हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 9 अप्रैल 2026

तापमान

अधिकतम 27 .5 डिग्री
न्यूनतम 15 .0 डिग्री

11 दूषित पानी की समस्या के समाधान को चलाया हस्ताक्षर अभियान

12 तीन घंटे तक अफसरों की क्लास, आठ प्वाइंट पर खुलकर मांगा जवाब, परियोजनाओं में देरी पर फटकार

खबर संक्षेप

मारपीट मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। पुलिस ने गत वर्ष दिसंबर माह में नैनसुखपुरा में मारपीट करने और धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पीड़ित के बयान पर पुलिस ने बीते वर्ष 2 दिसंबर को विभिन्न धाराओं के तहत अभियोग अंकित किया था। पीड़ित ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में नैनसुखपुरा निवासी अमन को गिरफ्तार कर लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

युवक पर लगाया अगवा करने का आरोप

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने मूल रूप से एमपी की रहने वाली एक युवती के लापता होने के बाद यूपी के एक युवक पर अपहरण का केस दर्ज किया है। पुलिस शिकायत में युवती के पिता ने बताया कि उसकी 19 साल की बेटी गत 6 अप्रैल को बिना बताए घर से चली गई। काफी तलाश करने पर भी उसका कोई पता नहीं चला। उसने यूपी के ककोना निवासी युवक पर उसकी बेटी को बहला-फुसलाकर भगा ले जाने का आरोप लगाया है। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद युवती व आरोपी का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

सड़क हादसे के आरोपी दो चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। थाना कोसली पुलिस ने सड़क हादसे के बाद गत 3 फरवरी को केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने बिहार के समस्तीपुर निवासी अजमल को गिरफ्तार किया है। उसका वाहन भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। थाना कसोला पुलिस ने 31 जनवरी को हादसे के बाद दर्ज किए गए केस में राजस्थान के नीमराना निवासी बंसीलाल को गिरफ्तार किया है। उसका वाहन भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न का आरोपी चढ़ा हत्थे

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता से मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। एक गांव निवासी कमलेश देवी ने पुलिस शिकायत में बताया था कि उसकी शादी छोटेलाल से हुई थी। शादी के बाद से ससुराल पक्ष के लोग उसे अधिक दहेज की मांग पर प्रताड़ित करते थे। इस मामले में दो बार पंचायत भी हुई। पुलिस ने कमलोश की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद छोटेलाल को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

ट्रैक्टर की टक्कर से बाइक चालक गंभीर

कोसली। गूगोढ़ रोड पर ट्रैक्टर ट्रॉली की टक्कर से एक होटल मैनेजर गंभीर रूप से घायल हो गया। एक होटल पर मैनेजर के रूप में कार्यरत देवेंद्र बाइक लेकर जा रहा था। गूगोढ़ रोड पर एक ट्रैक्टर ट्रॉली के चालक ने अचानक ब्रेक लगा दिए, जिससे बाइक ट्रॉली में घुस गई। इस हादसे में देवेंद्र गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे ट्रॉला सेंटर रेवाड़ी पहुंचाया, जहां से गंभीरावस्था में उसे पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया गया।

दंपति के खिलाफ अपहरण का केस दर्ज

धारूहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने एक 22 वर्षीय युवती के लापता होने के बाद दंपति के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस शिकायत में युवती के पिता ने बताया कि उसकी बेटी 6 अप्रैल को अचानक घर से लापता हो गई। काफी तलाश करने के बाद भी उसका कोई पता नहीं चल सका। उसने आरोप लगाया कि उसकी बेटी खरखड़ा के पति-पत्नी के संपर्क में थी।

श्रमिकों को गैस एजेंसियों से 5 किलो का गैस सिलेंडर कनेक्शन लेने के लिए आधार कार्ड व कंपनी की आईडी देनी होगी

गैस एजेंसियों पर छोटे सिलेंडरों की मांग कम, श्रमिकों का रुझान नहीं, बड़े सिलेंडरों की तुलना में गैस महंगी

हेमंत शर्मा ▶▶| रेवाड़ी

जिले की एजेंसियों पर जहां घरेलू गैंस सिलेंडर रिफिल कराने के लिए उपभोक्ताओं की भीड़ कम होती जा रही है। प्रशासन की ओर से गैस की कालाबाजारी रोकने के लिए छापे भी मारे जा रहे है। वहीं सरकार ने गैस की कालाबाजारी पर अंकुश लगाने सहित अप्रवासी श्रमिकों को राहत देने के लिए गैस एजेंसियों पर 5 किलो गैस के सिलेंडरों की उपलब्धता की है। हालांकि एजेंसियों पर 5 किलो के गैस सिलेंडर पहले भी मिलते रहे है, लेकिन अब श्रमिक अपना आधार कार्ड व कंपनी की आईडी के जरिए 5 किलो के गैस सिलेंडर का कनेक्शन ले सकते है, लेकिन अभी श्रमिकों का रूझान कम होने के कारण गैस एजेंसियों पर छोटे सिलेंडरों की हलचल कम है। कई एजेंसियों पर छोटे सिलेंडर भी उपलब्ध नहीं है, जबकि प्रशासन की ओर से गैस एजेंसियों पर 5 किलो के 1100 सिलेंडरों की उपलब्धता का दावा किया जा रहा है। जिले में अभी श्रमिकों के पलायन करने व उद्योगों के बंद होने जैसी स्थिति नहीं आई है।

आधार के साथ कंपनी आईडी भी देना जरूरी

श्रमिकों को गैस एजेंसियों से 5 किलो का गैस सिलेंडर कनेक्शन लेने के लिए आधार कार्ड व कंपनी की आईडी देनी होगी। प्रशासन के अनुसार कंपनी या फर्म के संचालक की ओर से सत्यापित किए गए मजदूरों को ही सिलेंडर उपलब्ध कराए जाएंगे। एजेंसी संचालकों के अनुसार अगर श्रमिक कंपनी में ठेके पर काम कर रहा है तो वह ठेकेदार से लेटर लिखवाकर भी सिलेंडर ले सकता है। शहर की इंडियन गैस एजेंसी पर अभी किसी भी श्रमिक ने छोटा सिलेंडर लेने की पहल नहीं की है, जबकि सेक्टर-5 स्थित भारत गैस एजेंसी से एक सप्ताह में 5 किलो गैस के सिलेंडर के करीब 15 श्रमिकों को कनेक्शन जारी किए जा चुके है।

रेवाड़ी। सेक्टर-5 स्थित इंडियन एजेंसी पर उपभोक्ताओं की कतार। फोटो : हरिभूमि

एजेंसी पर कम बाजार पर निर्भरता ज्यादा

सस्ता पड़ने के कारण श्रमिक ज्यादातार बाजार से ही छोटे सिलेंडर खरीदते रहे है और अपनी सहुलियत के अनुसार उसमें गैस भी रिफिल कराते रहे है। बाजार में जहां पहले 500 से 600 रुपये में खाली सिलेंडर तथा 100 रुपये किलो तक गैस रिफिल हो जाती थी। वहीं अब खाली सिलेंडर एक हजार से 1500 के करीब मिल रहा है, जबकि सिलेंडर में 5 किलो गैस रिफिल करने के रेट 300 से 400 रुपये तक चल रहे है। हालांकि प्रशासन की ओर से कालाबाजारी को रोकने के लिए सख्ती के चलते अब बाजार में गुपचुप में छोटे सिलेंडर भरे जा रहे है। पहले शहर के नया बाजार, रेलवे रोड व नई आबादी में खुले में छोटे सिलेंडर भरे देखे जाते थे, लेकिन पिछले दिनों बावल में करीब 2500 छोटे सिलेंडर व नया बाजार में छापा पड़ने के बाद से अब कालाबाजारी करने वाले भी सतर्क हो गए है।

सिलेंडर की वन टाइम रेट 1537 रुपये है

सेक्टर-4 स्थित रेवाड़ी गैस सर्विस एजेंसी के संचालक प्रवीण चौधरी ने बताया कि एजेंसी पर इंडियन के 5 किलो गैस के सिलेंडर उपलब्ध है, लेकिन अभी किसी भी श्रमिक ने कनेक्शन नहीं लिया है। इंडियन गैस एजेंसी पर 5 किलो गैस सिलेंडर की वन टाइम रेट 1537 रुपये है, जबकि बाद में रिफिल कराने के लिए 593 रुपये देने होंगे। हरियाणा गैस सर्विस के मैनेजर नरेन्द्र ने बताया कि एजेंसी पर भारत गैस के 80 से अधिक छोटे सिलेंडर उपलब्ध है। 5 किलो गैस सिलेंडर कनेक्शन का वन टाइम रेट 1590 रुपये है, जबकि बाद में रिफिल कराने पर श्रमिक को 610 रुपये देने होंगे। एजेंसी से एक सप्ताह में 15 के करीब श्रमिकों को कनेक्शन भी जारी किए गए है।

छोटे सिलेंडरों की हलचल कम

अगर 5 किलो के सिलेंडर की 14 किलो गैस सिलेंडर से तुलना करे तो इसमें श्रमिकों को दोगुने के करीब गैस मंहगी पड़ रही है। एजेंसी से 14 किलो गैस का सिलेंडर 932 रुपये का मिल रहा है, जिसके हिसाब से उपभोक्ता को एक किलो गैस करीब 67 रुपये में मिल रही है। वहीं श्रमिकों को 5 किलो गैस सिलेंडर रिफिल कराने में करीब 600 रुपये देने होंगे, जिसके हिसाब से श्रमिक को एक किलो गैस 120 रुपये के करीब पड़ेगी। गैस किल्लत से पहले श्रमिक अपनी आवश्यकतानुसार बाजार से 100 से 120 रुपये में एक किलो गैस रिफिल कराते रहे है। वर्तमान में बाजार व एजेंसी की एक किलो गैस की तुलना करे तो श्रमिक को कोई फायदा नहीं हो रहा है। वर्तमान में बाजार में गैस 300 से 400 रुपये प्रति किलो भरी जा रही है, लेकिन सख्ती होने व गैस सिलेंडर की किल्लत के कारण कालाबाजार भी सुस्त पड़ गया है, जिसकों देखते हुए श्रमिक एजेंसी की ओर रुख कर सकते है, लेकिन अभी एजेंसियों पर छोटे सिलेंडरों की हलचल कम है।

कोसली में बंदरों का उत्पात, महिलाओं सहित कई दर्जनों लोगों को बनाया शिकार

- बंदर झुंड में आकर लोगों पर हमला कर रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कोसली क्षेत्र में बंदरों का आतंक उत्पात काफी बढ़ गया है। कोसली के मोहल्ला मल्लूपुरा नंदयान में बंदर आक्रमक होकर महिलाओं सहित दर्जनों ग्रामीणों पर हमला कर अस्पताल पहुंचा चुके हैं। गांव में माता मंदिर में भी बंदरों ने डेरा डाला हुआ है। ये बंदर झुंड में आकर लोगों पर हमला कर रहे है। बंदरों के डर से बुजुर्ग महिलाओं ने गांव के माता देवी मंदिर में भी जाना छोड़ दिया है। मंदिर में जाने वाली कई बुजुर्ग महिलाओं को बंदर शिकार बना चुके हैं। ग्रामीणो ने बताया कि गांव में 250-300 के करीब बंदरों का झुंड सड़कों पर घूमता रहता है। ये बंदर का झुंड वहां से गुजरने वाले राहगीरों पर अचानक हमला कर देता है। कोसली रेलवे स्टेशन पर भी यात्री बंदरों से परेशान हैं। बंदर यात्रियों पर हमला कर उनके हाथ से सामान छीनकर भाग जाते है।

