बैराज के पास एक ट्रक ने बाइक को टक्कर मार दी, जिससे बाइक सवार घायल हो गया। बाइक सड़क पर पड़ी रही, जबकि ट्रक को भी वहीं रोक दिया। लोगों ने बाइक चालक को अस्पताल पहुंचा दिया। सड़क पर ट्रक खड़ा होने के कारण हाइवे पर लंबा जाम लग गया। इसी दौरान जाम में फंसे राजस्थान रोडवेज चालक ने बस सर्विस रोड पर उतार दी, जिससे बस का आगला टायर नाले में धंस गया। बस यात्रियों में अफरा-तफरी मच गई। एक यात्री को हादसे में चोटें भी आईं। बस में यात्रियों की संख्या काफी कम और स्पीड धीमी होने के कारण बड़ा हादसा टल गया। चालक ने यात्रियों व आसपास के लोगों की मदद से बस को नाले से बाहर निकाला, तो पुलिस ने ट्रक को सड़क से हटवाकर रास्ता साफ कराया। इस दौरान वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा।

डिप्टी डीईओ बनने पर राजेंद्र को किया सम्मानित

कोसली। पदोन्नति पर सम्मानित करते शिक्षक एवं गणमान्य लोग।

कोसली। नाहड खंड शिक्षा अधिकारी डा. राजेन्द्र सिंह यादव के उप जिला शिक्षा अधिकारी बनने पर क्षेत्र के शिक्षकों एवं गांव नाहड़ के गणमान्य लोगों ने बुधवार को खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय में उन्हें शाल ओढ़ाकर सम्मानित किया। उनकी पदोन्नति पर खुशी जाहिर करते हुए नाहड ब्लाक समिति के पूर्व चेयरमैन सुरेन्द्र सिंह नाहडिया ने उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि अधिकारी की पदोन्नति एक अहम पड़ाव है तथा भविष्य में और बेहतर करने का अवसर होता है। इस अवसर पर पूर्व सरपंच कुलदीप, प्राचार्य सुकरमपाल, प्रवक्ता उमेद सिह, श्रीभगवान, ललित कुमार, विपिन कुमार ,अशोक कुमार, हरिओम शर्मा, सुरेश कुमार, दिनेश कुमार, सत्यवीर सिंह, नरेश कुमार, हंस कुमार,आनंद कुमार मौजूद थे।

मकर संक्रांति पर किया गया हवन का आयोजन

कोसली। डीएवी महिला महाविद्यालय में बुधवार को लोहड़ी एवं मकर संक्रांति के अवसर पर यज्ञ का आयोजन किया गया। महाविद्यालय की छात्राओं एवं स्टाफ सदस्यों ने मिलकर मंत्रोच्चारण के साथ यज्ञ में समिधा एवं आहूति देकर विश्व के कल्याण की कामना की। प्राचार्य डा. जयसिंह ने मकर संक्रांति पर्व की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि मकर संक्रांति के दिन सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है अर्थात सूर्य उत्तरायण की ओर अग्रसर होता है। यह सर्द ऋतु के विदा होने तथा ग्रीष्म म ऋतु के प्रारम्भ होने का प्रतीक है। मकर संक्रांति के दिन फसलें पकने की ओर बढ़ने लगती हैं तथा जीव-जंतुओं में नव प्राणों का संचार होता है।

स्वास्थ्य जांच के लिए शिविर काफी उपयोगी: अजय

- बैंक की ओर से लगाए गए इस शिविर में बड़ी संख्या में लोगों को नेत्र जांच कराने का मौका मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दी रेवाड़ी केंद्रीय सहकारी बैंक लि. के चेयरमैन अजय पटौदा ने कहा कि नेत्र व स्वास्थ्य जांच शिविर लोगों के स्वास्थ्य जांच के लिए महत्वपूर्ण साबित होते हैं। ऐसे शिविरों का आयोजन नियमित अंतराल के बाद होना चाहिए। वह बुधवार को बैंक मुख्यालय पर आयोजित नेत्र जांच शिविर का शुभारंभ करने के बाद वहां मौजूद लोगों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि बैंक की ओर से लगाए गए इस शिविर में बड़ी संख्या में लोगों को नेत्र जांच कराने का मौका मिला है।

रेवाड़ी। शिविर के दौरान उपस्थिति चेयरमैन, बैंक स्टाफ व डॉक्टर। फोटो : हरिभूमि

भविष्य में भी ऐसे शिविर लगाए जाएंगे

बैंक की ओर से भविष्य में भी ऐसे शिविर लगाए जाएंगे। बैंक के महाप्रबंधन प्रशांत यादव ने कहा कि इस तरह के शिविर लगाने का उद्देश्य बैंक कर्मचारियों, उनके परिजनों और ग्राहकों के स्वास्थ्य की जांच कराना है। बैंक अपने ग्राहकों के स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रखता है। शिविर में प्राइवेट अस्पताल की डा. प्राची जैन ने आंखों की जांच की। इस मौके पर वाइस चेयरमैन राजेश, मुकेश , शमशेर, पिंकी यादव, मनीष, सुनील व बैंक के कर्मचारी मौजूद थे।

