हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 3 अप्रैल 2025

तापमान
अधिकतम 37.0 डिग्री
न्यूनतम 12.6 डिग्री

12 समाज में बदलाव लाने की शक्ति रखते एनएसएस स्वयंसेवक

12 रेवाड़ी,बावल और कोसली अनाजमंडी में अब तक दो लाख क्विंटल से अधिक सरसों की खरीद

खबर संक्षेप

कॉलोनी में घर के पास खड़ी बाइक चोरी

रेवाड़ी। परसुराम कॉलोनी में चोर एक मकान के बाहर खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में गिरराज ने बताया कि उसने 1 अप्रैल को अपनी बाइक दोपहर करीब 12 बजे मकान के बाहर खड़ी की थी। इसके बाद वह घर के अंदर चला गया। शाम को पौने 4 बजे वह कहीं जाने के लिए घर से बाहर निकला तो उसे बाइक नहीं मिली। आसपास काफी पूछताछ करने के बाद भी बाइक के बारे में कोई पता नहीं चल सका। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

सड़क हादसों के आरोपी दो चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार हुए दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। सदर थाना पुलिस ने 30 मार्च को हुए हादसे के बाद फरार हुए कैंटर चालक को गिरफ्तार कर लिया। उसकी पहचान राजस्थान के नांगलहेड़ी निवासी बनवारीलाल के रूप में हुई। रोहड़ाई थाना पुलिस ने 30 मार्च को दर्ज किए गए केस में मोहदीनपुर निवासी अमित को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने हादसे को अंजाम देने वाली बोलेरो पिकअप गाड़ी भी कब्जे में ली है। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट मामले में आरोपी किया काबू

रेवाड़ी। कसोला पुलिस ने वर्ष 2023 में दर्ज किए गए मारपीट मामले के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित के बयान 9 मार्च 2023 को केस दर्ज किया था। उसने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। आरोपी घटना के बाद पुलिस गिरफ्त से बाहर चल रहा था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के माजरी गुर्जर निवासी राहुल को गिरफ्तार कर लिया। उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चढ़ा पुलिस के हत्थे

कुंड। थाना खोल पुलिस ने 30 मार्च को कुंड के पास हुए सड़क हादसे के बाद फरार गाड़ी चालक को गिरफ्तार कर लिया। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। गाड़ी चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। पुलिस ने यूपी के बड़ा गांव निवासी जीयान खान को इस मामले में काबू कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

दरिंदगी करने का आरोपी भेजा जेल

कुंड। थाना खोल पुलिस ने क्षेत्र के एक गांव में नाबालिग से दरिंदगी करने के आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत पर गत 4 मार्च को आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया था। पुलिस सरकारी अस्पताल से पीड़िता का मेडिकल भी कराया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने थाना क्षेत्र के गांव निवासी विकास को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

जहरीला पदार्थ खाने से महिला की मौत

रेवाड़ी। तुर्कियावास में संदिग्ध हालत में जहरीला पदार्थ खाने से एक महिला की मौत हो गई। गांव निवासी मुकेश की पत्नी सुनीता ने संदिग्ध हालात में जहरीला पदार्थ खा लिया। हालत बिगड़ने पर परिजन उसे अस्पताल ले गए, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करा दिया। पुलिस के अनुसार महिला मानसिक रूप से परेशान थी, जिस कारण उसने यह कदम उठाया। कारणों की जांच के लिए पोस्टमार्टम करवाया गया है।

नगर परिषद की ओर से मानसून सीजन से पहले नालों की सफाई का टेंडर करने की तैयारी

नालों की सफाई में हर बार लाखों का खेल, बिना सफाई के पेमेंट, गंदगी से अटे हुए बरसाती नाले

- सफाई नहीं हुई तो जलभराव से फिर जूझेगा शहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

लाखों रुपये का ठेका देने के बाद भी शहर के बरसाती नाले गंदगी से लबालब भरे हुए है। आगामी दो महीने बाद मानसून सीजन आने वाला है। गत वर्ष शहर के नालों, पार्कों व शौचालयों की सफाई पर लाखों खर्च रुपये करने के बाद भी हालात बदतर बने हुए है। नगर परिषद की ओर से नालों, पार्कों व शौचालयों की सफाई पर सफाई के नाम पर 70 लाख से अधिक खर्च किए गए। लाखों खर्च होने के बाद भी पिछले सीजन में नालों की पूर्ण रूप से सफाई नहीं की गई। अब नगर परिषद की ओर से नालों की सफाई के लिए नए टेंडर लगाने की तैयारी की जा रही है। सूत्रों के अनुसार गत वर्ष नालों की सफाई के लिए नगर परिषद ने करीब 39 लाख रुपये का डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन की फर्म को ही ठेका दिया था। नालों की पूरी सफाई हुए बिना ठेकेदार को लाखों की पेमेंट भी की जा चुकी है। नगर परिषद अधिकारियों व ठेकेदार की मिलीभगत के कारण नालों की पूर्ण रूप से सफाई तक नहीं हो पा रही है। जनवरी माह में सीएम फ्लाइंग की टीम ने रिकॉर्ड जांच में नालों की सफाई पर सवाल उठाए थे। ठेका देने के बाद भी पिछले कई वर्षों से नालों की ठीक से सफाई नहीं हो पा रही है, जिससे शहरवासियों को बरसात के समय सरकुलर रोड सहित कई स्थानों पर जलभराव की समस्या से जूझना पड़ता है।

