तापमान
अधिकतम 27 .5 डिग्री
न्यूनतम 12 .6 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि

रोहतक, गुरुवार 12 फरवरी 2026

12 एमडी पहुंचे न्यू धारूहेड़ा स्टेशन, निरीक्षण में विकास कार्यों की समीक्षा की

12 केंद्रीय मंत्री राव को बधाई देने दिल्ली पहुंचे समर्थक, केक काटकर...

खबर संक्षेप

चोरी का आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

धारूहेड़ा। पुलिस ने वर्ष 2024 में हुई चोरी की वारदात में एक आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। लगभग 10 दिन पहले पुलिस ने चोरी के मामले में नूंह के गुवारका निवासी अजीत को गिरफ्तार किया था। पूछताछ के दौरान उसने जिले में चोरी की कई वारदातों को अंजाम देने की बात स्वीकार की। इसके बाद अलग-अलग पुलिस थानों में उससे पूछताछ की जा रही है। धारूहेड़ा पुलिस ने अब आरोपी को 9 मार्च 2024 को दर्ज चोरी के मामले में पूछताछ के लिए प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। इससे पूर्व उसे दस से अधिक मामलों में आरोपी बनाया जा चुका है।

धोखाधड़ी मामले का आरोपी किया काबू

धारूहेड़ा। कसोला थाना पुलिस ने वर्ष 2023 में दर्ज किए गए धोखाधड़ी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 30 सितंबर 2023 को धोखाधड़ी का केस दर्ज किया था। मामले की जांच पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा को सौंपी गई थी। इस मामले में राजस्थान के सिचाखो निवासी अजीत फरार चल रहा था। पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया, जहां उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

मारपीट व धमकी देने का आरोपी काबू

कोसली। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पीड़ित के बयान पर पुलिस ने 7 फरवरी को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने उसे मारपीट कर घायल करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। इस मामले में एक आरोपी भाकली निवासी आशुतोष को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

हुड़दंगबाजी करने के दो आरोपी चढ़े हत्थे

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने सार्वजनिक स्थान पर हुड़दंगबाजी करने के आरोप में दो लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि लियो चौक के पास रहने वाले मूल रूप से यूपी के नंगला दली निवासी राजकुमार और राजीव नगर में रह रहे चांद कॉलोनी धारूहेड़ा निवासी सूरज हुड़दंगबाजी कर रहे हैं। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने दोनों आरोपियों को मौके पर जाकर गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक काबू

बावल। कसोला पुलिस ने गत 7 फरवरी को हुए सड़क हादसे के बाद दर्ज मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने हादसे के बाद मौके से फरार वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस हादसे में एक व्यक्ति घायल हो गया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में वाल्मीकि बस्ती में रह रहे मूल रूप से यूपी के जागनेर निवासी प्रशांत को गिरफ्तार कर लिया। उसका वाहन भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

छुरियावास के शिव मंदिर में ग्रामसभा आज

रेवाड़ी। गांव छुरियावास के शिव मंदिर में ग्राम पंचायत की ओर से 12 फरवरी को ग्राम सभा का आयोजन किया जाएगा। ग्राम सरपंच नीलम की अध्यक्षता में बैठक बुलाई गई है, जिसमें विभिन्न विभागों से जुड़े अधिकारी भी शामिल होंगे। सरकार के ग्राम सभा में 40 प्रतिशत हाजरी के नियम की वजह से गांव में चौथी बार ग्राम सभा बुलाई है।

पारा चढ़ने से दिन के समय ठंड गायब, रात के तापमान में दर्ज की वृद्धि

आज से मौसम में बदलाव की संभावना, बादलों के बीच बूंदाबांदी होने का अनुमान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

फरवरी के पहले पखवाड़े में ही दिन के समय सर्दी का असर गायब होना शुरू हो गया है। रात का तापमान भी बढ़ रहा है। गर्म कपड़ों की आवश्यकता सुबह और शाम के समय ही महसूस होती है। 12 फरवरी से मौसम में एक बार फिर बदलाव आने की संभावना है। दो दिन तक आसमान में आंशिक या घने बादल छा सकते हैं। इस बीच बूंदाबांदी से भी इनकार नहीं किया जा रहा है। बुधवार को सुबह के समय आसमान में आंशिक बादल छाए रहे। इसके बाद आसमान साफ होते ही तेज धूप ने ठंड का असर खत्म कर दिया। दोपहर तक गर्म कपड़े बदन को चुभने शुरू हो गए। अधिकतम तापमान 0.2 डिग्री की वृद्धि के साथ 27.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। न्यूनतम तापमान 4.0 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 12.6 डिग्री पर पहुंच गया। हवा में नमी का स्तर 58 प्रतिशत रहा, जबकि दिन के समय 12 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलीं। मौसम को देखते हुए तापमान सामान्य से 2.0 डिग्री सेल्सियस तक ज्यादा बना हुआ है। मौसम विभाग के अनुसार कमजोर विक्षोभ की सक्रियता के चलते वीरवार को आसमान में आंशिक या घने बादल छा सकते हैं। लगातार दो दिन तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। इस दौरान बूंदाबांदी भी हो सकती है। अगर बूंदाबांदी होती है, तो इससे ठंड एक बार फिर वापसी कर सकती है। फरवरी के अंत तक ठंड की पूरी तरह विदाई होने का अनुमान है। इस साल सर्दी का सीजन शुरू होने के बाद से ही कोहरे और पाला का प्रकोप चंद दिनों तक ही रहा। मौसम में बदलाव के चलते प्रदूषण का स्तर भी कम बना हुआ है। बुधवार को धारूहेड़ा का एक्यूआई 178 दर्ज किया गया।

पकाव की ओर बढ़ रही रबी की फसलें

मौसम ने इस बार किसानों का पूरा साथ दिया है। सही समय पर हल्की बरसात होने से सरसों और गेहूं की फसलों को काफी फायदा मिला है। पाले से भी इस बार फसलों को ज्यादा नुकसान नहीं हुआ है। सरसों की अगेती फसल पककर तैयार होने लगी है। गेहूं की फसल में भी दाना बनना शुरू हो गया है। दिन के समय मौसम का गर्म मिजाज गेहूं की फसल को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे दीमक जमीन से बाहर निकलकर फसल पर हमला कर सकती है। दीमक का प्रकोप गेहूं की फसल को काफी नुकसान पहुंचाता है।

ट्रेड यूनियनों की राष्ट्रव्यापी हड़ताल आज

रोडवेज वर्कर्स यूनियन दो घंटे करेगी प्रदर्शन, बीएमएस ने बनाई दूरी

एआईयूटीयूसी से संबंधित आशा कार्यकर्ता यूनियन, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिका यूनियन, मिड-डे मील कार्यकर्ता यूनियन व भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियनें नेताजी सुभाष पार्क में होगा विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

देशभर की ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर 12 फरवरी को हड़ताल की घोषणा के चलते जिले की यूनियनों ने भी तैयारी कर ली है। यूनियनों की ओर से हड़ताल के दौरान सरकार की ओर से नोटिफाई किए गए 4 लेबर कोड का विरोध करने सहित लंबित मांगों को लेकर प्रदर्शन किया जाएगा। सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा से संबंधित हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन की ओर से 12 फरवरी को सुबह 10 से 12 बजे तक दो घंटे का विरोध प्रदर्शन किया जाएगा, जिसके कारण यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ सकता है, जबकि भारतीय मजदूर संघ से संबंधित हरियाणा राज्य परिवहन कर्मचारी संघ पहले ही हड़ताल में शामिल न होने का आह्वान कर चुका है। इनके अलावा एआईयूटीयूसी से संबंधित आशा कार्यकर्ता यूनियन, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिका यूनियन, मिड-डेमील कार्यकर्ता यूनियन, भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियनें हड़ताल में शामिल होंगी। रोडवेज सहित सभी यूनियनों ने बुधवार को बैठक करके हड़ताल को लेकर रूपरेखा भी तैयार की। वहीं प्रशासन की ओर से भी हड़ताल के दौरान व्यवस्था को लेकर तैयारी कर ली है।

रेवाड़ी। बस स्टैंड परिसर में आज दो घंटे रहेगा प्रदर्शन। तथा हड़ताल को लेकर बैठक करते हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन के कर्मचारी।

दो घंटे का रहेगा विरोध प्रदर्शन

सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा से संबंधित हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन के प्रधान राजपाल यादव ने बताया कि हड़ताल को लेकर जीएम रोडवेज के साथ बैठक हुई थी, लेकिन स्टेट कमेटी के आदेश के अनुसार वीरवार को सुबह 10 से 12 बजे तक धरना-प्रदर्शन किया जाएगा। इस दौरान रोडवेज का चक्का जाम भी किया जाएगा। यूनियन का मुख्य विरोध सरकार द्वारा लाए जा रहे 4 नए लेबर कोड और विभाग में निजी भागीदारी बढ़ाने की नीतियों को लेकर है। कर्मचारियों का मानना है कि, इन बदलावों से न केवल उनके लोकतांत्रिक अधिकार प्रभावित होंगे, बल्कि सरकारी परिवहन सेवा का अस्तित्व भी खतरे में पड़ सकेगा। प्रधान ने बताया कि, कर्मचारियों में रोष है कि, रिक्त पदों को भरने के बजाय सरकार निजीकरण को बढ़ावा दे रही है, जिससे रोजगार के अवसर सीमित हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि सरकार रोडवेज कर्मचारियों के साथ भेदभाव पूर्ण रवैया अपना रही है।

हरियाणा राज्य परिवहन कर्मचारी संघ की हड़ताल से दूरी

भारतीय मजदूर संघ से संबंधित हरियाणा राज्य परिवहन कर्मचारी संघ के राज्य सचिव व डिपो प्रधान यशपाल यादव ने कहा कि 12 फरवरी को प्रस्तावित राष्ट्रव्यापी हड़ताल केंद्रीय ट्रेड यूनियनों एवं संयुक्त किसान मोर्चा की ओर से की जाएगी। उन्होंने कहा कि यह हड़ताल कर्मचारी एवं राष्ट्र-विरोधी है। हरियाणा परिवहन कर्मचारी संघ व बीएमएस का प्रत्येक कर्मचारी हड़ताल से दूर रहेगा और परिवहन सेवाओं को सुचारू रूप से जारी रखेगा।

यूनियनों ने कसी कमर

केंद्रीय ट्रेड यूनियनों, फेडरेशनों, कर्मचारी संगठनों के संयुक्त आह्वान पर 12 फरवरी की हड़ताल को लेकर जिले यूनियनों की ओर से एक सप्ताह से जनसमर्थन जुटाया जा रहा है। एआईयूटीयूसी के जिला सचिव शेर सिंह मीरपुर ने बताया कि एआईयूटीयूसी से संबंधित आशा कार्यकर्ता यूनियन, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिका यूनियन, मिड-डे मील कार्यकर्ता यूनियन व भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन वीरवार को सुबह 11 बजे नेताजी सुभाष चंद्र बोस पार्क में एकत्रित होंगी। उन्होंने कहा कि नेताजी सुभाष चंद्र बोस ने ब्रिटिश हुकूमत के खिलाफ आजादी के लिए संघर्ष करते हुए श्रमिकों के लिए ट्रेड यूनियन अधिकार हासिल किए थे, जिनको आज पूंजीपतियों के हित में केंद्र सरकार ने 4 लेबर कोड्स के माध्यम से छीन लिया गया है।

मामा की हत्या का आरोपी पत्नी सहित गिरफ्तार, कोर्ट में पेश कर भेजा जेल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। गिरफ्त में हत्या के आरोपी।

थाना कोसली पुलिस ने 8 फरवरी देर सायं बव्वा में अपने मामा की हत्या करने के आरोपी भांजे व उसकी पत्नी को गिरफ्तार कर लिया। दोनों को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

पुलिस को दर्ज शिकायत में बव्वा निवासी सुमन ने बताया था कि 8 फरवरी को शाम के समय वह अपने पति परशुराम और दो बच्चों के साथ घर पर थी। इसी दौरान परशुराम का भांजा गुरूग्राम के राजेंद्र पार्क में रहने वाला दखोरा निवासी रोहित अपनी पत्नी ज्योति व सात-आठ अन्य लोगों के साथ उनके घर पर आ गया। वह सभी घर के अंदर बैठकर बातचीत कर रहे थे। इसी दौरान रोहित और ज्योति ने उसके पति परशुराम के साथ पैसे के लेन-देन को लेकर झगड़ा करना शुरू कर दिया। दोनों ने उसके पति की गर्दन पकड़कर धक्का दे दिया, जिससे उसका पति दरवाजे के बाहर पैड़ी पर सिर के बल गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। उसने और उसकी बहन शर्मिला ने बचाव करते हुए परशुराम को कनीना अस्पताल पहुंचाया। रोहित ने वहां से जाते समय गाली-गलौज करते हुए जान से मारने की धमकी भी दी, जिसकी वीडियो उसके बेटे अक्षय ने बना ली। अस्पताल में डॉक्टरों ने उसके पति को मृत घोषित कर दिया। थाना कोसली पुलिस ने उसके बयान पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी।

