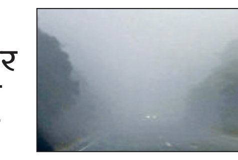
तापमान

अधिकतम 23.5 डिग्री
न्यूनतम 6.2 डिग्री

11 कोहरे ने रोकी वाहनों की रफ्तार दिन के तापमान में आई गिरावट



गणतंत्र दिवस समारोह में दिखेगी राष्ट्रीय एकता की झलक, देशभक्ति से सराबोर झांकियां रहेंगी आकर्षण 12

खबर संक्षेप

महिला से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने महिला को नशीला पदार्थ पिलाकर दुष्कर्म करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत के आधार पर गत वर्ष 1 सितंबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़िता का सामान्य अस्पताल में मेडिकल कराया गया था। मामले का एक आरोपी गुरुग्राम के सोहना निवासी विवेक इस मामले में फरार चल रहा था। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

दहेज उत्पीड़न का आरोपी चढ़ा हत्थे

रेवाड़ी। कसोला 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 8 जनवरी को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने पलवल के लालव निवासी भगत सिंह को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश कर दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

बावल। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। गत वर्ष 3 दिसंबर को हुए हादसे के बाद वाहन चालक मौके से फरार हो गया था। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में उत्तर प्रदेश के हिमायुंपुर निवासी आफ्ताब को गिरफ्तार कर लिया। उसका ट्रक भी पुलिस ने अपने कब्जे में ले लिया। आरोपी को बाद में पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। रामपुरा पुलिस ने आराम नगर में गत वर्ष नवंबर माह में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष के बयान पर गत वर्ष 3 नवंबर को गांव के कई लोगों के कई लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। कुछ आरोपियों को पुलिस ने पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। अब एक आरोपी आरामनगर निवासी संदीप को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

यौन उत्पीड़न का आरोपी भेजा जेल

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने एक युवती के यौन उत्पीड़न का केस दर्ज किया है। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पीड़िता ने पुलिस शिकायत में आरोप लगाया था कि शहर की एक कॉलोनी निवासी दिलराज उसका यौन उत्पीड़न करता है। पुलिस ने उसकी शिकायत के आधार पर आरोपी के खिलाफ 20 जनवरी को केस दर्ज कर लिया। इसके बाद पुलिस ने आरोपी दिलराज को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

फांसी के फंदे पर लटक गया युवक, जान बची

धारूहेड़ा। सेक्टर-6 में करीब 21 वर्षीय युवक फांसी के फंदे पर झूल गया। ऐन वक्त पर परिजनों के देख लेने के कारण उसकी जान बच गई। सेक्टर पंकज ने अपने घर पर ही फांसी का फंदा लगा लिया। पता चलने के बाद परिजनों ने उसे फंदे से उतारकर भिवाड़ी के एक अस्पताल पहुंचाया। वहां उसे रेफर कर दिया गया। परिजन बाद में उसे गुरुग्राम के प्राइवेट अस्पताल ले गए। उसकी हालत खतरे से बाहर बताई जा रही है।

नगर परिषद की ओर से होर्डिंग लगाने के टेंडर होने के बावजूद शहर में लगे हुए अवैध होर्डिंग

शहर में अवैध होर्डिंग्स की भरमार, छतों व दीवारों पर लगने से मोटे राजस्व का नुकसान

नगर परिषद की ओर से इस ओर कोई कार्रवाई नहीं की जा रही

नगर परिषद की ओर से शहर से होर्डिंग हटाने के लिए अभियान चलाया जाता है, लेकिन दो-तीन दिन होर्डिंग हटाने के बाद अभियान सुस्त पड़ जाता है और फिर से अवैध होर्डिंग लगने शुरू हो जाते हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर में नगर परिषद की साइटों पर होर्डिंग्स लगाने के लिए टेंडर चल रहा है, लेकिन अवैध होर्डिंग्स लगाने का सिलसिला लगातार चल रहा है। नगर परिषद की ओर से इस ओर कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है। शहर में नगर परिषद के होर्डिंग फ्रेम, स्ट्रीट लाइट पोल, टैफिक लाइट, सरकारी भवन, दुकानों, छतों व दीवारों पर बड़े-बड़े होर्डिंग्स लगने से मोटे राजस्व का नुकसान हो रहा है। हालांकि नगर परिषद की ओर से शहर से होर्डिंग हटाने के लिए अभियान चलाया जाता है, लेकिन दो-तीन दिन होर्डिंग हटाने के बाद अभियान सुस्त पड़ जाता है और फिर से अवैध होर्डिंग लगने शुरू हो जाते है।

काफी लोगों ने अपनी मर्जी से लगाए होर्डिंग

शहर में सभी जगह छोटे से लेकर बड़े-बड़े हार्डिंग लगे हुए हैं। नगर परिषद अधिकारी व कर्मचारी इनको नजर अंदाज कर रहे है। जगह-जगह अवैध होर्डिंग लगने से सेक्टर, मॉडल टाउन, नाईवाली चौक, गोपाल देव चौक, दिल्ली रोड, बाइपास, अग्रसेन चौक, झज्जर चौक व बावल रोड सहित काफी स्थानों की सुंदरता खराब हो रही है। लोग अपनी मनमर्जी की जगह होर्डिंग लगा रहे है। शहर में लंबे से समय से अवैध होर्डिंग्स का काला खेल खेलकर सरकारी राजस्व को चूना लगाया जा रहा है। अवैध होर्डिंग से शहर के नाईवाली चौक, बीएमजी मॉल के सामने, लियो चौक, धारूहेड़ा चुंगी, ब्रह्मगढ़ के सामने, महाराणा प्रताप चौक, अभय सिंह चौक, झज्जर चौक, सेक्टर, मॉडल टाउन, गोपाल देव चौक, दिल्ली रोड, बाइपास, अग्रसेन चौक, झज्जर चौक व बावल रोड सहित काफी स्थानों की सुंदरता खराब हो रही है। शहर को जगमग रखने के लिए लगाई गई तिरंगा लाइटों व स्ट्रीट लाइटों को भी नहीं छोड़ा जा रहा है।

रेवाड़ी। नाईवाली चौक पर छतों पर लगे होर्डिंग। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। नाईवाली चौक पर दुकानों की छतों पर लगे होर्डिंग। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी-बावल बस स्टैंड पर होर्डिंग लगाने का हो चुका टेंडर

रेवाड़ी और बावल बस स्टैंड पर होर्डिंग लगाने के लिए 27 लाख रुपये का टेंडर जारी किया गया है। दिल्ली की एक एजेंसी को तीन साल के लिए यह टेंडर दिया गया है, जिससे रोडवेज को राजस्व का लाभ होगा और अवैध होर्डिंग पर रोक लगेगी। पहले यह टेंडर जिला स्तर पर होता था, लेकिन इस बार इसे उच्च अधिकारियों ने पंचकूला से जारी किया है। एक जनवरी से कार्य शुरू करने वाली दिल्ली की एजेंसी को वर्कआर्डर जारी कर दिया गया है। रेवाड़ी व बावल बस स्टैंड पर होर्डिंग के लिए दिया गया टेंडर पिछले वर्ष दिसंबर माह में खत्म हो गया था। दिल्ली-जयपुर हाईवे पर स्थित बावल का बस स्टैंड पर कई होर्डिंग साइट बनाई गई है। इस बीच रेवाड़ी व खासतौर पर बावल के बस स्टैंड पर अवैध रूप से होर्डिंग लगाए जाने शुरू हो गए थे। स्थानीय लोगों की ओर से रोडवेज को भी इसकी शिकायत की गई थी।

रेवाड़ी। पहराजवास गांव में मौजूद पुलिसकर्मी।

नाला निर्माण में अतिक्रमण बना था बाधा, पंचायत विभाग ने सख्ती से हटवाया

रेवाड़ी। पहराजवास गांव में पंचायती जमीन पर अतिक्रमण नाला निर्माण में बाधा बना हुआ था। पंचायत विभाग की टीम ने जेसीबी की मदद से अतिक्रमण हटवा दिया। पुलिस बल की मौजूदगी के चलते विभाग की कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ। ग्राम पंचायत की ओर से गांव में नाला निर्माण का कार्य कराया जा रहा है। जिस जगह से से नाला का निर्माण कराया जा रहा है, उस जगह पर गांव के ही लोगों ने अतिक्रमण किया हुआ था। सरपंच अनीता ने संबंधित लोगों से अतिक्रमण खुद ही हटाने की अपील की थी, परंतु प्रभावशाली लोग अतिक्रमण हटाने को तैयार नहीं थे। ग्राम पंचायत की शिकायत पर पंचायत विकास विभाग ने अतिक्रमण हटवाने के आदेश जारी किए गए थे। बुधवार को बीडीपीओ ओमप्रकाश के नेतृत्व में पंचायत विभाग की टीम गांव में पहुंची। पुलिस बल की मौजूदगी में पंचायती जमीन को जेसीबी मशीन से साफ करा दिया गया। पुलिस बल की मौजूदगी के चलते इस कार्रवाई का विरोध नहीं हुआ। अतिक्रमण हटने के साथ ही नाला निर्माण का रास्ता भी साफ हो गया है।

- पुलिस बल की मौजूदगी के चलते विभाग की कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ

युवक ने फांसी का फंदा लगाकर जान दी

कोसली। गुड़ियानी गांव में एक युवक ने अपने घर पर फांसी का फंदा लगाकर जान दे दी। कोसली पुलिस ने सीन ऑफ क्राइम टीम को मौके पर बुलाने के बाद शव को फंदे से उतरवाया। बाद में शव का पोस्टमार्टम कराकर उसे परिजनों को सौंप दिया। गांव का करीब 23 वर्षीय युवक दीपक रात को खाना खाने के बाद अपने छत पर बने कमरे में सो गया था। उसकी पत्नी में कमरे में सोई हुई थी। बुधवार सुबह उसकी पत्नी उठकर नीचे आ गई।

एसपी से मिलने बड़ी संख्या में पहुंचे माजरा के ग्रामीण

सरपंच पर हमले के आरोपियों को गिरफ्तार करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

माजरा के सरपंच रविंद्र हाथी पर गत 19 जनवरी की शाम को हुए हमले के बाद आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग को लेकर बुधवार को बड़ी संख्या में माजरा के ग्रामीणों ने एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा से मुलाकात की। ग्रामीणों ने एसपी से सरपंच पर हमला करने के आरोपियों को तुरंत गिरफ्तार करने की मांग की। इस मौके पर बड़ी संख्या में गांव की महिलाएं भी मौजूद थीं। माजरा के पूर्व सरपंच राज सिंह, जगदीश सिंह, फौजी हवा सिंह, नरेंद्र शास्त्री,सूबेदार थावर साहब, धर्मेन्द्र, सूबे सिंह, पूर्व सरपंच गोनी, रामकिशन, महिपाल, रामनिवास, सुमेर, रामहेर, दयाराम, ईश्वर, सुरेश देवी, शांति देवी, बीरमति, ललिता देवी, गुड़िया, सुषमा, कमलेश, सुमन, कविता, सीमा, कमल, सरस्वती व कई ग्रामीणों ने एसपी से मुलाकात की। ग्रामीणों ने बताया कि सरपंच सीवर लाइन व नाले को लेकर दो पक्षों के बीच विवाद को शांत कराने के लिए वहां गए थे।

रेवाड़ी। एसपी से मिलने के लिए पहुंचे माजरा के ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

हमले में रविंद्र हाथी को गंभीर चोटें आई

भालखी की ढाणी में सरपंच प्रतिनिधि ने 6 अन्य लोगों के साथ मिलकर रविंद्र हाथी पर हमला कर दिया। हमले में रविंद्र हाथी को गंभीर चोटें आई हैं। ग्रामीणों ने बताया कि पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस तो दर्ज कर लिया, लेकिन अभी तक उनकी गिरफ्तारी नहीं हुई है। एसपी से आरोपियों की तुरंत गिरफ्तारी की मांग की।

सीआईए ने मोहन हत्याकांड में दस हजार के इनामी वांछित आरोपी को किया गिरफ्तार

- गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला सोनीपत के गांव नसीरपुर निवासी साहिल के रूप में हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