आरती ने पिता का विरोध करने वाले नेताओं को ज्यादा महत्व देना जरूरी नहीं समझा

आरती राव पूरी तरह भगवा रंग में, विरोधियों को दे रही सटीक जवाब

सरकार के साथ साथ संगठन के प्रति खुद भी पूरी निष्ठा से कार्य कर रही आरती

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

भाजपा की जी राम जी योजना पर चल रहे कांग्रेस के विरोध का जवाब देने के लिए बुधवार को आई आरती राव पूरी तरह भगवा रंग में रंगी हुई नजर आईं। उन्होंने न सिर्फ अपने पिता को अहीरवाल में सबसे कद्दावर नेता बताया, बल्कि पिता के विरोधियों को नपी-तुली भाषा में जवाब भी दिया। खुद को भाजपा के प्रति पूरी समर्पित बताकर आरती ने विरोधियों को इस बात का संकेत देने का प्रयास किया है कि पार्टी में अब उनकी विरोध की राजनीति को किसी भी सूरत में हावी नहीं होने दिया जाएगा। इस समय अहीरवाल क्षेत्र के दो नेता राव नरबीर सिंह और अभय सिंह यादव केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह पर खुलकर निशाना साध रहे हैं। राव जनता टीवी के साथ बातचीत में इन नेताओं को अपने ही अंदाज में सीधा और सटीक जवाब भी दे चुके हैं। अब बेटी भी इस मामले में पीछे नहीं रही हैं। उन्होंने पत्रकारों के सवाल का जवाब देते हुए कहा कि उनके पिता न सिर्फ दक्षिणी हरियाणा, बल्कि पूरे हरियाणा के कद्दावर नेता हैं। उनके पिता के वजूद को विरोध करने वाले नेताओं की जरूरत नहीं, बल्कि उनके वजूद की ऐसे नेताओं को जरूरत जरूर है। आरती ने खुद को भाजपा के प्रति पूरी तरह समर्पित बताकर विरोधियों को इस बात का संकेत देने का प्रयास भी किया है कि मतभेदों के चलते संगठन में पकड़ की आड़ में वह खुद को ज्यादा समय तक प्रभावी बरकरार नहीं रख पाएंगे। वह खुद सरकार के साथ-साथ संगठन के प्रति भी पूरी निष्ठा से कार्य कर रही हैं। आरती ने पिता का विरोध करने वाले नेताओं को ज्यादा महत्व देना भी जरूरी नहीं समझा।

अहीरवाल में पिता सबसे कद्दावर

रेवाड़ी। पत्रकारों से बातचीत करतीं हुए आरती राव। फोटो : हरिभूमि

पिता की कमी दूर करने का प्रयास

यह सर्वविदित है कि वर्ष 2013 में कांग्रेस छोड़कर भाजपा में शामिल होने के बावजूद राव इंद्रजीत सिंह पार्टी के साथ खुद को पूरी तरह एडजेस्ट नहीं कर पाए। अक्सर वह 'यह भाजपा वाले' शब्द का इस्तेमाल करते रहे हैं। संगठन के कई प्रभावशाली नेताओं से उनकी पटरी आज तक नहीं बैठ पाई है। कई प्रभावशाली नेता पूर्व में अहीरवाल क्षेत्र के उन नेताओं को ज्यादा तव्वजो देते रहे हैं, जो राव के विरोध की राजनीति करते रहे हैं।

नरबीर भी पुराने हलके में सक्रिय

बीते विधानसभा चुनावों के बाद रेवाड़ी में राव का विरोध करने वाले भाजपा के प्रमुख नेता इस समय शांत नजर आ रहे हैं। कैबिनेट मंत्री राव नरबीर सिंह के तेवर राव के प्रति अभी तक नरम नहीं पड़े हैं। दूसरी ओर पूर्व मंत्री अभय सिंह भी जमकर निशाना साध रहे हैं। 16 जनवरी को नरबीर अपने गृह जिले में कई कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए आ रहे हैं, जिससे यह लग रहा है कि आने वाले समय में वह इस क्षेत्र में ज्यादा एक्टिव रहेंगे।

गैंबलिंग एक्ट का आरोपी चढ़ा हत्थे

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने सार्वजनिक स्थाना पर सट्टा खाईवाली करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है।

- सूचना मिलने के बाद पुलिस ने बोगस ग्राहक बनाकर आरोपी के पास भेज दिया

पुलिस को सूचना मिली थी कि ढालियावास में रहने वाला मूल रूप से राजस्थान के दिवानपुरा निवासी रवि सट्टा खाईवाली करता है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने बोगस ग्राहक बनाकर उसके पास भेज दिया। सट्टे का नंबर लगाते ही पुलिस ने उसे मौके पर काबू कर लिया। बाद में उसके खिलाफ गैंबलिंग एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया गया।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब अकसर सताए पेट में गैस की समस्या