अवैध शराब से भरा कैंटर पकड़ा, 450 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद, एक आरोपी काबू

रेवाड़ी। कोसली सीआईए ने दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर साबन चौक फ्लाईओवर पर अवैध शराब से भरी कैंटर पकड़ी है। कैंटर से 450 पेटी अवैध अंग्रेजी शराब बरामद हुई है। पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसके खिलाफ बावल पुलिस थाने में केस दर्ज कराया गया है। पकड़ी गई शराब की कीमत लगभग साढ़े नौ लाख रुपये है। सीआईए कोसली इंचार्ज सुभाष को सूचना मिली थी कि एक कैंटर में अवैध शराब राजस्थान से दिल्ली की ओर ले जाई जा रही है। सीआईए ने सूचना मिलने के बाद दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर साबन चौक फ्लाईओवर पर वाहनों की चेकिंग शुरू कर दी। इसी दौरान एक कैंटर को रुकवाकर तलाशी ली, तो उसमें शराब की पेटियां भरी हुई थीं। गाड़ी चालक राजस्थान के तिजारा निवासी कृष्ण के पास शराब के वैध दस्तावेत नहीं पाए गए। गाड़ी व शराब को कब्जे में लेकर पुलिस ने कृष्ण को मौके पर ही गिरफ्तार कर लिया। गिनती करने पर कैंटर से साढ़े 400 पेटियां देशी शराब बरामद हुइइं। सीआईए ने आरोपी से पूछताछ शुरू कर दी।

जिले की परियोजनाओं को पूरा कराने के लिए तेजी से काम करें विभाग: डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी अभिषेक मीणा।

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जिले में मूलभूत सुविधाओं की उपलब्धता और विकासगत कार्यों को सुचारू रूप से पूर्ण कराने के लिए सभी अधिकारी आपस में तालमेल कर एक टीम की तरह काम करें। इससे पूर्व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने वीसी के माध्यम से प्रदेश के सभी उपायुक्तों के साथ विकास समन्वय एवं मूल्यांकन समिति की दिशा की समीक्षा बैठक ली। मुख्यमंत्री ने जिले में चल रही विभिन्न केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं की प्रगति की समीक्षा की। बैठक में जलभराव, सोलर एनर्जी के प्रसार, पानी की निकासी, गांवों के विकास, शहरों में आम जनसुविधाएं, पशुपालन व डेयरी व्यवसाय, नहरी पानी का प्रबंधन, वन संरक्षण, चिकित्सा सेवाएं, ग्रामीण व शहरी क्षेत्र में उद्योगों की स्थापना, सडक निर्माण, शिक्षा क्षेत्र की उन्नति, कृषि एवं किसान कल्याण व फसल खरीद को लेकर विचार-विमर्श किया गया। सीएम ने कहा कि योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचना चाहिए और इसमें किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

जेप्टो के स्टोर में भीषण आग, लाखों का सामान जला

- फायर ब्रिगेड की सात गाड़ियों ने पाया आग पर काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बुधवार तड़के राजेश पायलट चौक पर जेप्टो के स्टोर में आग लग गई। आग इतनी भीषण थी कि काबू पाने के लिए फायर ब्रिगेड की सात गाड़ियों को बुलाना पड़ा। मॉडल टाउन थाना पुलिस व डीएसपी बावल भी मौके पर पहुंच गए। आग से कोई जनहानि नहीं हुई, परंतु लाखों रुपये का सामान आग की भेंट चढ़ गया। पुलिस ने आग के कारणों की जांच शुरू कर दी।

चौक के पास ही जेप्टो कंपनी का स्टोर है। मंगलवार शाम को कर्मचारी स्टोर बंद करने के बाद चले गए थे। बुधवार तड़के करीब 3 बजे आसपास के लोगों ने स्टोर से धुआं उठता हुआ देखा। लोगों ने इसकी सूचना पुलिस और फायर ब्रिगेड को दी। सूचना मिलने के बाद एसएचओ मॉडल टाउन और फायर ब्रिगेड मौके पर पहुंच गए। फायर ब्रिगेड ने आग पर काबू पाने के प्रयास किए, लेकिन आग ने विकराल रूप धारण कर लिया। फायर ब्रिगेड की एक के बाद एक सात गाड़ियों ने घंटों मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। आग लगने बाद आसपास के लोगों में भी हड़कंप मच रहा। उन्हें आग फैलकर उनकी दुकानों और पास में बने मकानों के चपेट में आने की आशंका सता रही थी।

एक साल में दूसरी बार लगी आग

इस स्टोर का शुभारंभ करीब डेढ़ साल पहले हुआ था। स्टोर खुलने के कुछ दिनों बाद ही इसमें आग लग लग गई थी। उस समय भी स्टोर का सामान जलकर राख हो गया था। अब एक बार फिर स्टोर में आग लगने से लाखों रुपये का सामान जलकर राख हो गया है। आग इतनी भीषण थी कि टीन शेड भी जल गया। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने आगजनी के कारणों की जांच शुरू कर दी।

चंद कदम की दूरी पर पेट्रोल पंप

जेप्टो के जिस स्टोर में आग लगी थी, उससे चंद कदम की दूरी पर ही पेट्रोल पंप भी है। ऐसे में आग लगते ही पेट्रोल पंप कर्मियों में भी हड़कंप मच गया। अंदर लगी आग पर काबू पाने के लिए दीवार तोड़नी पड़ी। इसके बाद ही अंदर की आग पर काबू पाया जा सका। अगर आग ज्यादा दूर तक फैलती, तो इससे बड़ा हादसा हो सकता था।

रेवाड़ी। ग्रामीणों को जागरूक करते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

पुलिस ने गुड़ियानी व शादीपुर में ग्रामीणों से की नशे से दूर रहने की अपील

कोसली। जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम की ओर से बुधवार को निरीक्षक रामपाल के नेतृत्व में गांव गुड़ियानी व शादीपुर में ग्रामीणों के साथ बैठक कर गांवों को नशा मुक्त करने तथा युवाओं को नशे से दूर रखने को लेकर विचार-विमर्श किया गया। इस मौके पर इंस्पेक्टर रामपाल ने कहा कि पुलिस और आमजन अगर आपस में तालमेल के साथ कार्य करें तो नशे जैसी बुराई पर नियंत्रण पाया जा सकता है। नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। उन्होंने कहा कि पुलिस के अभियान से प्रेरित होकर काफी युवा शिक्षा और खेल गतिविधियों की ओर अग्रसर हो रहे हैं वहीं अनेक नशा ग्रस्त युवकों ने नशा छोड़ने की पहल भी की है, जिनका प्रशासन की मदद से इलाज कराकर फिर से समाज की मुख्यधारा में शामिल किया गया है।

तहसीलदारों की तीन दिन की हड़ताल से प्रभावित हुए थे कार्य

हड़ताल खत्म: तहसीलदार ने निपटाए सभी पेंडिंग मामले

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। गढ़ी बोलनी रोड स्थित तहसील।

प्रदेश के तहसीलदारों की प्रदेश सरकार के साथ सकारात्मक बातचीत के बाद हड़ताल खत्म होते ही तहसीलों में कामकाज सुचारू हो गया। बुधवार को तहसीलदार रमन कुंडू ने हड़ताल के दौरान पेंड़गि फाइलों का निपटारा किया। उन्होंने तहसील परिसर में आए लोगों की समस्याएं भी सुनीं।

प्रदेश भर के तहसीलदारों ने डीआरओ और एसडीएम को रजिस्ट्रियों की कमान सौंपने के विरोध में तीन दिवसीय हड़ताल की थी। इसके बाद तहसील में रजिस्ट्री व दूसरे कार्यों के लिए आने वाले लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा था। रजिस्ट्रियां भी अटक गई थीं, जिससे जमीन की खरीद-फरोख्त करने वाले लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा था। चंडीगढ़ में उच्च स्तरीय बैठक के बाद तहसीलदारों ने हड़ताल वापस ले ली थी। उसके बाद बुधवार को तहसीलों में कामकाज सुचारू हो गया। इससे लोगों ने राहत की सांस ली है। तहसीलदार कुंडू ने हड़ताल के दौरान पेंडिंग हुई फाइलों का निपटारा करते हुए लोगों की समस्याएं भी सुनीं।

सेवाभाव से कार्य करें कर्मचारी

तहसीलदार रमन कुंडू ने तहसील परिसर में कार्यरत कर्मचारियों और पटवारियों से कहा कि वह सेवाभावना से आमजन के कार्यों को प्राथमिकता से निपटाएं। वह ऐसी व्यवस्था करें कि लोगों को अपने कार्य कराने के लिए बार-बार उनके पास चक्कर नहीं पड़ें। अगर किसी व्यक्ति की शिकायत का समाधान उनके पास नहीं है, तो उसे संतुष्ट करते हुए दूसरी जगह जाने के लिए कहें। तहसीलदार ने बताया कि हड़ताल के दौरान कामकाज पूरी तरह से ठप नहीं हुआ था। पेन डाउन हड़ताल के चलते रजिस्ट्री व अन्य कार्य सुचारू रूप से चलते रहे थे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बदलते मौसम में जब बार-बार हो खांसी-जुकाम

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बदलते मौसम में मुझे सर्दी-खांसी और बुखार की समस्या अकसर हो जाती है। कृपया बताएं, ऐसा क्या करूं कि मैं बदलते मौसम में भी स्वस्थ रह सकूं?

-कृपाशंकर, हिसार

बदलते मौसम में, जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, उनको सर्दी-जुकाम जल्दी-जल्दी होता है। आपकी उम्र भी अधिक है, इसलिए आपको और बचाव करने की जरूरत है। कोशिश करें कि सुबह शाम जब ठंड हो तब मॉर्निंग वॉक ना करें या घर से बाहर ना निकलें। अगर निकलना जरूरी हो तो पूरी तरह से वूलेन क्लॉथ पहनकर निकलें। साथ ही फ्रिज में रखा हुआ कोई भी कोल्ड डिश या ठंडा पेय बिल्कुल ना पिएं। नियमित रूप में विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल जैसे संतरा, आंवला आदि खाएं। इससे आपको काफी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया बताएं कि मुझे ऐसी समस्या क्यों हो रही है?

-सौरभ, बिलासपुर

आपको तुरंत किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि दर्द होता है, भूख नहीं लग रही है। साथ में कभी-कभी फीवर भी आता है तो यह संभावना है कि आपको टाइफाइड हो सकता है। लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं और फिर रिपोर्ट के आधार पर उसका ट्रीटमेंट होगा।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे कुछ महीनों से हार्ड स्टूल और पाइल्स की समस्या है। कई तरह की दवाइयां और चूर्ण लेने के बाद भी मेरी प्रॉब्लम बनी हुई है। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठक, ईमेल से

पाइल्स की समस्या तब शुरू होती है, जब आपका पेट ठीक नहीं होता है यानी आपको मोशंस क्लियर नहीं होते हैं। इसके लिए सबसे जरूरी है कि आप ऐसा खाना खाएं, जो जल्द डाइजेस्ट हो। साथ में कोशिश करें कि खाने के साथ नियमित रूप में पपीता जरूर लें। खाना आपका सादा होना चाहिए, तला-भुना और ज्यादा मिर्च मसाले वाला ना हो। काली मिर्च और अदरक का भी सेवन कम करें या ना करें। ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो एक बार सर्जन को दिखा सकते हैं। अगर ऑपरेट करने की संभावना होगी तो वह कर सकते हैं।

मेरी उम्र 23 वर्ष है। मुझे बस या ऑटो में जर्नी करते समय चक्कर आने लगता है और वॉमिटिंग भी होती है। प्लीज कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे मेरी यह हेल्थ प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-विभूति, कांकेर

इस तरह की समस्याएं कई लोगों को होती है। इसका सीधा तरीका है कि आपको सफर से पहले खाना नहीं खाना चाहिए। हल्का या सॉफ्ट डाइट लेना चाहिए और कोशिश करें कि बस और ऑटो जर्नी कम से कम करें। ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो और जर्नी करनी जरूरी हो तो डॉक्टर से सलाह के बाद वॉमिट रोकने वाली दवा भी ले सकते हैं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मैं अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर चिंतित और तनावग्रस्त हो जाता हूं। इस वजह से मुझे ठीक से नींद नहीं आती और बीपी भी बढ़ जाता है। मैं इस समस्या से कैसे निजात पाऊं, प्लीज बताएं?