सीआईए धारूहेड़ा की टीम ने गत 23 दिसंबर को गांव बहाला निवासी खाद-बीज विक्रेता मोहन की गोली मारकर हत्या करने के मामले में एक 10 हजार रुपये के इनामी वांछित आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला सोनीपत के गांव नसीरपुर निवासी साहिल के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक 20 हजार के इनामी सहित दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है।

गांव बहाला निवासी दुष्यंत ने अपनी शिकायत में बताया था कि उसके पिता ने गांव में मोहन ट्रेडर्स के नाम से एक खाद-बीज की दुकान की हुई है। गत 23 दिसंबर को शाम के समय उसका पिता दुकान के बाहर बैठे हुए थे। इसी दौरान एक इंडेवर गाड़ी उनके दुकान के नजदीक चौराहे पर आकर रुकी। गाड़ी से उतरे दो युवक दवाई खरीदने की बात कहते हुए उनकी दुकान में घुस गए। दुकान में घुसते ही एक युवक ने उसके पिता के सिर में गोली मार दी।

रेवाड़ी। सीआईए की गिरफ्त में हत्या में शामिल आरोपी। फोटो : हरिभूमि

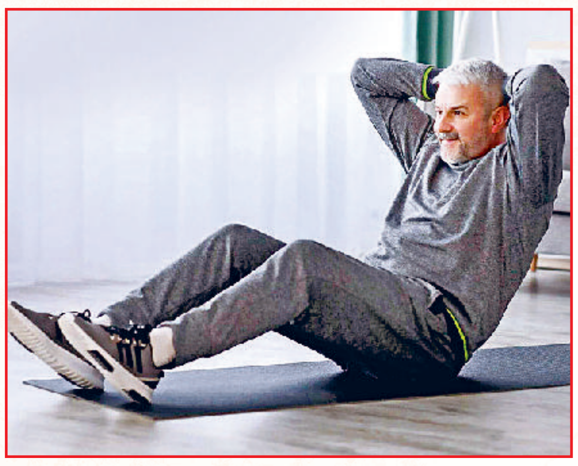
पूछताछ के लिए तीन दिन के रिमांड पर लिया

उसके पिता जमीन पर गिर गए तो दूसरे युवक ने भी उसके पिता पर गोली दाग दीं। दुष्यंत ने अपने पिता की हत्या के पीछे हिसार निवासी जयप्रकाश उर्फ जयवीर पर शक जाहिर किया था। पुलिस ने मामले में संलिप्त दो आरोपी हिसार के मोहब्बतपुर निवासी जयप्रकाश उर्फ जयवीर व जिला सोनीपत के गांव भटगांव निवासी प्रदीप उर्फ सुंडा को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। आरोपी प्रदीप उर्फ सुंडा पर 20 हजार रुपये का रखा हुआ था। पुलिस पूछताछ में आरोपी जयप्रकाश उर्फ जयवीर ने बताया कि वह जेबीएस एग्रो कंपनी का एमडी है। मोहन उनकी कंपनी का डिस्ट्रीब्यूटर था। कुछ समय पहले मोहन ने उनकी कंपनी से विवाद के चलते कंपनी की डिस्ट्रीब्यूरशिप छोड़ दी थी। मोहन अपने निचे जुड़े लोगो की सेलरी के लिए भी उनकी कंपनी पर बार बार दबाब बना रहा था, जिससे उनकी कंपनी को काफी नुकसान हो रहा था। इस विवाद के चलते उसने अपने सहयोगियों के साथ मिलकर मोहन की हत्या कराई थी। सीआईए धारूहेड़ा ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक 10 हजार रुपये के इनामी वांछित आरोपी जिला सोनीपत के गांव नसीरपुर निवासी साहिल को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए तीन दिन के रिमांड पर लिया है। मामले में पुलिस ने गत 12 जनवरी की रात को एक 20 हजार रुपये के इनामी वांछित आरोपी जिला सोनीपत के गांव पिनाना निवासी जयभगवान उर्फ सोनू महाल को गांव खरखडा से भटसाना के कच्चे रास्ते पर मुठभेड़ के दौरान काबू किया था, जिसे पुलिस द्वारा जल्द ही अदालत से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया जाएगा।

विंटर सीजन में एक्सरसाइज सावधानी बरतना है जरूरी

फिट रहने के लिए हर सीजन में एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन ज्यादा ठंड के दिनों में एक्सरसाइज करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। खासतौर पर हृदय और श्वसन संबंधी रोगियों को एक्सरसाइज से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करना चाहिए।

प्रिकॉशन
शिखर चंद जैन



सर्दियों में वर्कआउट, मॉर्निंग वॉक आदि करना चाहिए या नहीं, इस बारे में कुछ लोग असमंजस में रहते हैं। वास्तव में इन दिनों व्यायाम करना या न करना कई शारीरिक या वातावरण की स्थिति पर निर्भर करता है। सामान्य स्वस्थ व्यक्तियों के लिए यह जरूरी और फायदेमंद है, लेकिन कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए यह जोखिम भरा हो सकता है। दरअसल, सर्दियों में सुबह बहुत अधिक ठंड, कोहरा और प्रदूषण भी ज्यादा रहता है। इस वजह से घर के बाहर निकलना हानिकारक हो सकता है। दिक्कत यह है कि एक तरफ शरीर की जकड़न को दूर करने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है, वहीं शरीर के विभिन्न अंगों पर ज्यादा दबाव नहीं पड़े इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है।

इसलिए है फायदेमंद

सर्दी के मौसम में शारीरिक तौर पर सक्रिय रहना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। लेकिन जोड़ों के स्वास्थ्य के लिहाज से ऐसा करना विशेष रूप से लाभकारी होता है। सर्दियों में नियमित व्यायाम, जोड़ों की अकड़न को दूर करने, हड्डियों को मजबूत बनाने, वजन नियंत्रित करने और दर्द से राहत दिलाने में मददगार हो सकता है। चाहे आप घर के अंदर की गतिविधियां पसंद करें या बाहरी गतिविधियों में भाग लें। जरूरी है कि आप नियमित तौर पर व्यायाम करें और अपनी क्षमताओं और रुचियों के अनुसार शारीरिक गतिविधियां चुनें।

हो सकते हैं कुछ रिस्क

हृदय पर अतिरिक्त दबाव: 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' के अनुसार, ठंडे तापमान में धमनियां सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। ऐसे में हैवी एक्सरसाइज, जैसे कि तेज दौड़ना, स्किपिंग आदि दिल पर ज्यादा दबाव डाल सकते हैं, जो हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए दिल के दौरे का कारण बन सकता है।

श्वसन संबंधी समस्याएं: ठंडी और शुष्क हवा, फेफड़ों के वायुमार्ग को सिकोड़ सकती है। शोध बताते हैं कि इससे 'एक्सरसाइज-इंड्यूस्ड ब्रोंकोस्पज्म हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई, खांसी और सीने में जकड़न होती है। साथ ही सर्दियों में 'इनवर्जन' के कारण प्रदूषित हवा जमीन के करीब रहती है। बाहर वर्कआउट करते समय इन बारीक कणों को सांस के जरिए अंदर लेना फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे अस्थमा अटैक हो सकता है।

हाइपोथर्मिया और फ्रॉस्टबाइट: यदि आप हैवी वर्कआउट करके पसीने से भीग जाते हैं और वातावरण का तापमान बहुत कम है, तो शरीर की गर्मी तेजी से कम होती है। इससे 'हाइपोथर्मिया' (शरीर का तापमान खतरनाक रूप से गिरना) का खतरा बढ़ जाता है।

मांसपेशियों में खिंचाव: ठंड में मांसपेशियां अधिक सख्त होती हैं। बिना उचित वॉर्म-अप के एक्सरसाइज करने से लिगामेंट इंजरी और मांसपेशियों में खिंचाव का खतरा बढ़ जाता है।

सुरक्षित रहने के उपाय

- यदि आप हृदय रोग या अस्थमा से पीड़ित हैं, तो सर्दियों में बाहरी वातावरण में व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य कर लें।
- इन दिनों कई लेयर के कपड़े पहनें। पहले पसीना सोखने वाले सिंथेटिक कपड़े पहनें, फिर ऊनी ड्रेस पहनें।
- एक्सरसाइज से पहले घर के अंदर कम से कम 10-15 मिनट वॉर्मअप करें। 5-10 मिनट तक हल्की स्ट्रेचिंग या कार्डियो एक्सरसाइज करें ताकि आपका शरीर सक्रिय हो जाए और मांसपेशियां अधिक हैवी व्यायाम के लिए तैयार हो जाए।
- प्यास न लगने पर भी पानी पिएं, हाइड्रेटेड रहना जरूरी है। ठंडी हवाओं से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, इसलिए व्यायाम से पहले, दौरान और बाद में पर्याप्त पानी पीना सुनिश्चित करें।
- नाक से सांस लें, इससे हवा फेफड़ों तक पहुंचने से पहले गर्म और नम हो जाती है।
- हमेशा किसी भी एक्सपर्ट से पहले आप अपने शरीर की सुनें और अगर आपको बहुत ठंड लग रही हो या थकान महसूस हो रही हो तो आराम करें। *

(फिटनेस ट्रेनर पंकज सिंह से बातचीत पर आधारित)

सर्दी के मौसम में भी शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन की जरूरत होती है। इसके लिए पानी और अन्य प्रकार के लिक्विड पीते रहना जरूरी है। ऐसा ना करने पर आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ये प्रॉब्लम्स कौन सी हैं, हाइड्रेशन की कमी के क्या लक्षण हैं और सर्दियों में शरीर को हाइड्रेटेड कैसे रख सकते हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेशंस।

सर्दी के मौसम में कम पानी पीना हेल्थ के लिए हो सकता है हार्मफुल

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सतीश विरमानी
जनरल फिजिशियन
नई दिल्ली

हम में से अधिकतर लोग ठंड के मौसम में आमतौर पर पानी तब पीते हैं, जब हमको प्यास लगती है। लेकिन ऐसा करना हमारी हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकता है! ठंड के मौसम में अधिकतर लोग पानी पीने से दूरी बना लेते हैं और उनकी यह लापरवाही शरीर में पानी की कमी पैदा कर देती है, जिससे दिल और दिमाग से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

बढ़ता है डिहाइड्रेशन का रिस्क

हमें याद रखना चाहिए कि सर्दियों में भी शरीर को उतनी ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। सर्दियों में कम पानी पीने से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, हाई बीपी जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। सर्दियों में हमारा शरीर हमें प्यास का संकेत तब देता है, जब उसे पानी की कमी महसूस होने लगती है। यही वजह है कि ठंड के मौसम में डिहाइड्रेशन का ज्यादा रिस्क होता है।

सर्दियों में डिहाइड्रेशन के लक्षण

ठंड के मौसम में जब शरीर में पानी की कमी बढ़ने लगती है, तो इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- त्वचा का बार-बार सूखना या त्वचा पर रूखापन आना।
- होंठ फटना और आंखों में जलन होना।
- यूरीन का रंग सामान्य से गहरा होना।
- बिना किसी अन्य वजह के सिरदर्द और थकान होना।
- नींद पूरी न होना, काम में ध्यान केंद्रित न होने की समस्या।
- मसल्स में खिंचाव और दर्द महसूस होना।
- बालों का अधिक झड़ना।
- बिना कोई श्रम किए थकान महसूस होना।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत पानी, नारियल पानी या फलों का रस पीकर खुद को हाइड्रेट करें।

गंभीर डिहाइड्रेशन के परिणाम

अगर सर्दी के मौसम में आप बहुत कम पानी पीते हैं तो इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक: ठंड के मौसम में शरीर में जब पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है तो ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। इससे दिल और दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, जो गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है। सर्दियों में कम पानी पीने से गंभीर डिहाइड्रेशन होने पर खून गाढ़ा हो जाता है, जिससे हार्ट और किडनी पर दबाव बढ़ता है। ऐसे में ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। हार्ट रेट असामान्य हो सकती है और शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। सबसे खतरनाक कंडीशन में ऑर्गन फेल्योर हो सकता है। ऐसे में ट्रीटमेंट न कराए जाने पर धीरे-धीरे सभी अंग काम करना बंद कर सकते हैं।