रेवाड़ी। गंदगी से भरा हुआ नारनौल रोड का नाला, सरकुलर रोड पर बरसाती नाले में जमा कचरा, राव तुलाराम पार्क के पास बरसाती नाले में जमा गंदगी। फोटो :हरिभूमि

गंदगी से अटे हैं सभी बरसाती नाले

शहर में जलभराव की स्थिति से निपटने के लिए प्रशासन प्रति वर्ष सुस्त नजर आता है। मानसून आने से पहले नालों की सफाई को लेकर योजना नहीं बनाई जाती है। बरसात आने के बाद नालों की सफाई के नाम पर खानापूर्ति कर दी जाती है। शहर के सेक्टर-एक के पास बरसाती नाला, मिनी बाइपास से साधूशाह नगर जा रहा बरसाती नाला, दिल्ली रोड का बरसाती नाला, ऑटो मार्केट का नाला, राव तुलाराम पार्क के पास का नाला, मॉडल टाउन का नाला व नारनौल रोड स्थित नाला सहित सरकुलर रोड के नाले पूरी तरह गंदगी से अटे पड़े है।

जलभराव की स्थिति पैदा नहीं होने दी जाएगी

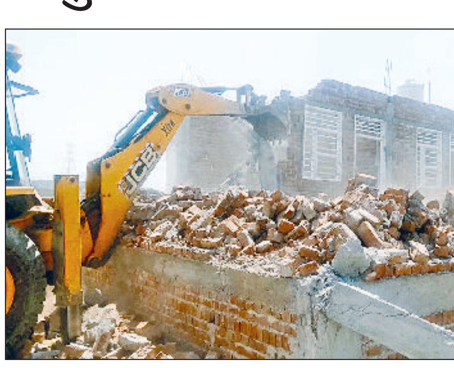
मानसून सीजन को लेकर तैयारियां शुरू कर दी गई है। शहर के नालों की विजिट करके जल्द ही सफाई के लिए टेंडर लगाए जाएगे। टेंडर होने के बाद नालों की सफाई शुरू की जाएगी। इस बार शहर की सड़कों पर जलभराव की स्थिति पैदा नहीं होने दी जाएगी। **-संदीप मलिक, ईओ, नगर परिषद।**

बाजार में बनाए नए नाले पहले ही फेल

नगर परिषद की ओर से शहर के मुख्य बाजार में बरसाती पानी की निकासी के लिए बनाए गए नाले फेल हो चुके है। बरसात आने पर बाजार में जलभराव की समस्या पैदा हो रही है। लाखों की राशि खर्च करने के बाद भी लोगों को परेशानी उठानी पड़ती है। सिस्टम फेल होने पर नगर परिषद की ओर से बाजार में बनाए गए नए बरसाती नालों को पिछले दिनों मेनहाल से जोड़ दिया। सफाई के अभाव में सीवरों में पहले ही ओवरफ्लों की समस्या रहती है।

पांच एकड़ की अवैध कॉलोनी जमींदोज

राजस्व सीमा लालपुर में पहुंची डीटीपी की जेसीबी



रेवाड़ी। अवैध कॉलोनी का निर्माण तोड़ती जेसीबी, डीटीपी मंदीप सिहाग।

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

डीटीपी विभाग की टीम ने बुधवार को गढ़ी बोलनी रोड पर अवैध रूप से विकसित की जा रही कॉलोनी पर तोड़फोड़ की कार्रवाई की। डीटीपी की कार्रवाई से प्लॉटिंग करने वाले लोगों में खलबली मची हुई है। पुलिसबल की मौजूदगी में डीटीपी की कार्रवाई का कहीं विरोध नहीं हुआ। डीटीपी की लगातार कार्रवाई के बाद भी कॉलोनाइजर व डीलर नई कॉलोनियां विकसित करने में लगे हुए हैं। डीटीपी के निर्देश पर बुधवार को पुलिसबल व ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ टीम गढ़ी बोलनी रोड स्थित गांव लालपुर के पास पहुंची। जहां डीटीपी की टीम ने करीब 5 एकड़ जमीन पर विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी का ध्वस्त कर दिया। टीम ने 33 डीपीपी, 17 चारदिवारी व 9 अवैध निर्माणों को जमींदोज कर दिया। डीटीपी कार्यालय में ऐसे निर्माणों की सूची भी तैयार की जा रही है, जिन पर किसी भी समय जेसीबी चल सकती है।