-कौशल, रायपुर

यह समस्या आज के दौर में काफी लोगों में देखी जाती है। ज्यादातर लोग किसी न किसी मानसिक समस्या से ग्रसित होते हैं। इसका समाधान आप ही कर सकते हैं। आप क्या सोचते हैं, उसका क्या समाधान होगा, उसे करें। इसके साथ ही सुबह और शाम नियमित रूप से प्राणायाम करें। अगर ज्यादा समस्या है तो एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

शरीर को हेल्दी और फिट रखने में योगाभ्यास और जिम में वर्कआउट दोनों का अपना-अपना महत्व है। लेकिन अपने लिए किसी का चुनाव करने से पहले आपको यह जरूर जान लेना चाहिए कि किस एज के लोगों को क्या करना अधिक फायदेमंद और सुरक्षित रहता है। हम आपको यहां बता रहे हैं अलग-अलग एज ग्रुप के लोगों के लिए योगा और वर्कआउट में से किसका और कितना अभ्यास करना चाहिए?

योगाभ्यास-जिम में वर्कआउट किस एज में क्या होता है बेस्ट

फिटनेस सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

आज फिटनेस को लेकर लोगों में काफी मतभेद होता है। एक वर्ग योग को महत्वपूर्ण मानता है और दूसरा वर्ग जिम में वर्कआउट को कारगर समझता है। कोई कहता है जिम के बिना फिटनेस संभव ही नहीं है, तो दूसरे वर्ग के लोग कहते हैं कि कितना भी जिम में वर्कआउट कर लो, बिना योग के शरीर में लोच, लचक नहीं आती और न ही शरीर तनाव से मुक्त होता है। दोनों अपने-अपने तर्कों पर अडिग रहते हैं और दोनों अपने सिवा दूसरे को खारिज करते हैं। लेकिन आपको किसी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले दोनों के बारे में खूब अच्छी तरह से समझना होगा।

योगा और जिम वर्कआउट में फर्क

योग शरीर के लचीलेपन को, सांस लेने की प्रक्रिया को, मन की स्थिरता को और हमारे नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाने का काम करता है। मतलब यह है कि योग हमारे शरीर को भीतर से तंदुरुस्त करता है। जबकि जिम वेट ट्रेनिंग, शरीर की मसल्स, ताकत, स्टेमिना और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का जरिया होता है। यह तेजी से शरीर में दिखने वाले बदलाव करता है और हां, अगर बिना इंस्ट्रक्टर के देख-रेख के अगर जिम में वर्कआउट किया जाता है, तो वह चोट लगने और फिटनेस को जोखिम में डालने की आशंका भी पैदा करता है। ऐसे में जरूरी है कि हम यह बात जानें कि योग बनाम जिम नहीं है बल्कि योग एक खास उम्र के लिए ज्यादा बेहतर है और जिम दूसरी उम्र के लोगों के लिए ज्यादा मुफीद होता है।

18-25 की उम्र में जिम वर्कआउट करना है सही

इस उम्र समूह के लोगों के लिए शरीर को फिट रखने का सबसे बेहतर जरिया जिम में वर्कआउट को माना जाता है। क्योंकि इस उम्र में

शरीर में भरपूर ताकत होती है। टेस्टोस्टेरॉन, ग्रोथ हार्मोन और शरीर की रिकवरी कैपेसिटी पीक पर होती है। इसलिए इस उम्र के लिए जिम में वर्कआउट करना बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए इस उम्र के लोगों को जिम, वेट ट्रेनिंग और कार्डियो (मुख्य) को वरीयता देनी चाहिए। लेकिन अगर ये लोग सप्ताह में दो या तीन दिन योग को भी अपनी फिटनेस योजना में शामिल करते हैं तो समझिए सोने में सुहागा है, क्योंकि जिम के जरिए मसल्स आसानी से बनती हैं।

बॉडी शेप में आती है और भविष्य के लिए हड्डियों की मजबूती बढ़ती है। अगर इसी दौरान योगाभ्यास का भी साथ लिया जाए तो यह सांस लेने की प्रक्रिया को भी बेहतर बनाता है। शरीर के ध्यान को फोकस करता है, चोटों से बचाता है और मसल्स स्ट्रेचिंग में भी कारगर है। लेकिन इस उम्र में जिम वर्कआउट को मुख्य माना जा सकता है।

26-35 साल के लिए योगाभ्यास

26 से 35 साल की उम्र ऐसी होती है, जब शादी, परिवार, तनाव आदि के कारण नींद कम आती है। शरीर चूंकि मजबूत होता है, इसलिए ज्यादा फर्क नहीं दिखता है लेकिन तनाव धीरे-धीरे शरीर को कमजोर और मन को अशांत करने लगता है। आमतौर पर देखा जाता है कि इस वजह से पीठ का दर्द, पेट, वजन, शुगर और बीपी की शुरुआत इसी उम्र में होती है। ऐसे में जरूरी है-

- हफ्ते में कम से कम तीन से चार दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जरूर करें।
- बाकी बचे तीन दिन हर हाल में योग और प्राणायाम करें।
- इस सबके साथ पैदल चलना और हल्का कार्डियो हर दिन जरूरी है। क्योंकि स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, योग से तनाव काबू में रहता है, नींद बेहतर होती है और दोनों साथ हों तो वजन नियंत्रित रहता है और बॉडी फिट रहती है। लब्बोलुआब यह कि इस उम्र में दोनों पर ध्यान देना चाहिए।

36-45 साल की एज में शुरू करें स्मार्ट जिम ट्रेनिंग

यह उम्र का वह पड़ाव होता है, जब मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और पेट बढ़ने लगता है। शरीर में हार्मोनल बदलाव और मसल्स घटने लगते हैं। जोड़ों की जकड़न, पीठ और कंधे का दर्द बढ़ने लगता है। ऐसे में कुछ बातों पर अमल जरूरी है।

- मॉडरेट वेट ट्रेनिंग करें। यह आपकी जिम एक्टिविटी में मुख्य होनी चाहिए।
- इसी उम्र के दौरान योग और मोबिलिटी ट्रेनिंग शुरू करना भी जरूरी है।
- ध्यान और प्राणायाम इस उम्र के तनाव को कम करते हैं।
- वेट ट्रेनिंग करना भी फायदेमंद है क्योंकि इससे मसल्स मजबूत बनती हैं।
- योगाभ्यास, जोड़ों और रीढ़ को सुरक्षित रखता है, दोनों मिलकर शरीर को एजिंग के खिलाफ मजबूती देते हैं। ऐसे में इस उम्र में वर्कआउट और योगाभ्यास दोनों करना जरूरी है।

46-60 की उम्र में योग को दें प्राथमिकता

उम्र का यह वह पड़ाव होता है, जब व्यक्ति अकसर बीपी, शुगर, हार्ट रिस्क, घुटनों के दर्द और कमर की समस्याओं से जूझ रहा होता है। बहुत लोग सोचते हैं कि अब जिम नहीं करना चाहिए पर विशेषज्ञ कहते हैं, इस उम्र में भी हल्की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग बेहद जरूरी है। पर हां, योग सबसे ज्यादा जरूरी है। ऐसे में इस उम्र का बेहतरीन फार्मूला कुछ इस तरह का बनता है-

- योगाभ्यास को मुख्य रूप से रोजाना करें। विशेषकर जोड़ों, फेफड़ों की बेहतरी के लिए ये बहुत कारगर रहता है।
- हल्की वेट ट्रेनिंग भी जरूरी है। इस उम्र में चूंकि हड्डियों और मसल्स की समस्याएं सिर उठाने लगती हैं, इसलिए हल्की वेट ट्रेनिंग लगातार करते रहना चाहिए।
- सबसे ज्यादा जरूरी है कि इस उम्र में लंबी

वॉक करें, क्योंकि हार्ट हेल्थ के लिए यह बहुत फायदेमंद होता है।
- इस उम्र में योगाभ्यास करने से शरीर में लचीलापन बना रहता है और मसल्स-जोड़ों में दर्द कंट्रोल में रहता है।
- स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से गिरने का खतरा कम होता है।
- हड्डियां मजबूत होती हैं, मसल्स लॉस कम होता है। लब्बोलुआब यह है कि इस उम्र में योग को प्राथमिकता दें, लेकिन हल्के जिम की रेग्युलर एक्सरसाइज न छोड़ें। *

मेरे लिए हेल्दी-फिट फील करना सबसे ज्यादा जरूरी है

फिटनेस फंडा

पारस अरोड़ा

इन दिनों एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'घरवाली पेड़वाली' में जीतू का किरदार निभा रहे पारस अरोड़ा काफी फिट नजर आते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

हेल्थ-फिटनेस की इंपॉर्टेंसः मेरे हिसाब से हेल्दी और फिट रहना अच्छी लाइफ की सबसे मजबूत नींव है। अगर आप शारीरिक तौर पर फिट नहीं हो तो चाहे कितनी भी सफलता मिल जाए, आप उसे पूरी तरह एंज्वॉय नहीं कर पाते। एक एक्टर होने के नाते हमारे काम में लंबे शूटिंग ऑवर्स, ट्रैवल और अनप्रेडिक्टेबल रूटीन होता है। ऐसे में फिटनेस ही है, जो मुझे हर दिन फ्रेश और फोकस्ड रखती है। फिट बॉडी के साथ-साथ पॉजिटिव माइंडसेट भी बहुत जरूरी है।

हेल्दी-फिट फील करना इंपॉर्टेंटः मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक फील करना, सबसे ज्यादा जरूरी है। अगर आपके पास एनर्जी नहीं है, तो आप अपने काम में 100% नहीं दे सकते।

डाइट प्लानः मैं बहुत ज्यादा स्ट्रिक्ट डाइट फॉलो नहीं करता, लेकिन बैलेंस्ड खाने में

विश्वास रखता हूं। सुबह की शुरुआत गुनगुने पानी या नीबू पानी से करता हूं। ब्रेकफास्ट में ओट्स, अंडे या कभी-कभी घर का बना परांठा खाता हूं। लंच में दाल, सब्जी, रोटी और सलाद लेना पसंद करता हूं। शाम को फल, नट्स या नारियल पानी ले लेता हूं। और डिनर में हल्का खाना जैसे सूप या सब्जी ले लेता हूं। मैं जंक फूड और ज्यादा मीठा खाने से बचता हूं।

वर्कआउट शेड्यूलः मैं हफ्ते में 4 से 5 दिन वर्कआउट करने की कोशिश करता हूं। मेरा रूटीन मिक्स रहता है कभी जिम, कभी कार्डियो, कभी योग। शूटिंग की वजह से अगर जिम नहीं जा पाता, तो कम से कम वॉक, स्ट्रेचिंग या बॉडीवेट एक्सरसाइज जरूर करता हूं। मेरा मानना है कि रोज थोड़ा मूवमेंट बहुत जरूरी है।

मेंटल फिटनेसः मेंटल फिटनेस के लिए मैं रोज मेडिटेशन करता हूं और खुद के लिए थोड़ा मी टाइम निकालता हूं। म्यूजिक सुनना, फैमिली, दोस्तों से बात करना मुझे स्ट्रेस-फ्री रखता है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

मेंटल हेल्थ

रेखा देशराज

नेचर के करीब कुछ समय बिताने से न केवल सुकून मिलता है, हम मेंटली हेल्दी भी रहते हैं। इस बात की पुष्टि कुछ समय पहले किए गए एक स्टडी में हुई है। इस स्टडी के बारे में डिटेल में जानिए।

नेचर के करीब रहने से आप रहेंगे मेंटली हेल्दी

हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। जो लोग मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं, उनको भी प्रकृति के साथ जुड़ने से लाभ होते हैं। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी ऑफ योर्क द्वारा किया गया, जिसमें बताया गया है कि घर से बाहर प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे भीतर के तनाव को कम करती हैं, मूड अच्छा करती हैं और हममें सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देती हैं। इसमें यह भी पाया गया है कि 20 से 90 मिनट की गतिविधियां, जिन्हें हम 8 से 12 सप्ताह तक करते हैं, इनके बहुत ही बेहतर नतीजे सामने आते हैं।

क्या कहती है स्टडीजः इस अध्ययन में अध्ययनकर्ताओं द्वारा 14,321 नेचर बेस्ड इंटरवेंशंस यानी जो लोग प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी कर रहे थे, उनके रिकॉर्ड के 50 अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। इस अध्ययन के मुख्य लेखक डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ साइंसेज के डॉ. पीटर कन्वेंटरी का कहना है कि हम पहले से ही इस तथ्य से परिचित हैं कि प्रकृति से जुड़ना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन हमारे इस अध्ययन ने इस बात को और भी

पुख्ता कर दिया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में संलग्न होने से हमारा मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। प्रकृति से जुड़ी इन गतिविधियों को स्वयं किया जाए या दूसरों के साथ मिलकर किया जाए, सभी का फायदा होता है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि आउटडोर गतिविधियां शारीरिक स्वास्थ्य को कम, मानसिक स्वास्थ्य को ज्यादा सुधारती हैं। इस अध्ययन ने लोगों को इस बात के लिए भी उत्साहित किया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों को करने से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर होता है। इसलिए इस अध्ययन ने लोगों को एक दूसरे के साथ जुड़कर खुद को प्रकृति से जुड़ने की ओर उत्साहित किया है।