किडनी स्टोन और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन: सर्दियों में पर्याप्त पानी न पीने का सीधा असर किडनी और यूरिनरी सिस्टम पर भी पड़ता है। इससे किडनी स्टोन बनने और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन यानी (यूटीआई) का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों में जब शरीर को पर्याप्त पानी नहीं मिलता, तो यूरीन गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े यूरीन में मौजूद मिनरल्स आसानी से बाहर नहीं निकल पाते, जिससे किडनी में पथरी बनने लगती है। वहीं, कम पेशाब होने से बैक्टीरिया यूरिनरी ट्रैक्ट में जमा हो सकते हैं, जिससे यूटीआई का खतरा बढ़ जाता है। किडनी स्टोन के लक्षणों में कमर या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द, पेशाब में जलन, खून आना और मितली या उल्टी की समस्या हो सकती है। वहीं यूटीआई होने पर बार-बार पेशाब आना, पेशाब करते समय जलन, बदबूदार या गाढ़ा यूरीन और फीवर भी हो सकता है।

सर्दियों में कितना पानी पीना होता है जरूरी

सर्दियों में शरीर को उतने ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। हमारे शरीर का लगभग 60 प्रतिशत से अधिक हिस्सा पानी से बना है, जो टॉक्सिन को बाहर निकालने, शरीर का तापमान कंट्रोल में रखने और पाचन को सही रखने में मदद करता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी रोज कम से कम 2 से 2.5 लीटर पानी पीना जरूरी होता है।

ऐसे पूरी करें दैनिक शारीरिक पानी की जरूरत

सर्दियों में सिर्फ पानी के जरिए शरीर को हाइड्रेटेड रखना मुश्किल होता है। इसलिए इस मौसम में हरी सब्जियां और मौसमी फलों को डाइट में शामिल करके भी शरीर को हाइड्रेटेड रखा जा सकता है क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। सर्दियों में गुनगुने पानी के अलावा हर्बल चाय जैसे तुलसी, इलायची, अदरक, लेमन या सौंफ की चाय, हल्दी वाला दूध, गुनगुना नारियल पानी, सब्जियों और फलों का रस या गर्म सूप से भी शरीर को हाइड्रेट रखा जा सकता है। सर्दियों में अगर आप पानी पीना भूल जाते हैं तो मोबाइल में अलार्म या रिमाइंडर लगा सकते हैं। ताजा फल या वेजिटेबल जूस न केवल पोषण देते हैं बल्कि शरीर में जल संतुलन बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

सर्दियों में खुद को हाइड्रेट रखकर न सिर्फ गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में भी फिट और एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए, ठंड के मौसम में भी पानी पीने की आदत को नजरअंदाज न करें और अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखें। *

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

रेग्युलर फिटनेस रूटीन फॉलो करना सबसे जरूरी है

फिटनेस फंडा
अविनेश रेखी

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव की भूमिका अविनेश रेखी निभा रहे हैं। शो में वे बहुत हेल्दी और फिट दिख रहे हैं। अपनी बॉडी को मेंटेन करने के लिए अविनेश का वर्कआउट और डाइट रूटीन क्या रहता है, वे खुद बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: मेरे लिए डाइट प्लान का मतलब है फ्रेश, न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड भोजन करना। निश्चित समय पर घर का बना पौष्टिक आहार खाना ही मेरी प्रायोरिटी होती है। स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में यह इस तरह की हैबिट बहुत मदद करती है। मैं इसी सोच पर विश्वास करता हूं।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन समय और जरूरत के अनुसार बदलता रहता है। ऑफ डे पर मैं आमतौर पर दिन में दो बार वर्कआउट करता हूं, सुबह कार्डियो और कोर ट्रेनिंग और दोपहर में वेट ट्रेनिंग। लेकिन जब मैं बिजी होता हूं यानी शूटिंग के दिनों में मैं कोशिश करता हूं कि सुबह ही अपना वर्कआउट पूरा कर लूं। अगर शेड्यूल बहुत ज्यादा बिजी हो, तो कम से कम 45 मिनट से 1 घंटे तक वॉकिंग करने जरूर जाता हूं।

मेंटल हेल्थ: जब भी मुझे तनाव महसूस होता है, मैं प्रेरणादायक विचार पढ़ता हूं। मेरा सोशल सर्कल बहुत बड़ा नहीं है। केवल कुछ करीबी दोस्त और मेरा परिवार ही मेरे क्लोज हैं। उनका प्यार और साथ मुझे खुश, सकारात्मक और प्रेरित बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: मेरे फादर मेरे फिटनेस आइडल हैं। उनसे मैंने अनुशासन और निरंतरता का महत्व सीखा है। पिछले 40 वर्षों से ज्यादा समय से उन्होंने कभी भी अपने सही खान-पान और फिटनेस रूटीन को नहीं छोड़ा, यही मेरे लिए सबसे बड़ी प्रेरणा है।

पाठकों को फिटनेस मंत्र: मेरा मानना है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए एक अच्छा और रेग्युलर फिटनेस रूटीन बहुत जरूरी है। चाहे वह वॉकिंग हो, जॉगिंग, खेलकूद, योगाभ्यास या फिर जिम। सबसे अहम बात है कंटिन्यूटी बनाए रखना। अपने रूटीन को कभी न छोड़ें। इसकें अलावा फ्रेश-हाइजीनिक और हेल्दी भोजन करें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डिजीज
डॉ. सोनल सिंघल
कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट
मदरहुड अस्पताल, गुरुग्राम

हमारे गले में मौजूद थायरॉइड ग्रंथि से रिलीज होने वाले हार्मोन में असंतुलन, केवल मेटाबॉलिज्म और ग्रोथ को ही नहीं फर्टिलिटी को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

थायरॉइड प्रॉब्लम का प्रभाव फर्टिलिटी पर भी पड़ सकता है

अधिकतर लोग मानते हैं कि थायरॉइड की समस्या सिर्फ वजन, थकान या मूड को प्रभावित करती है। जबकि थायरॉइड असंतुलन, पुरुषों और महिलाओं दोनों की फर्टिलिटी को भी गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। जब थायरॉइड ठीक से काम नहीं करता, तो यह शरीर के कई जरूरी हार्मोनों जैसे प्रोलैक्टिन, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, इंसुलिन और कॉर्टिसोल के लेवल को भी प्रभावित करता है, जिससे महिलाओं को गर्भधारण में दिक्कत आ सकती है।

फर्टिलिटी होती है प्रभावित: थायरॉइड ग्रंथि, शरीर के हार्मोन सिस्टम का अहम हिस्सा है। अगर थायरॉइड हार्मोन कम या ज्यादा हो जाए, तो इसका असर सिर्फ थायरॉइड तक सीमित नहीं रहता। इससे ओव्यूलेशन, पीरियड्स की नियमितता, स्पर्म की गुणवत्ता और कुल फर्टिलिटी प्रभावित होती है। कई बार सही इलाज न मिलने या देर से पहचान होने के कारण थायरॉइड फर्टिलिटी समस्याओं का एक बड़ा कारण बन जाता है। इन हार्मोनल बदलावों के कारण गर्भधारण में देरी, बार-बार गर्भपात, पीरियड्स की अनियमितता, कम स्पर्म काउंट या खराब एंब्रियो क्वालिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई लोग बाहर से स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन अंदर से हार्मोनल गड़बड़ी के कारण कंसीव करने में परेशानी होती है।

हो सकते हैं ये भी इफेक्ट्स: थायरॉइड का सीधा असर दिमाग, अंडाशय, वृषण, अग्न्याशय और अन्य कुछ ग्रंथियों पर पड़ता है। जब थायरॉइड का लेवल बिगड़ता है, तो शरीर के अन्य हार्मोनों को गलत संकेत मिलने लगते हैं। सबसे पहले प्रोलैक्टिन हार्मोन प्रभावित होता है। थायरॉइड कम होने पर प्रोलैक्टिन बढ़ सकता है, जिससे महिलाओं में ओव्यूलेशन रुक सकता है और पुरुषों में स्पर्म बनना कम हो सकता है। इससे पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और गर्भधारण में परेशानी आती है।

थायरॉइड असंतुलन से महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन भी प्रभावित होते हैं। इससे पीरियड्स अनियमित होना, ज्यादा ब्लीडिंग, अंडा न बन पाना और प्रेग्नेंसी ठहरने में दिक्कत हो सकती है। इसका असर इंसुलिन पर भी पड़ता है, जिससे ब्लड शुगर बढ़ सकती है और पीसीओएस जैसी समस्या हो सकती है, जो महिलाओं में बांझपन का एक बड़ा कारण है। साथ ही, थायरॉइड की गड़बड़ी से शरीर में तनाव बढ़ता है और कॉर्टिसोल हार्मोन ज्यादा बनने लगता है। ज्यादा तनाव ओव्यूलेशन, अंडों की गुणवत्ता, स्पर्म काउंट और सेक्स ड्राइव को नुकसान पहुंचाता है।

समय पर जांच-इलाज जरूरी: अगर समय रहते थायरॉइड की जांच करवा ली जाए और डॉक्टर की सलाह से इलाज किया जाए, तो फर्टिलिटी से जुड़ी कई समस्याओं से बचा जा सकता है। इसके साथ योग और ध्यान करना, रोज 8-9 घंटे की नींद लेना, सही खान-पान और तनाव कम करना थायरॉइड हार्मोन को संतुलन में लाने में मदद करता है। कई बार रिपोर्ट में थायरॉइड 'नॉर्मल' बताया जाता है, लेकिन फर्टिलिटी

के लिए सही स्तर थोड़ा अलग हो सकता है। हल्का थायरॉइड असंतुलन भी गर्भधारण और प्रेग्नेंसी को प्रभावित कर सकता है। इसलिए थायरॉइड हेल्थ को नजरअंदाज न करें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

कई लोग अच्छी हेल्थ, वेट लॉस या डिटॉक्स के लिए सर्दी के दिनों में फ्रूट्स बेस्ड डाइट ही लेते हैं। ऐसा करना कितना सही है, इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इसके फायदे और नुकसान के बारे में यहां बता रहे हैं।

कितना सही-कितना गलत इन दिनों फ्रूट्स बेस्ड डाइट

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत सहित देश के दो तिहाई हिस्सों में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ऐसे में फल आधारित डाइट वास्तव में सेहतमंद होती है या फिर यह नुकसानदायक होती है? इस बारे में विचार करना जरूरी है।

सीजन के अनुसार बॉडी फंक्शनिंग: सर्दियों में हमारे शरीर का मेटाबॉलिज्म सिस्टम गर्मियों से थोड़े अलग ढंग से काम करता है। ठंड में चूंकि शरीर को ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है, इसलिए वह ज्यादा ऊर्जा की खपत करता है। साथ ही शरीर के अंदर का तापमान शरीर की जरूरत के हिसाब से बना रहे, ऐसे में शरीर को पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन और गर्म तासीर वाले पोषक तत्व की जरूरत होती है, जो फल आधारित डाइट पूरी नहीं कर पाती। इसलिए ज्यादा ठंड के दिनों में केवल फल आधारित डाइट सही नहीं है।

फल पोषण देता है लेकिन: इसमें कोई दो राय नहीं है कि फलों से हमें विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट काफी मिलते हैं। सेब, अमरूद, संतरा, पपीता जैसे फल हमारी इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार होते हैं, जो सर्दियों के लिए जरूरी है। लेकिन समस्या तब शुरू होती है, जब हम फलों को मुख्य या एकमात्र भोजन बना लेते हैं। क्योंकि फलों में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। वसा लगभग नगण्य होती है। कैलोरी बहुत सीमित मात्रा में होती है। ऐसे में सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए, तब अगर केवल फल खाए जाएं तो शरीर को कमजोरी महसूस होती है, ठंड ज्यादा लगती है, चक्कर आते हैं और लो ब्लड शुगर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सर्दियों में केवल फ्रूट्स बेस्ड डाइट के भरोसे रहना सही नहीं है।

इसलिए हैं हार्मफुल: केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर सकता है। दरअसल, अधिकतर फल ठंडे तासीर के होते हैं, इसलिए अगर उन्हें खाली पेट पूरे दिन या आधे दिन के लिए खाया जाए, तो शरीर वातावरण के तापमान से भी नीचे पहुंच सकता है और शरीर को अत्यधिक ठंड महसूस होती है। बुजुर्गों और बीमार लोगों के लिए तो फल आधारित डाइट सर्दियों में ज्यादा समस्या पैदा कर सकती है। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट डिजीज या स्ट्रोक से उबर रहे लोगों के लिए यह डाइट असंतुलन पैदा कर सकती है। लंबे समय तक प्रोटीन की कमी से वजन तो घट जाता है, लेकिन मसल्स लॉस हो जाता है। इससे शरीर अस्वस्थ होता है। सर्दियों में सिर्फ फल आधारित डाइट खाने से मांसपेशियों को नुकसान होता है।