ग्रामीणों ने कहा कि इस समस्या को लेकर कई बार प्रशासन को अवगत कराया जा चुका है, लेकिन अभी तक कोई ठोस समाधान नहीं हो पाया है। कोसली के सरपंच रामकिशन ने बताया कि क्षेत्र में बंदरों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। बंदर झुंड के रूप में लोगों पर हमला कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि बंदर पकड़वाने के लिए टीम से बात हो चुकी है और जल्द ही इनको पकड़कर सुरक्षित स्थान पर छोड़ा जाएगा।उन्होंने कहा कि लोगों को बंदरों के उत्पात से जल्द राहत दिलाई जाएगी। स्थानीय लोगों ने प्रशासन से भी तुरंत समाधान की मांग की है।

देशी पिस्टल व कारतूस के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

- आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद 2 दिन के रिमांड पर लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी अंकित। फोटो : हरिभूमि

सीआईए धारूहेड़ा ने महेश्वरी सोसायटी एरिया में एक युवक को देशी पिस्टल व तीन जिंदा कारतूस के साथ गिरफ्तार किया है। उसके खिलाफ सेक्टर-6 पुलिस थाने में केस दर्ज कराया गया है। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद 2 दिन के रिमांड पर लिया गया है। सीआईए धारूहेड़ा को सूचना मिली थी कि महेश्वरी निवासी अंकित के पास अवैध हथियार है। वह महेश्वरी सोसाइटी एरिया में एएमडी सिटी 45 मीटर रोड पर किसी के इंतजार में खड़ा हुआ है। सूचना मिलने के बाद सीआईए की टीम मौके पर पहुंच गई। पुलिस टीम को देखकर आरोपी ने भागने का प्रयास किया, लेकिन पीछा करते हुए पुलिस ने उसे काबू कर लिया। तलाशी लेने पर उसकी जेब से एक देशी पिस्टल व 3 जिंदा कारतूस बरामद हुए।उसके खिलाफ सेक्टर-6 पुलिस थाने में आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज करा दिया। आरोपी से हथियार सप्लाई के बारे में पूछताछ करने के लिए उसे कोर्ट के दो दिन के रिमांड पर लिया गया है।

थाना प्रबंधकों ने टीम के साथ की पैदल गश्त

- स्थानीय निवासियों से बातचीत कर क्षेत्र में कानून व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग की अपील की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। पैदल गश्त के दौरान लोगों से संवाद करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

पुलिस की ओर से जिले की सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत करने और अपराधों पर अंकुश लगाने की दिशा में निरंतर पैदल गश्त की जा रही है। मंगलवार रात्रि सिटी थाना एसएचओ इंस्पेक्टर सूबे सिंह, रामपुरा थाना एसएचओ पीएसआई संजय, बावल थाना इंस्पेक्टर संजय कुमार, जगन गेट चौकी इंचार्ज एसआई संदीप कुमार, कुंड चौकी इंचार्ज एसआई योगेश कुमार व सेक्टर-3 चौकी इंचार्ज पीएसआई राकेश कुमार ने टीमों के साथ अपने-अपने क्षेत्र में पैदल गश्त करके सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। स्थानीय निवासियों से बातचीत कर उनकी समस्याओं को समझा और क्षेत्र में कानून व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग की अपील की। थाना प्रभारियों ने टीम के साथ क्षेत्र के मुख्य बाजार, बस स्टैंड, धार्मिक स्थलों और भीड़भाड़ वाले इलाकों का निरीक्षण किया। दुकानदारों, व्यापारियों और युवाओं से संवाद कर पुलिस व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए सुझाव भी लिए। युवाओं को नशे से दूर रहने और शिक्षा एवं खेल गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित भी किया।

मौसम बिगड़ने से सरसों की आवक थमी

- कोसली मंडी में खुले में पड़ा लाखों क्विंटल गेहूं

कोसली। मौसम का मिजाज रोजना बदलता जा रहा है। कोसली की अनाजमंडी में लाखों क्विंटल गेहूं खुले में पड़ा हुआ है। कोसली अनाज मंडी में पिछले पांच दिनों से गेहूं की भारी आवक हो रही है। बुधवार को 10195 क्विंटल गेहूं के 250 गेट पास जारी किए गए। मार्केट कमेटी के सचिव विकास कुमार ने बताया कि मंडी में एक अप्रैल से गेहूं की खरीद शुरू होने के बाद से 216833 क्विंटल गेंहू की आवक हो चुकी है तथा अब तक 4571 गेट पास जारी किए जा चुके हैं। वेयरहाउस के खरीद अधिकारी जगदीश बांगड़ ने बताया कि कोसली मंडी में मंगलवार शाम तक 47602 क्विंटल गेंहू की खरीद हो चुकी थी। बुधवार शाम तक 11330 किवंटल गेंहू की खरीद की गई। अनाज मंडी में उठान की गति बुधवार को भी धीमी रही। मंडी से केवल गेहूं के 33178 कट्टों यानि 16589 क्विंटल का उठान हो पाया है। मंडी में उठान के अतिरिक्त सारा गेंहू खुले में पड़ा हुआ है। कोसली मंडी में सरसों की आवक न के बराबर है। अभी तक 7504 किवंटल सरसों के 355 गेट पास ही जारी हुए हैं। रेवाड़ी अनाजमंडी में भी मंगलवार रात बरसात के बाद बुधवार को सरसों की आवक काफी कम रही। रेवाड़ी व कोसली अनाजमंडी में ओपन में सरसों के भाव ज्यादा होने के कारण आढ़तियों की ओर से प्राइवेट खरीद की जा रही है। सरकारी खरीद एजेंसी को अब तक सरसों नहीं मिल पाई है।

रेवाड़ी। कोसली अनाजमंडी में खुले में पड़ा गेहूं। फोटो : हरिभूमि

रात का पारा गिरने से मौसम हुआ ठंडा, कल से शुरू हो जाएगा पारा चढ़ना

रातभर तेज हवाओं के साथ बारिश, दिन में छाए रहे आंशिक बादल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता का असर अब खत्म होना शुरू हो गया है। मंगलवार की रात तेज आंधी के साथ कई इलाकों में हल्की बरसात के बाद दिन में बादल छाए रहे। बारिश से शाम तक निजात मिली रही। 9 अप्रैल से मौसम साफ बने रहने की संभावना जताई जा रही है, जिससे आने वाले दिनों में पारा चढ़ना शुरू हो जाएगा। अप्रैल के दूसरे पखवाड़े में गर्मी पसीना छुड़ाना शुरू कर देगी। रात को कई इलाकों में रुक-रुककर बौछारें गिरती रहीं। तेज आंधी चलने के कारण कई गांवों की बिजली व्यवस्था चरमराई रही। मंगलवार सुबह आंशिक बादल छाए रहे, परंतु बरसात नहीं हुई। अधिकतम तापमान 27.5 डिग्री सेल्सियस पर स्थिर रहा। न्यूनतम तापमान 2.5 डिग्री गिरकर 15.0 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। हवा में नमी का स्तर 75 प्रतिशत तक बना रहा, जबकि दिन में 15 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलती रहीं। इससे सुबह से लेकर दिन भर मौसम ठंडा बना रहा। लगातार मौसम ठंडा बना रहने से पंखे और एसी चलने बंद हो गए हैं। बरसात और ओलावृष्टि ने अप्रैल के पहले पखवाड़े में फरवरी जैसा ठंडा मौसम बना दिया। मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ का असर अब खत्म होता नजर आ रहा है। इससे वीरवार से आसमान साफ हो सकता है। जल्द बारिश की अभी संभावना नहीं है। 10 अप्रैल के बाद रात और दिन का तापमान बढ़ना शुरू हो जाएगा। अप्रैल के अंत तक गर्मी जमकर परेशान करना शुरू कर देगी। बुधवार को शाम के समय एक बार फिर आंशिक बादल नजर आने लगे। अब मौसम जल्द पूरी तरह साफ होने का अनुमान लगाया जा रहा है।

रेवाड़ी। मौसम को देखते हुए अनाजमंडी में तिरपाल से ढकी फसल। फोटो : हरिभूमि

अब गेहूं निकालने का कार्य होगा तेज

गेहूं की कटाई का कार्य लगभग पूरा हो चुका है। कुछ किसानों के खेतों में ही गेहूं की फसल खड़ी नजर आती है। कटाई कार्य पूरा होने के बाद अब किसान गेहूं निकालने का कार्य तेज करेंगे। बारिश की आशंका को देखते हुए गेहूं निकालने का कार्य रुका हुआ था, जिससे मंडियों में गेहूं की आवक कम हो रही थी। गेहूं निकालने का सिलसिला तेज होने के साथ ही दो-तीन दिन में गेहूं की आवक तेजी से बढ़नी शुरू हो जाएगी।

प्रदूषण का स्तर बढ़ने की आशंका

बार-बार बारिश और बूंदाबांदी के कारण पर्यावरण से प्रदूषक कारक साफ हो रहे थे। धारूहेड़ा का एक्यूआई 100 से नीचे चल रहा है, जिससे लोगों को साफ हवा में सांस लेने का मौका मिल रहा है। मौसम साफ होने के बाद सुबह के समय एक्यूआई बढ़ने की आशंका जताई जा रही है। रइंट भट्टों का संचालन शुरू होने का असर भी आने वाले दिनों में प्रदूषण पर देखने को मिल सकता है।

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'हुई गुम यादें- एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में डॉक्टर देव का किरदार इकबाल खान निभा रहे हैं। सीरियल में वे काफी फिट दिखते हैं। यहां शेयर कर रहे हैं अपना फिटनेस फंडा अपनी ही जुबानी।

कितना भी बिजी क्यों न रहूं वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा
इकबाल खान

एक्टर इकबाल खान अपनी एक्टिंग के साथ फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। जिस तरह सीरियल 'हुई गुम यादें - एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में अपने रोल को परफेक्ट बनाने के लिए वे कोई कसर नहीं छोड़ते, उसी तरह अपनी फिटनेस को भी मेंटेन करने के लिए सभी एफर्ट करते हैं। यहां जानिए उनका फिटनेस फंडा।

डाइट प्लानः मेरा बेसिकली कोई तय डाइट प्लान नहीं होता है। मुझे जिस किस्म की आवश्यकता होती है, मैं वैसे डाइट प्लान कर लेता हूं। मैं अपने आप को किसी चीज या काम से महरूम नहीं करता। थोड़ा-थोड़ा सब कर लेता हूं। उसी तरह थोड़ा-थोड़ा खा लेता हूं सब कुछ। जैसी आवश्यकता होती है, वैसी ही डाइट लेता हूं।

वर्कआउट रुटीनः मैं स्कूल के दिनों से ही वर्कआउट करता आ रहा हूं। मैं सिर्फ इसलिए डेली वर्कआउट नहीं करता कि मैं एक एक्टर हूं, ये आदत तो बचपन से ही मेरे अंदर बसी हुई है। मैं बेसिकली वेट ट्रेनिंग करता हूं और हफ्ते में पांच से छह दिन जिम जाता हूं। हालांकि रमजान के दौरान मैं वर्कआउट नहीं करता। बाकी दिनों में ज्यादातर फोकस वेट्स पर ही रहता है। जहां तक कार्डियो एक्सरसाइज की बात है तो सच कहूं तो मुझे उसे करने में बिल्कुल मजा नहीं आता है। मुझे पता है कि कार्डियो बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है, लेकिन वो मुझसे हो नहीं पाता है।