तन-मन को मिले फायदाः आज की मॉडर्न जीवनशैली में लोग अपना अधिकांश समय घर या दफ्तर के भीतर फोन, टेलीविजन या कंप्यूटर की स्क्रीन पर ही बिताते हैं। दिनभर ऑफिस में रहने के दौरान मानसिक रूप से थके होने के कारण हम तनाव का शिकार होते हैं और ऐसे में प्राकृतिक वातावरण में अगर हमारा तन और मन विश्राम पाते हैं तो हमारी एकाग्रता बढ़ती है और हमें खुशी की अनुभूति होती है। दिल को सुकून मिलता है। प्रकृति के बीच अपना समय बिताने के लिए वॉक करना, साइकिलिंग या लंबी दूरी तक पैदल चलना अच्छा लगता है। इससे हम वजन तो नियंत्रित रख ही सकते हैं। मासंपेशियों में तनाव कम होता है। हृदय प्रणाली पर दबाव कम होने से हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर भी कम हो जाता है। जो लोग प्रकृति के ज्यादा करीब रहते हैं, उनमें हृदय रोग की दर भी कम होती है। खुले वातावरण में रहने से विटामिन डी का शरीर में स्तर बढ़ता है, जो हड्डियों, रक्त कोशिकाओं और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए महत्वपूर्ण है।

चिंता-अवसाद होते हैं कमः रोजमर्रा की भागदौड़ भरी जिदंगी से कुछ देर प्रकृति के सान्निध्य में हमें मानसिक शांति मिलती है और हमारी रचनात्मक क्षमता भी बढ़ती है। कभी-कभी जब हम मानसिक रूप से थक जाते हैं और ताजी हवा के लिए घर से बाहर प्रकृति के नजदीक रहते हैं तो हम अपने को बेहतर पाते हैं। प्रकृति हमारी चिंता को कम करती है। तनाव व क्रोध घटाती है। हरियाली वाले स्थान में रहने से हमें अवसाद कम होता है। प्राकृतिक रोशनी में रहने से रात में नींद भी अच्छी आती है। *

हालांकि फूड ऑर्डर करने के कुछ ही मिनट बाद खाना घर आ जाए तो सुविधाजनक तो लगता है। लेकिन क्या आपको पता है कि कुछ मिनटों में मिलने वाले ये फूड्स हमारे हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है? इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कितना हेल्दी होता है रेडिमेड ऑनलाइन फूड

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

दाल मखनी हो या मटर पनीर, चिकन बिरयानी हो या हो पावभाजी, आइस्क्रीम हो, गुलाब जामुन या हो चॉकलेट केक, आजकल सब कुछ आपके ऑनलाइन ऑर्डर पर कुछ मिनट या आधे घंटे के भीतर आपके घर तक पहुंचाया जा सकता है। आपको करना क्या है, बस एप डाउनलोड करके अपनी पसंद का खाना मंगाना होता है, जो आपके ऑर्डर करने के बाद मात्र कुछ मिनट के भीतर आपके घर तक पहुंचा दिया जाता है। सवाल है इतनी तेजी से तैयार किया और सर्व किया गया फूड आइटम हमारे लिए कितना सुरक्षित होता है? कितना हेल्दी होता है?

ऐसे मिलता है झटपट खानाः मात्र कुछ मिनटों में ताजा खाना, सुनने में ही थोड़ा अटपटा लगता है, क्योंकि घर में अगर हम कुछ सोचकर कि क्या बनाएं, उसके लिए सामान इकट्ठा करने में ही 10-15 मिनट लग जाते हैं, इतने कम समय में भला खाना बन कैसे सकता है? हालांकि कुछ ऐसे आइटम्स हैं, जिन्हें एक साथ बनाकर रख लिया जाता है और उन्हें गर्म करके परोसा जाता है। लेकिन मोमोज, चिकन विंग्स, बर्गर, फिश या चिकन को कैसे 10-15 या 20 मिनट में पकाकर पैक किया जा सकता है। क्योंकि भोजन को कुछ मिनटों में डिलीवर करने के लिए उसे बहुत ही कम समय में पकाना होता है। दरअसल, हमें कुछ मिनटों में परोसा जाने वाला खाना, अल्ट्रा प्रोसेस्ड, पहले से पका हुआ, पकाने के बाद फ्रीज किया हुआ और फिर माइक्रोवेव किया हुआ होता है।

शरीर को पहुंचाते हैं नुकसानः यह खाना जो हमारे घरों में मात्र कुछ मिनटों के भीतर पहुंचता है, इसको पकाने के बाद फ्रोजन करने के अलावा इनमें कई रंग और स्वाद जैसे कृत्रिम तत्व मिलाए जाते हैं। इन्हें स्वादिष्ट बनाने के लिए केमिकल युक्त मसाले डाले जाते हैं। इन खाद्य पदार्थों में शरीर को नुकसान पहुंचाने वाली सैचुरेटेड फैट और शुगर काफी ज्यादा मात्रा में होते हैं। इन्हें जब उच्च तापमान पर पकाया और माइक्रोवेव किया जाता है, उस दौरान इनमें कई ऐसे तत्व और यौगिक निर्मित होते हैं, जो डायबिटीज, किडनी फेल्योर जैसी बीमारियों की वजह बनते हैं। इन तमाम खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए इनमें ऐसे पदार्थ शामिल किए जाते हैं, जो हमारी हेल्थ के लिए बेहद नुकसानदेय होते हैं।

डिब्बाबंद दालें और जमे हुए खाद्य पदार्थ, जो हमें परोसे जाते हैं, इन्हें 100 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान पर पकाए जाने के बाद इन्हें ठंडा करने की बजाय जीरो से माइनस 4 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर ब्लास्ट चिलर में रखा जाता है। पके हुए भोजन को कमरे के तापमान पर छोड़ना या फ्रीज किए बिना उन्हें फिर से गर्म करना, इससे भोजन के सभी पोषक तत्व तो नष्ट होते ही हैं, इसके अलावा मोटापा, टाइप-2 डायबिटीज और हृदय रोग जैसी बीमारियां होने के भी खतरे रहते हैं। भले ही कुछ मिनट में डिलीवर किए गए इन खानों की गुणवत्ता को लेकर बड़े-बड़े दावे किए जाते हों और बचाव के लिए इन्हें तापमान नियंत्रित वातावरण में सुरक्षित रखने और कम से कम तैयारी के समय वाले व्यंजनों पर फोकस करने का दावा किया जाता हो इसके बावजूद इससे इनकार नहीं किया जा सकता है कि पहले से बने खाने को दोबारा गर्म करने से उसकी पौष्टिकता पर तो बुरा असर होता ही है, उन खानों को कई दिनों तक फ्रीज करने से भी वह सेहत के लिए कितना नुकसानदेय हो सकता है, इसका हम अंदाजा लगा सकते हैं।

हार्मफुल है रेडी टू ईट फूडः कुछ मिनटों में डिलीवरी की यह सुविधा हमारी युवा पीढ़ी के लिए भले ही सुविधाजनक लगती हो, लेकिन इसकी कीमत काफी ज्यादा होती है। क्योंकि तेज डिलीवरी गुणवत्ता से कम्प्रोमाइज करती है। लंबे समय तक संरक्षित यह भोजन हमारे लिए कैंसर के खतरे बढ़ा रहा है, इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा और दिल की बीमारियां होने के खतरे बढ़ रहे हैं। इसलिए जरूरी है कि खाना वही चुनें, जो हमारे शरीर को बीमारियों का घर न बनाए। *

जल जीवन मिशन के तहत मनाया जल अर्पण दिवस

नलकूप चालकों का सम्मान, अब पंचायत संभालेगी पेयजल व्यवस्था के संचालन व रखरखाव की जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अंतर्गत ब्लॉक नारनौल के गांव दोचाना, अटेली के हसनपुर तथा कनीना के गांव इसराना में जल जीवन मिशन के तहत "जल अर्पण दिवस" उत्साहपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण समुदाय को जल संरक्षण, सुरक्षित पेयजल प्रबंधन एवं पंचायत हैंडओवर योजना के प्रति जागरूक करना था, ताकि जल योजनाओं का संचालन एवं रखरखाव स्वयं ग्राम पंचायत द्वारा प्रभावी रूप से किया जा सके। कार्यक्रम के दौरान खंड संसाधन संयोजक इंद्रजीत, विक्रम सिंह एवं मोहित कुमार ने उपस्थित ग्रामीणों को जल अर्पण दिवस के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने "जल बंधन" के माध्यम से जल स्त्रोतों की सुरक्षा का संकल्प दिलाया, "जल परिक्रमा" के अंतर्गत गांव की पेयजल व्यवस्थाओं का अवलोकन करवाया तथा "जल संकल्प" के जरिए सामूहिक रूप से जल संरक्षण की शपथ दिलाई। इसके अतिरिक्त जलवीरों—जैसे महिलाओं, स्वयं सहायता समूह (एसएचजी), वीडब्ल्यूएससी सदस्यों व ऑपरेटरों—का सम्मान भी किया गया। अधिकारियों ने पंचायत हैंडओवर स्कीम की जानकारी देते हुए बताया कि ग्राम जल एवं सीवरेज समिति (वीडब्ल्यूएससी) के अधिकार एवं कर्तव्य क्या हैं तथा किस प्रकार पंचायतों को प्राप्त टाइड बजट का उचित उपयोग जल प्रबंधन एवं रखरखाव में किया जा सकता है। एसएचजी के माध्यम से पेयजल बिल संग्रहण, नियमित जल सैंपलिंग एवं गुणवत्ता जांच की प्रक्रिया के बारे में भी विस्तृत जानकारी दी गई। विभाग द्वारा संचालित शिकायत निवारण गतिविधियों से अवगत कराते हुए ग्रामीणों को पेयजल संबंधी समस्याओं के समाधान हेतु टोल फ्री नंबर 18001805678 एवं 9041741800 का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया गया।

नारनौल। जल अर्पण दिवस जल श्रोतो को धागा बांधकर ग्रामीण पंचायत को अर्पित करते हुए विभाग के अधिकारी साथ में ग्राम सरपंच। फोटो : हरिभूमि

जल गुणवत्ता और स्वास्थ्य सुरक्षा पर जोर

पंचायत हैंडओवर के माध्यम से यह सुनिश्चित करना कि पेयजल योजनाएं नियमित रूप से संचालित हों, समय पर मरम्मत हो और जल गुणवत्ता की जांच होती रहे। पारदर्शिता और जनभागीदारी–जल प्रबंधन, बिल संग्रहण, जल सैंपलिंग और शिकायत निवारण जैसी गतिविधियों में ग्रामीणों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करना। जल गुणवत्ता और स्वास्थ्य सुरक्षा–स्वच्छ एवं सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराकर जलजनित रोगों की रोकथाम करना। जिला सलाहकार मंगतु राम सरसवा ने बताया कि "जल अर्पण" का उद्देश्य केवल जल आपूर्ति नहीं, बल्कि जल संरक्षण, प्रबंधन और सामुदायिक सशक्तिकरण के माध्यम से दीर्घकालीन जल सुरक्षा सुनिश्चित करना है।

जल संकट से बचने के लिए किया प्रेरित

कार्यकारी अभियंता जितेंद्र हुड्डा ने जानकारी देते हुए बताया कि ग्राम पंचायत और ग्राम जल एवं सीवरेज समिति (वीडब्ल्यूएससी) को जल योजनाओं का संचालन एवं रखरखाव सौंपकर लोगों में जिम्मेदारी और स्वामित्व की भावना विकसित करना। जल संरक्षण के प्रति जागरूकता – ग्रामीणों को जल के महत्व, संरक्षण और स्रोतों की सुरक्षा के लिए प्रेरित करना, ताकि भविष्य में जल संकट से बचा जा सके।

खबर संक्षेप

हिंदुस्तान स्कूल में विद्यार्थियों को दिए अच्छे भोजन के टिप्स

मंडी अटेली। भारतीय संस्कृति में त्योहारों के साथ स्वास्थ्य का महत्व को लेकर हिंदुस्तान पब्लिक स्कूल सलीमपुर में बुधवार को आचार्य वीरेंद्र द्वारा सभी विद्यार्थियों एवं अध्यापकों को त्योहारों के साथ-साथ भोजन के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने साफ शुद्ध भोजन ग्रहण के लिए प्रेरित किया। पौष्टिक भोजन के विभिन्न गुणों पर चर्चा की। उन्होंने बताया कि एक स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर में निवास करता है, जैसे खाओ अन्न वैसा होगा मन। हमें सदैव ताजा भोजन ग्रहण करना चाहिए। वहीं पुराने समय में जो कुआं पूजन का कार्यक्रम होता था, उसमें बीजणा का क्या फायदा होता था। जो बीजणा खाने के लिए होता था। पौष्टिकता से भरपूर भोजन हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है। इस प्रकार का भोजन खाने पर हमारा शारीरिक व मानसिक विकास सही दिशा में होता है। हमारा मन प्रसन्न रहता है। जंक फूड व बासी भोजन ग्रहण करने से परहेज करने को कहा। अपने भोजन में हरी सब्जियां व फल शामिल करने का संदेश दिया। सभी विद्यार्थियों ने स्वच्छ भोजन ग्रहण करने के लिए संकल्प लिया।