सही तरीका: सर्दी के दिनों में सिर्फ फल खाना ठीक नहीं है। लेकिन फलों को अपनी डाइट से हटाने की भी जरूरत नहीं है, क्योंकि ये बहुत तरह से फायदेमंद भी होते हैं। समझना सिर्फ इस बात को है कि फल किस समय और कितनी मात्रा में लिए जाएं? सुबह 10 से 12 के बीच फल लेना बेहतर है। लेकिन सुबह 10 से पहले कुछ पौष्टिक नाश्ता विशेषकर सर्दियों में कर लिया जाए तो ठीक होता है। फलों के साथ मुट्ठीभर नट्स या गर्मियों में दही जोड़ लें तो सही संतुलन बनता है और दिन की शुरुआत हमेशा गुनगुने पानी तथा हल्के नाश्ते के साथ करें।

इसके अलावा दोपहर और रात के खाने में हरी सब्जियां, दाल, रोटी, चावल खाना जरूरी है। इस तरीके से न केवल वजन नियंत्रित रहता है बल्कि सर्दियों में शरीर के जरूरत की ऊर्जा भी आराम से मिलती है।

कुल जमा कहने की बात यह है कि सर्दियों में फल आधारित डाइट को चमत्कारी समझना किसी भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। फल जरूरी हैं, लेकिन संतुलन के साथ।

रखें ध्यान: सर्दी के मौसम में फलों का सेवन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।

- खाने के लिए सिर्फ मौसमी फल को ही चुनें।
- पूरे दिन में फलों की अधिकतम दो से तीन सर्विंग पर्याप्त है।
- सुबह के समय खाली पेट बहुत अधिक फल न खाएं।
- फलों को अपने दैनिक भोजन का हिस्सा बनाएं, भोजन का विकल्प नहीं। *

पूर्व मंत्री डा. अभय सिंह यादव बोले...

दूसरों की उपलब्धियों को प्रयत्नपूर्वक हड़पने और फीका करने का लगातार चल रहा प्रयास

किसान का खेत बताएगा राजनीति के मायने, भविष्य करेगा वर्तमान का आकलन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

महेंद्रगढ़ जिले की राजनीति में चल रहे राजनैतिक द्वंद्व पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए बुधवार पूर्व सिंचाई मंत्री डॉक्टर अभय सिंह यादव ने कहा कि कुछ लोगों द्वारा भारतीय जनता पार्टी के कार्यकाल में पिछले 10 साल में विशेषकर महेंद्रगढ़ ज़िले में भूजल सुधार सहित विकास के जो काम हुए हैं उन पर अनावश्यक एवं प्रायोजित विवाद के माध्यम से लोगों का ध्यान विकास की राजनीति से हटाने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि झूठे प्रचार के आगे न कोई झुकता है और न ही मिटता है। ज़िले में जो विकास हुआ है वह किसी व्यक्तिगत लाभ तक सीमित नहीं है अपितु ज़िले के किसान के खेत तक खुशहाली की गूंज है। परन्तु आजकल जानबूझकर विकास को विवाद में डालने का जो अभियान चला जा चलाया जा रहा है वह लंबे समय तक इस ज़िले में की गई नकारा राजनीति को छुपाने का प्रयास मात्र है।

उन्होंने कहा कि विकास की बड़ी बड़ी परियोजनाओं को जानबूझकर विवादित बनाने का अभियान काफ़ी समय पहले से चल रहा है। पहले ज़िले में 700 करोड़ रुपये से अधिक से बने मेडिकल कॉलेज को बिना काम के विवाद में फंसाकर धरना प्रदर्शन करवाया और अब उसको बर्बादी के रास्ते पर ले जाकर छोड़ दिया गया है। इसी तरह जब लॉजिस्टिक हब में तेज़ी से काम आगे बढ़ने लगा तो वहां भी धरना प्रदर्शन शुरू करवा दिया गया है। इस परियोजना की जमीन खरीद पर विवादित बयान देकर इसे बिना काम विवादों में फंसाने की योजना पर काम चल रहा है। सात साल पहले जिन किसानों ने स्वेच्छा से इस परियोजना के लिए भूमि सरकार को सीधे रजिस्ट्री करवाकर बेची थी और जिन के खाते में सीधे सरकार से पैसे आए थे, उन्हीं को बरगला कर अब धरना प्रारंभ करवा दिया गया है।

यहां 30 लाख व 6 साल बाद माजरा एम्स में 40 लाख में खरीद, फिर अन्याय कैसे

जब नेताओं द्वारा भ्रष्टाचार के आरोप के सबूत नहीं मिले तो जमीन की क़ीमत का विवाद जानबूझकर पैदा करवाया जा रहा है ताकि विकास विवादों में फंसे और विकास के पीछे जिन व्यक्तियों के प्रयास रहे उनको बदनाम किया जाए। वह क्षेत्र की जनता को बताएं कि जब माजरा एम्स की ज़मीन लाजिस्टिक हब की ज़मीन से छह साल बाद में 40 लाख रुपये प्रति एकड़ उसी प्रक्रिया से सीधे किसानों से ख़रीदी गई है तो माजरा के किसानों के साथ अन्याय नहीं हुआ तो फिर बशीरपुर के किसानों के साथ छह वर्ष पहले 30 लाख रुपये प्रति एकड़ की दर से जमीन की ख़रीद में अन्याय कैसे हुआ? यह बात क्षेत्र की जनता के सामने आकर उन्हें स्पष्ट करें। जिन्होनें इस परियोजना की जमीन ख़रीद में भ्रष्टाचार का सार्वजनिक आरोप लगाया था, उनके सबूतों का भी जनता इंतज़ार कर रही है।

किसानों को संकट से बाहर विकास की राजनीति निकालकर लाई

डॉ. यादव ने कहा किसी भी राजनीतिक व्यक्ति की उपलब्धि प्रचार प्रसार द्वारा निर्धारित नहीं होती। जैसे खिलाड़ी की उपलब्धि का फ़ैसला खेल का मैदान करता है उसी तरह किसी व्यक्ति का विकास में योगदान उस क्षेत्र की यथार्थ की जमीन पर जनता तय करती है। जहां तक महेंद्रगढ़ ज़िले की बात है यहां का खेत में काम करने वाला किसान जो राजनैतिक चालबाज़ी से दूर है वह तय करेगा कि इस ज़िले के किसानों को संकट से बाहर विकास की राजनीति निकालकर लाई है या वर्चस्व वजूद एवं विरासत की राजनीति। जब विकास के नाम पर कुछ भी गिनाने के लिए नहीं होता है तो अक्सर ऐसे लोग नांगल चौधरी के चुनाव की हार की बात करते हैं और साथ ही अपनी जीत की बात पर इठलाते हैं परंतु इसकी सच्चाई उन से अधिक कोई नहीं जानता और यह तो उनकी अंतरात्मा को पता है कि नांगल चौधरी की हार और उनकी जीत की वास्तविकता क्या है। यही वास्तविकता उनको दिन रात बेचैन किए हुए है। इसीलिए उन्होंने आजकल अपनी सारी राजनीतिक शक्तियां नांगल चौधरी में लगा रखी हैं। मात्र 15 दिन के अंतराल में एक दर्जन से ज़्यादा प्रेस एवं मीडिया वार्ताएं इस बात को इंगित करती है कि कितनी परेशानी है। दूसरों की उपलब्धियों को प्रयत्नपूर्वक हड़पने और फीका करने का लगातार प्रयास चल रहा है। भविष्य में जब इस क्षेत्र के विकास का इतिहास लिखा जाएगा तो यहां की राजनीति के हर पात्र के योगदान का मूल्यांकन होगा। झूठे प्रपंच और धरनों की राजनीति को छोड़कर इस क्षेत्र के विकास के बारे में सोचने का अभी भी समय है, वरना कोरा वर्चस्व व वजूद न काम आएगा और न ही लंबे समय तक चलेगा।

बकाया राशि नहीं देने पर सीलिंग कार्रवाई की प्रक्रिया होगी शुरू

94.29 लाख राशि का संपत्ति कर नहीं देने पर 28 डिफाल्टर की सूची ओपन

नगर परिषद ने अपने कार्यालय में डिफाल्टरों की सूची की होर्डिंग लगाई, भू-अधिकार और राजस्व संकट पर बड़ा कदम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नगर परिषद ने संपत्ति कर (कॉमर्शियल प्रॉपर्टी टैक्स) को समय पर नहीं चुकाने वाले 28 संपत्ति मालिकों/डिफॉल्टर्स की एक आधिकारिक सूची जारी कर दी है, इन पर 94 लाख 29 हजार 206 रुपये 97 पैसे बकाया बताएं गए है। नप प्रशासन ने कर वसूली में सख्ती का संकेत दे दिया है।

यह कदम शहर में कर संग्रह (म्युनिसिपल राजस्व) को सुधारने और बकाया कर की राशि को वसूलने के लिए उठाया गया है। अगर अब भी राशि जमा नहीं होती है तो नगर परिषद प्रशासन सीलिंग की कार्रवाई करेगा।

नगर परिषद के कर विभाग के अनुसार, इन 28 डिफॉल्टर्स ने नगर परिषद के निर्धारित समय सीमा तक संपत्ति कर का भुगतान नहीं किया। इस बकाया राशि का कुल आंकलन 9429206.97 रुपये बताया जा रहा है, जिससे नगर परिषद के विकास योजनाओं और सार्वजनिक सुविधाओं के बजट पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है। नगर परिषद ने इस सूची का होर्डिंग बनाकर कार्यालय में ओपन रख दिया है। नगर परिषद प्रशासन का मानना है कि संपत्ति कर नगर परिषद की आय का एक प्रमुख स्रोत है और शहर के विकास कार्यों सड़क, स्वच्छता और अन्य बुनियादी सुविधाओं में लागत का बड़ा हिस्सा इसी राजस्व से आता है। कर न देने से जिन संपत्ति मालिकों ने लम्बे समय तक भुगतान टाला, उनकी सूची तैयार कर दी गई है और उन्हें दो से तीन बार नोटिस भी जारी किए जा चुके है। नोटिस में कहा गया है कि डिफ़ॉल्टर्स कर और लागू ब्याज/जुर्माना जल्द से जल्द जमा करवा दें अन्यथा नगर परिषद कानूनी कार्रवाई करने पर मजबूर होगी। इसमें संपत्ति को सील करना भी हो सकता है।

नारनौल। नगर परिषद कार्यालय में रखा गया होर्डिंग। फोटो: हरिभूमि

सूची में शामिल नाम किए ओपन, लिखा डिफाल्टर

सूची में शामिल नाम उन संपति मालिकों/बिजनेस मालिकों के हैं जिन्होंने पिछली कई वित्तीय तिमाहियों से कर भुगतान नहीं किया है और बार-बार नोटिस देने के बावजूद उनकी देनदारी बनी हुई है। इस सूची जारी करने के साथ ही नगर परिषद ने जनता से भी अपील की है कि सभी करदाताओं को निर्धारित समय पर संपति कर जमा कर देना चाहिए, जिससे उन्हें अतिरिक्त जुर्माना, ब्याज और कानूनी उलझनों से बचाया जा सके। विभिन्न नगर निकायों में लागू टैक्स प्रोत्साहन योजनाओं की तरह कुछ मामलों में करदाताओं को छूट या रियायत भी उपलब्ध कराई जाती है, ताकि समय पर भुगतान को बढ़ावा दिया जा सके। विशेषज्ञों का मानना है कि ऐसी सूची जारी करना नगर परिषद के लिए आवश्यक कदम है, क्योंकि कर वसूली में कमी से नगर परिषद को मूलभूत विकास और नागरिक सेवाओं को बनाए रखने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