जरूर निकालता हूं टाइमः एक्टिंग की वजह से या पर्सनल वर्क से चाहे मैं कितना भी बिजी रहूं, लेकिन वर्कआउट के लिए वक्त तो निकालना ही पड़ता है। मुझे सुबह उठना ज्यादा ठीक लगता है, इसलिए मैं सुबह-सुबह ही अपना वर्कआउट खत्म कर लेता हूं। इससे पूरा दिन भी अच्छा गुजरता है, मैं फ्रेश और एनर्जेटिक फील करता हूं। इसलिए काम पर निकलने से पहले ही मैं अपना वर्कआउट कंप्लीट कर लेता हूं।

रीडर्स को मैसेजः हरिभूमि के रीडर्स और अपने फैंस को मैं यही फिटनेस फंडा देना चाहूंगा कि जो लोग अपनी ट्वेंटीज में हैं, वो अच्छा खाना खाएं और थोड़ा-थोड़ा सब कुछ खाएं। कभी-कभी थोड़ा ज्यादा भी हो जाए तो चलेगा। जो लोग थर्टीज में हैं, उन्हें मीठा थोड़ा कम खाना चाहिए और तला हुआ भी कम करना चाहिए। बाकी अच्छा और बैलेंस्ड खाना खाते रहें। और जो 40 के ऊपर हैं, उन्हें कोशिश करनी चाहिए कि मीठा बहुत कम खाएं, और अगर खाना ही है तो नेचुरल सोर्स से लें। तला हुआ खाना बिल्कुल अवॉइड करें और हफ्ते में कम से कम तीन बार वर्कआउट जरूर करें। ये बहुत जरूरी है, इससे आपका हार्ट, मसल्स और जॉइंट्स सब अच्छे रहते हैं। ये भी जरूरी नहीं है कि बहुत भारी वेट्स ही उठाएं। नॉर्मल वेट्स में, जहां आपका मसल्स सही से काम करें, वही काफी है। सबसे जरूरी है कि आप नियमित रूप से वर्कआउट करें। और खाने के मामले में सबसे जरूरी बात यह है कि सीमित मात्रा में खाना चाहिए, ऐसा नहीं सोचना चाहिए कि जैसे पता नहीं कल खाना मिलेगा या नहीं, इसलिए आज ही अधिक से अधिक खा लो।

मेंटल हेल्थ ऐसे रहती है सहीः जब हम छोटे थे, तब मानसिक स्वास्थ्य जैसी बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता था। लेकिन अब इसके प्रति काफी जागरुकता बढ़ गई है। मेरे शो 'हुई गुम यादें' में मेरा किरदार डॉ. देव भी इसी पहलू को दर्शाता है, जहां उसकी जिंदगी के उतार-चढ़ाव उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और वह इन भावनाओं से जूझते हुए खुद को संभालने की कोशिश करता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ही बात जो मेरे दिमाग में आती है कि वो ऊपर वाला है, जिसने पूरी कायनात बनाई है, जो चला रहा है उसके संपर्क में हमेशा रहिए। उसके संपर्क में रहने से जादुई असर होता है। जब हम ऊपर वाले को अपने साथ महसूस करते हैं तो कभी मन निराश, हताश नहीं होता। जिंदगी बहुत अच्छी गुजरती है। चूंकि हम सब वहीं से आए हैं और वहीं जाएंगे तो उसके टच में रहना सबसे अच्छा है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सुषमा शर्मा
प्रोग्राम क्लिनिकल डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी
मैरेंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

स्पेशलः वर्ल्ड पार्किंसंस-डे, 11 अप्रैल

पूरी दुनिया में लगभग एक करोड़ से अधिक लोग पार्किंसंस डिजीज से ग्रस्त हैं। यह ओल्ड एज में होने वाला एक सीरियस न्यूरोलॉजिकल रोग है। इसमें पेशेंट का मूवमेंट और बॉडी फंक्शनिंग प्रभावित होती है। लेकिन सही ट्रीटमेंट और सपोर्टिव डाइट हैबिट, लाइफस्टाइल से इसे मैनेज किया जा सकता है। इस बारे में जानिए।

बुजुर्गों को होने वाला सीरियस न्यूरोलॉजिकल डिजीज है पार्किंसंस

पार्किंसंस रोग एक न्यूरोलॉजिकल (नर्वस सिस्टम) डिजीज है। यह मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो शारीरिक गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं।

क्या है पार्किंसंस रोग

इस रोग का कारण मस्तिष्क के एक खास हिस्से (सबस्टेंटिया निग्रा) में डोपामिन उत्पादक न्यूरॉन्स या सेल्स का धीरे-धीरे कमजोर या नष्ट हो जाना है। जो मुख्य रूप से डोपामिन नामक केमिकल का उत्पादन और स्राव करते हैं। जिसकी वजह से शरीर में डोपामिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर की कमी हो जाती है।

डोपामिन एक प्रकार का केमिकल है, जो दिमाग से पूरे शरीर और शरीर से दिमाग तक सिग्नल लेकर जाता है। शरीर के अन्य अंगों को कंट्रोल में रखता है और शरीर की गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। डोपामिन केमिकल का स्तर कम होने पर दिमाग के सिग्नल शरीर के विभिन्न हिस्सों तक नहीं पहुंच पाते और व्यक्ति पार्किंसन डिजीज की चपेट में आ जाता है।

पार्किंसंस, डिजनरेटिड प्रोग्रेसिव डिसऑर्डर के साथ कंट्रोल की जा सकने वाली बीमारी है। एक बार पार्किंसंस रोग होने पर समस्या लंबे समय तक परेशान कर सकती है या जिंदगी भर चलती है। शरीर के विभिन्न अंगों पर नियंत्रण कम होने लगता है। धीरे-धीरे उसकी गति, पॉश्चर और भाषा प्रभावित होने लगती है। जिससे मरीज को रोजमर्रा के काम करने में भी परेशानी होने लगती है। ध्यान न दिए जाने पर पार्किंसंस, गंभीर रूप ले सकता है। लेकिन अगर इसका समुचित उपचार, स्वस्थ जीवनशैली और सही देखभाल शुरुआती अवस्था पर शुरू हो जाए, तो मरीज सामान्य जिंदगी जी सकता है।

क्या कहते हैं आंकड़े

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया भर में पिछले 25 वर्ष में पार्किंसंस के मरीजों की संख्या दोगुनी हो गई है। ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज द्वारा की गई स्टडी के हिसाब से 2019 तक तकरीबन 8.5 मिलियन से अधिक लोग पार्किंसंस रोग से प्रभावित थे। वर्तमान में यह आंकड़ा वैश्विक स्तर पर तकरीबन 10 मिलियन (1 करोड़) से अधिक मरीज के होने तक पहुंच गया है। भारत में भी लगभग 5.76 लाख लोग पार्किंसंस बीमारी के साथ जी रहे हैं। 2050 तक पार्किंसंस के मरीजों की संख्या 25 मिलियन (2.5 करोड़) से अधिक होने की आशंका है।

बुजुर्ग होते हैं अधिक प्रभावित

पार्किंसंस डिजीज आमतौर पर 55-65 साल की उम्र के बीच शुरू होती है। लेकिन 10-15 प्रतिशत मामलों में यह 50 साल से पहले भी हो सकता है, जिसे यंग ऑनसेट पार्किंसंस डिजीज कहा जाता है। आंकड़ों के मुताबिक पुरुषों में यह बीमारी महिलाओं की तुलना में 1.5 गुना अधिक देखी जाती है। फैमिली हिस्ट्री के कारण 40 साल से कम उम्र के लोगों में भी पार्किंसंस डिजीज बढ़ने की आशंका रहती है। आनुवांशिक या जीन म्यूटेशंस के कारण कई बच्चों में भी देखी जाती है, जिसे जुबेनाइल पार्किंसंस डिजीज कहते हैं। सिर में चोट लगने, दिमाग में सूजन, ब्रेन हैमरेज, ब्लड क्लॉटिंग, ब्रेन ट्यूमर से नर्वस सिस्टम में हुई क्षति से भी एक्वायर पार्किंसन होने की संभावना रहती है। कई बार कुछ दवाइयों के साइड-इफेक्ट की वजह से भी मरीज में किसी भी उम्र में आ सकती है। विषाक्त पदार्थों, कीटनाशकों और रसायनों के संपर्क में आना पार्किंसंस के जोखिम को बढ़ाता है।

रोग के प्रमुख लक्षणः शुरुआती अवस्था में मरीज के हाथों में झनझनाहट होना, हाथ-पैरों में अनियंत्रित कंपकपी होना खासकर आराम करते हुए भी एक हाथ में कंपन होना, विभिन्न अंगों की मांसपेशियों में अकड़न आना और दर्द महसूस होना जिससे चलने-फिरने में दिक्कत आना, बैलेंस न बना पाने और गिरने का डर रहना, आवाज धीमी हो जाना, सुनने की शक्ति कम होना, कमर आगे की तरफ झुकना, स्लोनेस आना यानी काम करने और चाल में धीमापन आना, बच्चे जैसे छोटे कदम लेकर चलना। समुचित उपचार न मिलने पर मरीज की स्थिति गंभीर हो जाती है- मरीज के बोलने, लिखने की क्षमता में कमी आना, खाना खाने के लिए भी दूसरों पर निर्भर होना, मनोभ्रम रहना, तनाव, घबराहट रहने के कारण दिनचर्या के काम ठीक तरह न कर पाना। एंग्जाइटी या डिप्रेशन के भी शिकार हो सकते हैं।

कैसे होता है डायग्नोज

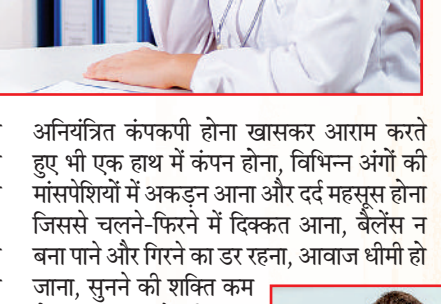
व्यक्ति में ऐसे लक्षण दिखें, तो यथाशीघ्र न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए। पार्किंसंस की पुष्टि के लिए क्लीनिकल डायग्नोज किया जाता है। मरीज की केस हिस्ट्री, लक्षण, जांच से पता लगाया जाता है कि मरीज पार्किंसंस की किस अवस्था में है? बीमारी से उसकी दिनचर्या और गतिविधियां कितनी प्रभावित हैं? एमआरआई, सिटी स्कैन भी कराया जाता है।

उपचार के तरीके

मरीज की स्थिति के हिसाब से मेडिकल मैनेजमेंट यानी दवाइयों के जरिए बीमारी मैनेज की जाती है। कोशिश होती है कि मरीज स्वाबलंबी बने, अपने दैनिक कार्य करने योग्य हो और जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार हों। प्रारंभिक अवस्था में ब्रेन में डोपामाइन को बढ़ाने वाली और पार्किंसंस के लक्षणों को नियंत्रित करने वाली दवाइयां दी जाती हैं। मरीज की फिजियोथेरेपी भी कराई जाती है ताकि उसकी मांसपेशियों की ताकत, बैलेंस और कॉर्डिनेशन में सुधार हो। ऑक्यूपेशनल थेरेपी भी दी जाती है। 8-10 साल बाद दवाइयों का असर कम होने या पार्किंसंस की एडवांस स्टेज में न्यूरोसर्जिकल प्रक्रिया भी अपनाई जाती है। मरीज की स्थिति के आधार पर डीप ब्रेन स्टीमुलेशन नामक प्रक्रिया में मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड लगाए जाते हैं, जो पार्किंसंस के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इन बातों का भी रखें ध्यान