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

-नरेश, भोपाल

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

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

-अंकुश, रायपुर

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

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

-गौतम, बिलासपुर

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

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

-राकेश, रोहतक

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

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

-रामप्रकाश, बलौदा बाजार

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

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

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

ठिठुरती सर्दी के दिनों में हार्ट की करें प्रॉपर केयर

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

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

ठंड का हार्ट पर असर

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

सुबह का समय सबसे रिस्की

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

बुजुर्गों के लिए ज्यादा खतरा

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

ब्लड सर्कुलेशन की समस्या

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

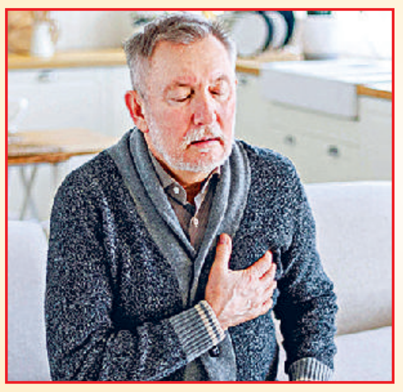
तब न बरतें लापरवाही

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

इन बातों पर करें अमल

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

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



क्या कहते हैं हृदय संबंधी रोगों के आंकड़े

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

डॉक्टर्स एडवाइस

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

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

कभी इग्नोर ना करें ग्लूकोमा के लक्षण

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

डाइट में शामिल करें विटामिन ए रिच फूड्स

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

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

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

वेटलॉस करना है तो पिएं वेजीटेबल्स जूस

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

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

- वेजीटेबल जूस को सुबह लेना फायदेमंद होता है। इसे वर्कआउट करने के बाद लेना चाहिए। वेजीटेबल जूस को छानने की बजाय इसे फाइबर्स समेत पीना चाहिए।
- वेजीटेबल जूस में चुकंदर और गाजर का जूस बनाते समय उसमें चुकंदर की मात्रा ज्यादा और गाजर की कम रखें, तो उससे शुगर कम रहेगी। यह जूस पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- चुकंदर, गाजर, टमाटर, खीरा, पत्तागोभी का मिक्स जूस वजन घटाने वालों के लिए सबसे उत्तम होता है। इनके साथ टमाटर और खीरे को भी मिलाएं।
- सब्जियों के जूस को सुबह या शाम ही नहीं बल्कि भूख लगने पर दिन के समय कभी भी ले सकते हैं।
- धनिया, पुदीना, आंवला, टमाटर, गाजर और बींस इन सब्जियों को मिलाकर भी एक ऐसा वेजीटेबल जूस तैयार किया जा सकता है, जो ब्रेकफास्ट के लिए एक अच्छा विकल्प है।
- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के लिए गाजर, चुकंदर, आंवला और टमाटर का जूस उनकी सेहत को सुधारता है।
- जो लोग फलों का जूस रेग्युलर पीते हैं और गैस की समस्या से परेशान रहते हैं, उनके लिए यह जरूरी है कि वो नियमित एक्सरसाइज भी करें ताकि उनकी पाचनक्रिया दुरुस्त हो सके।
- जिन लोगों को वेजीटेबल जूस पीने से पेट में गैस की समस्या होती है, वे सब्जियों को थोड़ा स्टीम करके उसके बाद जूस बनाएं।
- जिन लोगों को कच्ची सब्जियों का जूस नुकसान पहुंचाता है और किसी खास सब्जी की वजह से पेट में गैस होती है तो उस सब्जी को जूस में शामिल न करें। इससे भी आपको राहत मिलेगी।
- जो लोग शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने के लिए जूस का सेवन करना चाहते हैं तो उन्हें विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- संतरा, अनानास और कीवी को शामिल करना चाहिए।

- सेब, कीवी और पालक का जूस भी वजन घटाने में काफी सहायक होता है। सेब से कमर के आस-पास जमा फैट कम होता है, तो विटामिन सी से भरपूर कीवी वसा ऑक्सीकरण में मदद करता है। कम कैलोरी वाली पालक, फाइबर से भरपूर होती है, जो लंबे समय तक भूख लगने नहीं देती।
- पेट की चर्बी को कम करने के लिए खीरा, टमाटर, आंवला, काफी सहायक होते हैं। खीरे में कैलोरी कम होती है और पानी की मात्रा ज्यादा होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर की सूजन को कम करते हैं।
- आयुर्वेद में वजन घटाने के लिए कम कैलोरीयुक्त लौकी का जूस काफी उपयुक्त माना जाता है। लौकी में कम कैलोरी होती है। *

खबर संक्षेप

मकर संक्रांति पर बांटे कम्बल

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

स्टेट हाईवे पर गहरे गड्ढे बने परेशानी का सबब

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

न्यायाधीश ने किया अंध विद्यालय का दौरा

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

नेताओं की तकदीर गढ़ने वाला 'रामपुरा हाउस'

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

सतीश सैनी ▸▸| नारनौल

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

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

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

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

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

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

शहीद राव तुलाराम कॉलेज नामकरण पर ही था आंदोलन

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

यहां बैठे लोग भाजपा या कांग्रेस उम्मीदवार के साथ?

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

नगर पालिका चेयरमैन ने डंपिंग प्वाइंट का किया दौरा

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

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

हरिभूमि न्यूज ▸▸| महेंद्रगढ़

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

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

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

कूड़ा कलेक्शन का टेंडर समाप्त

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

कूड़ा कलेक्शन करना है चुनौती

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

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

कुश्ती दंगल युवाओं को निखरने की पहली सीढ़ी: जिला प्रमुख

हरिभूमि न्यूज ▸▸| नारनौल

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

ये रहे उपस्थित

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

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

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

यदुवंशी स्कूल का 32वां स्थापना दिवस मनाया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| महेंद्रगढ़

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

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

गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर एसडीएम ने किया निरीक्षण

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

इंडस वैली स्कूल में विज्ञान विषय पर हुई प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▸▸| महेंद्रगढ़

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

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

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

चेयरमैन की अध्यक्षता में हुआ कार्यक्रम

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

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

सनातन संस्कृति व संस्कारों की पहचान गोमाता: केंद्रीय मंत्री

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

हरिभूमि न्यूज ▸▸| महेंद्रगढ़

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

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

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

सूचना

मैं, नरेश कुमार पुत्र स्व. दलीप सिंह निवासी कोसली तह. कोसली जिला रेवाड़ी बयान करता हूं कि मेरा पुत्र चेतन व पुत्रवधु मनीषा मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत दड़ौली में सफाई कर्मचारी के पद पर नियुक्ति की जानी है। अतः उपरोक्त पद के इच्छुक अभियार्थी अपना आवेदन ग्राम पंचायत दड़ौली अथवा खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी डहीना के कार्यालय में दिनांक 05 फरवरी 2026 तक जमा करवाना सुनिश्चित करें।