क्या कहते हैं सुपरिंटेंडेंट

नगर परिषद में टेक्स शाखा के सुपरिंटेंडेंट राकेश कुमार ने बताया कि कॉमर्शियल टैक्स की भारी भरकम 28 लोगों पर 94 लाख 29 हजार 206 रुपये की राशि बकाया है। इन्हें कई बार नोटिस नगर परिषद की ओर से दिए गए है। कोई जवाब नहीं मिलने पर डीएमसी के दिशा निर्देश पर डिफाल्टर सूची में शामिल इन 28 लोगों के नाम व उनकी बकाया राशि का होर्डिंग नगर परिषद कार्यालय में लगाया गया है। इन्हें यह भी अवगत करवाया गया है कि अगर टैक्स राशि को लेकर कोई संशय है तो कार्यालय शाखा में संपर्क कर सकते है। डिफाल्टर सूची होर्डिंग के माध्यम से ओपन की गई है। अगर अब भी राशि जमा नहीं होती है तो संबंधित डिफाल्टरों की संपति की सीलिंग करने की कार्रवाई प्रक्रिया शुरू की जाएगी।

मारपीट करने के मामले में 3 गिरफ्तार

नारनौल। शहर थाना पुलिस ने आपसी रंजिश के चलते युवक के साथ मारपीट व गाड़ी में तोड़फोड़ करने के मामले में कार्रवाई करते हुए तीन और आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान पंकज व पुष्पेंद्र निवासी गहली तथा अमित निवासी दौंगली के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपितों से पूछताछ के दौरान वारदात में इस्तेमाल किए गए लाठी डंडे भी बरामद कर लिए हैं। इस मामले की शिकायत अनिल कुमार निवासी गांव नांगल जमालपुर रेवाड़ीने दर्ज कराई गई थी। शिकायतकर्ता के अनुसार वह अपनी गाड़ी से अपने दोस्त के साथ, एक दूसरे दोस्त से मिलने नारनौल आया था। शाम के समय जब वे जलेबी चौक के पास मौजूद थे।

आरसीसी बॉक्स डालने के चलते रेल यातायात रहेगा प्रभावित

नारनौल। उत्तर पश्चिम रेलवे की ओर से जयपुर मंडल के फुलेरा-रींगस-रेवाड़ी रेलखण्ड के नारनौल स्टेशन यार्ड में ब्रिज संख्या 136 पर आरसीसी बॉक्स डालने हेतु ब्लॉक लिया जाएगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी शशि किरण के अनुसार उपरोक्त कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित रेलसेवाएं प्रभावित रहेगी। रद्द रेलसेवाएं: गाड़ी संख्या 19619 फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा व गाड़ी संख्या 19620 रेवाडी-फुलेरा रेलसेवा 29 जनवरी को रद्द रहेगी। मार्ग परिवर्तित रेलसेवाएं: गाड़ी संख्या 22949 बान्द्रा टर्मिनस-दिल्ली सराय रेलसेवा 28 जनवरी को बान्द्रा टर्मिनस से प्रस्थान करेगी। रेगुलेट रेलसेवाएं: गाड़ी संख्या 22950 दिल्ली सराय-बान्द्रा टर्मिनस रेलसेवा 29 जनवरी को दिल्ली सराय से प्रस्थान करेगी। यह रेलसेवा मार्ग में जयपुर मंडल पर 25 मिनट रेगुलेट रहेगी।

विद्यार्थियों को उनके प्रेरणादायक जीवन, संघर्ष और मूल्यों से रूबरू करवाया

आरपीएस वैटनरी कॉलेज में डॉ. ओपी यादव की जयंती मनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

आरपीएस वैटनरी कॉलेज बलाना में स्थित आरपीएस ग्रुप संस्थापक स्व. डॉ. ओपी यादव के स्मारक पर बुधवार को उनकी 83वीं जन्म जयंती मनाई गई। इस दौरान कॉलेज परिसर में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें उपस्थित अतिथियों, कॉलेज के स्टाफ सदस्यों एवं छात्र-छात्राओं ने स्व. डॉ. ओपी यादव की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। सभी ने उनके बताए मार्ग पर चलने तथा शिक्षा और समाज सेवा के माध्यम से देश के नवनिर्माण में योगदान देने का संकल्प लिया। इस मौके पर माता बिमला देवी, एडवोकेट नरेंद्र राव, चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव, प्रेम राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान कॉलेज के छात्र-छात्राओं ने विभिन्न सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक प्रस्तुतियों के माध्यम से स्व. डॉ. ओपी यादव के शिक्षा, समाज और राष्ट्र निर्माण के लिए किए गए योगदानों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। इन कार्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों को उनके प्रेरणादायक जीवन, संघर्ष और मूल्यों से रूबरू करवाया गया। आरपीएस ग्रुप सीईओ इंजीनियर मनीष राव ने कहा कि स्व. डॉ. ओपी यादव ने शिक्षा को समाज परिवर्तन का सबसे सशक्त माध्यम माना और अपने पूरे जीवन को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के विस्तार के लिए समर्पित कर दिया। उनके आदर्श आज भी आरपीएस ग्रुप की कार्यशैली और विचारधारा का आधार हैं।

महेंद्रगढ़। स्व. ओपी यादव की प्रतिमा पर पुष्पार्पित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

अतिथियों का धन्यवाद किया

ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि उन्होंने सीमित संसाधनों में भी शिक्षा के क्षेत्र में बड़ा सपना देखा और उसे साकार किया। उनके प्रेरक विचार आज की युवा पीढ़ी के लिए मार्गदर्शक हैं। डिप्टी सीईओ कुनाल राव ने कहा कि स्व. डॉ. ओपी यादव का जीवन अनुशासन, समर्पण और समाज सेवा की मिसाल है, जिससे सभी को प्रेरणा लेनी चाहिए। अंत में कॉलेज रजिस्ट्रार डॉ. देवेंद्र यादव ने कार्यक्रम में पहुंचे सभी अतिथियों का धन्यवाद करते हुए कहा कि स्व. डॉ. ओपी यादव का योगदान केवल शिक्षा तक सीमित नहीं रहा, बल्कि उन्होंने सामाजिक उत्थान में भी अहम भूमिका निभाई।

प्लास्टिक प्रतिबंध पर सख्ती, तीन दुकानदारों पर 26 हजार का जुर्माना

नारनौल। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड एवं नगर परिषद के संयुक्त तत्वावधान में एकल उपयोग वाली प्लास्टिक वस्तुओं पर पूर्ण प्रतिबंध को प्रभावी ढंग से लागू करने के उद्देश्य से विशेष अभियान चलाया गया। इसके तहत शहर के विभिन्न बाजारों, दुकानों व व्यावसायिक प्रतिष्ठानों का निरीक्षण किया गया। अभियान के दौरान अधिकारियों की टीम ने दुकानदारों व व्यापारियों को सिंगल यूज प्लास्टिक से होने वाले पर्यावरणीय नुकसान के बारे में विस्तार से जानकारी दी तथा सरकार की ओर से प्रतिबंधित प्लास्टिक वस्तुओं की सूची से भी अवगत कराया। टीम ने स्पष्ट किया कि पॉलिथीन कैरी बैग, प्लास्टिक प्लेट, गिलास, चम्मच, स्ट्रा, थर्माकोल से बने उत्पाद आदि का उपयोग पूरी तरह प्रतिबंधित है।निरीक्षण के दौरान नियमों का उल्लंघन करने वाले तीन दुकानदारों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए कुल 26 हजार रुपये के चालान काटे।

गवर्नमेंट कॉलेज बावल में स्थापित होगा स्वचालित मौसम केंद्र, एमओयू हुआ साइन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

राजकीय महाविद्यालय बावल में जन्द ही स्वचालित मौसम केंद्र की स्थापना होने जा रही है। इस संबंध में राजकीय महाविद्यालय बावल तथा भारतीय उष्णकटिबंधीय मौसम विज्ञान संस्थान पुणे के बीच समझौता हुआ है। भारतीय उष्णकटिबंधीय मौसम विज्ञान संस्थान, पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय भारत सरकार का एक स्वायत्त संगठन है। स्वचालित मौसम केंद्र हवा की गति, दिशा, तापमान, नमी व वायुदाब आदि को रिकार्ड करता है। इन आंकड़ों के आधार पर मौसम के पूर्वानुमान की सटीक जानकारी प्राप्त होती है। राजकीय कॉलेज बावल में स्वचालित मौसम केंद्र की स्थापना को लेकर एमओयू साइन किया गया। डीडीओ डा. नमिता एसोसिएट प्रोफेसर राजनीति शास्त्र व भौतिकी विभागाध्यक्ष डा. इंद्रजीत सिंह ने भारतीय उष्णकटिबंधीय मौसम विज्ञान संस्थान पुणे के परियोजना वैज्ञानिक डा. शिवसाई अजीत दीक्षित व अन्य वैज्ञानिकों के साथ समझौता नीति पत्र पर हस्ताक्षर किए। डा. नमिता ने बताया कि इस तरह का वैज्ञानिक केंद्र बावल कस्बे के लिए एक एतिहासिक पल है, जो न केवल शिक्षा और शोध कार्यों को नई दिशा देगा, बल्कि यह केंद्र स्थानीय मौसम संबंधी आंकड़ों की उपलब्धता में महत्वपूर्ण योगदान देगा। डा. इंद्रजीत सिंह ने बताया कि केंद्र की मदद से शहरी क्षेत्र के मौसम का अध्ययन किया जा सकेगा, वहीं जलवायु में हो रहे बदलाव पर भी नजर रखी जा सकेगी। जिले के किसानों को प्राकृतिक आपदा के प्रति समय रहते सचेत किया जा सकेगा तथा सरकार को फसलों के नुकसान की सटीक जानकारी प्राप्त होगी।

रेवाड़ी। समझौता नीति पत्र दिखाते हुए प्रोफेसर। फोटो: हरिभूमि

गणतंत्र दिवस पर सुरक्षा के होंगे पुख्ता इंतजाम

- मुख्य चौराहों पर अतिरिक्त जवानों की नियुक्ति

एसपी हेमेंद्र मीणा।

रेवाड़ी। एसपी हेमेंद कुमार मीणा ने गणतंत्र दिवस पर सुरक्षा व व्यवस्था को लेकर सभी पर्यवेक्षण अधिकारियों व थाना प्रभारियों को पुख्ता प्रबंध करने के निर्देश दिए है। पुलिस की ओर से होटलों, धर्मशालाओं, गेस्ट हाउस, रिजोर्ट, सराय, ढाबो, झुग्गी बस्तियों, ईंट भट्ठों, बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन व अन्य सार्वजनिक स्थानों पर सर्च अभियान चलाया जा रहा है। एसपी ने कहा कि सभी अपने-अपने थाना क्षेत्र में आने वाले सराय, गेस्ट हाउस, धर्मशाला, होटलों, ढाबों व अन्य सार्वजनिक स्थानों की तलाशी ले तथा अतिथि गृहों में रहने वाले व्यक्तियों व किरायेदारों का सत्यापन कराए। किसी भी संदिग्ध के बारे में सूचना मिलने पर तुरंत प्रभाव से कार्यवाही करें। सराय, धर्मशाला, गेस्ट हाउस, होटल आदि में बाहर से आकर जो भी लोग ठहर रहे हैं उनके बारे में पूरी जानकारी हासिल करें। यहां पर ठहरने वाले सभी लोगों के पहचान पत्र भी लें तथा रजिस्टर में भी नाम-पता दर्ज करें। यदि किसी भी जगह पर कोई भी व्यक्ति बिना पहचान के रहता हुआ मिलता है तो उसके साथ-साथ होटल संचालक के खिलाफ भी कार्यवाही करे। बाजार, सिनेमा हॉल, बस स्टैंड, मॉल, रेलवे स्टेशनों व धार्मिक स्थानों पर अतिरिक्त पुलिस बल लगाया जाएगा। गणतंत्र दिवस पर यातायात को सुचारू रूप से चलाने के लिए मुख्य चौराहों पर ट्रैफिक जवानों की अतिरिक्त नियुक्ति भी की गई है तथा सुरक्षा को लेकर शहर में आंतरिक व बाहरी नाके लगाए जाएंगे।

पुलिस टीम ने कहा नशा छोड़ो, जिंदगी से नाता जोड़ो

- विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में किया जागरूक, नशा न करने की शपथ भी दिलाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला पुलिस की नशा मुक्ति टीम ने बुधवार को गवर्नमेंट स्कूल जाटूसाना, मुसेपुर व एसडी हाई स्कूल गांव खुशपुरा में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया। इस अवसर पर निरीक्षक रामपाल ने कहा कि नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज तीनों का सबसे बड़ा शत्रु है। यह न केवल स्वास्थ्य को बर्बाद करता है, बल्कि युवाओं का भविष्य भी अंधकारमय कर देता है। युवाओं को पढ़ाई, खेल और अपने सपनों में ध्यान लगाकर नशे जैसी बुरी आदतों से हमेशा दूर रहना चाहिए।