नियमित कॉलोनियों में ही प्लॉट या मकान खरीदें

डीटीपी मंदीप सिहाग ने कहा कि विभाग की ओर से ऐसे लोगों के खिलाफ कार्रवाई लगातार जारी रहेगी, अनियमित कॉलोनियों में निर्माण किए हैं। डीटीपी ने कहा कि लोगों को बार-बार यह बताया जाता है कि वह प्लॉट खरीदने से पहले उनके कार्यालय में आकर पूछताछ जरूर करें। लोग प्रॉपर्टी डीलरों में चंगुल में फंसकर अवैध कॉलोनियों में प्लॉट खरीदते हैं। जब वह निर्माण शुरू करते हैं, तो विभाग की ओर से उन्हें गिराने की कार्रवाई की जाती है। इससे प्लॉट खरीदकर निर्माण करने वाले लोगों को दोहरा नुकसान उठाना पड़ता है। लोगों को चाहिए कि वह नियमित कॉलोनियों में ही प्लॉट या मकान खरीदें, ताकि उन्हें आर्थिक नुकसान का सामना नहीं करना पड़े।

फर्जी साइन से तैयार किया एग्रीमेंट महिला व उसके भाई पर केस दर्ज

रेवाड़ी। नांगल उग्रा में जमीन का फर्जी साइन से एग्रीमेंट तैयार करने के आरोप में पुलिस ने एक महिला व उसके भाई के खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज किया है। एग्रीमेंट में महिला के साइन किए गए हैं, जबकि पीड़िता अनपढ़ होने के कारण अंगूठा ही लगाती है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

राजस्थान के गांव जालाला निवासी कमलेश देवी ने पुलिस शिकायत में बताया कि उसका जन्म स्थान नांगल उग्रा है। गांव में उसके हिस्से 11.5 मरला जमीन आती है। उसके भाई करतार, राजसिंह, भाभी सर्वेश देवी ने गुरूग्राम के पातली हाजीपुर निवासी बीना देवी से जमीन का एग्रीमेंट किया था। उसने आरोप लगाया कि बीना देवी ने अपने भाई रामकिशन के साथ मिलकर एग्रीमेंट में उसके भी साइन कर दिए। वह अनपढ़ होने के कारण साइन करने की बजाय अंगूठा ही लगाती है। इन लोगों ने उसके हिस्से की जमीन हड़पने के लिए फर्जी साइन किए हैं। पुलिस ने महिला की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद आरोपियों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

प्रिया आईबीपीएस परीक्षा उत्तीर्ण कर बनी प्रोबेशनरी ऑफिसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कोसली

नाहड़ गांव निवासी प्रिया यादव ने प्रतिष्ठित आईबीपीएस प्रोबेशनरी ऑफिसर परीक्षा उत्तीर्ण कर अपने परिवार व गांव का नाम रोशन किया है। नाहड़ जागृति मंच के प्रधान प्रेम प्रकाश ने बताया कि गांव की मेधावी बेटी प्रिया यादव दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रसिद्ध हिंदू कॉलेज से भौतिकी में एमएससी की डिग्री लेने के बाद वर्तमान में स्टेट बैंक आफ इंडिया में कार्यरत थी। हाल ही में घोषित आईबीपीएस परीक्षा परिणाम में पीओ चयनित होकर गांव तथा इलाके का नाम रोशन किया है। प्रिया ने अपनी सफलता का श्रेय माता-पिता परिवार तथा गुरुजनों को दिया है। इस सफलता पर बाबा गंगापुरी सेवा समिति, नाहड़ जागृति मंच, भूतपूर्व सैनिक संगठन, सरपंच महेंद्र सिंह यादव, डा. महावीर सिंह, सत्यवीर नाहड़िया, हेमचंद्र, सुरेन्द्र सिंह, कमल सिंह, रामनिवास, अशोक कुमार,मास्टर सतबीर, उमेद सिंह ,मातूराम यादव, मीर सिंह तथा सत्येंद्र यादव ने प्रिया को बधाई दी है।

रेवाड़ी। प्रिया यादव के पीओ चयनित होने पर मिठाई खिलाने पिता सुजान सिंह यादव।

थाने में आने वाली शिकायत को गंभीरता से लेकर पीड़ित को न्याय दिलाने का हर संभव प्रयास करें: डा. मयंक