समुचित उपचार के साथ पार्किंसंस के मरीज को स्थिति से उबरने के लिए परिवार और नजदीकी लोगों के पूरे सपोर्ट और देखभाल की जरूरत होती है। जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा दी गई मेडिसिन को समय पर देनी चाहिए। मरीज के लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए और समय-समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेते रहना चाहिए। सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। एक्सरसाइज पार्किंसंस में सबसे बेस्ट डिजीज मॉडीफाइंग ट्रीटमेंट मानी जाती है। नियमित व्यायाम, शारीरिक गतिविधियों, डांस, योग और स्ट्रेचिंग से लचीलापन और बैलेंस कायम करने में मदद मिलती है। मरीज को पोषक और संतुलित आहार देना चाहिए। यथासंभव वसायुक्त आहार कम, फाइबर से भरपूर आहार देना चाहिए। यह पाचन तंत्र को सही रखने और वजन नियंत्रित रखने में मददगार है। ताजे फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा आहार में शामिल करना चाहिए। स्वस्थ वसा (जैसे- ओमेगा-3 फैटी एसिड) और प्रोटीन से भरपूर आहार जैसे मछली, अंडे, दालें और नट्स भी फायदेमंद होते हैं। रोगी के हाइड्रेशन का ध्यान रखना चाहिए। पाचन संबंधी समस्याओं से बचने के लिए रोजाना 6-8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। तनाव प्रबंधन के लिए मेडिटेशन, योग और अन्य तनाव प्रबंधन तकनीकों को अपनाना सहायक होता है।

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

यह तो हम सभी जानते हैं कि ड्राई फ्रूट्स हेल्थ के लिए यूजफुल होते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि इनको भोजन के ऑप्शन के तौर पर सेवन किया जाए। ड्राई फ्रूट्स का सेवन कब अधिक फायदेमंद होता है, आपको जरूर जानना चाहिए।

तभी होगा फायदेमंद ड्राई फ्रूट्स का सेवन

एक समय ऐसा था जब व्रत, त्योहार में ही लोग ड्राई फ्रूट्स खाया करते थे और इनके पोषण के स्तर को देखते हुए इन्हें ताकत से भरपूर माना जाता था। इसीलिए हमारे पारंपरिक भोजन में बादाम, अखरोट, खजूर, छुहारे, काजू, किशमिश, पिस्ता, अंजीर का भरपूर इस्तेमाल होता था। आजकल ड्राई फ्रूट्स का भोजन में काफी इस्तेमाल होने लगा है।

वेट लॉस में सहायक

आजकल ड्राई फ्रूट्स डाइट का इस्तेमाल शरीर को स्वस्थ रखने और वजन घटाने के लिए भी किया जाता है। फाइबर, प्रोटीन और हेल्दी फैट से भरे ड्राई फ्रूट्स भूख को नियंत्रित तो करते ही हैं, हमारे मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ाते हैं। वजन घटाने में इनका काफी इस्तेमाल हो रहा है। इसलिए लोग बादाम, अखरोट और पिस्ते को फाइबर और प्रोटीन के लिए खाते हैं। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ये मेवे हमारे मेटाबॉलिज्म को तीव्र करते हैं। खजूर, किशमिश और अंजीर प्राकृतिक रूप से काफी मीठे होते हैं, उनको खाने के बाद मीठा खाने की इच्छा कम हो जाती है। ये विटामिन और मिनरल का स्रोत हैं जो हमारे शरीर की कमजोरी को दूर करके उसे मजबूत बनाते हैं।

भोजन का विकल्प नहीं

जो लोग इसे खाने के तौर पर खाते हैं, तो उनके लिए यह सुझाव है कि इसको पूर्ण संतुलित आहार नहीं माना जा सकता। हालांकि ड्राई फ्रूट्स हमारी हृदय की सेहत के लिए अच्छे होने के साथ-साथ सुपाच्य भी होते हैं। इसके बावजूद इनमें उतने पोषक तत्व नहीं होते, जो हमारे भोजन में होते हैं। हां, इनका इस्तेमाल हम कंप्लीट मील के विकल्प के तौर पर कभी-कभी कर सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स का अगर ज्यादा मात्रा में सेवन किया जाए तो शरीर में ज्यादा फाइबर और शुगर के कारण अपच या पेट में गैस हो सकती है। क्योंकि इनमें मौजूद वसा, प्रोटीन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स इन्हें पोषण से भरपूर बनाते हैं, लेकिन इनका कम मात्रा में सेवन करना चाहिए, क्योंकि इनमें कैलोरीज ज्यादा होती है। किसी भी कंडीशन में ड्राई फ्रूट्स को दिन में खाए जाने वाले भोजन का विकल्प नहीं माना जा सकता। दरअसल, भोजन हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की आपूर्ति करते हैं और हमारे मेटाबॉलिज्म को स्थिर रखते हैं। ड्राई फ्रूट्स खाने भर से हमारे शरीर में इन तत्वों की आपूर्ति नहीं हो सकती। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि बादाम में मौजूद अनसैचुरेटेड फैटी एसिड और विटामिंस हमारे मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस घटाकर हमारी स्मरणशक्ति को बढ़ाते हैं। सीमित मात्रा में अगर ड्राई फ्रूट्स का सेवन किया जाए तो ये हमारे लिए फायदेमंद हैं। लेकिन चीनी से भरे ड्राई फ्रूट्स जैसे किशमिश और खजूर की मात्रा सीमित रखनी चाहिए। वैसे भी ये दोनों ड्राई फ्रूट्स नेचुरल शुगर का भंडार होते हैं। इनको खाने के बाद हमारे दांतों से ये चिपक जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया की वृद्धि होती है। इसलिए इनको लेने के बाद पानी, पीना चाहिए और दांतों को अच्छी तरह साफ रखना चाहिए।

कितनी मात्रा है सही

हमें प्रतिदिन लगभग 20 से 30 ग्राम मिक्स ड्राई फ्रूट्स का सेवन करना चाहिए। बच्चों को इससे कम मात्रा देनी चाहिए। वयस्कों के लिए पानी में भीगे 5 से 7 बादाम और 2 अखरोट के टुकड़े सुबह के समय लेने चाहिए, जो हमारे दिल और दिमाग की सेहत के लिए अच्छे होते हैं। महिलाओं को आयरन और कैल्शियम में लिए खजूर और अंजीर खाने चाहिए। स्टेमिना के लिए पुरुष पिस्ता और अखरोट ले सकते हैं। बादाम, अखरोट और अंजीर को अगर रात में पानी में भिगो दिया जाए तो ये सुपाच्य होते हैं और इनमें मौजूद पौष्टिकता भी बढ़ जाती है। ड्राई फ्रूट्स को सुबह खाली पेट या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए।

कैसे और किस समय खाएं ड्राई फ्रूट्स

- ड्राई फ्रूट्स की मात्रा पर ध्यान देना सबसे जरूरी है। वयस्कों के लिए इनकी मात्रा 20 से 30 ग्राम से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।
- बादाम, अखरोट और अंजीर को सुपाच्य बनाने के लिए पूरी रात पानी में भिगोकर रखना चाहिए।
- इसे सुबह के समय या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए। ध्यान रखें ड्राई फ्रूट्स मुख्य भोजन की जगह पर ऑप्शन के तौर पर नहीं लेने चाहिए।
- सूखे मेवों को योगर्ट, फ्रूट, सलाद, दालों के साथ लेना चाहिए ताकि शरीर में फाइबर और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स का संतुलन बना रहे।
- तले, नमकीन या मीठे ड्राई फ्रूट्स लेने से बचें, क्योंकि इनमें शुगर और सोडियम का स्तर ज्यादा होता है।

अगर अधिक मात्रा में करें सेवन

- ड्राई फ्रूट्स में कैलोरी ज्यादा होती हैं। इससे वजन बढ़ता है और यदि इसकी मात्रा पर ध्यान न दिया जाए तो ब्लड शुगर भी बढ़ता है।
- इनके साथ प्रोटीन, कॉम्प्लैक्स कार्बोहाइड्रेट और पानी की जरूरत होती है, ताकि यह शरीर की मसल्स को रिपेयर कर सकें।
- इनकी ज्यादा मात्रा भोजन को असंतुलित बनाती है। इसलिए ड्राई फ्रूट्स के साथ मोटे अनाज, दालें और सब्जियां ही लेनी चाहिए, लेकिन सीमित मात्रा में।
- कई ड्राई फ्रूट्स में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 कम मात्रा में होता है। अगर इनकी ज्यादा मात्रा ली जाती है तो अपच और पेट में गैस जैसी समस्या हो सकती है।
- डायबिटीज, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, किडनी संबंधी गंभीर बीमारियां और पाचन संबंधी रोगों से ग्रस्त व्यक्ति या जिन्हें ड्राई फ्रूट्स से एलर्जी हो, ऐसे लोगों को ड्राई फ्रूट्स नहीं खाने चाहिए। *

अचीवमेंट
रेखा देशराज

कोई एक्सीडेंट हो जाए या गहरा घाव लग जाए या फिर सर्जरी करनी हो, ब्लड लॉस को रोकना सबसे जरूरी होता है। ऐसा न करने पर पेशेंट की डेथ भी हो सकती है। इसीलिए ब्लड क्लॉटिंग यानी हीमोस्टेसिस को बहुत इंपॉर्टेंट माना जाता है।

एक्सीडेंट-गहरे घाव में जरूरी ओवर ब्लीडिंग को रोकना

शरीर के भीतर नसों में ब्लड का लगातार फ्लो बहुत जरूरी है और उसकी क्लॉटिंग, स्ट्रोक का कारण बन सकता है, जो पेशेंट के लिए जानलेवा हो सकती है। लेकिन किसी एक्सीडेंट या गहरे घाव से अगर लगातार ब्लड बहने लगे और उसकी क्लॉटिंग न हो सके तो पेशेंट के जीवन पर संकट आ सकता है। इसीलिए बहते हुए खून को रोक पाने की तकनीक विकसित किए जाने को मेडिकल साइंस की एक ऐसी उपलब्धि माना गया, जिसने न सिर्फ इलाज की तकनीक बदली, बल्कि मानव सभ्यता की सर्जरी, युद्ध-चिकित्सा, प्रसव-चिकित्सा और आपातकालीन चिकित्सा, सबको नई दिशा दे दी। अगर इसकी महत्ता को जांचें तो यह एंटीबायोटिक की खोज और एनेस्थीसिया (बेहोशी की दवा) के साथ मेडिकल इतिहास की टॉप-3 गेमचेंजर उपलब्धियों में गिनी जा सकती है। वजह, अधिक खून बहने से मौत हजारों साल तक मानव मृत्यु का सबसे तेज और सबसे बड़ा कारण रहा।

ओवर ब्लीडिंग होती थी रिस्कीः आज हमें लगता है कि कट लग गया तो पट्टी/टांका/दवा हो जाएगी और ब्लड लॉस रुक जाएगा। लेकिन इतिहास में लंबे समय तक मामूली घाव भी घातक रक्तस्राव बन जाता था। सदियों तक प्रसव में रक्तस्राव महिलाओं की मौत का प्रमुख कारण था। युद्ध में घायल सैनिक ज्यादातर खून बह जाने के कारण मरते थे। क्योंकि खून रोकने की क्षमता कमजोर थी। खून रोक पाने का मतलब था, मौत के मुंह से मरीज को वापस लाना। क्योंकि ब्लीडिंग रुकते ही जटिल सर्जरी भी संभव होने लगी जबकि जब तक खून रोकने की विश्वसनीय तकनीक नहीं थी, तब तक पेट, छाती, हड्डी, नसों की सर्जरी बहुत जोखिम भरी हुआ करती थी।

बहुत लोग गंवा देते थे जानः प्राचीनकाल में युद्धों में 90 से 95 फीसदी तक मौतें युद्ध के मैदान में ही हो जाती थीं और उसका कारण यह होता था कि घायल होने के बाद उन सैनिकों का खून बहुत तेजी से बह जाता था। यूरोप में 15वीं, 16वीं शताब्दी में ज्यादातर सैनिक गहरे जख्म से ब्लड बहने से मारे जाते थे क्योंकि महज 3-4 घंटे में सारा ब्लड बह जाता था। आज घायल सैनिक 10-10 दिन तक जिंदगी और मौत से लड़ सकते हैं।