अनुप सिंह
सरपंच ग्राम पंचायत दड़ौली
जिला रेवाड़ी

कांग्रेस ने तीन बार बदला योजना का नाम, भाजपा के नाम बदलने पर हो रही परेशानी

कैबिनेट मंत्री आरती राव ने वीबी जी राम जी पर साधा कांग्रेस पर निशाना, कहा, कांग्रेस ने शासनकाल में मनरेगा के नाम पर लोगों का हक काटा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

कैबिनेट मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि कांग्रेस ने अपने शासनकाल में ग्रामीण रोजगार योजना का नाम तीन बाद बदला था। मनरेगा योजना की खामियों के चलते गरीबों का हक लगातार काटा गया। मनरेगा की राशि पर ठेकेदार से दूसरे लोग डाका डालते रहे। पीएम मोदी ने इस योजना को पारदर्शी बनाने और हर जरूरतमंद तक इसका लाभ पहुंचाने के लिए नाम बदला है, तो कांग्रेस को इस बेवजह आपत्ति हो रही है। बुधवार को भाजपा कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत करते हुए आरती सिंह राव ने कहा कि कांग्रेस के समय पहले यह योजना जवाहर, फिर नरेगा और उसके बाद मनरेगा बनी थी। योजना का पैसा ठेकेदार व दूसरे लोग अपनी जेबों में डाल रहे थे। मजदूरों की बजाय

रेवाड़ी। पत्रकारों से बातचीत करतीं हुए आरती राव।

मशीनों से कार्य कराकर झूठी एंट्रियों के बल पर मनरेगा की राशि को डकार लिया जाता था। इस योजना के बुनियादी ढांचे में भारी खामियां थी, जिन्हें पीएम मोदी ने दूर करने का निर्णय लिया।

पीएम मोदी की ग्रामीण रोजगार नीति अधिक गारंटी वाले कार्यदिवस, उच्च मजदूरी, पारदर्शी भुगतान और टिकाऊ संपत्तियों के निर्माण को सुनिश्चित करता है। उन्होंने कहा कि नरेंद्र मोदी ने श्रमिकों के कल्याण और गांवों के विकास में एक और ऐतिहासिक कदम उठाते हुए विकसित भारत-जी राम जी योजना शुरू की है, जो कि विकसित भारत के निर्माण में मील का पत्थर साबित होगी। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि वीबी जी-राम जी कानून का उद्देश्य वास्तविक श्रमिक लाभार्थियों का समर्थन करना है। यह अधिनियम परियोजनाओं की वास्तविक समय में निगरानी की व्यवस्था करता है, मजदूरी भुगतान में पारदर्शिता सुनिश्चित करता है। श्रमिकों को गारंटीकृत रोजगार बढ़ाकर अधिक मजदूरी देती है। उन्होंने कहा कि मनरेगा योजना लगभग 20 वर्ष पहले शुरू की गई थी।

जीवन स्तर में सुधार लाने का प्रयास

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि नए प्रावधानों के तहत, रोजगार गारंटी को 100 दिनों से बढ़ाकर 125 दिन करने से श्रमिकों की गारंटीशुदा मजदूरी को काफी बढ़ावा मिला है। इसके माध्यम से सरकार श्रमिकों के जीवन स्तर में सुधार लाने का प्रयास कर रही है। इससे पूरे भारत वर्ष में एक ग्रामीण अकुशल श्रमिक की वार्षिक आय में औसतन 7 हजार रुपये से अधिक की बढ़ोतरी होगी। वहीं हरियाणा में मजदूरी दर ज्यादा है, इसलिए हर श्रमिक को कम से कम 10 हजार रुपये अधिक मिलेंगे।

65 प्रतिशत से अधिक महिलाओं को काम मिला

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि इस योजना के तहत इस वर्ष हरियाणा में 52 प्रतिशत से अधिक अनुसूचित जाति के श्रमिकों को तथा 65 प्रतिशत से अधिक महिला श्रमिकों को काम मिला है। उन्होंने कहा कि इस कानून में कार्यों की प्रकृति को भी बदला गया है। पहले मनरेगा के तहत सीमित रोजगार दिया जाता था। अब जल सुरक्षा, ग्रामीण अवसंरचना, आजीविका संसाधन और जलवायु परिवर्तन से निपटने वाली स्थायी परिसंपत्तियों के निर्माण में भी रोजगार दिया जाएगा।

मजदूरी का बैंक खातों में भुगतान

राव ने कहा कि भ्रष्टाचार रोकने और यह सुनिश्चित करने के लिए कि केवल वास्तविक श्रमिकों को ही पारदर्शिता के साथ उनका हक मिले, वीबी जी- राम जी योजना में कई उपाय किए गए हैं। बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण और उपस्थिति से फर्जी कर्मचारियों, डुप्लिकेट जॉब कार्ड और फर्जी भुगतानों को रोका जा सकेगा। वेतन और भत्तों का सीधा, डिजिटल भुगतान से बिचौलियों, वेतन भुगतान में देरी और धन के दुरुपयोग की समस्या समाप्त हो जाएगी।

आरती राव के साथ ये रहे मौजूद

इस अवसर पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, डा. कृष्ण कुमार, अनिल यादव, भाजपा जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली, प्रदेश संयोजक पंचायती राज प्रकोष्ठ हुकम चंद यादव, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य सुनील मूसेपुर, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य सिंह राम महलावत, जिला महामंत्री पंडित हिमांशु पालीवाल कुलदीप चौहान, जतिन अरनेजा जिला मिडिया प्रभारी जिला उपाध्यक्ष धीरज यादव, प्रवीण शर्मा, मंडल अध्यक्ष समीर कालरा मंडल सहित पार्टी के कई पदाधिकारी और कार्यकर्ता मौजूद थे।