केंद्रीय मंत्री के जन्मदिन पर किया हवन

मंडी अटेली। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के जन्मोत्सव पर उनके समर्थकों ने जरूरतमंद लोगों को मिठाईयां बांटी वहीं स्वास्थ्य मंत्री आरती राव के कार्यालय अटेली ने हवन यज्ञ हंसा मुनी आचार्य द्वारा करवाया गया। जिसमें मुख्य यजमान स्वास्थ्य मंत्री के पीए गोविंद गोस्वामी रहे। इस मौके पर भाजपा नेता इंद्रजीत यादव, जिला पार्षद शमशेर सिंह, वाईस चेयरमैन रामकिशन जांगिड़, मनफूल पार्षद, अंशुल पार्षद गोयल, भाजपा मंडल अध्यक्ष मुकेश कुमार गनियार, रिंकू सरपंच, मंडल अध्यक्ष मंजीत यादव, तेज प्रकाश चंदपुरा, आईटी सेल हेमंत बेगपुर, कृष्ण पंडित, प्रदीप, भूपेश सहित अनेक भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

त्रिवेणी लगाकर मनाया केंद्रीय मंत्री का जन्मदिन

मंडी अटेली। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के जन्मदिन पर जिलेभर भाजपा कार्यकर्ताओं ने उत्साह के साथ मनाया। केंद्रीय मंत्री के जन्मदिन पर मार्केट कमेटी हथेली के चैयरमैन दिनेश जेलदार ने मार्केट कमेटी में त्रिवेणी लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। चैयरमैन ने बताया कि त्रिवेणी में सभी देवी-देवताओं और पितरों का वास माना जाता है। त्रिवेणी हमें अपनी जड़ों से जुड़े रहने का संदेश देती है। इसलिए ऐसे अवसरों पर प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में त्रिवेणी अवश्य लगानी चाहिए। वहीं केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के जन्मदिन पर बधाई देते हुए बताया कि राव इंद्रजीत सिंह निर्भीक, ईमानदार व स्वच्छ छवि के नेता है तथा उनका जीवन खुली किताबी की तरह है। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने हर दिन इस इलाके के लिए मेहनत की है और विकास कार्यों के लिए हमेशा सरकार से विभिन्न सरकारी परियोजनाओं को लाकर इलाके के चौमुखी विकास के लिए योगदान दिया है। इस मौके मार्केट कमेटी अटेली के वॉइस चैयरमैन राधेश्याम गोयल के अलावा अन्य मौजूद रहे।

समर्पण दिवस के रूप में मनाई दीनदयाल पुण्यतिथि

नारनौल। भाजपा युवा मोर्चा नारनौल की ओर से पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि को समर्पण दिवस के रूप में मनाया गया। इस दौरान युवा मोर्चा भाजपा के प्रदेश आईटी सहप्रमुख एवं नगर पार्षद सिकन्दर कुमार ने पुष्पांजलि अर्पित की और उनके द्वारा राष्ट्रीय के प्रति दिए गए योगदान को याद किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि 11 फरवरी 1968 को मुगलसराय स्टेशन के पास उनकी रहस्यमयी परिस्थितियों में मृत्यु हो गई थी। वे भारतीय जनसंघ के प्रमुख नेता और एकात्म मानवतावाद के प्रणेता थे। जो समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास पहुंचाने पर जोर देता है। उनका जीवन और विचार स्वदेशी, राष्ट्रवाद और भारतीय राजनीतिक चिंतन में प्रेरणा के स्रोत माने जाते हैं। इस पुष्पांजलि कार्यक्रम में मनोज शर्मा एडवोकेट, धीरज सोनी, हिमांशु जमालपुर, नवीन सैनी, हिमांशु सैनी, नवीन कुमार आदि रहे।

श्रीकृष्णा के गर्व ने पास की मिलिट्री स्कूल की परीक्षा

महेंद्रगढ़। श्रीकृष्णा स्कूल का छात्र गर्व ने राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल की परीक्षा उत्तीर्ण कर स्कूल एवं क्षेत्र का नाम रोशन किया है। कोचिंग हेड शमशेर सिंह ने बताया कि राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल की परीक्षा बीते माह सात दिसंबर को अलवर राजस्थान में आयोजित हुई थी, जिसमें लाखों की संख्या में परीक्षार्थियों ने भाग लिया था। शिक्षा और अनुशासन के संगम श्रीकृष्णा स्कूल में आज उत्सव जैसा माहौल रहा। विद्यालय के कक्षा छठी के छात्र गर्व की ऐतिहासिक सफलता का जश्न मनाने का। गर्व ने देशभर के लाखों परीक्षार्थियों के बीच राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल की कठिन परीक्षा उत्तीर्ण कर न केवल अपने माता-पिता, बल्कि पूरे क्षेत्र का मान बढ़ाया है।

कनीना में मनाया गया राव इंद्रजीत सिंह का जन्मदिन

कनीना। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के जन्मदिन को सद्भावना पूर्वक मना कर पर उनके समर्थकों व कार्यकर्ताओं ने बुधवार को विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए। मार्केट कमेटी कनीना के चेयरमैन जेपी यादव कोटिया, वाइस चेयरमैन दीपक गुप्ता, पंचायत समिति कनीना के चेयरमैन जेपी यादव, सरपंच एसोसिएशन के अध्यक्ष धर्मबीर सिंह ने पौधारोपण कर केक काटा वहीं रेवाडी रोड स्थित दुपहिया एजेंसी संचालक सतीश जांगिड की ओर से अनेकों लोगों को हैलमेट वितरित किए गए। इसके अलावा गोशाला में गायों के लिए सवामणी का आयोजन किया गया। कनीना में काटे गए केक के दौरान सुरेंद्र धनखड़, नितिन कुमार, धर्मपाल यादव, रूप शर्मा, सचिन कौशिक, जयपाल, दिनेश कुमार, परविंदर कुमार, रवि यादव, सुनील कुमार उपस्थित थे।

सूचना

मैं, आर्मी न० 144576M रेंक होलदार जीडी त्रिलोक चन्द निवासी सुरेहली तह० कोसली जिला रेवाडी हरियाणा बयान करता हूं कि मेरी पत्नी का नाम मेरे आर्मी रिकार्ड में REENA KUMARI दर्ज है। जबकि मेरी पत्नी का सही व वास्तविक नाम REENA DEVI है। जो उसके आधार कार्ड, पैन कार्ड व वोटर कार्ड में भी दर्ज है। यह सूचना मेरे आर्मी रिकार्ड में पत्नी का नाम REENA DEVI दर्ज कराने के लिए है।

खबर संक्षेप

हकेंवि के शोधार्थी ने यूजीसी-नेट परीक्षा में किया ऑल इंडिया टॉप

महेंद्रगढ़। केंद्रीय विवि में पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के शोधार्थी नीरज ने यूजीसी-नेट परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए पत्रकारिता एवं जनसंचार विषय में 100 पर्सेंटाइल प्राप्त कर ऑल इंडिया टॉप स्थान हासिल किया है। इस उपलब्धि के साथ उन्होंने विवि का नाम राष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया है। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने नीरज को बधाई देते हुए कहा कि नीरज की यह उपलब्धि विवि के लिए अत्यंत गर्व का विषय है। यूजीसी-नेट जैसी प्रतिष्ठित परीक्षा में ऑल इंडिया टॉप करना उनकी प्रतिबद्धता, अनुशासन और शैक्षणिक उत्कृष्टता का प्रमाण है। यह सफलता विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों और शोधार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत बनेगी। उन्हें विश्वास है कि वे भविष्य में भी शिक्षा एवं शोध के क्षेत्र में नए मानक स्थापित करेंगे।

प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट ने विजेता टीम का किया भव्य अभिनंदन

राज्य स्तर पर युवा संसद में सिहोर विद्यालय का चयन

गुरुग्राम मण्डल के लिए गौरव का विषय : डॉ संजय

नारनौल। सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मंडल स्तरीय युवा संसद प्रतियोगिता गुरुग्राम मण्डल में प्रथम स्थान प्राप्त कर जिले का नाम गौरवान्वित करने वाली शहीद सतपाल राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सिहोर की टीम को प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट द्वारा गरिमापूर्ण रूप से सम्मानित किया गया। विस्तृत जानकारी देते हुए ट्रस्टी नरोत्तम सोनी ने बताया कि ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा के नेतृत्व में डाइट प्रवक्ता डॉ. राकेश यादव तथा समाजसेवी रामसिंह मधुर के सानिध्य में ट्रस्ट के प्रतिनिधिमंडल ने विजेता टीम, प्राचार्य हरीश यादव तथा राजनीति विज्ञान की प्रवक्ता कमलेश यादव को सम्मानित किया। अपने संबोधन में ट्रस्ट के अध्यक्ष एवम टीम के प्रेरक डॉ. संजय शर्मा ने अपने संबोधन में कहा कि युवा संसद केवल एक प्रतियोगिता नहीं, बल्कि लोकतांत्रिक चेतना का सशक्त मंच है। यह विद्यार्थियों को संविधान की भावना, संसदीय परंपराओं और नीति-निर्माण की प्रक्रिया से परिचित कराती है। उन्होंने कहा कि जब विद्यार्थी तर्क, तथ्यों और मर्यादा के साथ बहस करना सीखते हैं, तभी वे जिम्मेदार नागरिक बनते हैं। सिहोर विद्यालय की यह उपलब्धि न केवल संस्थान, बल्कि पूरे जिले और शिक्षा विभाग के लिए गर्व का विषय है। डाइट प्रवक्ता डॉ. राकेश यादव ने कहा कि युवा संसद जैसी गतिविधियां विद्यार्थियों को पुस्तकीय ज्ञान से आगे बढ़ाकर व्यवहारिक लोकतंत्र का अनुभव कराती हैं।

समाज सशक्त लोकतंत्र की नींव : रामसिंह

समाजसेवी रामसिंह मधुर ने अपने वक्तव्य में कहा कि जिस समाज के युवा जागरूक और विचारशील होते हैं, वही समाज सशक्त लोकतंत्र की नींव रखता है। उन्होंने कहा कि सीहोर विद्यालय के विद्यार्थियों ने जिस गंभीरता, अनुशासन और तर्कशीलता का परिचय दिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए प्रेरणा है और यह सिद्ध करता है कि ग्रामीण अंचल के विद्यार्थी भी राष्ट्रीय स्तर की प्रतिभा रखते हैं। टीम का स्मृति चिन्ह, अंग वस्त्र और फूल मालाओं से स्वागत किया गया। विद्यालय प्राचार्य हरीश यादव ने प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट, विशेष रूप से डॉ. संजय शर्मा और डॉ. राकेश यादव का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह सम्मान विद्यार्थियों के आत्मविश्वास को नई ऊँचाइयों तक ले जाएगा। उन्होंने युवा संसद टीम के सभी प्रतिभागियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उल्लेखनीय है कि शहीद सतपाल राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सिहोर की टीम अब राज्य स्तर पर भाग लेते हुए जिले के साथ साथ गुरु ग्राम मण्डल का प्रतिनिधित्व करेगी।

ये रहे मौजूद

इस गौरवपूर्ण उपलब्धि पर जिला शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर कौशिक, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त यादव, उप जिला शिक्षा अधिकारी अशोक शर्मा, डाइट प्रभारी आई.सी. शर्मा तथा प्रवक्ता अरुण कुमार, स्टेट अवार्डी प्रवक्ता डॉ जितेन्द्र भारद्वाज, प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन के अध्यक्ष भीम सेन शर्मा, साहित्यकार ओशीन शुक्ला, महेश कुमार, कमलेश यादव, सुशीला, सत्य प्रकाश, विक्रम सिंह, नीरज, शुभम, संदीप, सुमन और अनेक गणमान्य लोगों ने ने भी विद्यालय परिवार को हार्दिक बधाई दी।