मिनटों में रुक जाती है ब्लीडिंगः सिर्फ युद्धों की बात नहीं है। आज भी दुनिया में सड़क दुर्घटनाओं में जितनी मौते होती हैं, उनमें से 50 फीसदी से ज्यादा के पीछे ज्यादा खून का बह जाना ही कारण होता है। चिकित्सा विज्ञान को 300 साल पहले ही यह पता चल गया था कि जीवन बचाने के लिए बहते खून को न सिर्फ रोकना बहुत जरूरी है बल्कि जितना जल्दी इसे रोका जाए, उतना अच्छा है। यदि खून को बहने से रोक लिया जाए तो जान बचने की संभावना 70 फीसदी हो जाती है। पिछले 200 सालों में खून बहने की 100 से ज्यादा तकनीकें विकसित की गई हैं। उन्हीं का नतीजा है कि आज महज 30 सेकेंड में यह कारनामा करके दिखाती है यानी बहते खून को एक बैंडेज तकनीक के जरिए महज आधे घंटे में रोका जा सकता है। इस तकनीक के अलावा भी दुनिया में आज बहते खून को रोक देने की चिकित्सा विज्ञान के पास दर्जनों कामयाब तकनीकें हैं, जिससे 5 से 15 मिनट में बड़ा से बड़ा रक्तस्राव रुक जाता है।

ऐसे काम करती है तकनीकः हालांकि चोट लगने पर या एक्सीडेंट होने पर ब्लड को रोकने के लिए कुछ सरल तकनीकें भी कारगर होती हैं। जैसे घाव के ऊपर प्रेशर देकर कॉटन, बेंडेज या साफ कपड़े की पट्टी बांधना। जिस हिस्से में चोट लगी हैं उस हिस्से को शरीर, खासतौर पर हार्ट की पोजिशन से ऊपर करने से। लेकिन अगर घाव गहरा होता है तो ऐसी ब्लड कोएगुलेशन वाली दवा लगानी होती है, जो नेचुरल ब्लड क्लॉटिंग को सहयोग करती है। *

खबर संक्षेप

पुलिस ने साइबर सुरक्षा की जानकारी दी

नारनौल। थाना शहर पुलिस ने साइबर अपराधों से आमजन को सुरक्षित रखने के उद्देश्य से गर्ल्स आईटीआई के समीप साइबर जागरूकता अभियान चलाया गया। एसआई ने साइबर अपराधों व उनसे बचाव के सरल तथा सटीक तरीकों के बारे में जानकारी दी। पुलिस ने लोगों को बताया कि यदि किसी भी नागरिक के साथ कोई साइबर धोखाधड़ी होती है, तो बिना घबराए तुरंत साइबर क्राइम हेल्पलाइन के टोल फ्री नंबर 1930 पर कॉल करें।

धनौंदा का स्थापना दिवस 19 को

नारनौल। धनौन्दा गांव का 763वां स्थापना दिवस 19 अप्रैल वैशाख सुदी दोज को बाबा दयाल प्रांगण में मनाया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट होंगे। सूबेदार मेजर मदन सिंह, राजेन्द्र सिंह नम्बरदार व साधुसिंह नम्बरदार ने बताया कि धनौन्दा का निकास खुडाना गांव से है। खुडाना गांव के जागीरदार ठाकुर नीमराव सिंह उर्फ नाभा सिंह ने अपने पिता धनजी सिंह के नाम पर वैशाख सुदी दोज विक्रमी संवत 1321 में धनौन्दा गांव बसाया था।

सुंदरकांड पाठ में भजनों पर झूमे श्रद्धालु

नारनौल। धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात बहरोड़ रोड स्थित दयाल नगर में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि कड़िया वाले हनुमान मंदिर के पुजारी नरेंद्र शर्मा भी विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित जितेंद्र शर्मा ने यजमान दयाराम सैनी व अजय सैनी से परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। दीपक शर्मा, अजय शर्मा, काशीराम पार्षद व दिनेश बारी आदि ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया।

विद्यार्थियों ने किया फैक्ट्री का भ्रमण

सतनाली मंडी। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान सतनाली के फिटर ट्रेड के विद्यार्थियों को श्यामपुरा स्थित एमबीजी फैक्ट्री का शैक्षणिक भ्रमण करवाया गया। फैक्ट्री संचालक विनोद श्यामपुरिया ने बताया कि आईटीआई के फीटर ट्रेड के विद्यार्थियों ने संगीता मैडम व फीटर इंस्ट्रेक्टर विकास कुमार के नेतृत्व में फैक्ट्री का भ्रमण किया। उन्होंने बताया कि इस दौरान विद्यार्थियों को फैक्ट्री का विस्तृत भ्रमण करवाया तथा यहां तैयार होने वाले उत्पादों के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

यदुवंशी कॉलेज का छात्र विश्वविद्यालय में प्रथम

नारनौल। हाल ही में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की ओर से भौतिक विज्ञान प्रथम सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। जिसमें यदुवंशी कॉलेज के छात्र टिंकेश पुत्र राजेन्द्र प्रसाद ने प्रथम, खुशी पुत्री कृष्ण कुमार ने चौथा व प्रिया लाठर पुत्री ओमप्रकाश ने नौवां स्थान प्राप्त किया।

नगर पालिका बजट बैठक : 11 पार्षदों में से अधिकांश ने बजट का किया विरोध

पार्षदों के विरोध के बीच 39.97 करोड़ का बजट पेश, 15 में से 11 पार्षद पहुंचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

नगर पालिका कार्यालय में बुधवार को वित्त वर्ष 2026-27 के लिए बजट बैठक का आयोजन किया गया। आपसी खींचतान और प्रशासनिक देरी के साये में हुई इस बैठक में लगभग 39.97 करोड़ की आय का प्रस्तावित बजट रखा गया। हालांकि, यह बैठक शहर के विकास पर चर्चा से ज्यादा पार्षदों और अधिकारियों के बीच तीखी बहस का अखाड़ा बनी रही।

■ पार्षद बोले, स्पष्ट जानकारी के बजट पास करना नियमानुसार गलत

बुधवार सुबह 11:30 बजे शुरू हुई इस बैठक में कुल 15 में से 11 पार्षद और दो मनोनीत सदस्य शामिल हुए। बैठक की शुरूआत होते ही अधिकांश पार्षदों ने बजट के आंकड़ों और वार्ड वार आवंटन पर विस्तृत डाटा की मांग की। पार्षदों का आरोप था कि नपा अधिकारी संतोषजनक जानकारी और आवश्यक दस्तावेज पेश नहीं कर पाए। डाटा न मिलने से नाराज पार्षदों ने बजट पारित करने पर असहमति जता दी। बैठक के अंत तक स्थिति यह रही कि 11 उपस्थित पार्षदों में से अधिकांश ने बजट का विरोध किया। पार्षदों का कहना है कि बिना स्पष्ट जानकारी के बजट पास करना नियमानुसार गलत है और वे इसकी शिकायत उच्च अधिकारियों से करेंगे।

महेंद्रगढ़। नगर पालिका कार्यालय में बैठक करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सोमवार को भी हो गई थी बैठक स्थगित

पिछली तीन साधारण बैठक भी पार्षदों व प्रधान की आपसी खींचतान के बाद कोरम के अभाव में स्थगित हो गई थी। सोमवार को हुई बैठक में 15 पार्षदों में से महज पांच पार्षद हीं बैठक में पहुंचे थे, जिसके चलते कोरम के अभाव में बैठक स्थगित करनी पड़ी थी। वित्तीय बैठक नहीं होने से भवन निर्माण, सफाई, लाइट व्यवस्था, कर्मचारियों के वेतन सहित अन्य छोटे-मोटे बिलों के भुगतान बंद होने का खतरा मंडराने लगा था। इससे पूर्व तीन साधारण बैठकें भी आपसी खींचतान की भेंट चढ़ चुकी थी। सोमवार की बैठक में भी 39.13 करोड़ के 23 एजेंड़ों सहित नगर पालिका की आय-व्यय पर मंथन होना था।

प्रधान व पार्षदों के अपने-अपने दावे

बजट को लेकर नगर पालिका प्रशासन व विपक्षी पार्षदों के बीच दावों का दौर जारी है। 11 उपस्थित पार्षदों में से केवल पांच ने बजट पर सहमति जताई। शेष पार्षदों ने आंकड़ों की कमी को आधार बनाकर विरोध दर्ज कराया। नपा प्रधान रमेश सैनी ने बैठक को सफल बताते हुए कहा कि दूसरी बार बुलाई गई बैठक के लिए पांच पार्षदों की सहमति अनिवार्य थी, जो पूरी रही। उन्होंने प्रधान सहित सरिता राठी, रजनेश, अशोक सैनी और विष्णु वाल्मीकि की सहमति का हवाला दिया। बैठक से चार पार्षद नदारद रहे। नगर पालिका ने आगामी वर्ष के लिए एक संतुलित बजट का खाका तैयार किया है, जिसमें आय और व्यय का अनुमान लगभग बराबर रखा गया है। बुधवार को हुई बैठक में पार्षद विष्णु वाल्मीकि, राजेश सैनी, अशोक सैनी, सुनील तायल, पार्षद प्रतिनिधी यशपाल यादव, पार्षद प्रतिनिधी वेतन यादव व मनोनित पार्षद मुकेश खटीक सहित अनेक पार्षद व नगर पालिका के अधिकारी मौजूद रहें।

नांगल चौधरी। शहर में जर्जर भवन गिराती जेसीबी। फोटो : हरिभूमि

हादसे में बाल-बाल बचा ऑपरेटर

जर्जर हवेली को गिरा रहे बुलडोजर पर मलबा पड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

शहर के वार्ड नंबर नौ में जर्जर हवेली को गिरा रही जेसीबी पर भारी मात्रा में मलबा पड़ गया। जिससे जेसीबी को नुकसान हुआ हैए, लेकिन ऑपरेटर बाल बाल बच गया। हादसे के बाद नपा प्रशासन ने मजदूरों की मदद से हवेली को गिराने की निर्णय लिया। वार्ड पार्षद बंटी भार्गव व चेयरपर्सन के प्रतिनिधि को जिम्मेदारी सौंपी गई।

आपको बता दें कि संबंधित हवेली काफी लंबे समय से जर्जर हालत में थी और किसी भी समय गिर सकती थी। नपा प्रशासन के आग्रह पर लोक निर्माण विभाग ने जर्जर इमारत का निरीक्षण किया था, जिसमें पूरी हवेली को बेहद खतरनाक बताया गया था। इसी के आधार पर नपा प्रशासन ने इमारत को गिराने का निर्णय लिया।

पार्षद ने बताया कि जर्जर भवन मुख्य रास्ते के बिलकुल साथ सटा हुआ है, जिसके चलते यहां से गुजरने वाले लोगों के लिए हमेशा खतरा बना रहता था। बीते साल बारिश के दिनों में हवेली का एक हिस्सा टूटकर गिर चुका तथा आधी के अधिक दीवार एक तरफ झुकी हुई है। थोड़ी बारिश होते ही लोगों को दीवार गिरने का डर होने लगता है। आमजन की सुरक्षा को देखते हुए नपा प्रशासन ने हवेली मालिक से संपर्क किया तथा गिराने की प्रक्रिया से अवगत कराया। प्रशासनिक निर्देशानुसार योगेंद्र सिंह लेखाकार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया तथा सचिव ललित गोयल व भवन निरीक्षक रूपेश यादव की देखरेख में भवन गिराई की कार्रवाई शुरू की गई। जेसीबी की मदद से आधी दीवार ही गिराई गई थी, इसी दौरान एक हिस्से की पूरी दीवार जेसीबी पर गिर गई। हादसे में ऑपरेटर बाल बाल बच गया, लेकिन जेसीबी क्षतिग्रस्त हो गई।