रेवाड़ी। नशे से दूर रहने की शपथ लेते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

ट्रैफिक नियमों की जानकारी दी

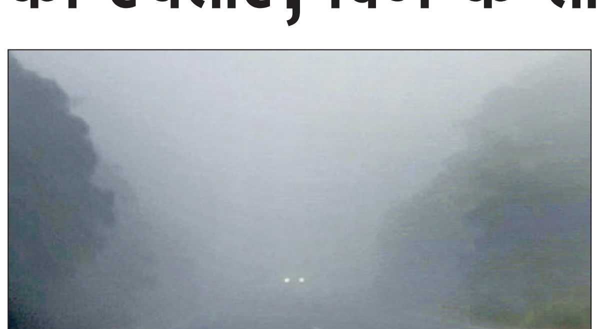
पुलिस टीम ने विद्यार्थियों को साइबर अपराध के खतरों से भी अवगत कराया तथा ट्रैफिक नियमों की जानकारी भी दी। उन्होंने कहा कि वर्तमान में अपराधी फोन कॉल, सोशल मीडिया या अन्य माध्यमों से व्यक्तिगत जानकारी जैसे ओटीपी व पासवर्ड आदि हासिल करने की कोशिश करते हैं। ऐसे में सभी को सतर्क रहना चाहिए और किसी भी अनजान व्यक्ति से अपनी निजी जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि सड़क पर वाहन चलाते समय नियमों का पालन करना जरूरी है। हेलमेट, सीट बेल्ट का प्रयोग और यातायात संकेतों का पालन हमारी सुरक्षा के लिए अनिवार्य है। नशा मुक्ति टीम ने कहा कि यदि कोई भी असामाजिक तत्व, संदिग्ध व्यक्ति या वाहन दिखाई दे या आपातकालीन स्थिति हो तो तुरंत डायल 112 परसूचना दें। इसके अलावा यदि कोई व्यक्ति नशा करता है या नशा बेचता है तो मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 पर सूचित करें। इस मौके पर सभी विद्यार्थियों ने नशा और साइबर अपराधों से दूर रहने की शपथ भी ली।

कल से मौसम में परिवर्तन की संभावना, हल्की बरसात या बूंदाबांदी के आसार

कोहरे ने रोकी वाहनों की रफ्तार, दिन के तापमान में आई गिरावट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

एक सप्ताह तक मौसम साफ बना रहने के बाद कोहरे ने एक बार फिर रंग दिखाया। सड़क व यातायात कोहरे के कारण काफी प्रभावित हुआ। कोहरा छाने के कारण दिन के तापमान में कमी दर्ज की गई, परंतु रात का तापमान बढ़ गया। 23 जनवरी को मौसम में बदलाव के साथ आसमान में बादल छाने और हल्की बरसात की संभावना जताई जा रही है। बुधवार को सुबह के समय घना कोहरा छाया रहा। कई स्थानों पर विजिबिलिटी काफी खराब रही, जिससे सड़क से लेकर रेल यातायात तक प्रभावित हुआ। सड़कों पर वाहन चालक लाइटें जलाकर एक-दूसरे के पीछे चलते हुए नजर आए। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर फर्राटा दौड़ने वाले वाहन भी धीमी गति से चले। चार लंबी दूरी की ट्रेनों का संचालन निर्धारित समय से देरी से हुआ, जिससे रेल यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ा। सुबह करीब 10 बजे के बाद तेज धूप निकलने से कोहरा साफ हो गया। सर्दी का असर भी धूप ने काफी हद तक कम कर दिया। अधिकतम तापमान 3.0 डिग्री सेल्सियस कम होकर 23.5 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान 0.4 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि के साथ 6.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवाओं की गति 8 किलोमीटर प्रति घंटा रही, जबकि नमी का स्तर 82 प्रतिशत तक रहा। गत वर्ष 21 जनवरी को अधिकतम तापमान 23.2 डिग्री और न्यूनतम 9.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। मौसम विभाग का अनुमान है कि एक विक्षोभ की सक्रियता के चलते आने वाले शुक्रवार को मौसम में बदलाव देखने को मिल सकता है। आसमान में बादलों के बीच हल्की बारिश या बूंदाबांदी हो सकती है। इस दौरान तापमान में उतार-चढ़ाव बना रहेगा।



रेवाड़ी। बुधवार सुबह सड़क पर छाया घना कोहरा। फोटो: हरिभूमि

बारिश नहीं होने से किसान चिंतित

रबी फसल के सीजन में इस बार एक बार भी बारिश नहीं हुई है। बीते समय रबी सीजन के दौरान दिसंबर और जनवरी में चार-पांच बार बारिश हुई थी। बारिश नहीं होने के कारण किसानों को नलकूपों के पानी से सरसों और गेहूं की सिंचाई करनी पड़ रही है। दिन के समय मौसम गर्म होने की सूरत में फसलों को नुकसान की आशंका बनी हुई है। अगर इस समय बारिश होती है, तो इससे दोनों फसलों को अच्छा फायदा मिल सकता है।

एक्यूआई में सुधार से मिली राहत

मौसम में बदलाव के साथ प्रदूषण के स्तर में भी सुधार आया है। बुधवार को धारूहेड़ा का एक्यूआई 200 से नीचे आ गया। इससे पूर्व यह 400 तक पहुंच गया था। प्रदूषण कंट्रोल बोर्ड की ओर से उद्योगों से लेकर प्रदूषण फैलाने वाले प्रतिष्ठानों तक की निगरानी की जा रही है। टूटी सड़कों पर पानी का छिड़काव कराया जा रहा है। बोर्ड की ओर से पंचायत विभाग को दो बार नोटिस जारी किए गए हैं।

आईटीआई में आज प्रधानमंत्री अप्रेंटिसशिप व रोजगार मेला

रेवाड़ी। राजकीय आईटीआई रेवाड़ी परिसर में 22 जनवरी को प्रधानमंत्री अप्रेंटिसशिप व रोजगार मेला का आयोजन किया जाएगा। रोजगार मेले में बावल, धारूहेड़ा, मानेसर और रेवाड़ी से अनेक प्रतिष्ठित कंपनी हिस्सा ले रही हैं। इन कंपनियों के माध्यम से लगभग 1000 युवाओं को रोजगार दिलाने का लक्ष्य रखा गया है। आईटीआई के प्रधानाचार्य सुरेंद्र यादव ने बताया कि जिले के वे सभी युवा जिन्होंने आईटीआई, पॉलीटेक्निक, डिप्लोमा और स्नातकोत्तर किया हुआ है वो सभी इसमें शामिल हो सकते हैं। इस रोजगार मेला में एक ही स्थान पर छात्र-छात्राओं को अनेक कंपनियों के प्रतिनिधियों के समक्ष साक्षात्कार देने का अवसर मिलेगा। अप्रेंटिसशिप व प्लेसमेंट ऑफिसर प्रदीप यादव ने बताया कि रोजगार मेला में आने वाले सभी युवा अपना रिज्यूम साथ लेकर आएं। रोजगार मेले की प्रक्रिया सुबह 9 बजे से शुरू हो जाएगी व दिनभर जारी रहेगी। युवाओं के पास अपनी मनपसंद कंपनी चुनने का विकल्प रहेगा,जिसमें वो अपनी योग्यता के अनुसार कार्य देख सकते हैं।

सूचना

मैं, भतेरी पत्नी वेद प्रकाश निवासी नेहरूगढ़ उपतहसील नाहड़ जिला रेवाड़ी की बयान करती हूं कि मेरे पति के आर्मी सर्विस रिकार्ड में मेरी जन्म तिथि 06.08.1966 है जो कि गलत है। मेरी सही वा दुरूस्त जन्म तिथि 01.01.1965 है। जो कि मेरे आईडी प्रुफ आधार कार्ड, पैन कार्ड में भी दर्ज है। यह सूचना मेरे पति के सर्विस रिकार्ड में सही जन्म तिथि 01.01.1965 दर्ज करवाने हेतु है।

खबर संक्षेप

अहीर कॉलेज के कैडेट्स का बेहतरीन प्रदर्शन

रेवाड़ी। संस्कारम पब्लिक स्कूल झज्जर में एनसीसी के 10 दिवसीय युवा आपदा एवं कौशल विकास शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें अहीर कॉलेज रेवाड़ी की एनसीसी गर्ल्स कैडेट्स ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा खेल प्रतियोगिता, सांस्कृतिक कार्यक्रम व गायन प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कई पदक प्राप्त किए। शिविर के दौरान आयोजित विभिन्न गतिविधियों में उत्कृष्ट योगदान एवं बेहतर मार्गदर्शन के लिए एएनओ अल्पना यादव को भी पदक एवं ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया। कॉलेज की प्राचार्या डा. उर्मिला शर्मा ने एनसीसी कैडेट्स के अनुशासन, मेहनत और प्रतिभा की सराहना की तथा भविष्य में इसी तरह आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया।

वार्डवासियों को स्वच्छता के प्रति किया जागरूक

रेवाड़ी। नगर परिषद की ओर से स्वच्छ भारत मिशन के तहत मेरा वार्ड, मेरी पहचान कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। डीएमसी ब्रह्मप्रकाश प्रकाश व ईओ सुशील भुक्कल के मार्गदर्शन में वार्ड-25 के विकास नगर में स्वच्छ वार्ड कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें लोगों को डोर टू डोर संग्रहण, स्रोत पृथक्करण, प्लास्टिक प्रतिबंध और सीवरेज जैसे विषयों पर जानकारी दी गई। इस मौके पर कृष्ण कुमार परियोजना प्रबंधक एसबीएम, गौरव कुमार पीएचईडी, आईईसी टीम से मनीष कुमार, ज्योति कुमारी, राधा रानी, मुकेश कुमारी व वार्ड सदस्य प्रतिनिधि ओमप्रकाश सहित अनेक लोग उपस्थित थे।

ओपन ताइक्वांडो में जीते छह मेडल

रेवाड़ी। उत्तराखंड की राजधानी देहरादून में सम्पन्न हुई 8वीं अंतरराष्ट्रीय ओपन ताइक्वांडो प्रतियोगिता में रेवाड़ी के 6 खिलाड़ियों ने छह पदक जीतकर जिले का नाम रोशन किया है। जिले में पहुंचने पर ताइक्वांडो एमच्योर एसोसिएशन के सदस्यों ने खिलाड़ियों का स्वागत किया। इस मौके पर संस्था के संरक्षक रिटायर्ड डीईओ धर्मवीर बल्हड़ोदिया, अध्यक्ष निशांत यादव, खंजाची एडवोकेट होशियार सिंह तथा प्रशिक्षक एवं सचिव दीपचंद यादव सहित अभिभावक व अनेक खिलाड़ी मौजूद थे। प्रतियोगिता में जीसीडब्ल्यू से कोमल, पूजा तथा आरबीएस स्कूल से देव ने गोल्ड मेडल हासिल किया, जबकि जीसीडब्ल्यू से प्रिया ने सिल्वर और विवेकानंद स्कूल धारूहेड़ा से चिराग व अरावली इंटरनेशनल स्कूल से प्रिंस ने कांस्य पदक प्राप्त किया।

बसंत पंचमी पर संस्थाओं का कार्यक्रम कल

रेवाड़ी। शहर की सामाजिक संस्थाओं की ओर से बसंत पंचमी के अवसर पर हरिओम अग्रसेन अस्पताल सरकुलर रोड में मां सरस्वती, भगवान विट्ठल व संत नामदेव महाराज की वंदना व पूजा अर्चना की जाएगी। हरियाणा बिजली पेंशनर्स वेलफेयर एसोसिएशन के सह सचिव प्रभु दयाल ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ हिमालय परिवार के राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष एमपी गोयल व बिजली पेंशनर्स एसोसिएशन के पदाधिकारी करेंगे। उनके साथ हिमालय परिवार के कार्यकारिणी सदस्य व पेंशनर्स एसोसिएशन के प्रधान नरेंद्र रोहिल्ला सहित समस्त कार्यकारिणी के सदस्य उपस्थित रहेंगे। सभी संस्थाएं 26 जनवरी गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय ध्वजारोहण भी करेंगी।