वेटरनरी के क्षेत्र में योगदान देने वाली महिलाएं सम्मानित

अंतरराष्ट्रीय महिला विज्ञान दिवस पर दी जानकारी

महेंद्रगढ़। आरपीएस वेटरनरी कॉलेज बलाना में अंतरर्राष्ट्रीय दिवस महिलाओं का विज्ञान के क्षेत्र में योगदान के अवसर पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। कॉलेज रजिस्ट्रार डॉ. देवेन्द्र यादव ने बताया कि कॉलेज के बीवीएससी एंड एएच के छात्र-छात्राओं ने कॉलेज की महिला अध्यापिकाओं के प्रति अपनी कृतिज्ञता व्यक्त की व विज्ञान के क्षेत्र में किए गए उनके प्रयास व योगदान के बारे में उन्हें सम्मानित किया। कॉलेज छात्राओं प्राक्षी, स्नेह, अक्षरा इत्यादि ने वेटरनरी के क्षेत्र में योगदान देने वाली विशिष्ठ महिलाओं के बारे में व उनके द्वारा किए गए रिसर्च के बारे में विस्तृत जानकरी दी तथा उनसे प्रेरणा लेने के लिए कहा। इस बारे में डॉ. यादव ने उपस्थित छात्र-छात्राओं को संबोधित करते हुए महिलाओं द्वारा विज्ञान व समाज उत्थान में उनके योगदान व महत्व के बारे में प्रकाश डाला व कहा कि आज के युग में महिलाएं हर क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभाकर परिवार, समाज, प्रदेश व देश को उन्नति के शिखर की ओर लेकर जा रही है तथा ईश्वर ने महिलाओं को ऐसी शक्ति दी है जिससे वे अपने आप को एक बेहतरीन ग्रहणी व उच्च स्तर की प्रोफेसनल साबित कर रही है। हम सभी को उन सभी महिलाओं से प्रेरणा लेने की जरुरत है, जिन्होंने विज्ञान के क्षेत्र में योगदान देकर समाज को नई दिशा दी है। इस अवसर पर डॉ.सुभाष, डॉ. राजेश पारिक, डॉ. गरीमा, डॉ. रेनू, डॉ. आस्था, दीक्षा, दीपक राज सहित समस्त स्टॉफ सदस्य व छात्र-छात्राएं मौजूद रहे।

विधायक ओमप्रकाश यादव की केंद्रीय मंत्री से भेंट

दक्षिणी हरियाणा के विकास में राव इंद्रजीत सिंह का विशेष योगदान

नारनौल। विधानसभा नारनौल से लगातार तीसरी बार विधायक ओमप्रकाश यादव ने केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह से उनके दिल्ली स्थित आवास पर शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर उन्होंने केंद्रीय मंत्री को गुलदस्ता भेंट कर जन्मदिन की बधाई भी दी।

इस दौरान विधायक ने कहा कि दक्षिणी हरियाणा के विकास में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह का बहुत बड़ा योगदान रहा है। उनके प्रयासों से कोरियावास मेडिकल कॉलेज, नारनौल से गुजरने वाला 152-डी, नांगल चौधरी में लॉजिस्टिक्स हब तथा रेवाड़ी-महेंद्रगढ़ जिले की सीमा पर प्रस्तावित एम्स जैसे अनेक महत्वपूर्ण विकास कार्य साकार हो रहे हैं। इन परियोजनाओं को आगे बढ़ाने में राव इंद्रजीत सिंह की विशेष भूमिका रही है। उन्होंने कहा कि कोरियावास मेडिकल कॉलेज और एम्स के निर्माण से हरियाणा के साथ-साथ पड़ोसी राज्य राजस्थान को भी स्वास्थ्य सेवाओं का बड़ा लाभ मिलेगा, क्योंकि माजरा में बनने वाले एम्स और कोरियावास मेडिकल कॉलेज की दूरी राजस्थान से काफी कम है। विधायक ने कहा कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की लोकप्रियता इस बात का प्रमाण है कि उनके लंबे राजनीतिक जीवन में उन पर कभी एक पैसे के भी भ्रष्टाचार का आरोप नहीं लगा। उनकी लोकप्रियता 36 बिरादरी में है। आज दक्षिणी हरियाणा में उनके जन्मदिवस के अवसर पर समर्थक बड़ी संख्या में पेड़ लगाकर, गौशालाओं में गायों को चारा खिलाकर, रक्तदान शिविर आयोजित कर तथा मंदिरों में हवन-पूजन कर उनका जन्मदिन मना रहे हैं।

तुरंत सक्रिय हुई जिला प्रशासन की तमाम विंग

गैस रिसाव से निपटने की तैयारियों का इम्तिहान

नारनौल। गैस रिसाव जैसे हादसों के मामलों में हम कितने तैयार हैं इसके लिए बुधवार गांव बलाहा कलां स्थित अडाणी टोटल गैस लिमिटेड के आद्रिका फ्यूल स्टेशन पर मॉक ड्रिल रिहर्सल की गई। यह अभ्यास जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से आयोजित किया गया। इसकी अध्यक्षता आपदा प्रबंधन विभाग से जिला परियोजना अधिकारी मीनाक्षी ने की। इस मॉक ड्रिल का मुख्य उद्देश्य किसी बड़े औद्योगिक हादसे के समय विभिन्न सरकारी विभागों की त्वरित प्रतिक्रिया और आपसी तालमेल को परखना था। अभ्यास की शुरुआत एक काल्पनिक आपात स्थिति से हुई। इस दौरान कंप्रेशर के वॉल्व के पास गैस लीकेज के कारण आग लग गई। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए उपायुक्त ने इसे लेवल-थ्री इमरजेंसी घोषित की। इसके बाद जिला प्रशासन महेंद्रगढ़ के तमाम विंग सक्रिय हो गए। पुलिस विभाग ने तुरंत मोर्चा संभालते हुए प्रभावित क्षेत्र की घेराबंदी की और ट्रैफिक को नियंत्रित किया, ताकि राहत कार्यों में बाधा न आए। इसी दौरान फायर ब्रिगेड की गाड़ियों ने मौके पर पहुंचकर आग पर काबू पाने का अभ्यास किया।

शिक्षा सुधार परीक्षा का कुल अंकभार 200 अंक निर्धारित

सुपर-100 के तहत ब्लॉक स्तरीय लेवल-1 प्रवेश परीक्षा में 827 विद्यार्थी शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

प्रदेश सरकार की प्रमुख शैक्षणिक पहल हरियाणा सुपर 100 के अंतर्गत शैक्षणिक सत्र 2026–28 हेतु लेवल-1 प्रवेश परीक्षा का आयोजन बुधवार ब्लॉक स्तरीय करवाया गया। यह परीक्षा सभी सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 10वीं के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई। प्रदेशभर में कुल 178 परीक्षा केंद्रों पर यह परीक्षा शांतिपूर्ण एवं सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराई गई। परीक्षा का स्वरूप ऑब्जेक्टिव आधारित रहा, जिसमें कुल 50 बहुविकल्पीय प्रश्न पूछे गए तथा परीक्षा का कुल अंकभार 200 अंक निर्धारित था। प्रत्येक गलत उत्तर पर एक अंक की निगेटिव मार्किंग लागू की गई। परीक्षा में गणित विषय से संबंधित प्रश्न सम्मिलित थे, जिनकी जानकारी विद्यार्थियों को पूर्व में प्रदान की जा चुकी थी। परीक्षा का आयोजन दोपहर 12:30 बजे से 2:30 बजे तक किया गया।

जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार ने बताया कि महेंद्रगढ़ जिले में कुल 827 विद्यार्थियों ने लेवल-1 परीक्षा में सहभागिता की। उल्लेखनीय है कि हरियाणा सुपर 100 योजना की शुरुआत वर्ष 2018 में हरियाणा सरकार के शिक्षा विभाग एवं विकल्प फाउंडेशन के सहयोग से की गई थी। इस योजना के अंतर्गत अब तक 100 से अधिक विद्यार्थियों का चयन आईआईटी में हो चुका है, लगभग 119 से अधिक विद्यार्थी आईआईटी, एनआईटी एवं अन्य प्रतिष्ठित इंजीनियरिंग संस्थानों में तथा लगभग 80 विद्यार्थी एकआईआईएमएस एवं विभिन्न सरकारी मेडिकल कॉलेजों में चयनित होकर योजना की सफलता को प्रमाणित कर चुके हैं।

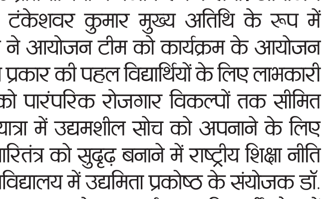
नारनौल। परीक्षा केंद्र पर पहुंचे जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार। फोटो : हरिभूमि

शिक्षा को बढ़ावा

जिला शिक्षा अधिकारी डॉ विश्वेश्वर कौशिक ने बताया कि हरियाणा सुपर 100 योजना का उद्देश्य प्रदेश के मेधावी विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, उचित मार्गदर्शन एवं उत्कृष्ट अकादमिक वातावरण प्रदान कर उन्हें राष्ट्रीय स्तर पर सफलता हेतु सक्षम बनाना है।

मीट यंग फाउंडर्स कार्यक्रम में दी विशेष जानकारी

स्टार्टअप अनफिल्टर्ड मीट यंग फाउंडर्स विषय पर संवाद



महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के उद्यमिता प्रकोष्ठ द्वारा विद्यार्थियों को नवाचार एवं उद्यमशीलता के प्रति प्रेरित करने के उद्देश्य से स्टार्टअप अनफिल्टर्ड मीट यंग फाउंडर्स विषय पर संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में प्रतिभागिता के लिए 348 प्रतिभागियों ने पंजीकरण कराया। आयोजन में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। प्रो. टंकेशवर कुमार ने आयोजन टीम को कार्यक्रम के आयोजन के लिए बधाई देते हुए कहा कि इस प्रकार की पहल विद्यार्थियों के लिए लाभकारी सिद्ध होती हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को पारंपरिक रोजगार विकल्पों तक सीमित रहने के बजाय अपनी शैक्षणिक यात्रा में उद्यमशील सोच को अपनाने के लिए प्रेरित किया तथा देश में उद्यमिता पारितंत्र को सुदृढ़ बनाने में राष्ट्रीय शिक्षा नीति की भूमिका पर प्रकाश डाला। विश्वविद्यालय में उद्यमिता प्रकोष्ठ के संयोजक डॉ. अजय कुमार ने अतिथियों का स्वागत करते हुए वर्तमान प्रतिस्पर्धी दौर में नवाचार और उद्यमिता के महत्व को रेखांकित किया। उन्होंने बताया कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य विश्वविद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों को प्रेरित करना था, जिसमें शार्क टैंक इंडिया से जुड़े सफल उद्यमियों ने अपने वास्तविक स्टार्टअप अनुभव साझा किए, जिससे विद्यार्थी उनसे सीधे जुड़ सके। कार्यक्रम में नियरबुक के संस्थापक संजय मोदी तथा पिज्जा गैलेरिया (शार्क टैंक इंडिया में प्रदर्शित स्टार्टअप) के संस्थापक संदीप जांगड़ा ने अपने उद्यमिता सफर और अनुभव विद्यार्थियों के साथ साझा किए। प्रश्नोत्तर सत्र के दौरान उन्होंने स्टार्टअप चुनौतियों, नवाचार, व्यवसाय विस्तार और अपने व्यक्तिगत अनुभवों से जुड़े महत्वपूर्ण सुझाव प्रदान किए। आयोजन में अनेक विद्यार्थियों ने अपने स्टार्टअप विचार प्रस्तुत किए, जिन पर उद्यमियों ने उन्हें बाजार में आगे बढ़ने के लिए मार्गदर्शन दिया।

खबर संक्षेप

हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या 24 को

रेवाड़ी। सोलहराही सेक्टर-1 स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में 24 फरवरी मंगलवार को शाम को 5 बजे से सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा। इसके साथ ही मंदिर परिसर में 7:15 बजे से भंडारे का आयोजन किया जाएगा। मंदिर के पुजारी बिजेन्द्र भारद्वाज मेहंदीपुर बालाजी धाम वाले ने बताया कि सुंदरकांड पाठ के मुख्य यजमान जितेन्द्र कुमार व ममता होंगे।

संदिग्ध हालत में जहर खाने से युवक की मौत

खोरी। बधराना में मंगलवार की रात संदिग्ध हालात में जहरीला पदार्थ खाने से एक युवक की मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों के हवाले कर दिया। मौत के कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही चल सकेगा। पुलिस के अनुसार गांव निवासी लगभग 42 वर्षीय उमेद सिंह शराब के नशे का आदि था। उसने रात के समय शराब पी हुई थी। इसी दौरान उसने जहरीले पदार्थ का सेवन कर लिया। पता चलने पर परिजनों ने उसे अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने अस्पताल जाकर शव कब्जे में ले लिया।