हादसा हुआ तो नपा प्रशासन की जिम्मेदारी

पार्षद बंटी भार्गव ने बताया कि जर्जर भवन से आमजन को जानमाल का खतरा बना हुआ है। जिससे नपा प्रशासन को लिखित में अवगत करवा दिया। जिसके आधार पर सुबह भवन गिराने की कार्रवाई हुई है लेकिन संकरा रास्ता व अन्य कारणों के चलते कार्रवाई अधूरी रह गई है। उन्होंने बताया कि इमारत गिरने से कोई जनहानि हुई तो नपा प्रशासन की जबाबदेही रहेगी।

बेटी के जन्मदिन पर विद्यार्थियों को वितरित की पाठ्य सामग्री

सतनाली मंडी। विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री वितरित करते ललित जांगड़ा।

सतनाली मंडी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुरेहती पिलानिया में सेना के जवान ने अपनी पुत्री के जन्मदिन पर कक्षा एक से आठवीं के विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री वितरित कर उदाहरण प्रस्तुत किया है। स्कूल के प्रवक्ता विजय कुमार पारीक ने बताया कि भारतीय सेना के जवान ललित जांगड़ा ने अपनी बेटी मान्या के जन्मदिवस पर स्कूल में कक्षा एक से आठवीं के विद्यार्थियों को स्टेशनरी व नोट बुक वितरित कर समाज के लिए उदाहरण प्रस्तुत किया। इस मौके पर प्राचार्या डॉ. संगीता ने जवान ललित जांगड़ा की इस पहल पर सराहना करते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

अमरपुरा स्कूल के विद्यार्थियों ने पाई एनएमएमएस परीक्षा में सफलता

वैभव ने इंस्पायर अवार्ड के 10 हजार रुपये जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

राजकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय अमरपुरा के तीन होनहार विद्यार्थियों प्रिंस पुत्र कैलाशचंद, अजय पुत्र संजय व मानवी पुत्री देशराज ने एनएमएमएस परीक्षा में सफलता प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। बुनियाद में अजय, कपिल, प्रिंस व गौरव ने सफलता हासिल की। विद्यालय मुखिया अनु कुमारी ने विद्यार्थियों की इस सफलता के लिए बधाई देते हुए कहा कि इन विद्यार्थियों को 12वीं कक्षा तक छात्रवृत्ति मिलेगी, ताकि इनकी पढ़ाई निर्बाध रूप से हो सके। हैड मिस्ट्रेस अनु कुमारी ने बताया कि इसी सत्र में विद्यालय के छात्र वैभव पुत्र सुरेश ने इंस्पायर अवार्ड के 10 हजार रुपये जीते और मोनिका, योगिता, प्रिया सैनी व मानवी ने आरोही मॉडल स्कूल की नौवीं कक्षा में दाखिले की परीक्षा पास की। एसएमसी प्रधान रामशरण, सरपंच कुलदीप रावत व ग्राम पंचायत अमरपुरा ने इस उपलब्धि पर हैड मिस्ट्रेस अनु कुमारी, विज्ञान अध्यापक प्रमोद कुमार सहित संपूर्ण स्टाफ का आभार व्यक्त किया।

नारनौल। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सतनाली में 2 बस क्यू शेल्टर बनाने की मांग

सतनाली मंडी। सतनाली में लोहारू चौक व महेंद्रगढ़ रोड़ ढाढरी टी प्वाइंट पर बस क्यू शेल्टर बनाए जाने की मांग का अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद सतनाली नगर इकाई ने बस स्टैंड इंचार्ज को जीएम नारनौल के नाम ज्ञापन सौंपा। एबीवीपी के सतनाली नगर अध्यक्ष डॉ. विपिन कुमार व नगर मंत्री सचिन कुमार ने बताया कि महाप्रबंधक हरियाणा राज्य परिवहन नारनौल के नाम सतनाली बस स्टैंड इंचार्ज को सौंपे ज्ञापन के माध्यम से परिषद के कार्यकर्ताओं ने सतनाली में टी पॉइंट व लोहारू मोड़ पर बस क्यू शेल्टर के निर्माण की मांग उठाई। परिषद ने बताया कि इन स्थानों से प्रतिदिन बड़ी संख्या में विद्यार्थी, कर्मचारी व आमजन बसों के माध्यम से आवागमन करते हैं, लेकिन यहां बस शेल्टर की सुविधा उपलब्ध नहीं होने के कारण यात्रियों को धूप, बारिश व अन्य प्रतिकूल मौसम परिस्थितियों में काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसके अलावा परिषद ने इन दोनों स्थानों पर बसों का नियमित ठहराव भी सुनिश्चित किए जाने की मांग की, ताकि यात्रियों को सुरक्षित व सुविधाजनक परिवहन सुविधा मिल सके। इस मौके पर अमन, आशीष, कार्तिक आदि मौजूद रहे।

केशव पार्क में भागवत कथा का शुभारंभ महिलाओं ने निकाली कलश यात्रा

रेवाड़ी। कथा के दौरान राधा-कृष्ण की भूमिका में बच्चे। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। भागवत कथा के शुभारंभ पर कलश यात्रा निकालती महिलाएं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

शहर के सेक्टर-4 स्थित केशव पार्क में बुधवार को सात दिवसीय श्रीमद भागवत कथा का शुभारंभ किया गया। कथा के शुभारंभ पर महिलाओं की ओर से कलश यात्रा निकाली गई। कलश यात्रा सेक्टर-4 की परिक्रमा करते हुए कथा स्थल पर सम्पन्न हुई। जहां श्रीमद् भागवत कथा व कलश का पूजन किया गया। सेक्टरवासियों की ओर से आयोजित कथा का वाचन पंडित जितेंद्र दीक्षित करेंगे। साप्ताहिक कथा का वाचन प्रतिदिन शाम 4 से 7 बजे तक होगा। पहले दिन कथा वाचक पंडित जितेन्द्र ने ठाकुर जी के अनेक प्रेरक प्रसंग सुनाएं। इस मौके पर राधा-कृष्ण की झांकी भी पेश की गई। कथा के दौरान सैकड़ों की संख्या में श्रृद्धालु मौजूद थे।

विद्यार्थियों को वितरित की पाठ्य पुस्तकें

स्कूल में अब तक के नामांकन को देखते हुए अध्यापकों की सराहना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

बावल में पुरानी तहसील में चल रहे राजकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को प्रवेश उत्सव का आयोजन किया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि के रूप में डाइट से वरिष्ठ प्राध्यापक डा. बीर सिंह यादव ने विद्यार्थियों को अधिक से अधिक संख्या में नामांकन के लिए प्रेरित किया। उन्होंने स्कूल में अब तक के नामांकन को देखते हुए अध्यापकों की सराहना की।

विद्यालय के मुख्य अध्यापक सुनील कुमार यादव ने विभिन्न कक्षाओं में हुए 41 नए दाखिलों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि विद्यालय के परिश्रमी स्टाफ के कारण हर वर्ष एनएमएमएस, बुनियाद, विज्ञान प्रदर्शनी जैसी प्रतिष्ठित परीक्षाओं में विद्यार्थी उत्तीर्ण होते रहे हैं। इस वर्ष भी एनएमएमएस में बावल ब्लॉक में विद्यालय की छात्रा कुमारी राधिका प्रथम स्थान पर रही।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को नई पाठ्य पुस्तकें वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

प्रतिभाशाली छात्र किसी विशेष सुविधा के मोहताज नहीं होते

इस मौके पर डा. यादव ने कहा कि प्रतिभाशाली छात्र किसी विशेष सुविधा के मोहताज नहीं होते, उन्हें यदि सही मार्गदर्शन करने वाले अध्यापक मिल जाए तो छात्र अच्छा परिणाम देते हैं। उन्होंने आठवीं कक्षा के सभी बच्चों को नई पाठ्य पुस्तकें वितरित की। कार्यक्रम में अध्यापिका सुनीता नेहरा, मीना यादव, हेमंत नेनावत व प्रवीण कुमार उपस्थित थे।

रेवाड़ी। स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम पेश करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों ने अनेक गतिविधियों से समझाया स्वास्थ्य का महत्व

रेवाड़ी। आरपीएस पब्लिक स्कूल में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने अनेक गतिविधियों में भाग लेकर स्वास्थ्य के महत्व को समझाया। विद्यार्थियों ने स्वास्थ्य से जुड़ी प्रेरणादायक बातें साझा की। छात्रों ने भाषण के माध्यम से बताया कि स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन ही सफलता की कुंजी है। कार्यक्रम में योग और व्यायाम के महत्व पर भी प्रकाश डाला गया। इस अवसर पर डा. अनिल यादव और डा. किरण यादव ने विद्यार्थियों को संतुलित आहार लेने, नियमित व्यायाम करने और स्वच्छता बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। प्रधानाचार्य विक्रम यादव ने विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की सलाह दी। मिडिल विंग हेड सुनीता यादव ने छात्रों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया। विद्यार्थियों को स्वस्थ रहने और दूसरों को भी जागरूक करने का संकल्प दिलाया गया।

समस्या का जल्द समाधान इसका नहीं हुआ तो गांव में कैंसर जैसी बीमारियां फैल सकती हैं

दूषित पानी की समस्या के समाधान को चलाया हस्ताक्षर अभियान

बारिश के समय आसपास के मसानी, तीतरपुर, खालियावास व गांवों में दुर्गंध आनी शुरू हो जाती है, मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बुधवार को कमल सिंह यादव के नेतृत्व में मसानी बैराज पर्यावरण संरक्षण, प्रदूषण, जल उपचार एवं बैराज को वेटलैंड घोषित करने को लेकर गांव तीतरपुर में हस्ताक्षर अभियान शुरू किया गया। ग्रामीणों ने अभियान की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस समस्या का जल्द समाधान इसका नहीं हुआ तो गांव में कैंसर जैसी बीमारियां फैल सकती है। भूमि की उपजाऊ शक्ति भी कम होती जा रही है। उन्होंने कहा कि भूमि का जलस्तर बढ़ रहा है। जलस्तर बढ़ने की वजह से प्रदूषण जल की मात्रा ऊपर आ गई है। क्षेत्र का पानी पीने लायक नहीं रहा है। बारिश के समय आसपास के मसानी, तीतरपुर, खालियावास व गांवों में दुर्गंध आनी शुरू हो जाती है, मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। उन्होंने सरकार से समस्या का जल्द समाधान कराने की मांग की।

रेवाड़ी। तीतरपुर में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

ये मौजूद रहे

कमल सिंह ने बताया कि 10 अप्रैल को खालियावास में सुबह 11 बजे, 12 अप्रैल को सुबह 10 बजे खरखडा तथा दोपहर में निखरी, 14 अप्रैल को गांव भटसाना, 19 अप्रैल को सुबह 10 बजे गांव मसानी तथा दोपहर 12:30 बजे गांव निखरी में हस्ताक्षर अभियान चलाया जाएगा। अभियान में थावर सिंह, राजवीर सिंह, भागम सिंह, सतपाल, अशोक कुमार, रजनीश कुमार, राजकुमार, विजय सिंह, नवल सिंह, हनीश तथा वैभव यादव उपस्थित थे। गांव के सरपंच राजकुमार ने सभी का आभार व्यक्त किया।