- एसपी डा. मयंक गुप्ता ने थाना शहर का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं को जांचा, अधिकारियों को दिए आवश्यक दिशा निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता ने कानून व्यवस्था चाक-चौबंद रखने के लिए थाना शहर का दौरा कर पुलिस अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एसपी ने थाने की मेस, बैरक, कंप्यूटर कक्ष, मालखाना, हवालात व थाना परिसर का निरीक्षण किया। एसपी ने निरीक्षण के दौरान थाने के रिकार्ड के रजिस्टर व फाइलों को चैक लिया तथा खामियों को जल्द दूर करने के निर्देश दिए। एसपी ने थाना परिसर में बेहतर साफ सफाई एवं रखरखाव के भी निर्देश दिए।

इस मौके पर डीएसपी हेडक्वार्टर डा. रविन्द्र सिंह, शहर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर रतन लाल तथा गोकल गेट, भाड़ावास गेट, जगन गेट व कानोड़ गेट चौकी इंचार्ज सहित थाने में तैनात मुंशी व मालखाना मोहरर उपस्थित थे। इस मौके पर एसपी डा. गुप्ता ने थाने में दर्ज मुकदमों में की जा रही कार्रवाई की समीक्षा की तथा लंबित मामलों के निस्तारण के लिए आरोपियों को शीघ्र गिरफ्तार करने के निर्देश दिए। उन्होंने थाने में पेंडिंग मदों एवं वाहनों के निस्तारण की स्थिति के बारे में जानकारी ली। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक ने कहा कि थाने में आने वाले प्रत्येक शिकायतकर्ता की शिकायत को गंभीरता से लेकर पीड़ति को शीघ्र न्याय दिलाने का हर संभव प्रयास करें। किसी के साथ अभद्र व्यवहार न करें तथा पुलिस कार्यों में पारदर्शिता लाने का निरंतर प्रयास करें। आमजन के साथ अच्छा तालमेल बनाकर शरारती एवं आपराधिक किस्म के व्यक्तियों को चिन्हित कर उनके खिलाफ आवश्यक कार्यवाही करें। पीओ, बेल जम्पर अपराधियों को शीघ्र गिरफ्तार करें। थाने में दर्ज किसी भी मुकदमे की जांच बेवजह लंबे समय तक पेंडिंग न रखे। कोई भी आपराधिक घटना घटित होने पर तुरंत घटनास्थल पर पहुचें।

रेवाड़ी। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधिकारियों को निर्देश देते एसपी। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। शहर थाने का निरीक्षण करते हुए एसपी डा. मयंक गुप्ता। फोटो :हरिभूमि

वीरवार को चैत्र नवरात्र के छठे दिन मंदिरों में होगी मां कात्यायनी की पूजा

श्रद्धालुओं ने मां आदिशक्ति की आराधना कर मांगी सुख-समृद्धि

- महिला मंडलों की ओर से मंदिरों में रोजना भजन-कीर्तन किए जा रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

चैत्र नवरात्र पर शहर के मंदिरों में माता की उपासना के लिए श्रद्धालुओं की काफी भीड़ लग रही है। शहर के बारा हजारी दुर्गा मंदिर, नई बस्ती मंसा देवी मंदिर, बड़ा तालाब मंसा माता मंदिर, धारूहेड़ा चुंगी कालीमाता मंदिर व बारा पत्थर कालीमाता मंदिर सहित ग्रामीण क्षेत्रों के मंदिरों में माता के धार्मिक अनुष्ठान किया जा रहे है। महिला मंडलों की ओर से मंदिरों में रोजना भजन-कीर्तन किए जा रहे है। धार्मिक गंथों में उल्लेख है कि चौथे नवरात्र में साधक का मन अदाहत चक्र में अवस्थित होता है। इस दिन उसे अत्यंत पवित्र और चंचल मन से कूष्मांडा देवी के स्वरूप को ध्यान में रखकर पूजा-उपासना के कार्य में लगना चाहिए।

जब सृष्टि का अस्तित्व नहीं था, तब इन्हीं देवी ने ब्रह्मांड की रचना की थी। अतः यह ही सृष्टि की आदि-स्वरूपा, आदिशक्ति हैं। यह अष्टभुजा देवी के नाम से भी विख्यात हैं। मां कूष्मांडा की उपासना से भक्तों के समस्त रोग-दोष मिट जाते हैं। मां दुर्गा के 5वें स्वरूप को मां स्कंदमाता के नाम से जाना जाता है। मां के इस स्वरूप की पूजा करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। मां भक्तों के सारे दोष और पाप दूर कर देती है। मां अपने भक्तों की समस्त इच्छाओं की पूर्ति करती हैं। भगवान स्कंद कुमार कार्तिकेय नाम से भी जाने जाते हैं।