उद्योग मंत्री राव नरबीर सिंह रेवाड़ी में आज

रेवाड़ी। प्रदेश के वन एवं उद्योग मंत्री राव नरबीर सिंह 12 फरवरी को सुबह 11:30 बजे जिला बार एसोसिएशन के कार्यक्रम में शिरकत करेंगे। जिला बार एसोसिएशन के प्रधान विश्वामित्र यादव ने बताया कि कैबिनेट मंत्री राव नरबीर सिंह 2017 में बार के तत्कालीन पदाधिकारियों के शपथ ग्रहण समारोह में शामिल होने आए थे। कैबिनेट मंत्री के निजी प्रवक्ता हरिन्द्र यादव ने बताया कि कैबिनेट मंत्री राव नरबीर सिंह सुबह 10:30 श्रीकृष्णा हाई स्कूल हांसका में भी कार्यक्रम में शिरकत करेंगे।

खेल नर्सरी स्थापित करने के लिए 15 तक आवेदन

रेवाड़ी। हरियाणा में खेलों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से खेल विभाग की ओर से सरकारी स्कूलों, ग्राम पंचायत व निजी शिक्षण संस्थानों में खेल नर्सरियां स्थापित की जाएंगी। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि खेल नर्सरी योजना 2026-27 के तहत सरकारी स्कूल, ग्राम पंचायत व निजी शिक्षण संस्थानों से खेल नर्सरी स्थापित करने के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इच्छुक संस्थान 15 फरवरी तक विभागीय वेबसाइट पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि खेल नर्सरी के लिए केवल ओलंपिक, एशियन और कॉमनवेल्थ खेलों में सम्मिलित चुनिंदा खेलों के लिए ही नर्सरियां खोली जाएंगी। संस्थान विभाग की वेबसाइट हरियाणास्पोर्टस.जीओवी.इन पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

बास्केटबॉल चैंपियनशिप के लिए टीम का चयन 15 को

रेवाड़ी। 76वीं जूनियर राष्ट्रीय बास्केटबॉल चैंपियनशिप के लिए महिला एवं पुरुष टीम की चयन प्रक्रिया का भीम स्टेडियम भिवानी में 15 फरवरी को सुबह 10 बजे की जाएगी। जिला बास्केटबॉल संघ के प्रधान डा. धीरज सांगवान ने बताया कि 22 से 29 अप्रैल तक पुडुचेरी में आयोजित होने जा रही 76वीं राष्ट्रीय जूनियर बास्केटबॉल प्रतियोगिता में हरियाणा राज्य का प्रतिनिधित्व करने के लिए बास्केटबॉल की महिला एवं पुरुष टीम का चयन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि चयन ट्रायल में केवल वही खिलाड़ी भाग ले सकते हैं, जिनका जन्म एक जनवरी 2008 को या उसके बाद हुआ है। सभी को आधार कार्ड व जन्म प्रमाण पत्र देना होगा। चयन प्रक्रिया में भाग लेने के लिए खिलाड़ियों को ऑनलाइन आवेदन करना होगा।

जल्द शुरू होंगे डीएफसीसीएल के पेंडिंग प्रोजेक्ट

एमडी पहुंचे न्यू धारूहेड़ा स्टेशन, निरीक्षण के दौरान विकास कार्यों की समीक्षा की

- जीसीटी ऑपरेटरों के साथ एमडी ने की बातचीत, जमीनी स्तर पर आ रही बाधाओं को दूर करने के निर्देश, ट्रक ऑन ट्रेन से बढ़ेगी निगम की हिस्सेदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड के प्रबंध निदेशक प्रवीण कुमार ने एक उच्चस्तरीय टीम के साथ वेस्टर्न डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर के अंतर्गत विकसित हो रहे प्रमुख गति शक्ति मल्टीमॉडल कार्गो टर्मिनलों का रेलकार के माध्यम से स्थल निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने टर्मिनलों और कॉरिडोर सेक्शनों की स्थिति, प्रगति एवं विकास कार्यों का आकलन किया। इसका उद्देश्य जमीनी स्तर पर मौजूद बाधाओं की पहचान कर उनके समाधान की दिशा में कार्य करना तथा प्रधानमंत्री गति शक्ति राष्ट्रीय मास्टर प्लान के तहत व्यापार और लॉजिस्टिक्स संरचना को सुदृढ़ बनाकर राष्ट्रीय स्तर पर जीएसटी नेटवर्क को मजबूत करना था।

निरीक्षण के दौरान प्रबंध निदेशक ने जीएसटी ऑपरेटरों के साथ बातचीत कर निर्माण प्रगति, अवसंरचना की तत्परता, परिचालन की तैयारी तथा शीघ्र शुरूआत के लिए आवश्यक सहयोग और संसाधनों की समीक्षा की। प्रवीण कुमार ने विभिन्न स्थानों पर प्रस्तावित

रेवाड़ी। न्यू धारूहेड़ा स्टेशन पर अधिकारियों से बातचीत करते हुए एमडी।

गति शक्ति टर्मिनलों की स्थिति की समीक्षा करते हुए निर्माण कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए। उन्होंने उद्योगों, निर्यातकों और व्यापारियों के लिए निर्बाध लॉजिस्टिक्स सेवाएं सुनिश्चित करने के लिए तकनीकी, प्रशासनिक और समन्वय संबंधी मुद्दों का समयबद्ध समाधान करने पर जोर दिया। निरीक्षण के दौरान हरियाणा के न्यू धारूहेड़ा, न्यू धारुहेड़ा एवं न्यू तावडू के बीच सालारपुर औद्योगिक क्षेत्र के निकट प्रस्तावित नए स्टेशन और न्यू रेवाड़ी तथा राजस्थान के न्यू मलिकपुर और न्यू साखुन स्थित गति शक्ति टर्मिनलों के शीघ्र कमीशनिंग पर विशेष जोर दिया गया।

नए टर्मिनलों की शुरुआत जल्द

अधिकारियों ने बताया कि इन टर्मिनलों का शीघ्र कमीशनिंग मल्टीमॉडल एकीकरण को उल्लेखनीय रूप से सुदृढ़ करेगा। लॉजिस्टिक्स लागत में कमी लाएगा, परिवहन समय को घटाएगा तथा गति शक्ति कार्गो टर्मिनलों के माध्यम से और ट्रक्स ऑन ट्रेन एवं हाई-स्पीड स्मॉल कार्गो जैसी नवोन्मेषी सेवाओं से रेलवे की मोडल हिस्सेदारी में वृद्धि करेगा। इससे घरेलू व्यापार और निर्यात को और मजबूती मिलेगी। वरिष्ठ अधिकारियों ने आश्वस्त किया कि तकनीकी, प्रशासनिक एवं भूमि से संबंधित समस्याओं का जल्द समाधान किया जाएगा।

जीएसटी ऑपरेटरों से किया विमर्श

जीसीटी ऑपरेटरों के प्रतिनिधियों ने निरीक्षण के दौरान डीएफसीसीआईएल अधिकारियों के साथ विस्तृत एवं सार्थक विचार-विमर्श किया, जिसमें टर्मिनलों के शीघ्र कमीशनिंग तथा संचालन और अवसंरचना से संबंधित बाधाओं के समाधान पर विशेष ध्यान केंद्रित किया गया। ऑपरेटरों में न्यू धारूहेड़ा में मेसर्स एसकेएन, न्यू रेवाड़ी में मेसर्स एमिरेट्स टर्मिनल्स एवं मेसर्स प्रिस्टीन, तथा सालारपुर, न्यू मलिकपुर और न्यू साखुन में मेसर्स ग्लोबकोस्ट शिपिंग शामिल थे।

यह अधिकारी रहे निरीक्षण में शामिल

निरीक्षण के दौरान डीएफसीसीएल के वरिष्ठ अधिकारी शोभित भटनागर, अनुराग शर्मा व मनीष कुमार अवस्थी भी मौजूद रहे। कॉरपोरेट कार्यालय से एसपी वर्मा, जीजीएम प्रशांत कुमार, जीजीएम विजय कुमार, जेजीएम चंद्रशेखर, डीजीएम व राकेश कुमार सहायक प्रबंधक इस दल में शामिल थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों को दी प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

- विद्यार्थियों को सीपीआर सहित चोट लगने, सांप और कुत्ते के काटने पर अपनाने वाली मूलभूत तकनीकों के बारे में बताया

अहीर कॉलेज में बुधवार को रेडक्रॉस की ओर से प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्रिंसिपल डा. उर्मिला शर्मा ने कहा कि प्राथमिक चिकित्सा किसी भी आपातकालीन स्थिति में जीवन रक्षक साबित हो सकती है। रेडक्रॉस एक अंतरराष्ट्रीय मानवतावादी संगठन है, जो आपातकालीन स्थिति में लोगों की मदद करने के लिए काम करता है।

जिला प्रशिक्षण अधिकारी प्रेम प्रकाश ने छात्रों को प्राथमिक चिकित्सा के बारे में जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को सीपीआर सहित चोट लगने, सांप और कुत्ते के काटने पर अपनाने वाली मूलभूत तकनीकों के बारे में बताया। डा. नवीन तंवर ने मुख्य अतिथि को पौधा और स्मृति चिह्न भेंट किया। यूथ रेडक्रॉस प्रभारी रेनू यादव ने बताया कि प्राथमिक चिकित्सा किसी की भी जान बचाने में मदद कर सकती है और उन्होंने छात्रों को रेडक्रॉस की गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रेरित किया।

उन्होंने कहा कि रेडक्रॉस के माध्यम से समाज सेवा के कार्यों में भाग लेकर लोगों की मदद कर सकते हैं। इस मौके पर डा. कविता यादव, डा. रजनी यादव, मीनाक्षी गोयल व साक्षी सहित अनेक स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में आरती बनी सर्वश्रेष्ठ एथलीट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। विजेता छात्राएं अतिथियों व शिक्षकों के साथ। फोटो : हरिभूमि

बुधवार को सेक्टर-18 स्थित माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में 17वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। मुख्यातिथि गुरुग्राम जोन के खेल उपनिदेशक गौरव सोलंकी ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। गौरव सोलंकी स्वयं अंतरराष्ट्रीय स्तर के मुक्केबाज रह चुके हैं तथा कॉमनवेल्थ सहित अनेक अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में मेडल जीतकर भारत का नाम रोशन कर चुके हैं। इस मौके पर मुख्यातिथि सोलंकी ने कहा कि खेलों से हम सिर्फ शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनते हैं। खेल हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों में अनुशासन, समय की पाबंदी, टीमवर्क सहित अनेक पहलुओं पर सुधार करते है। कार्यक्रम की अध्यक्ष प्राचार्य डा. ज्योति यादव ने छात्राओं से सफल खिलाड़ी व कुशल प्रशासक से सीख लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि छात्राओं में प्रतिभा की कमी नहीं है और महाविद्यालय प्रशासन उन्हें उचित मार्गदर्शन व सुविधाएं प्रदान करने के लिए कृत संकल्प है, जिससे छात्राएं पढ़ाई के साथ-साथ खेलों के क्षेत्र में भी नई ऊंचाईया छू रही है। पुरस्कार वितरण समारोह में सेवानिवृत्त प्राचार्य सत्येंद्र सिंह ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने छात्राओं को एक रोचक कहानी के माध्यम से जीवन में अनुशासन का पालन करने की प्रेरणा दी तथा विजेता छात्राओं को मेडल व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। इस मौके पर ढालियावास के सरपंच प्रतिनिधि बलराज यादव भी मौजूद थे। स्पोर्ट्स बोर्ड की सदस्य व स्टाफ सचिव डा. सुनीता ने मंच संचालन किया।

इन स्पर्धाओं में लिया भाग

प्रतियोगिता के संयोजक व महाविद्यालय खेल प्रभारी डा. योगेश यादव व शारीरिक शिक्षा विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर विक्रम सिंह ने बताया कि खेलकूद प्रतियोगिता में 100 मीटर, 200 मीटर, 800 मीटर, 4 गुणा 100 मीटर रिले रेस, लॉन्ग जंप, हाई जंप, शॉट पुट थ्रो, जैवलिन थ्रो व डिस्कस थ्रो की प्रतियोगिताएं कराई गई, जिसमें छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। कुमारी आरती को वर्ष 2025-26 का सर्वश्रेष्ठ एथलीट चुना गया। योग अध्यापिका सरिता के मार्गदर्शन में एमए प्रथम वर्ष योग की छात्रा सुशीला और उनकी टीम की ओर से योग पर आधारित प्रस्तुति दी गई। इस मौके पर स्पोर्ट्स बोर्ड के सदस्य डा. यशपाल, नरेंद्र सिंह, डा. जयश्री, डा. सुनीता, डा. रजनी, डा. रेनू, प्रीति व डा. सुनीता सहित एनएसएस टीम व यूथ रेडक्रॉस टीम ने कार्यक्रम में योगदान दिया।

समर्थक बोले, राव इंद्रजीत सिंह ने सभी वर्गों की भलाई के लिए किया कार्य

रेवाड़ी। राव इन्द्रजीत सिंह को स्मृति चिंह भेंट करते दिनेश यादव तथा बुक्के भेंट करते सरपंच नरेश यादव।