कौशल विकास को लांच किया ऑनलाइन पोर्टल

नारनौल। हरियाणा सरकार ने आम नागरिकों के कौशल विकास को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाया है। बजट की घोषणाओं के कार्यान्वयन के तहत सरकार ने एक विशेष ऑनलाइन पोर्टल लॉन्च किया है। आईटीआई प्रधानाचार्य विनोद कुमार खनगवाल ने बताया कि पोर्टल का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को सरकारी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों के संसाधनों तक आसान पहुंच प्रदान करना है।

सूचना

मैं, मंजीत सिंह पुत्र श्री गजराज सिंह निवासी ग्राम सुठाना, तहसील बावल, जिला रेवाड़ी बयान करता हूं कि मेरा पुत्र राहुल मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

मेहनत के साथ शिक्षा ग्रहण करके कोई भी सफलता हासिल की जा सकती: डीसी

बावल। डीसी अभिषेक मीणा ने बुधवार को राजकीय कन्या विद्यालय बावल में सीएसआर के तहत कराए गए टीन शेड और विभिन्न कार्यों का उद्घाटन कर विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। डीसी ने यूथरिच और आसाही इंडिया की ओर से सीएसआर फंड से विद्यालय में उपलब्ध कराई जा रही विभिन्न सुविधाओं के लिए सराहना की। डीसी ने कहा कि जीवन में शिक्षा की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका होती है। पूरी मेहनत और धैर्य के साथ शिक्षा ग्रहण करके कोई भी सफलता हासिल की जा सकती है। जिला शिक्षा अधिकारी बिजेंद्र हुड्डा, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया, खंड शिक्षा अधिकारी फतेह सिंह, भूपेंद व सुनील कुमार सहित विद्यालय के स्टाफ सदस्य और विद्यार्थी मौजूद थे।

जवाहर नवोदय विद्यालय में वार्षिक उत्सव मनाया

बावल। जवाहर नवोदय विद्यालय नैचाना में बुधवार को वार्षिक उत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डीसी अभिषेक मीणा ने शिरकत की। प्रिंसिपल सुरेंद्र सिंह और स्टाफ सदस्यों ने डीसी का स्वागत किया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इस मौके पर डीसी मीणा ने कहा कि विद्यार्थियों को कड़ी मेहनत, अनुशासन और समर्पण के साथ आगे बढ़ना चाहिए। उन्होंने कहा कि नवोदय विद्यालय ग्रामीण प्रतिभाओं को निखारने का सशक्त माध्यम हैं और यहां के विद्यार्थी भविष्य में देश का नाम रोशन करने की क्षमता रखते हैं। जिला शिक्षा अधिकारी बिजेंद्र हुड्डा, डीईईओ प्रदीप व बीईओ फतेह सिंह सहित विद्यालय स्टाफ, अभिभावक और विद्यार्थी उपस्थित थे।

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने ली दिशा की बैठक

तीन घंटे तक अफसरों की क्लास, आठ प्वाइंट पर मांगा जवाब, परियोजनाओं में देरी पर फटकार

एक-एक परियोजना पर खुलकर लिया फीडबैक, डेडलाइन के बारे में भी किए गए सवाल, तीन अधिकारियों को कारण बताओ नोटिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने बुधवार को जिल सचिवालय के सभागार में दिशा की बैठक में हिस्सा लेते हुए पूरे 3 घंटे तक अधिकारियों से लंबित परियोजनाओं पर खुलकर चर्चा की। इस दौरान समय पर पूरी नहीं हो रही परियोजनाओं को लेकर संबंधित अधिकारियों को फटकार भी लगाई। तीन विभागाध्यक्षों को मीटिंग में नहीं पहुंचने पर कारण बताओ नोटिस भी जारी किए गए हैं। बेरली व महेंद्रगढ़ रोड पर एलसी-3 और एलसी 59 पर निर्माणाधीन फ्लाईओवर को लेकर राव ने पीडब्ल्यूडी व रेल अधिकारियों से जवाब तलब किया। उनसे पुल निर्माण में हो रही देरी का कारण पूछा। पीडब्ल्यूडी के एक अधिकारी ने जवाब दिया कि एलसी-3 पर सीवर लाइन शिफ्टिंग का कार्य पूरा हो चुका है। एलसी-59 पर चार-पांच दिनों में सीवर लाइन का कार्य पूरा हो जाएगा। गेंद रेल विभाग के पाले में डालते हुए लोक निर्माण विभाग के अधिकारी ने कहा कि रेल विभाग की ओर से ब्लॉक देने में देरी की जा रही है। जब राव ने रेल विभाग के संबंधित अधिकारी से इसका कारण पूछा, तो अधिकारी ने बताया कि लोक निर्माण विभाग की ओर से सीवर लाइन हैंडओवर नहीं की गई है। जब तक यह हैंडओवर नहीं की जाती, तब तक ब्लॉक लेने के लिए लांचिग स्कीम सिरे नहीं चढ़ पाएगी। लांचिंग स्कीम के तहत ब्लॉक लेने के लिए एक माह का समय लग जाता है। राव ने निर्देश दिए कि आवयश्यक कदम उठाते हुए इस कार्य को जल्द से जल्द पूरा कराया जाए। रेलवे के अधिकारी ने बताया कि एलसी-3 पर एक माह में स्कीम लांचिंग पूरा करते हुए ब्लॉक मिल जाएगा। इस फ्लाईओवर को चालू करने के लिए सितंबर तक की डेडलाइन बताई गई है।

दो साल में बन जाएगा नया बस स्टैंड

रेवाड़ी। सचिवालय में अधिकारियों की बैठक लेते हुए राव इन्द्रजीत सिंह। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी और धारूहेड़ा में बनने वाले बस स्टैंड के निर्माणकार्य को लेकर भी राव ने अधिकारियों से फीडबैक लिया। लोक निर्माण विभाग के एक अधिकारी ने बताया कि धारूहेड़ा बस स्टैंड का निर्माण शुरू होने के बाद तकनीकी कारणों से बंद हो गया है, जबकि रेवाड़ी बस स्टैंड का निर्माण शुरू हो चुका है। दो साल की अवधि में रेवाड़ी का बस स्टैंड बनकर तैयार हो जाएगा। उन्होंने बताया कि धारूहेड़ा बस स्टैंड का निर्माण भी तेजी से शुरू कराया जाएगा।

एससी इरिगेशन को लगाई फटकार

राजस्थान की ओर से आने वाले दूषित पानी को लेकर केंद्रीय मंत्री ने इरिगेशन डिपार्टमेंट के एसई से सवाल किया कि मसानी बैराज तक ड्रेन निर्माण का कार्य अभी तक पूरा क्यों नहीं किया गया है। भिवाड़ी में एसटीपी निर्माण की डेडलाइन 31 मार्च थी, जिसे अभी तक पूरा क्यों नहीं किया गया है। राजस्थान के एक अधिकारी ने मंत्री को आश्वासन दिया कि 27 अप्रैल तक एसटीपी का कार्य पूरा हो जाएगा, जबकि एसई ने भी जल्द ड्रेन का कार्य पूरा कराने का आश्वासन दिया।

ये रहे बैठक में मौजूद

इस अवसर पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार, कोसली के विधायक अनिल यादव, भाजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली, डीसी अभिषेक मीणा, पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र मीणा, एडीसी राहुल मोदी, जिला परिषद के चेयरमैन मनोज यादव, प्रेस सचिव नरेश शर्मा, जिला नगर आयुक्त ब्रह्मप्रकाश, एसडीएम सुरेश दलाल, एसडीएम मनोज कुमार, एसडीएम विजय कुमार यादव, नगराधीश जितेंद्र कुमार, सीएमओ डा. नरेंद्र दहिया, लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता सतेंद्र श्योराण, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के कार्यकारी अभियंता अशोक यादव व पीओ सहित अनेक अधिकारी मौजूद थे।

रेवाड़ी। मैराथन के पोस्टर का विमोचन करते हुए आरती राव। फोटो : हरिभूमि

नशे के खिलाफ 12 को हॉफ मैराथन में दौड़ेंगे युवा

नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

आगामी 12 अप्रैल को राव तुलाराम हॉफ मैराथन का आयोजन किया जाएगा, जिसमें युवा शहीदों के सम्मान और नशे के विरुद्ध जनजागरूकता के उद्देश्य से दौड़ लगाएंगे। मैराथन के आयोजक प्रदीप ने बताया कि दा डेजर्ट स्पोर्ट्स व अहीरवाल हेरिटेज की सहयोग तथा इनवेंटिव इवेंट मैनेजमेंट के प्रबंधन में पहली बार शहीद राजा राव तुलाराम को नमन करने एवं युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करने के लिए मैराथन का आयोजन किया जा रहा है। मैराथन में 21 किलोमीटर, 10 किलोमीटर और 5 किलोमीटर की दौड़ आयोजित होगी, जिसमें विजेताओं को कैश प्राइज प्रदान किए जाएंगे। इसके अलावा 3 किलोमीटर की नॉन-कॉम्पिटिटिव रन भी आयोजित की जाएगी। आयोजकों ने बताया कि सभी प्रतिभागियों को सर्टिफिकेट, हाइड्रेशन, मेडल, बिब और टी-शर्ट भी प्रदान की जाएंगी। अहीरवाल हेरिटेज संस्था की प्रधान प्रियंका यादव ने बताया कि मैराथन को फ्लैग ऑफ करने के लिए शहीद फ्लाइंग लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव के माता-पिता मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे।

आयोजकों को शुभकामनाएं दीं

भारत एनएसएस अवार्डी योगेश चौधरी व संदीप आर्य सहित अनेक गणमान्य अतिथि भी मौजूद रहेंगे। बुधवार को आयोजन के लिए स्वास्थ्य मंत्री आरती राव ने आयोजकों को शुभकामनाएं दीं। युवाओं को देश के शहीदों से जोड़ने और नशे से दूर रखने के लिए संस्थाओं का प्रयास सराहनीय है। मैराथन के पोस्टर का विमोचन भी किया। आयोजन समिति के सदस्य सचिन इंजीनियर ने बताया कि मैराथन के आयोजन में विभिन्न सरकारी एवं गैर-सरकारी संस्थाएं मिलकर कार्य कर रही हैं, कृष्ण खेल संस्थान, फ्लाइट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव वेलफेयर सोसायटी, नॉर्दर्न वेस्टर्न रेलवे, नगर परिषद, मुद्धरवाले, पुष्पांजलि हॉस्पिटल व चैंपियंस स्पोर्ट्स क्लब सहित अनेक संस्थाएं सहयोग कर रही हैं।

विदेश यात्रा के लिए सुरक्षित और वैध प्रक्रिया अपनाना जरूरी: डॉ. विनीत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कृष्ण नगर गांव स्थित भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के रीजनल सेंटर में छात्राओं को सुरक्षित विदेश प्रवास की जानकारी देने के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डा. विनीत यादव ने कहा कि विदेश यात्रा के लिए सुरक्षित और वैध प्रक्रिया अपनाना जरूरी है। उन्होंने विदेश में माइग्रेशन यानि प्रवास के दौरान सही जानकारी व अधिकारिक प्रकिया के पालन पर जोर दिया। अज्ञानता के कारण प्रायः विदेश जाने वाले विद्यार्थियों को आर्थिक धोखाधड़ी और मानव तस्करी का सामना करना पड़ता है।