स्कंदमाता की 4 भुजाएं हैं।स्कंदमाता को पार्वती एवं उमा के नाम से भी जाना जाता है। अलसी एक औषधि से जिससे वात, पित्त, जैसी मौसमी रोग का इलाज होता है। इस औषधि को नवरात्रि में माता स्कंदमाता को चढ़ाने से मौसमी बीमारियां नहीं होती है।

रेवाड़ी। दुर्गा माता मंदिर में सत्संग करते हुए महिलाए, नवरात्र पर लाइटों से जगमग धारूहेड़ा चुंगी स्थित कालीमाता मंदिर। फोटो :हरिभूमि

छठे नवरात्रे पर होगी मां कात्यायनी की पूजा

मां दुर्गा के छठे स्वरूप को कात्यायनी देवी के नाम से जाना जाता है। धर्म पुराण में बताया गया है कि जब दानव महिषासुर का अत्याचार पृथ्वी पर बढ़ गया था, तब भगवान ब्रह्मा, विष्णु, महेश तीनों ने अपने-अपने तेज का अंश देकर महिषासुर के विनाश के लिए एक देवी को उत्पन्न किया, महर्षि कात्यायन ने सर्व प्रथम इनकी पूजा की। इसी कारण से यह देवी कात्यायनी कहलाई। वीरवार को छठे नवरात्रे पर उपासक मां कात्यायनी की पूजा करेंगे। मां कात्यायनी अमोघ फलदायिनी है, भगवान कृष्ण को पति के रूप में पाने के लिए ब्रज की गोपियों ने इन्हीं माता की पूजा कालिंदी यमुना के तट पर की थी। मां कात्यायनी बृजमंडल की अधिष्ठात्री देवी भी हैं। मां का स्वरूप अत्यंत ही भव्य और दिव्य है। इनका वर्ण स्वर्ण के समान चमकीला और भास्वर है, मां की 4 भुजाएं हैं, दाहिनी तरफ के उपर वाला हाथ अभयमुद्रा में है तथा नीचे वाला हाथ वर मुद्रा में है। बाई ओर के ऊपर वाले हाथ में तलवार और नीचे वाले हाथ में कमल पुष्प सुशोभित है। मां का वाहन सिंह है। मां कात्यायनी की भक्ति और उपासना द्वारा मनुष्य को बड़ी सरलता से अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष चारों फलों की प्राप्ति हो जाती है, उपासक के रोग, शोक, संताप, भय आदि भी नष्ट हो जाते हैं। मां पापों को भी नष्ट करने वाली देवी है। इनकी उपासना से भी सुगम और सरल मार्ग कोई दूसरा नहीं है। इसलिए उपासकों को मां की शरण में जाकर उनकी उपासना करनी चाहिए।

इस वर्ष **वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल)** की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिसाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

गर्भावस्था के दौरान मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, **डॉ. मितुल गुप्ता** सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ़ जाए तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता है। मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकता है।'

बदलावों का रखें ध्यान: गर्भावस्था के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसलटेंट-गायनेकोलॉजी एंड ऑब्स्टेट्रिक्स, **डॉ. रुचिका शर्मा** बताती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए संतुलित आहार, जिसमें हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। गर्भावस्था के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फॉलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हे नियमित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं।

मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है।'

नवजात बच्चे की करें केयर: नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, **डॉ. मीनाक्षी बंसल** कहती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति का सीधा असर शिशु के मस्तिष्क, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। मां का स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके।' गर्भावस्था के दौरान मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बरतना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ

जल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटेन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स सेहतमंद रहने के लिए, एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरों-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाकिफ होते हैं। जबकि रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्ल्यूड की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं।
क्या हैं फायदे: रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कुलेशन सुधारता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नीबू पानी: गुनगुने पानी में आधे नीबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।
क्या हैं फायदे: यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की सफाई करता है। पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नीबू में मौजूद विटामिन सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-जुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक है। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटेन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं।
क्या हैं फायदे: कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पुदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्यूनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं।
क्या हैं फायदे: यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। यह शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं।
क्या हैं फायदे: मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत दिलाता है।

त्रिफला पानी: एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।
क्या हैं फायदे: इसे पीने से पाचन में सुधार आता है। पेट में आंतों की सफाई करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और त्वचा में निखार लाता है। इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है।

नारियल पानी: एक गिलास ताजा नारियल पानी सोने से 30 मिनट पहले पी सकते हैं।
क्या हैं फायदे: शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर शरीर में एनर्जी लेवल और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस मेंटेन रखता है। यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। दिन भर की थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