रेवाड़ी। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के जन्मदिन पर समर्थकों ने बुधवार को उनके दिल्ली निवास पर पहुंच कर शुभकामनाएं दी। जिला भाजपा सचिव और समाजसेवी दिनेश यादव टीट ने कहा केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह सादगी और शालीनता के धनी है। दिनेश यादव ने कहा कि राव इंद्रजीत सिंह ने बिना भेदभाव की राजनीति करते हुए सभी वर्गों की भलाई के लिए कार्य किया है और क्षेत्र को विकास के मामले में आगे बढ़ाया है। उन्होंने कहा कि राव इंद्रजीत सिंह ने कभी भी समझौतावादी राजनीति नहीं की है।

राव का नेतृत्व विकास की पहचान

खोरी मंडल भाजपा अध्यक्ष व सरपंच नरेश यादव नरू ने कहा कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह का नेतृत्व क्षेत्र के विकास की पहचान बन चुका है। उन्होंने कहा कि गुरुग्राम, रेवाड़ी और महेंद्रगढ़ में ढांचागत सुधार व औद्योगिक विकास राव इंद्रजीत सिंह की दूरदर्शी सोच का परिणाम है। उन्होंने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री स्व. राव बिरेंद्र सिंह की विरासत को आगे बढ़ाते हुए राव इंद्रजीत सिंह राष्ट्रीय राजनीति में एक मजबूत पहचान रखते है। इस मौके पर प्रदीप ठेकेदार नारायणपुर, सरपंच चेतन अहरोद, सरपंच हेमंत नंगली गोधा और मोनू पीथड़ावास मौजूद थे।

एनएसएस कैंप में विद्यार्थियों से जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने का आह्वान

बावल। राजकीय कॉलेज बावल में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस शिविर के दूसरे दिन मुख्य अतिथि ताइक्वांडो कोच दीपचंद ने कहा कि खेल और सामाजिक सेवा एक दूसरे के पूरक हैं। उन्होंने छात्रों को इन दोनों पहलुओं को अपने जीवन में संतुलित रूप से अपनाने की सलाह दी। प्राचार्य डा. नमिता ने कहा कि एनएसएस शिविर का उद्देश्य छात्रों को समाज सेवा के प्रति जागरूक करना और उनकी जिम्मेदारियों को समझाना है। शिविर के दौरान एनएसएस स्वयंसेवकों ने योगाभ्यास भी किया। उन्होंने छात्रों से समाज के विकास में योगदान देने के लिए आगे आने का आह्वान किया। इस मौके पर एनएसएस बॉयज यूनिट की प्रभारी डा. नीतू सिंह ने बताया कि शिविर में छात्रों को नेतृत्व क्षमता, टीम वर्क और सामाजिक जिम्मेदारी के बारे में सिखाया जा रहा है। उन्होंने छात्रों से इस अवसर का लाभ उठाने और अपने कौशल को विकसित करने का आग्रह किया। एनएसएस गर्ल्स यूनिट की प्रभारी डा. बबीता यादव ने छात्राओं से जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए करने का आह्वान किया। इस अवसर पर डा. जोगेंद्र सिंह, डा. इंद्रजीत सिंह, डा. किरण शर्मा, सवित्री देवी, सुदेश देवी, डा. रेखा यादव और देवेन्द्र कुमार सहित कॉलेज के सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

विद्यार्थियों ने विज्ञान प्रदर्शनी में तीन विधाओं में प्रतिभा का किया प्रदर्शन

रेवाड़ी। सेक्टर-4 स्थित जिला परियोजना संयोजक कार्यालय समग्र शिक्षा में बुधवार को राजकीय विद्यालयों के कक्षा 6 से 12 के छात्र-छात्राओं की जिला स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। विज्ञान प्रदर्शनी का शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी बिजेन्द्र सिंह हुड्डा तथा जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया ने किया। उन्होंने प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए सभी छात्रों का उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला परियोजना संयोजक संतोष तंवर ने की। उन्होंने बताया कि जिले के सभी माध्यमिक, उच्च एवं वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के खंड स्तर पर प्रथम एवं द्वितीय स्थान के विजेताओं ने विज्ञान प्रदर्शनी में तीन अलग-अलग विधाओं मॉडल मेकिंग, पोस्टर मेकिंग तथा रोल प्ले-ड्रामा में सात अलग-अलग थीम पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। जिला स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी थर्माकोल मुक्त प्रदर्शनी थी। निर्णायक मंडल ने तीनों विधाओं में प्रथम व द्वितीय स्थानों के लिए प्रतिभागियों का चयन किया। मंच संचालन राजेश कुमार गुप्ता प्रोफेसर राजकीय महिला महाविद्यालय बावल तथा रीनू यादव जिला विज्ञान विशेषज्ञ ने किया। निर्णायक मंडल में आईजीयू मीरपुर एवं विभिन्न राजकीय महाविद्यालयों के प्रोफेसर्स शामिल थे।

जागरूकता ही साइबर फ्रॉड से बचाव का सबसे बड़ा हथियार: मनोज कुमार

कोसली। राजकीय महाविद्यालय नाहड़ की एनएसएस यूनिट की ओर से चल रहे सात दिवसीय एनएसएस शिविर के छठे दिन की शुरूआत प्रार्थना एवं एनएसएस लक्ष्य गीत के साथ की गई। कार्यक्रम का आयोजन एनएसएस प्रभारी डा. प्रियंका कुमारी के नेतृत्व में किया गया। इस मौके पर स्वयंसेविकाओं ने योग अभ्यास किया और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। शिविर के द्वितीय सत्र में कोसली थाना प्रभारी मनोज कुमार एवं एसआई विकास ने साइबर क्राइम पर जानकारी दी। उन्होंने कहा कि डिजिटल युग में सतर्कता बेहद आवश्यक है। बिना सोचे-समझे किसी भी अनजान लिंक को नहीं खोलना चाहिए तथा अपना ओटीपी किसी के साथ साझा नहीं करना चाहिए। उन्होंने कहा कि ऑनलाइन शापिंग करते समय सावधानी बरतने, किसी भी एपीके फाइल को डाउनलोड या ओपन न करें। उन्होंने कहा कि जागरूकता ही साइबर फ्रॉड से बचाव का सबसे बड़ा हथियार है। एनएसएस प्रभारी ने पुलिस अधिकारियों का आभार व्यक्त किया। स्वयं सेविकाओं ने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र नाहड़, पशु चिकित्सालय व पुलिस चौकी नाहड़ सहित विभिन्न स्थानों पर अशोका, गुड़हल, चमेली, पापड़ी और अमरूद सहित 25 पौधे रोपित किए।

खेल जीवन में अनुशासन, टीम भावना व आत्मविश्वास का संचार करते: वीर कुमार

कोसली। सुरेहली गांव के बीएसवीपी स्कूल में मंगलवार को वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों की सांस्कृतिक प्रस्तुति के साथ प्रतियोगिता का आगाज किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ भाजपा के वरिष्ठ नेता वीर कुमार यादव ने किया। उन्होंने कहा कि खेल जीवन में अनुशासन, टीम भावना और आत्मविश्वास का संचार करते हैं। उन्होंने कहा कि पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भागीदारी भी जरूरी है, क्योंकि इससे बच्चों का शारीरिक व मानसिक विकास होता है। उन्होंने खिलाड़ियों को खेल भावना के साथ प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया तथा विद्यालय प्रबंधन के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन बच्चों की प्रतिभा को मंच प्रदान करते हैं। इस अवसर पर स्कूल के चेयरमैन विनोद कुमार यादव, प्रिंसिपल सुनील कुमार, वाइस चेयरमैन सरला यादव, प्रवीण कुमारी व संजय राव सहित सभी स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती के उपलक्ष्य में हवन का आयोजन

कोसली। डीएवी महिला महाविद्यालय कोसली में बुधवार को महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती के उपलक्ष्य में हवन का आयोजन किया गया। शिक्षकों व छात्राओं ने मंत्रोच्चारण के साथ यज्ञ में आहूती डालकर मानव कल्याण की कामना की। प्राचार्य डा. जय सिंह ने कहा कि आज के आधुनिक युग में भारतीय संस्कृति अपने मूल रूप से भटक रही है। महर्षि दयानंद सरस्वती ने मूर्तिपूजा, बाल-विवाह एवं जातिवाद के विरुद्ध आवाज उठाई तथा नारी शिक्षा पर जोर दिया। उन्होंने 1875 में आर्य समाज की स्थापना की और सत्यार्थ प्रकाश की रचना की। उन्होंने हवन को एक श्रेष्ठतम कर्म बताया और कहा कि इससे पर्यावरण की शुद्धि होती है।

जन्मदिन राव इंद्रजीत सिंह केवल एक राजनेता नहीं, बल्कि दक्षिण हरियाणा की जनता की आवाज और उनकी अस्मिता के प्रतीक हैं

केंद्रीय मंत्री राव को बधाई देने दिल्ली पहुंचे समर्थक, केक काटकर की दीर्घायु की कामना

- जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली, अनिल रायपुर, सुनील मुसेपुर अजय पटौदा, प्रदीप बाम्बड़ व मनोज यादव पहुंचे दिल्ली निवास

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह अपने जन्म दिन पर लोकसभा सत्र चलने के कारण रामपुरा निवास नहीं पहुंच पाए, तो उनके समर्थक केक काटने के लिए बुधवार को उनके दिल्ली निवास पहुंच गए। दिल्ली निवास पर राव को शुभकामनाएं देने वाले समर्थकों की भीड़ शाम तक बनी रही।

राव को बधाई देने के लिए पहुंची भाजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली ने कहा कि राव इंद्रजीत सिंह केवल एक राजनेता नहीं, बल्कि दक्षिण हरियाणा की जनता की आवाज और उनकी अस्मिता के प्रतीक हैं। उन्होंने अपनी दूरदर्शी राजनीति से अहिरवाल क्षेत्र को विकास की मुख्यधारा से जोड़ा है। आज रेवाड़ी, गुरुग्राम और महेंद्रगढ़ में जो ढांचागत सुधार और औद्योगिक क्रांति दिख रही है, वह राव साहब की कड़ी मेहनत और विजन का परिणाम है। इस मौके पर बीजेपी कार्यकर्ता अपने प्रिय नेता की एक झलक पाने और उन्हें बधाई देने दिल्ली पहुंचे। पोपली ने बताया कि राव साहब का राजनीतिक सफर अभेद व जन हितैषी रहा है। 11 फरवरी को जन्मे राव इंद्रजीत सिंह का राजनीति में केवल राज्य नहीं अपितु राष्ट्रीय स्तर कद बहुत ऊँचा है। वे दिग्गज नेता स्वर्गीय राव बीरेंद्र सिंह के पुत्र हैं और अपनी विरासत को उन्होंने बेहद गरिमा के साथ आगे बढ़ाया है। वे लगातार दो दशकों से लोकसभा के सदस्य रहे हैं।

रेवाड़ी। राव इन्द्रजीत सिंह को जन्मदिन की बधाई देते अजय पटोदा, वंदना पोपली तथा जन्मदिन पर केक काटते राव इन्द्रजीत सिंह व बधाई देते अनिल रायपुर। फोटो : हरिभूमि

मार्गदर्शन से मिलती सेवा की प्रेरणा

वरिष्ठ भाजपा नेता अनिल रायपुर अपनी टीम के साथ राव को बधाई देने के लिए उनके दिल्ली निवास पर पहुंचे। इस मौके पर उन्होंने कहा कि राव इंद्रजीत के आशीर्वाद और स्नेह से उन्हें जनसेवा की प्रेरणा मिली है। उनके नेतृत्व में दक्षिणी हरियाणा का तेजी से विकास हुआ है। राव की बेदाग छवि और कर्तव्यनिष्ठा उन्हें प्रदेश ही नहीं, बल्कि एक मजबूत राष्ट्रीय नेता के रूप में परिभाषित करती है। उनके साथ जिला प्रमुख मनोज यादव, टिंकू चेयरमैन व अन्य समर्थक मौजूद थे।

अजय भी टीम के साथ पहुंचे दिल्ली

सहकारी बैंक के चेयरमैन अजय पटौदा ने अपने साथियों सहित दिल्ली जाकर केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह सिंह का जन्मदिन की शुभकामनाएं देते हुए उनके लंबे और मंगल जीवन की कामना की। इस मौके पर अजय पटौदा ने कहा कि राव इंद्रजीत सिंह ने अपना राजनीतिक जीवन इलाके के विकास को समर्पित रखा है। उनके नेतृत्व में दक्षिणी हरियाणा में अनेक परिजनाओं को सिरे चढ़ाया गया है। उनके साथ इस मौके पर पार्षद दीपक पाल्हावासिया व अन्य समर्थक मौजूद थे।