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

उन्होंने छात्राओं को वीजा प्रकिया, पासपोर्ट आवेदन प्रक्रिया, सरकारी योजनाओं जैसे ई माइग्रेंट मदद पोर्टल, प्रवासी बीमा योजना की जानकारी दी, विदेशी विश्वविद्यालयों में पढ़ने के इच्छुक विद्यार्थियों को धोखाधड़ी से बचाया जा सकें। रीजनल सेंटर के निदेशक डा. यशपाल शर्मा व डा. अनिल कुमार ने कहा कि इस पहल का उद्देश्य प्रवासियों को आवश्यक जानकारी और समर्थन प्रदान करना है ताकि वे अपने अधिकारों और सुरक्षा के बारे में जागरूक हो सकें। इस अवसर पर डा. अनिता देवी, रीनू यादव, सुनिता यादव, प्रवेश भारद्वाज, अंजलि यादव, प्रदीप शर्मा, योगेन्द्र सिंह, सोनिया, अंजलि पांचाल, डा. पूजा यादव, नीलम यादव, धीरज यादव व अंजू शर्मा उपस्थित रही।

अधिकारी समय पर पूरे कराएं विकास कार्य: राव

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे के निर्माण कार्य की होगी समीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर निर्माण कार्यों में अनियमितताओं की शिकायतें काफी मिल रही हैं। इन कार्यों को लेकर ठेका लेने वाली एजेंसी के कार्य की समीक्षा की जाएगी। खामियां पाए जाने पर एजेंसी के खिलाफ एक्शन लिया जाएगा। राव बुधवार को दिशा की बैठक में भाग लेने के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने प्रदेश की सड़क निर्माण व्यवस्था को आइना दिखाते हुए कहा कि देश के कई राज्यों में निर्माण के बाद सड़कें 10 साल तक नहीं टूटती, परंतु यहां की सड़कें निर्माण के बाद ज्यादा समय तक नहीं चल पातीं। तकनीकी या निर्माण सामग्री में खामियों के चलते सड़कें जल्द टूट जाती हैं। वह इस मामले को सरकार के समक्ष उठाते हुए मांग करेंगे की सड़क निर्माण की गुणवत्ता पर पूरा ध्यान दिया जाए। एनएचएआई की सड़कों के निर्माण में भी अनियमितताओं की बात सामने आ रही हैं, जिन्हें सरकार के समक्ष रखा जाएगा। दिशा की बैठक में कई परियोजनाओं में देरी पर अधिकारियों से जवाब मांगा गया है। उनकी डेडलाइन निर्धारित की गई है। चार माह बाद दिशा की अगली बैठक में एक बार फिर इन परियोजनाओं पर चर्चा की जाएगी। अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वह विकास कार्यों की गुणवत्ता पर पूरी नजर बनाएं रखें।

रेवाड़ी। अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते राव इन्द्रजीत सिंह। फोटो : हरिभूमि

जिले में फसलों को नुकसान नहीं

राव ने कहा कि हाल ही में हुई बारिश से जिले के किसानों की फसलों को खास नुकसान नहीं हुआ है। फसल कटाई का कार्य लगभग पूरा हो गया है, फसलें नुकसान से बच गई हैं। उत्तरी हरियाणा के कुछ जिलों में बारिश से फसलों को काफी नुकसान हुआ है। करनाल, अंबाला व कुरूक्षेत्र जैसे जिले शामिल हैं। कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा के बारिश को लेकर दिए गए बयान पर राव ने कहा कि यह उनका अपना आकलन है। बैठक में सचिव जिला सैनिक बोर्ड, एचएसआईआईडीसी औरपीडब्ल्यूडी इलेक्ट्रिक विंग के अधिकारी नहीं पहुंचे।

प्रथम स्वतंत्रता संग्राम के योद्धा मंगल पांडे को पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

रेवाड़ी। बुधवार को शहर में सामाजिक संगठनों ने 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम के योद्धा मंगल पांडे की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि अर्पित की। स्वयंसेवी संस्था ग्रामीण भारत के अध्यक्ष वेदप्रकाश विद्रोही ने अपने कार्यालय में मंगल पांडे को श्रद्धासुमन अर्पित किए। इस मौके पर कपिल यादव, अमन कुमार, यश यादव, प्रदीप यादव व अजय कुमार मौजूद थे। इस मौके पर विद्रोही ने कहा कि 19 जुलाई 1827 को फैजाबाद उत्तरप्रदेश में जन्मे मंगल पांडे ने ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी के सिपाही की नौकरी प्रारंभ की और 34वीं बंगाल नैटिव इन्फेंटरी बैरकपुर कोलकाता में गाय-सूअर की चर्बियों से बने कारतूसों के विरोध में सिपाही विद्रोह करके हिन्दू-मुस्लिम सिपाहियों के साथ 29 मार्च 1857 को दो अंग्रेज अफसरों को मौत के घाट उतार दिया। 1857 के स्वतंत्रता संग्राम की यह पहली चिंगारी थी, जो मंगल पांडे ने लगाई, जो बाद में पूरे देश में आग बन गई और इस आग ने ही 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम का रूप लिया।

बायोमेट्रिक प्रणाली को हटाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

भारतीय किसान यूनियन चढूनी जिला इकाई की ओर से बुधवार को किसान भवन में बैठक का आयोजन किया गया। इस मौके पर प्रधान समय सिंह ने कहा कि जिले में पिछले दिनों से लगातार हो रही बरसात और ओलावृष्टि से कई क्षेत्रों में किसानों की फसल खराब हो गई है और गेहूं पुलियों के अंदर अंकुर फूटने लगे है। उन्होंने कहा कि मंडी किसानों का गेहूं नहीं खरीदा जा रहा है। सरकार की बायोमेट्रिक प्रणाली किसान विरोधी साबित हो रही है।

रेवाड़ी। किसान भवन में आयोजित बैठक में मौजूद यूनियन के सदस्य।

बायोमेट्रिक की वजह से किसान मंडी में अपना गेहूं नहीं लेकर आ रहे हैं। उन्होंने सरकार से बायोमेट्रिक प्रणाली को रद्द करने की मांग की। उन्होंने जिला प्रशासन ने ओलावृष्टि से प्रभावित क्षेत्रों का सर्वे कराकर क्षतिपूर्ति पोर्टल खोलने की मांग की। सरकार को किसानों के नुकसान का मुआवजा देना चाहिए। इस मौके पर जिला कार्यकारिणी प्रधान राजेंद्र कुमार गेरा, शीशराम, राजकुमार एससी सेल, ब्लॉक प्रधान पूनम, महिला जिला प्रधान मुन्नी बूढ़पुर, ओपी लोहाणा, राज सिंह ढिल्लों व रोशन लाल दरोगा सहित यूनियन के अनेक सदस्य मौजूद थे।

नशा शरीर, परिवार और समाज तीनों का सबसे बड़ा शत्रु: रामपाल

रेवाड़ी। नशा मुक्ति टीम ने बुधवार को गांव नरसिंहपुर गढ़ी व धारण में ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों, साइबर अपराधों व ट्रैफिक नियमों के प्रति जागरूक किया। इस अवसर पर नशा मुक्ति टीम के इंचार्ज इंस्पेक्टर 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। उन्होंने ग्रामीणों से अभियान से जुड़ने का आह्वान किया। नशा मुक्ति टीम ने ग्रामीणों को साइबर अपराधों से बचने के टिप्स भी दिए। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधी फोन कॉल, सोशल मीडिया या अन्य माध्यमों से व्यक्तिगत जानकारी जैसे ओटीपी व पासवर्ड आदि हासिल करके खातों से पैसे उड़ा रहे है। ऐसे में सभी को सतर्क रहकर किसी भी अनजान व्यक्ति से अपनी निजी जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए। किसी भी साइबर ठगी होने पर साइबर राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें। ग्रामीणों को यातायात नियमों की भी जानकारी दी गई। पुलिस ने हेलमेट, सीट बेल्ट का प्रयोग और यातायात संकेतों का पालन करने की अनिवार्यता पर जोर दिया। नशा मुक्ति टीम ने कहा कि यदि कोई भी असामाजिक तत्व, संदिग्ध व्यक्ति या वाहन दिखाई दे या आपातकालीन स्थिति में हो तो तुरंत डायल 112 पर सूचना दें। इसके अलावा नशा गतिविधियों की सूचना मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 पर करें।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सैं.मी 10X 8 सैं.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

स्वदेशी सोच और आत्मनिर्भरता का संदेश देकर विद्यार्थियों को किया प्रेरित

भारत को वैश्विक स्तर पर सशक्त बनाने को युवाओं की भूमिका महत्वपूर्ण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के कौशल संवर्धन और व्यावसायिक विकास केंद्र, वाणिज्य विभाग और पर्यटन एवं प्रबंधन विभाग के संयुक्त तत्वावधान में स्वदेशी शोध संस्थान के सहयोग से बुधवार को दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का शुभारंभ किया गया। सम्मेलन का उद्देश्य विजन-2047 के तहत आत्मनिर्भर, समृद्ध एवं सतत भारत के निर्माण के लिए नए विचार, नीतिगत सुझाव एवं व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करना है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि एवं मुख्य वक्ता के रूप में सतीश सह-संघटक स्वदेशी जागरण मंच तथा विशिष्ट अतिथि दीपक जैन,अध्यक्ष,एफआईआई और रवि गुप्ता निदेशक बीएमजी उपस्थित थे। अंतरराष्ट्रीय वक्ता के रूप में नॉर्वे के एगडर विश्वविद्यालय से प्रोफेसर मोहन कोल्हे ऑनलाइन माध्यम से उपस्थित थे। कार्यक्रम के अध्यक्ष कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी ने मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथि का स्वागत किया। अधिष्ठाता शैक्षणिक मामले प्रो. सुनील कुमार ने अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन कार्यक्रम की रूपरेखा बताई। इस मौके पर मुख्य वक्ता सतीश ने विद्यार्थियों को स्वदेशी सोच, आत्मनिर्भरता और नवाचार की दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि आज के समय में भारत को वैश्विक स्तर पर सशक्त बनाने के लिए युवाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे स्वदेशी उत्पादों को बढ़ावा दें, स्थानीय संसाधनों का अधिकतम उपयोग करें तथा अपने कौशल और ज्ञान के माध्यम से नए नवाचार विकसित करें। उन्होंने कहा कि आत्मनिर्भरता केवल आर्थिक मजबूती तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिकता और सोच का भी विषय है। विद्यार्थियों को चाहिए कि वे अपने अंदर आत्मविश्वास विकसित करें और चुनौतियों का सामना करते हुए अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर रहें। विशिष्ट अतिथि दीपक जैन ने उद्यमिता, नेतृत्व और वैश्विक प्रतिस्पर्धा के लिए विद्यार्थियों को तैयार रहने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि आज का युग तेजी से बदलती वैश्विक प्रतिस्पर्धा का है, जहां केवल पारंपरिक शिक्षा ही नहीं, बल्कि नवाचार, उद्यमिता और नेतृत्व क्षमता भी अत्यंत आवश्यक है।

रेवाड़ी। आईजीयू में सम्मेलन का शुभारंभ करते हुए अतिथि। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। सम्मेलन में पुस्तक का विमोचन करते अतिथि। फोटो : हरिभूमि

नीतिगत सुझावों पर चिंतन करें

कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी ने विद्यार्थियों व शोधार्थियों को आत्मनिर्भर, समृद्ध एवं सतत भारत के निर्माण में अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने सभी युवा विद्यार्थियों व शोधार्थियों से आह्वान किया कि वे नए विचार प्रस्तुत करें, नीतिगत सुझावों पर चिंतन करें तथा व्यावहारिक समाधान विकसित करने की दिशा में कार्य करें। कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने विद्यार्थियों को समसामयिक और राष्ट्रीय महत्व के विषयों पर गंभीर चिंतन एवं सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर कार्यक्रम के सहसंयोजक प्रोफेसर अदिति शर्मा, प्रोफेसर रविंद्र, आयोजन सचिव डा. ममता एवं डा. भारती व प्रोफेसर रणबीर सिंह आदि मौजूद रहे।