हल्दी पानी: एक गिलास गुनगुने पानी में एक-चौथाई छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं।
क्या हैं फायदे: एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर हल्दी पानी सूजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण से बचाव करता है।

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के गर्म पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।
क्या हैं फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटेन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। *

(डाइट एंड वेलनेस क्लीनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटीशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

- सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या गर्म पेय करीब 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है, जिससे नींद बाधित होती है।
- बहुत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- हमारी ग्रासनली (इसोफेगल) की परत आमतौर पर 40 डिग्री सेंटीग्रेड तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को नुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर ग्रासनली में सूजन आ सकती है।
- कैफीन युक्त पेय (कॉफी, चाय, सोडा) में कैफीन और थियोब्रोमाइन उत्तेजक तत्व ब्रेन को स्टीमुलेट कर देते हैं, जिससे नींद आने में मुश्किल होती है। हार्ट पर एक्स्ट्रा प्रेशर पड़ने से हार्ट डिजीज से जूझ रहे व्यक्ति को हार्ट अटैक का रिस्क रहता है।
- कोल्ड ड्रिंक्स या बहुत ठंडा पानी पीने से मुंह की म्यूकस मेंब्रेन को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर गले में खराश या जकड़न पैदा कर सकता है। ब्लड वेसल्स अचानक संकुचित होने और स्लो होने से ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- जरूरत से ज्यादा हर्बल ड्रिंक्स भी न लें, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियों का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है।

अत्यधिक मीठे पेय (चीनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक्स) पानी भी हानिकारक है। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हाई लेवल के फ्रक्टोस से ब्लड विस्कोसिटी यानी खून गाढ़ा हो सकता है और ब्लड क्लॉट्स बन सकते हैं। कार्डियोवैस्कुलर, ब्रेन स्ट्रोक या लंग्स फैलियर का खतरा रहता है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी

सर्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ़ जाता है। सर्दी में हमारी इम्यूनिटी ठंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धूल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ़ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्वोल्वुलुस प्लुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूंकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

कई रोगों से बचाए: शंखपुष्पी विशेष रूप से बदलते मौसम में बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत ताकत होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर ये हमें मजबूत बना देती है, जिससे हमारा शरीर मौसम के बदलाव को आसानी से झेल लेता है। इस तरह ये हमारा मौसमी बीमारियों में भरपूर बचाव करती है। चूंकि बदलते मौसम में नींद की समस्या और मानसिक तनाव भी बढ़ जाता है, ऐसे में शंखपुष्पी के सेवन से दिमाग शांत रहता है और हमें अच्छी नींद आती है। यह महिलाओं में पीरियड्स संबंधी रोगों मे भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरक्षण की क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मृति बढ़ाने वाली, चेहरे में कांति लाने वाली और बलवर्धक भी होती है। यह पाचनतंत्र को दुरुस्त रखती है, इससे अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। त्वचा और बालों के लिए भी यह फायदेमंद है।

शंखपुष्पी सिरप या चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लेने से मानसिक शक्ति बढ़ती है। दूध के साथ शंखपुष्पी चूर्ण लेने से नींद अच्छी आती है और तनाव कम होता है। *

फिटनेस फंडा
आदित्य रेडिज

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'तेनाली रामा' में राजा कृष्णदेव राय की भूमिका आदित्य रेडिज निभा रहे हैं। शो में वे काफी फिट नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ-फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या करते हैं, आदित्य बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए फिटनेस का मतलब एक्टिव-एनर्जेटिक बने रहना है

मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना सिर्फ एक च्वाइस नहीं, बल्कि जरूरत है। मेरा मानना है कि फिटनेस केवल अच्छी बॉडी या मसल्स बनाने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह आपकी पूरी लाइफस्टाइल, एनर्जी लेवल और माइंडसेट पर असर डालती है। अगर आप फिट हैं, तो न केवल फिजिकली बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉन्ग रहते हैं, जिससे आप हर चैलेंज को बेहतर तरीके से फेस कर सकते हैं।

फिटनेस आइडियल: मेरे फिटनेस आइडियल कोई एक इंसान नहीं हैं, बल्कि हर वो शख्स है, जो अपनी लिमिट्स को पुश करता है और खुद का बेहतर वर्जन बनने की कोशिश करता है। बात अगर इंस्पिरेशन की करें, तो ऋतिक रोशन और मिलिंद सोमन जैसे एक्टर्स मेरे लिए आइडियल हैं क्योंकि वे न सिर्फ फिट हैं, बल्कि उन्होंने फिटनेस को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाया है और एजिंग को भी मात दी है।

एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी: मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी है। सिर्फ स्लिम दिखना, फिटनेस का सही मापदंड नहीं है। अगर आपके अंदर ताकत, स्टैमिना और एनर्जी नहीं है, तो स्लिम दिखने का कोई फायदा नहीं। मेरे लिए फिटनेस का मतलब है कि मैं पूरे दिन एक्टिव और एलर्ट रहूं, अपनी परफॉर्मेंस को सुधार सकूं और लाइफ को फुल एंज्वॉय कर सकूं।

डाइट प्लान: मैं अपनी डाइट में नेचुरल, अनप्रोसेस्ड और हेल्दी चीजों को प्राथमिकता देता हूं। मेरा डाइट प्लान कुछ इस तरह रहता है। सुबह के समय सबसे पहले गुनगुने पानी के साथ नीबू या एप्पल साइडर विनेगर लेता हूं। उसके बाद नट्स और फ्रेश फ्रूट्स खाता हूं। ब्रेकफास्ट में प्रोटीन रिच फूड्स जैसे- एग व्हाइट्स, ओट्स या मल्टीग्रेन परांठा। मिड-मॉर्निंग स्नैक्स के तौर पर ग्रीन टी और कुछ नट्स लेता हूं। लंच में घर का बना सिंपल खाना जैसे- रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही। इसके बाद ईवनिंग स्नैक्स में प्रोटीन शेक या स्प्राउट्स लेता हूं। और डिनर में हल्का और जल्दी पचने वाले फूड जिसमें ग्रिल्ड वेजिटेबल्स, सूप या दलिया शामिल होता है। सोने से पहले हर्बल टी या हल्दी वाला दूध भी जरूर पीता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मेरा वर्कआउट

शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रनिंग, स्किपिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज करता हूं। इसके अलावा मसल्स रिकवरी और फ्लेक्सिबिलिटी के लिए योगाभ्यास और स्ट्रेचिंग करता हूं।

हेल्दी और फिट रहने के लिए मैं सिर्फ जिम वर्कआउट पर फोकस नहीं करता, बल्कि अपनी पूरी लाइफस्टाइल को एक्टिव रखने की कोशिश करता हूं। इसके लिए रोज सुबह जल्दी उठता हूं और मेडिटेशन करता हूं। हाइड्रेटेड रहता हूं और इसके लिए दिनभर खूब पानी पीता हूं। प्रोसेस्ड फूड और चीनी के सेवन से दूर रहता हूं। रोज कम से कम सात घंटे की अच्छी नींद लेता हूं।

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूं। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूं। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूं और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूं। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूं। फिटनेस सिर्फ एक रुटीन नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बॉडी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मेंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन
डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट डाइटीशियन, नोएडा

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्दी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्दी

उम्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं।

टीनएजर-यंगस्टर: किशोरावस्था और युवावस्था में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरॉन्स के निर्माण और संचार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीड्स), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीखने की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तेदार सब्जियां, डार्क चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्यूरोट्रांसमीटर्स (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मूड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोले, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं के ब्रेन को तेजी से काम करने की एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स से ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिंस और मिनरल्स, न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं।

मिडिल एज: मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहां जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होती हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए, जो इस उम्र में ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे- विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरॉन्स की सुरक्षा करता है। मैग्नीशियम भी फायदेमंद है। यह काजू, पालक और डार्क चॉकलेट में होता है, जो तनाव को कम करता है। रोजाना एक मुट्ठी नट्स (बादाम, अखरोट) भी खाएं। रोजाना भोजन में हल्दी का इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें मौजूद करक्यूमिन एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है।

ओल्ड एजर्स: बुजुर्गों के लिए ब्रेन की अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट बहुत जरूरी है। ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, पालक और ब्रोकली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-कैरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

प्रस्तुतिः विनीता

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- **sehatharibhoomi@gmail.com**

खबर संक्षेप

7 को नांगल सोडा आएंगे लखबीर सिंह लक्खा

नारनौल। नांगल चौधरी क्षेत्र के गांव नांगल सोडा में स्थित मां अन्नपूर्णा नगर कोट धाम में छह अप्रैल को सुबह सवा 11 बजे स्व. गुरू पवन कुमार सैन की मूर्ति स्थापना होगी। इसी दौरान विशाल तोरण द्वार का उद्घाटन भी होगा। इसके अगले दिन सात अप्रैल को जागरण एवं भंडारा आयोजित किया गया। सात बजे शुरू होने वाले इस जागरण में प्रसिद्ध भजन सम्राट लखबीर सिंह लक्खा माता की महिमा का गुणगान करेंगे।