खबर संक्षेप

भगवान परशुराम भवन में किया गया यज्ञ

कोसली। जुड्डी रोड स्थित भगवान परशुराम भवन में बुधवार को मकर संक्रान्ति के पावन अवसर पर अखिल ब्रह्मण वृहत सभा द्वारा विश्व कल्याणय के निमित्त यज्ञ का आयोजन किया गया। सभा के प्रधान गोपी चन्द शर्मा एवं सदस्यों ने विश्व कल्याण एवं बंधुत्व के लिए हवन में आहुति दी तथा सामाजिक एकता एवं सौहार्द का सन्देश दिया। सरस्वती विद्यालय गुडियानी के निदेशक धर्मबीर शर्मा ने भवन में सोपान व रसोईघर के निर्माण के लिए सहयोग की घोषणा की।

सीनियर सेकेंडरी स्कूल को मॉडल बनवाने की मांग

कोसली। सामाजिक संस्था प्रेरणा ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को एक पत्र भेजकर कस्बे के सबसे पुराने शहीद फ्लाइट लफ्टिनेंट आकाश यादव सीनियर सेकेंडरी स्कूल को माडल संस्कृति स्कूल का दर्जा देने की मांग की है।
संस्था ने पत्र में कहा कि सरकार ने इस उद्देश्य से हरियाणा में माडल संस्कृति व पीएमश्री स्कूल बनाने शरू किए थे कि हरियाणा में अति गरीब और वंचित पृष्ठभूमि के बच्चों को गुणवत्तापूर्ण और मुफ्त शिक्षा मिल सके। संस्था ने क्षेत्र के सबसे पुराने और प्रतिष्ठित स्कूल को माडल संस्कृति स्कूल का दर्जा दिए जाने की मांग की है जिससे यहां के छात्रों का सर्वांगीण विकास हो सके।

हवन-यज्ञ कर गांव के सुख व समृद्धि की कामना की

रेवाड़ी। मकर संक्रांति पर्व पर जिला के गांव कढ़ू भवानीपुरा में हवन-यज्ञ का आयोजन किया गया। जिसमें अनेक ग्रामीणों ने आहुति डाली। गांव के जाहरवीर गोगा मेडी मंदिर में उक्त हवन-यज्ञ हुआ। हवन के दौरान ग्रामीणों ने मंत्रोच्चारण किया और गांव के सुख व समृद्धि की कामना की। इस मौके पर गांव के युवाओं ने मंदिर के परिसर को हरा-भरा बनाने का संकल्प लिया।

सोसायटी ने बच्चों के साथ मनाया पर्व

रेवाड़ी। हमारे कदम वेलफेयर सोसाइटी द्वारा बुधवार को रेवाड़ी में सेक्टर 3 के पास स्थित झुग्गी झोपड़ियों में बच्चों के साथ मकर संक्रांति का पावन पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर संस्था के सदस्यों ने बच्चों को मूंगफली, पॉपकॉर्न और रेवड़ी वितरित की। सामाजिक कार्यकर्ता प्रमिला वर्मा ने कहा कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य बच्चों के साथ खुशियां साझा करने के साथ-साथ उनकी समस्याओं, जरूरतों और भविष्य से जुड़े मुद्दों को समझना रहा।

तिराहे पर श्याम चौक का उद्घाटन किया

कोसली। मेन तिराहे का नामकरण श्रीश्याम चौक के नाम से किया गया है। श्रीश्याम चौक का उद्घाटन बुधवार को नाहड़ खंड के बीडीपीओ अनिल यादव ने किया। श्री श्याम सेवा मंडल ने विधायक अनिल कुमार यादव को तिराहे का नाम श्री श्याम चौक किए जाने की मांग की थी। विधायक की संस्तुति, भाकली-2 ग्राम पंचायत से पंचायती राज एक्ट 1994 की धारा 35 के तहत प्रस्ताव व जिला प्रशासन व लोकनिर्माण विभाग से अनापत्ति प्रमाणपत्र प्राप्त करने के बाद नाहड़ के बीडीपीओ ने ग्राम पंचायत को तिराहे के नामकरण से संबंधित पत्र जारी कर दिया।

दाल-चूरमे से लगाया गया अग्नि को भोग, मंदिरों में भी रही त्योहार की रौनक

धूमधाम से मना मकर संक्रांति पर्व, गायों को चूरमा व गुड़ खिलाया गया

अलाव जलाकर बांटी मूंगफली रेवाड़ी, युवाओं ने गुल्ली-डंडा खेला

रेवाड़ी। मकर संक्रांति पर मंदिर में पूजा-अर्चना करतीं हुए महिलाएं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

मकर संक्रांति का पर्व बुधवार को जिले में धूमधाम से मनाया गया। सुबह के समय युवाओं की टोलियों ने अलाव जलाकर रेवड़ी-मूंगफली वितरित किए। घरों में दाल-चूरमा बनाकर अग्नि को भोग लगाया गया। मंदिरों में भी इस पर्व पर काफी चलह-पहल देखने को मिली। बच्चों ने एक ओर गुल्ली-डंडे का खेल खेला, तो शहरी क्षेत्र में पतंगबाजी भी की गई। मकर संक्रांति पर्व पर लोग सुबह जल्दी उठकर स्नान करते हैं। इसके बाद बड़ी संख्या में अलाव जलाए जाते हैं। सुबह गांवों से लेकर शहर के मोहल्लों तक में जगह-जगह अलाव जलाए गए। महिला ने स्नान के बाद घरों में दाल-चूरमा तैयार किया। इसके बाद दान-पुण्य किया गया। गायों को चूरमा व गुड़ खिलाया गया। गोशालाओं में भी गायों को गुड़ खिलाने के लिए लोगों की भीड़ देखने को मिली। मकर संक्रांति के दिन युवा व बच्चे सुबह जल्दी उठकर अलाव जलाते हैं। अपने आसपास के एरिया से ईंधन, ऊपले व लकड़ियां उठाकर अलाव तैयार किए जाते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में युवाओं में सबसे ऊंची लौ का अलाव जलाने की होड़ लगी रहती है। सुबह के समय हर चौक-चौहारे पर अलाव जलते हुए देखे। अलाव में शकरकंद पकाकर खाना और दूसरों को खिलाना भी परंपरा रही है, जिसका उदाहरण कई स्थानों पर देखा गया।