रेवाड़ी सहित बावल व कोसली में गरिमापूर्ण ढंग से मनाया जाएगा समारोह

गणतंत्र दिवस समारोह में देशभक्ति से सराबोर झांकियां रहेंगी आकर्षण

- जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह में हरियाणा के खेल मंत्री गौरव गौतम मुख्य अतिथि होंगे

हरिभूमि न्यूज ⏩रेवाड़ी

जिला मुख्यालय और उपमंडल स्तर पर 26 जनवरी को 77वें गणतंत्र दिवस समारोह का भव्य एवं गरिमामयी ढंग से आयोजन किया जाएगा। जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह में देशभक्ति से ओतप्रोत व गौरवमयी राष्ट्रीय एकता की झलक दिखलाते सांस्कृतिक कार्यक्रमों की बेहतरीन प्रस्तुति होगी, वहीं परेड, मार्च पास्ट, पीटी व डंबल शो का प्रदर्शन होगा।

पुलिस लाइन के प्रांगण में विभिन्न विद्यालयों के प्रतिभागियों ने बुधवार को जिला शिक्षा अधिकारी बिजेंद्र हुड्डा, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया, डीआईपीआरओ दिनेश कुमार, सांस्कृतिक कार्यक्रमों की नोडल अधिकारी डा. ज्योत्सना यादव व प्रवक्ता पूनम यादव की देखरेख में सांस्कृतिक कार्यक्रमों का पूर्वाभ्यास किया। समारोह के लिए मंच संचालन का दायित्व प्राचार्य एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया ने निभाया। सीटीएम जितेंद्र कुमार ने बताया कि जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह में हरियाणा के खेल, युवा अधिकारिता एवं उद्यमिता मंत्री गौरव गौतम मुख्य अतिथि होंगे। वहीं उपमंडल बावल में आयोजित होने वाले उपमंडल स्तरीय समारोह में विधायक बावल डा. कृष्ण कुमार तथा उपमंडल कोसली में विधायक कोसली अनिल यादव बतौर मुख्य अतिथि राष्ट्रीय ध्वज फहराने उपरांत परेड का निरीक्षण करेंगे और मार्च पास्ट की सलामी लेंगे।

रेवाड़ी। पुलिस लाइन में डांस की रिहर्सल करते विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

सांस्कृतिक कार्यक्रमों की चल रही रिहर्सल

जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारी में राजकीय मॉडल विद्यालय जलियावास के विद्यार्थियों ने मलखंभ की रिहर्सल की। इसके अलावा जैन पब्लिक स्कूल के विद्यार्थी देशभक्ति नृत्य, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की छात्राएं राजस्थानी नृत्य, राज इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थी कश्मीरी नृत्य और आरपीएस स्कूल के विद्यार्थी हरियाणवी लोक संस्कृति पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रमों की शानदार प्रस्तुतियों से समारोह में समा बांधेंगे। वहीं प्रथम इंटरनेशनल स्कूल छुरियावास की छात्राएं राष्ट्रगान की प्रस्तुति देंगी। सांस्कृतिक टीम के साथ ही गुरुकुल किशनगढ़ घासेड़ा के प्राचार्य सत्यव्रत शास्त्री, योग शिक्षक आचार्य सुभाष आर्य और सहयोग शिक्षक आचार्य कपिल आर्य की देखरेख में प्रतिभागियों ने सूर्य नमस्कार, मलखंभ व योग का पूर्वाभ्यास भी किया। 24 जनवरी को डीसी अभिषेक मीणा की उपस्थिति में फुल ड्रेस रिहर्सल का आयोजन किया जाएगा। इस अवसर पर पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की कार्यवाहक प्राचार्या मोनिका यादव, शिक्षा विभाग से एईओ भूपेंद्र सिंह व प्रवक्ता अनिल यादव सहित अन्य कर्मचारी मौजूद थे।

रेवाड़ी। पुलिस लाइन में देशभक्ति कार्यक्रम की रिहर्सल करते विद्यार्थी तथा योगकला का प्रदर्शन करते हुए विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

विभागीय झांकियां देंगी योजनाओं की जानकारी

जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह में केंद्र व प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी नीतियों एवं अंत्योदय उत्थान की भावना पर आधारित विभिन्न विभागों द्वारा झांकियों का प्रदर्शन किया जाएगा। बच्चों के शैक्षणिक विकास, महिला सशक्तिकरण, लिंगभेद, कन्या भ्रूण हत्या, राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना, आयुष्मान भारत, अंत्योदय भावना के साथ पंक्ति में अंतिम व्यक्ति तक योजना का लाभ पहुंचाने और सड़क सुरक्षा आधारित थीम पर झांकियां निकाली जाएंगी। प्रशासन की ओर से खेल विभाग, हरियाणा राज्य परिवहन रेवाड़ी डिपो, स्वास्थ्य विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, जनस्वास्थ्य विभाग, शहरी निकाय, वन विभाग व बागवानी विभाग की ओर से गणतंत्र दिवस समारोह पर झांकियों के माध्यम से विभागीय योजनाओं का प्रदर्शन किया जाएगा।

रेवाड़ी। शिक्षकों को महापुरुषों के चित्र भेंट करते संस्था के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

नेता जी के संघर्ष के कारण अंग्रेजों को भारत छोड़ना पड़ा

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

वीर भगतसिंह युवा दल के तत्वावधान में नेताजी सुभाष चन्द्र बोस की जयंती के उपलक्ष्य में सतीश पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि 23 जनवरी 1897 को उड़ीसा के कटक में मां प्रभावती व पिता जानकी नाथ बोस के यहां महान क्रांतिवीर सुभाष चन्द बोस का जन्म हुआ। देशवासियों की दुर्दशा और अंग्रेजों की दमनकारी नीतियों के कारण उनके हृदय से अंग्रेज सरकार के प्रति प्रतिशोध की भावना बचपन से ही प्रबल थी।

5 जुलाई 1943 को देश के बाहर जाकर आजाद हिन्द फौज का गठन करके अंग्रेज सरकार के होश उड़ा दिए। उनकी फौज में महारानी लक्ष्मीबाई ब्रिगेड में महिलाओं का भरपूर योगदान रहा।

नेताजी को भारत का सर्वोच्च सेनापति स्वीकार किया

23 अक्टूबर 1943 को स्वाधीन भारत की अंतरिम सरकार को जापान ने मान्यता दे दी। उसके बाद जर्मनी, इटली, क्रोएशिया, फिलीपिन्स, बर्मा व थाईलैंड ने भी नेताजी को भारत का सर्वोच्च सेनापति स्वीकार किया। नेता जी के अनवरत संघर्ष के कारण अन्ततः अंग्रेजों को देश को छोड़ कर जाना पड़ा। प्रो सी एल सोनी, अरुण गुप्ता व उपप्रधान संजीव आर्य ने विद्यार्थियों का वार्षिक परीक्षा के लिए उचित मार्गदर्शन किया। प्राचार्या संगीता यादव ने अतिथियों का स्वागत किया। संगठन की ओर से मेधावी विद्यार्थियों को उपयोगी साहित्य व स्कूल को नेताजी सुभाष चन्द्र बोस, भारत माता, शहीदे आजम भगतसिंह व चन्द्रशेखर आजाद के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में शिक्षिका आरती देवी, अंजू यादव, राजबाला, नीलम, कोमल, शोभा, पिंकी यादव, नेहा यादव, रेखा, अंजु शर्मा, मोनिका, सुमन व सीमा रानी मौजूद रही।

खरखड़ा एफओबी के पास कट न होने से ग्रामीण परेशान

केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्री को भेजा पत्र

हरिभूमि न्यूज ⏩धारूहेड़ा

दिल्ली-जयपुर राष्ट्रीय राजमार्ग पर गांव खरखड़ा के समीप बने फुट ओवरब्रिज के पास एनएचएआई की ओर से बनाई गई कंक्रीट की दीवार ग्रामीणों के लिए परेशानी का कारण बन गई है। दीवार के निर्माण के दौरान गांव की ओर आवागमन के लिए कोई कट न छोड़े जाने से बुजुर्गों, महिलाओं, विद्यार्थियों और राहगीरों को गंभीर दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। समस्या को लेकर गांव खरखड़ा निवासी सामाजिक कार्यकर्ता ने केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री को पत्र भेजकर फुट ओवरब्रिज के दोनों ओर सुरक्षित कट/रैंप खुलवाने का अनुरोध किया है।

उन्होंने कहा कि बुजुर्गों के लिए यह स्थिति बड़ी आफत बन चुकी है। दीवार अधिक ऊंची होने के कारण कई बुजुर्ग इसे पार नहीं कर पा रहे हैं। कई बार बुजुर्ग महिलाओं को लोगों द्वारा गोद में उठाकर सर्विस रोड तक पहुंचाया जा रहा है, जो अत्यंत गंभीर और शर्मनाक स्थिति को दर्शाता है।

रेवाड़ी। फुट ओवरब्रिज के पास बनाई गई दीवार। फोटो : हरिभूमि

कट न छोड़ना विभागीय लापरवाही

सामाजिक कार्यकर्ता ने बताया कि इसी स्थान पर आमजन की सुविधा को ध्यान में रखते हुए फुट ओवरब्रिज का निर्माण कराया गया था, लेकिन उसके बावजूद दोनों ओर कट न छोड़ा जाना विभागीय लापरवाही को दर्शाता है। शिक्षण संस्थानों द्वारा भी पहले राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण एवं जिला प्रशासन को इस संबंध में ज्ञापन सौंपा जा चुका है। ग्रामीणों का कहना है कि यह समस्या मानव जीवन की सुरक्षा से जुड़ी हुई है। यदि समय रहते समाधान नहीं किया गया और भविष्य में कोई दुर्घटना होती है तो इसकी जिम्मेदारी संबंधित विभागों की होगी। ग्रामीणों ने फुट ओवरब्रिज के दोनों ओर सुरक्षित कट या रैम्प की सुविधा देने की मांग की है।

ताइक्वांडो में पदक विजेता छात्राओं का हुआ सम्मान

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय की छात्राओं ने अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता में पदक जीतकर महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। देहरादून उत्तराखंड में आयोजित आठवीं अंतराष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में कॉलजे से पूजा व कोमल ने स्वर्ण पदक तथा प्रिया ने रजत पदक पर कब्जा किया। इस उपलब्धि पर बुधवार को छात्राओं को सम्मानित किया गया। इस मौके पर प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने कहा कि छात्राओं ने इस उपलब्धि से अपना, परिवार व महाविद्यालय का नाम ऊंचा किया है। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय में छात्राओं के सर्वांगीण विकास पर पूरा ध्यान दिया जाता है, इसीलिए छात्राएं शिक्षा के साथ-साथ खेलों के क्षेत्र में भी कॉलेज का नाम रोशन कर रही है। इस अवसर पर डा. यशपाल, अमित कुमार, चंद्रकांत व रचना सहित अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

आरक्षण ड्रा | भाजपा और कांग्रेस दोनों में ही बड़ी संख्या में सामने आएंगे दावेदार

चेयरमैन पद के लिए आरक्षण को लेकर ड्रा आज सीट फाइनल होते ही शुरू होगी टिकट की 'जंग'

- जरनल सीट की सूरत में टिकट को लेकर होगा बड़ा घमासान

नरेंद्र वत्स ⏩रेवाड़ी

शहर की सरकार बनाने के लिए चेयरमैन पद के आरक्षण को लेकर ड्रॉ 22 जनवरी को होगा। ड्रा में सीट फाइनल होते ही टिकट के दावेदार भी खुलकर मैदान में आएंगे। सामान्य वर्ग के लिए सीट फाइनल होने की सूरत में भाजपा और कांग्रेस दोनों में टिकट की 'जंग' देखने लायक होगी। चुनाव लड़ने के लिए बेताब चेहरे ड्रा का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