सास-ससुर को मनाने की परंपरा

इस पर्व पर महिलाओं के अपने सास व ससुर को मनाने की परंपरा भी काफी पुरानी है। इसी परंपरा की पालना करते हुए महिलाओं ने अपने सास-ससुर को मनाने की रस्म पूरी की। उन्हें वस्त्र, गुड़, नकदी व अन्य सामान देकर जगाया गया। बुजुर्गों ने भी अपनी बहुओं को आशीर्वाद देते हुए उनके मंगल जीवन की कामना की। महिलाओं ने मंदिरों में जाकर पूजा अर्चना की, तो आम लोगों ने जरूररतमंदों को वस्त्र व खाद्य सामग्री वितरित की।

डीजे की धुन पर पतंगबाजी की

शहर के पार्कों में गुल्ली-डंडा खेलने के लिए बड़ी संख्या में बच्चे व युवा नजर आए। मकर संक्रांति पर गुल्ली-डंडा खेला जाता है। कुछ युवा व बच्चे शर्त लगाकर खेलते हैं, जो एक तरह से जुए का ही रूप है। त्योहार के कारण इस जुए पर रोक भी नहीं लगाई जाती। शहरी क्षेत्र में बड़ी संख्या में युवाओं ने डीजे की धुन पर पतंगबाजी भी। वह एक-दूसरे की पतंग काटने की होड़ में लगे रहे।

गांवों में हुआ मेलों का आयोजन

मकर संक्रांति पर्व पर ग्रामीण क्षेत्रों में मेलों का आयोजन किया गया। इन मेलों में खेलकूप प्रतियोगिताएं भी हुईं। डहीना, सीहा, बलवाड़ी व कई अन्य गांवों के मंदिरों में मकर संक्रांति पर्व पर आयोजन हुए, जिनमें बड़ी संख्या में लोगों ने हिस्सा लिया। मंदिरों में मेलों के साथ भंडारे भी आयोजित हुए, जिनमें श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया।

रेवाड़ी। मक्रर संक्रांति पर अलाव जलाकर हाथ सेकते लोग।

खरमास की भी हो गई समाप्ति

मकर संक्रांति के साथ ही बुधवार को खरमास भी समाप्त हो गया है। खरमास के दौरान शादी व दूसरे समारोह अशुभ माने जाते हैं। नए कार्य भी खरमास में शुरू नहीं होते। इस मास की समाप्ति के बाद अब शादी व दूसरे शुभ कार्य भी शुरू हो जाएंगे। ज्योतिषाचों के अनुसार अब शुभ कार्य शुरू करने का सही समय है।

बदहाल सड़क वाहन चालकों के लिए आफत

आमजन से लेकर दुकानदार तक टूटी सड़क से परेशान

कोसली। आरओबी के पास जर्जर साल्हावास रोड। फोटो: हरिभूमि

- वाहनों का लोड बढ़ने के कारण इसकी हालत और भी दयनीय हो गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

साल्हावास रोड पर आरओबी से आगे चलकर धनिया गांव के मोड़ तक सड़क की हालत दयनीय होने के कारण वाहन चालकों व आम लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सड़क जर्जर होने से दिन भर आसपास रहने वाले लोग और दुकानदारों को धूल और प्रदूषण का सामना करना पड़ रहा है।
इस एरिया के दुकानदारों ने बताया कि रेलवे पुल चालू होने के बाद इस रोड से गुजरने वाले वाहनों की संख्या काफी बढ़ गई है। रोड काफी समय से टूटा हुआ है। वाहनों का लोड बढ़ने के कारण इसकी हालत और भी दयनीय हो गई है। टूटे रोड के कारण एक ओर जहां हादसों की आशंका बनी रहती है, तो दूसरी ओर सड़क से दिन भर उड़ने वाली धूल प्रदूषण को बढ़ावा देने का काम कर रही है। दुपहिया वाहन चालक सड़क गड्ढों में गिरकर हादसों का शिकार होते रहते हैं। सड़क की धूल घरों और दुकानों में घुस जाती है। लोगों ने बताया कि सड़क की मरम्मत कराने के लिए अधिकारियों से कई बार आग्रह किया जा चुका है, परंतु अभी तक इसकी दशा ठीक नहीं कराई गई है। लोगों ने प्रशासन से सड़क का निर्माण जल्द कराने की मांग की है, ताकि लोगों को राहत मिल सके।

झज्जर का अधिकार क्षेत्र होना भी आफत

लोक निर्माण विभाग के जेई प्रदीप सुहाग ने बताया कि सड़क का यह हिस्सा झज्जर लोक निर्माण विभाग के अधिकार क्षेत्र में होने के कारण वहीं के अधिकारी इसका निर्माण करा सकते हैं। सड़क की दुर्दशा से वहां के अधिकारियों को अवगत करा दिया गया है। जल्द ही सड़क का निर्माण कार्य शुरू कराए जाने की संभावना है।

कोसली। शिविर में रक्तदान करते रक्तदाता। फोटो: हरिभूमि

शिविर में एकत्रित किया गया 125 यूनिट रक्त

कोसली। कोसली के श्री श्याम सेवा मंडल के सौजन्य से श्री श्याम बाबा का तीन दिवसीय 24वां वार्षिक उत्सव श्रीश्याम मंदिर परिसर में रक्तदान शिविर के आयोजन के साथ प्रारंभ हो गया। शिविर का उद्घाटन उपमंडल अधिकारी विजय कुमार यादव व उप पुलिस अधीक्षक विद्यानंद ने संयुक्त रूप से रिबन काटकर किया। शिविर में 125 रक्तदाताओं उत्साहपूर्वक रक्तदान किया। उपमंडल अधिकारी विजय कुमार यादव ने रक्तदाताओं को संबोधित करते हुए कहा कि युवाओं को समय-समय पर लगने वाले रक्तदान शिविरों में भाग लेकर रक्तदान करना चाहिए। रक्तदान करने से शरीर में किसी भी प्रकार की कोई कमी नहीं आती। रक्तदाताओं द्वारा द्वारा दिए गए रक्त की प्रत्येक बूंद किसी की जिंदगी को बचाने के काम आती है। रक्त एकत्रित करने के लिए बाढसा एम्स की टीम मौजूद रही। इस अवसर पर श्री श्याम मंडल के प्रधान भोलाराम सिंगल, मनोज कुमार, ईश्वर गर्ग, राजेश जांगड़ा, शंकर गर्ग, कपूर बंसल, तेजपाल गर्ग, प्रवीण कुमार, गौरव गर्ग, मुकेश शर्मा व रवि गुप्ता सहित अन्य लोग मौजूद थे। मंडल की ओर से रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र व स्मृति चिन्ह भेंट किए गए।

अस्पताल निर्माण की मांग को लेकर धरना जारी

रेवाड़ी। रामगढ़ भगवानपुर की पंचायती जमीन पर जिला नागरिक अस्पताल को शिफ्ट करने की मांग को लेकर चल रहा ग्रामीणों का धरना बुधवार को 212वें दिन भी जारी रहा। भयंकर सर्दी व शीत लहर के बीच धरने की अध्यक्षता राव रोशनलाल ने की। धरने में आसपास दर्जन भर गांवों के सैकड़ों ग्रामीणों व नागरिकों ने भाग लिया। गांव जनौला के पूर्व सरपंच दयानंद शास्त्री ने भी धरने को समर्थन दिया। अस्पताल बनाओं संघर्ष समिति के संयोजक और संरपच प्रतिनिधि अनिल कुमार ने बताया कि धरने ने सात महीने पूरे कर लिए हैं। धरना पूर्ण रूप से लोकतांत्रिक व शांतिपूर्ण तरीके से समाजिक हित के लिए आगे बढ़ रहा है।

रेवाड़ी। अपने कार्यालय में लोगों की समस्याएं सुनते हुए सतीश खोला।

पीपीपी से संबंधित समस्याएं सुनीं, मौके पर निपटारा

रेवाड़ी। पीपीपी कोऑर्डिनेटर डॉ. सतीश खोला के कार्यालय में सोमवार, बुधवार एवं शुक्रवार को नियमित रूप से जनकल्याण दरबार का आयोजन किया जाता है, जिसमें आम नागरिक अपनी समस्याएं सीधे उनके समक्ष रख रहे हैं। इस दरबार का मुख्य उद्देश्य जनता की समस्याओं को गंभीरता से सुनकर उनका त्वरित समाधान सुनिश्चित करना तथा विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी जन-जन तक पहुंचाना है। जनकल्याण दरबार में बड़ी संख्या में ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के लोग पहुंचकर बिजली, पानी, सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा, पेंशन, राशन कार्ड, आवास योजना, स्वच्छता, रोजगार सहित अन्य जनहित से जुड़ी समस्याएं प्रस्तुत कर रहे हैं। डॉ. सतीश खोला प्रत्येक समस्या को ध्यानपूर्वक सुनते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी कर रहे हैं, ताकि समस्याओं का समयबद्ध निस्तारण हो सके। इस अवसर पर डॉ. खोला ने कहा कि सरकार की मंशा है कि हर पात्र व्यक्ति को योजनाओं का लाभ मिले और कोई भी नागरिक जानकारी के अभाव में वंचित न रहे।

दिन के तापमान में कमी आने से ठिठुरन बढ़ी, कल से मौसम में बदलाव की संभावना

रात का पारा चढ़ने से राहत, कोहरा रोक रहा वाहनों की रफ्तार

सुबह कोहरा साफ होने के बाद तेज धूप खिली, लेकिन बर्फीली हवाएं कंपकंपी छुड़ाती रहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। बुधवार सुबह कोहरे को चीरकर बाहर निकलता सूरज। *फोटो : हरिभूमि*