नगर परिषद और नगर पालिका धारूहेड़ा का कार्यकाल पूरा होने के कारण फरवरी या इसके बाद एक-दो माह में चुनाव कराने हैं। पिछले नप चुनावों में बीसी महिला के लिए चेयरमैन की सीट आरक्षित हुई थी। भाजपा में टिकट को लेकर जमकर घमासान हुआ था। टिकट के लिए केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह और उनके विरोधी खेमे के नेताओं में जमकर खींचतान हुई थी। आखिरकार भाजपा के शीर्ष नेतृत्व ने राव की अनुशंसा पर पूनम यादव को टिकट थमाई थी। इससे नाराज भाजपा के एक खेमे से जुड़े नेताओं ने राव को सियासी मात देने के लिए चुनाव मैदान में पूरी ताकत लगा दी थी।

पूनम को हराने के लिए भाजपा का ही एक खेमा खुलकर मैदान में उतर गया था, परंतु राव समर्थकों ने कड़ी मेहनत से पूनम को चेयरमैन की कुर्सी पर आसीन कर दिया था। इस बार विधानसभा चुनावों के बाद भाजपा में राव का विरोधी खेता ज्यादा एक्टिव नजर नहीं आ रहा है, जिस कारण इस बार भी टिकट की बाजी राव के हाथों में रह सकती है। राव के करीब होने के कारण जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली भी चेयरमैन की टिकट फाइनल कराने में बड़ी भूमिका अदा करने की स्थिति में हैं।

रेवाड़ी। भाड़ावास गेट के पास स्थित नगर परिषद कार्यालय। *फोटो : हरिभूमि*

कैप्टन अजय सिंह कांग्रेस में 'फ्री हैंड' रहे थे

नगर परिषद के पिछले चुनावों में चेयरमैन की टिकट दिलाने के लिए पूर्व मंत्री कैप्टन अजय सिंह यादव कांग्रेस में लगभग 'फ्री हैंड' रहे थे। उन्होंने पार्टी के आम कार्यकर्ता को मौका देने की बजाय टिकट अपने 'घर' में ही रखते हुए भतीजे रणविजय की पत्नी विक्रम यादव को चुनाव मैदान में उतारा था। शहर में बड़े जनाधार पर काबिज रह चुके कैप्टन विक्रम को सीधे मुकाबले तक में नहीं ला पाए थे। कांग्रेस प्रत्याशी को तीसरा स्थान मिला था।

नए व पुराने चेहरे ड्रा के इंतजार में

नगर परिषद के चुनाव को लेकर कई धुरंधरों की नजरें सीट के आरक्षण पर टिकी हुई हैं। अगर इस बार भी सीट रिजर्व होती है, तो टिकट की जंग जयादा बड़ी नहीं होगी। सामान्य वर्ग के लिए सीट रहती है, तो कांग्रेस और भाजपा दोनों में ही टिकट की जंग दिलचस्प होगी। टिकट के लिए सबसे अधिक घमासान भाजपा में ही देखने को मिल सकता है। गत चुनावों के नतीजों को देखते हुए कांग्रेस इस बार कैप्टन से बाहर निकलते हुए किसी नए चेहरे को मैदान में उतार सकती है।

न्यूज डायरी

रेवाड़ी। जिला जेल का निरीक्षण करते हुए सीजेएम अमित वर्मा। फोटो : हरिभूमि

जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन

रेवाड़ी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव अमित वर्मा की देखरेख में बुधवार को जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया गया। लोक अदालत में मौके पर ही जिला जेल में बंद विचाराधीन कैदियों को कानूनी सहायता उपलब्ध कराई गई। सीजेएम अमित वर्मा ने जिला जेल का निरीक्षण भी किया। उन्होंने जेल में सफाई का जायजा लिया तथा जेल में चलाए जा रहे क्लिनिक में रजिस्टर भी जांचें। उन्होंने कहा कि कोई भी सजायाफ्ता कैदी अपनी अपील फाइल करना चाहते हैं तो उसका विवरण भी रजिस्टर में रहे तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण को सूचना भिजवाए तथा जेल अधिकारियों को उचित दिशा निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से हेल्पलाइन नंबर 01274-220062 चलाया हुआ है,जिस पर आम जन किसी भी प्रकार के कानूनी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा उच्चतम न्यायालय के टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है।

गणतंत्र दिवस पर दिल्ली में भारी वाहनों का प्रवेश वर्जित

रेवाड़ी। गणतंत्र दिवस समारोह को जिला पुलिस ने आमजन की सुविधा के लिए एडवाइजरी जारी की है। 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह के दौरान दिल्ली में सभी भारी व्यवसायिक वाहनों का प्रवेश वर्जित रहेगा। 22 जनवरी को रात्रि 8 बजे से 23 जनवरी दोपहर 1:30 बजे तक रेवाड़ी से गुरुग्राम-दिल्ली जाने वाले भारी व्यवसायिक वाहनों का प्रवेश वर्जित रहेगा। इसके आलावा रेवाड़ी से गुरुग्राम, दिल्ली जाने वाले सभी भारी व्यवसायिक वाहनों का 25 जनवरी रात्रि 8 बजे से 26 जनवरी दोपहर 1:30 बजे गणतंत्र दिवस समारोह समाप्ति तक दिल्ली में प्रवेश वर्जित रहेगा। इन दिनों में सड़कों पर वाहनों का दबाव अत्यधिक न हो, इसके लिए रेवाड़ी पुलिस की ओर से जयपुर से दिल्ली-गुरुग्राम जाने वाले सभी भारी व्यवसायिक वाहनों को एनएच-48 यानि दिल्ली-जयपुर हाइवे से एनएच-352 झज्जर-रोहतक हाइवे पर संगवाड़ी से डायवर्ट किया गया है। इसके अलावा नारनौल से दिल्ली से जाने वाले भारी वाहन हरीनगर फ्लाईओवर से रेवाड़ी बाइपास होते हुए गोकलगढ़-बीकानेर से एनएच-352 हाइवे का उपयोग करेंगे। दिल्ली व गुरुग्राम जाने वाले भारी व्याहन एनएच-352 हाइवे या दूसरे वैकल्पिक रास्तों का प्रयोग कर सकते है।

रेवाड़ी। समारोह स्थल का जायजा लेते एसडीएम व अन्य अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम ने गणतंत्र दिवस समारोह स्थल पर लिया जायजा

रेवाड़ी। एसडीएम सुरेश कुमार ने गणतंत्र दिवस पर गणतंत्र दिवस पर पुलिस लाइन में आयोजित होने वाले जिला स्तरीय समारोह को लेकर चल रही व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस अवसर पर सीटीएम जितेंद्र कुमार भी मौजूद थे। एसडीएम ने कहा कि जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह का आयोजन भव्यता के साथ किया जाएगा। पुलिस लाइन में होने वाले समारोह को लेकर सभी तैयारियों को अंतिम रूप दिया जाए और समय रहते सभी व्यवस्थाएं पूरी की जाए। आयोजन स्थल पर पेयजल, बिजली और शौचालय सहित सफाई व्यवस्था का उचित प्रबंध होना चाहिए। उन्होंने यातायात और पार्किंग को लेकर भी दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि 24 जनवरी को फाइनल रिहर्सल का आयोजन किया जाएगा। इससे पहले आयोजन स्थल पर विभागों के अधिकारी सभी व्यवस्थाएं पूरी करें। सीटीएम जितेंद्र कुमार ने कहा कि संबंधित विभागों के अधिकारी आपसी समन्वय स्थापित करते हुए तैयारियां समय पूर्व पूरी करें। इस अवसर पर डीएसपी पवन कुमार, डीआईपीआरओ दिनेश कुमार, नगर परिषद ईओ सुशील कुमार, कार्यकारी अभियंता अंकित वशिष्ठ व एसआईएस सतपाल सिंह सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

फुलेरा-रींगस-रेवाड़ी रेलखंड के मध्य दोहरीकरण कार्य के कारण रेल यातायात प्रभावित

रेवाड़ी। उत्तर-पश्चिम रेलवे की ओर से जयपुर मंडल के फुलेरा-रींगस-रेवाड़ी रेलखंड के मध्य दोहरीकरण का कार्य किया जा रहा है, जिसके लिए नारनौल स्टेशन यार्ड में ब्रिज संख्या-136 पर आरसीसी बॉक्स डालने के लिए ब्लॉक लिया जा रहा है। रेलवे के सीपीआरओ शशि किरण ने बताया कि कार्य के कारण उत्तर-पश्चिम रेलमार्ग पर संचालित रेलसेवाएं रद्द, मार्ग परिवर्तित व रेगुलेट रहेगी।

गाड़ी संख्या 19619 फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा व गाड़ी संख्या 19620 रेवाड़ी-फुलेरा रेलसेवा 29 जनवरी को रद रहेगी। गाड़ी संख्या 22949 बान्द्रा टर्मिनस-दिल्ली सराय रेलसेवा 28 जनवरी को बान्द्रा टर्मिनस से प्रस्थान करके अपने निर्धारित मार्ग फुलेरा-रींगस-रेवाड़ी के स्थान पर परिवर्तित मार्ग फुलेरा-जयपुर-अलवर-रेवाड़ी होकर संचालित होगी। परिवर्तित मार्ग में यह रेलसेवा जयपुर, गांधीनगर जयपुर, दौसा, बांदीकुई एवं अलवर स्टेशनों पर ठहराव करेगी। इनके अलावा गाड़ी संख्या 22950 दिल्ली सराय-बान्द्रा टर्मिनस ट्रेन 29 जनवरी को दिल्ली सराय से प्रस्थान करके रेलसेवा मार्ग में जयपुर मंडल पर 25 मिनट रेगुलेट रहेगी।

हरियाणा बजट के लिए 31 तक दे सकते हैं सुझाव

रेवाड़ी। हरियाणा सरकार की ओर से वित्त वर्ष 2026-27 के बजट निर्माण की प्रक्रिया में आमजन की भागीदारी भी सुनिश्चित की जा रही है। हरियाणा सरकार का मत है कि बजट जनहित, विकास प्राथमिकताओं और नागरिकों की वास्तविक आवश्यकताओं के अनुरूप तैयार हो। इसी उद्देश्य से प्रदेश के नागरिकों को अपने सुझाव साझा करने के लिए आमंत्रित किया गया है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि हरियाणा सरकार की ओर से वित्त वर्ष 2026-27 के बजट के लिए नागरिकों द्वारा सुझाव देने के कई माध्यम उपलब्ध कराए गए हैं। नागरिक 7303350030 नंबर पर मिस्ड कॉल देकर 31 जनवरी तक अपनी राय दर्ज करा सकते हैं। इसके अतिरिक्त एआई-सहायक के माध्यम से डॉवोएंड एआई.इन/हरियाणाबजट लिंक पर संवाद करने की सुविधा भी उपलब्ध है। विस्तृत सुझाव देने के लिए नागरिक बीएएमएसहरियाणा.एनआईसी.इन लिंक पर ऑनलाइन फॉर्म भर सकते हैं।

रेवाड़ी। सुंदरकांड पाठ में मौजूद श्रृद्धालु। फोटो : हरिभूमि

इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या का आयोजन

रेवाड़ी। सेक्टर-1 सोलहराही स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में मंगलवार रात्रि 30वें सुंदरकांड पाठ, भजन संध्या व भंडारे का आयोजन किया गया। सुंदरकांड के मुख्य यजमान विजय शर्मा व सीता रानी थे। मंदिर के पुजारी पंडित बिजेंद्र भारद्वाज मेहंदीपुर बालाजी धाम वाले ने पूजा-अर्चना कराकर सुंदरकांड पाठ शुरू कराया। रेवाड़ी के प्रसिद्ध भजन गायक गोपाल वर्मा व धर्मबीर फौजी दिल्ली के भजनों ने श्रृद्धालुओं को मंत्रमुग्ध किया। मंदिर संस्थापक एडवोकेट भूपेन्द्र सिंह गुप्ता ने बताया कि सुंदरकाण्ड पाठ व भंडारा भक्तों के सहयोग से किया जाता है। इस मौके पर पूर्व नगर परिषद चेयरपर्सन पूनम यादव, राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के प्रदेश महासचिव सुरेन्द्र वशिष्ठ, उपाध्यक्ष अंकित लोहिया, प्रदेश मीडिया प्रभारी मधु वशिष्ठ, एडवोकेट बलजीत यादव, प्रधान बिल्लू पोसवल, मोनिका यादव, चरण सिंह, प्रशांत गोयल, अमित सांघी, अतुल शर्मा, पवन, गोलू, लक्ष्मण रावत, राजू, आशीष व अनिरूध सहित सैकड़ों श्रृद्धालु उपस्थित थे।