रात के तापमान में दो दिन से रही वृद्धि ने पाला जमने की आशंका को कम किया है। दिन के तापमान में गिरावट से ठंड का असर बढ़ना शुरू हो गया है। कोहरा एक बार फिर से सड़क और रेल यातायात को प्रभावित करने लगा है। 16 फरवरी से मौसम में बदलाव की संभावना जताई जा रही है। बुधवार को सुबह के समय आसमान में घना कोहरा छाया रहा। अधिकतम तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 20.5 डिग्री पर आ गया। न्यूतम तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 1.5 डिग्री पर आ गया। दो दिन पूर्व न्यूनतम तापमान माइनस 1.5 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया था, जिससे खेतों में फसलों पर पाला जमना शुरू हो गया था। अब रात का तापमान बढ़ना और दिन का कम होना शुरू हो गया है। सुबह के समय सूरत की चमक ने कोहरा जल्द साफ कर दिया, लेकिन 8 बजे तक घने कोहरे ने वाहनों की रफ्तार रोके रखी। लगभग आधा दर्जन लंबी दूरी की ट्रेनों का संचालन भी देरी से हुआ। सुबह कोहरा साफ होने के बाद तेज धूप खिली, लेकिन बर्फीली हवाएं कंपकंपी छुड़ाती रहीं। मौसम विभाग के अनुसार शुक्रवार को आसमान में बादल छा सकते हैं। इसके बाद दो-तीन दिन मौसम इसी तरह का बना रह सकता है, जिससे दिन के समय ठंड का प्रकोप और अधिक देखने को मिल सकता है। धारूहेड़ा का एक्यूआई भी बढ़कर 270 पर पहुंच गया। ठंड के साथ एक्यूआई भी बढ़ रहा है।

खबर संक्षेप

डिजिटल मार्केटिंग पर किया उद्यमियों को प्रशिक्षित

रेवाड़ी। राष्ट्रीय कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक की ओर से स्वयं सहायता समूह, संयुक्त देयता समूह और किसान उत्पादक संगठन के उत्पादों के विपणन के लिए 'ई -कॉमर्स और डिजिटल मार्केटिंग' पर दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। इसमें जिले के साथ-साथ नूंह, फरीदाबाद और गुरुग्राम से चयनित 25 उद्यम प्रतिभागियों ने भाग लिया। नाबार्ड क्लस्टर अधिकारी जगदीश परिहार और अग्रणी जिला प्रबंधक राजीव रंजन ने उद्यमियों को डिजिटल मार्केटिंग के इस्तेमाल के बारे में जानकारी दी।

मानसिक स्वास्थ्य पर शिक्षकों को किया प्रशिक्षित

कोसली। विवेकानंद वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सीबीएसई क्षमता निर्माण कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य एवं तंदुरुस्ती' विषय पर एक प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में विवेकानंद वरिष्ठ माध्यमिक बिद्यालय कोसली के 19 तथा बाल भारती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय फिदरी के 18 शिक्षकों ने भाग लिया। प्रशिक्षिका नीलम कुमारी ने विभिन्न क्रियाकलापों तथा दैनिक जीवन से जुड़े उदाहरण तथा अध्यापकों में विद्यार्थियों द्वारा पठन-पाठन के दौरान आने वाली विभिन्न चुनौतियां का सामंजस्य कर अत्यंत सरल एवं सहज रूप से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी विभिन्न चुनौतियां तथा उनके निवारण के बारे में अध्यापकों को अवगत करवाया।

'बूढ़ा शेर' एक बार फिर हुआ सक्रिय, 2009 में नया विकल्प देने की घोषणा

रेवाड़ी। मकर संक्रांति के पावन अवसर पर जलयुद्ध नायक एवं रेवाड़ी के पूर्व विधायक रघु यादव ने अपने सनसिटी स्थित आवास पर 77वीं सर्वजातीय जनता पंचायत का आयोजन किया। इस अवसर पर विभिन्न समाजों और वर्गों से जुड़े सैकड़ों लोगों ने भाग लिया। पूर्व विधायक के रूप में 'बूढा शेर' एक बार फिर दहाड़ मारते हुए आने वाले विधानसभा चुनावों में अहीरवाल में नया विकल्प देने के दावे कर रहा है। पंचायत को संबोधित करते हुए रघु यादव ने कहा कि अब समय आ गया है जब दक्षिणी हरियाणा को 2029 में एक नया, स्वच्छ और मजबूत राजनीतिक विकल्प दिया जाए। उन्होंने कहा कि क्षेत्र की राजनीति में अब नए, ईमानदार और साधारण परिवारों से आने वाले युवाओं को आगे आकर नेतृत्व संभालना चाहिए, ताकि आम जनता की आवाज को सही मंच मिल सके।

गणतंत्र दिवस की तैयारियों को लेकर ली बैठक

कोसली। राजीव गांधी खेल परिसर में राष्ट्रीय पर्व गणतंत्र दिवस समारोह हर्षोल्लास के साथ मनाया जाएगा। समारोह में विभिन्न शिक्षण संस्थाओं के छात्र-छात्राएं मनोहारी सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देंगे। एसडीएम विजय कुमार यादव ने बुधवार को समारोह की तैयारियों को लेकर अधिकारियों की बैठक ली और उनकी जिम्मेदारी तय करते हुए दिशा-निर्देश जारी किए। उन्होंने कहा कि राजीव गांधी स्टेडियम की साफ-सफाई करवाई जाए व यहां पर रंग-बिरंगे झंडे लगवाए जाएं। जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग पानी की व्यवस्था करे। फायर ब्रिगेड की गाड़ियों से मैदान में छिडकाव करवाया जाए। बैठक में एसडीएम ने बताया कि गणतंत्र दिवस की फुल ड्रेस रिहर्सल 24 जनवरी को निर्धारित समय पर सुबह 9.58 बजे शुरू होगी। दोनों दिन बच्चों को अल्पाहार दिए जाने की व्यवस्था रहेगी। इस अवसर पर बीडीपीओ अनिल कुमार, बीडीपीओ सुनीता, उप जिला शिक्षा अधिकारी डा. राजेंद्र यादव, एसएचओ मनोज कुमार, केंद्रीय विद्यालय के प्राचार्य सुभाष चंद्र, उप अधीक्षक राजेश कुमार, बीर सिंह, दल सिंह आर्य मौजूद रहे।