भाजपा जिला संयोजक बने अमित मिश्रा

महेंद्रगढ़। भारतीय जनता पार्टी ने देशभर में छह अप्रैल को पार्टी के स्थापना दिवस कार्यक्रमों की रूपरेखा तय की है। देशभर में पार्टी प्रत्येक बूथ पर अपना स्थापना दिवस मनाती है। महेंद्रगढ़ जिले में यह कार्यक्रम मनाया जाए, इसके लिए पार्टी संगठन में जिला महामंत्री अमित मिश्रा को जिला संयोजक की जिम्मेदारी दी है। वहीं राजेंद्र यादव, पूर्णचंद गोठड़ी व राजेंद्र लाम्बा को जिला सहसंयोजक की जिम्मेदारी दी गई है।

सात से 23 तक मनाया जाएगा पोषण पखवाड़ा

नारनौल। प्रदेश के सभी बच्चे पूरी तरह से स्वस्थ रहे इसी उद्देश्य को लेकर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देश पर महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से आगामी सात अप्रैल से 23 अप्रैल तक पोषण पखवाड़ा मनाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त ने बताया कि अभियान में व्यक्तिगत व पारिवारिक स्तर के साथ समाज स्तर पर व्यवहार में बदलाव के माध्यम से कुपोषण को कम करने पर जोर रहेगा।

नीरपुर में खेल प्रतियोगिता 5 को

नारनौल। शक्ति स्पोर्ट्स एकेडमी नीरपुर की ओर से पांच अप्रैल को एकेडमी परिसर नीरपुर चौक में खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। जिसमें कबड्डी के अलावा कुश्ती व एथलेटिक्स के मुकाबले करवाए जाएंगे। एकेडमी के संचालक यादवेन्द्र सिंह एडवोकेट ने देते हुए बताया कि कबड्डी दो वर्गों अंडर 20 व अंडर 16 आयुवर्ग में करवाई जाएगी। विजेताओं को 5100, 3100, 2100 व 1100 रुपये के चार चार पुरस्कार दिए जाएंगे। कुश्तियां 100 रुपये से 5100 रुपये तक की करवाई जाएगी। इसके अलावा लम्बी कूदए ऊंची कूद व गोला फेंक प्रतियोगिताएं भी करवाई जाएगी।

सनराइज स्कूल में शैक्षणिक सत्र शुरू

नांगल चौधरी। सनराइज सीनियर सेकेंडरी स्कूल में मेधावी प्रतिभा सम्मान समारोह प्राचार्य महेंद्र शर्मा की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। जिसमें संस्था के चेयरमैन पूर्णमल शर्मा ने विद्यार्थियों को पुरस्कार वितरित करके उन्हें प्रदर्शन में निखार लाने के लिए प्रेरित किया है। कार्यक्रम में निदेशक बिरेंद्र सिंह ने मंच का संचालन किया।

उन्होंने बताया कि भारतीय संस्कृति में विभिन्न काम शुरू करने से पहले धार्मिक अनुष्ठान करने की परंपरा बनी हुई है। जिसके अनुसार सुबह 9:15 बजे हवन में आहुति डालकर नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ किया है।

जल दिवस के उपलक्ष्य में हकेंवि में कार्यक्रम

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के सिविल इंजीनियरिंग विभाग की ओर से विश्व जल दिवस के उपलक्ष्य में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य जल संरक्षण व सतत प्रबंधन के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। आयोजन में विशेषज्ञ व्याख्यान, पोस्टर प्रदर्शनी, नुक्कड़ नाटक और लीक-ए-थॉन आयोजित की गई। जिसमें विद्यार्थियों ने छात्रावासों में जाकर जल रिसाव के स्त्रोतों की पहचान और विश्लेषण किया। आयोजन में एनआईटी कुरुक्षेत्र के पूर्व निदेशक डॉ. बलदेव सेतिया, बीआईटीएस पिलानी के वरिष्ठ प्रोफेसर के डॉ. राजीव गुप्ता, संयुक्त राष्ट्र के वैज्ञानिक इंजीनियर मेगिमार्कू विभिन्न पहलुओं पर अपने विचार साझा किए।

36 फ्लैट का 98 फीसदी काम पूरा, जल्द मिलेगी पुलिस कर्मियों को चाबी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

खास बातें

- पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन करीब छह करोड़ रुपये खर्च कर बना रहीं हैं फ्लैट, किराये पर रहने वाले पुलिसकर्मियों को मिलेगा लाभ

महेंद्रगढ़। पुलिस लाइन में बनकर तैयार हुई बिल्डिंग।

महेंद्रगढ़। पुलिस लाइन में अंतिम चरण में काम करते मिस्त्री।

पुलिस कर्मियों के आवास का सपना जल्द ही पूरा होने वाला है। पुलिस लाइन में 36 फ्लैट का निर्माण अंतिम चरण में हैं। पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन की ओर से नए फ्लैट पर करीब 98 प्रतिशत काम पूरा किया जा चुका हैं। दो प्रतिशत काम पूरा होने के बाद पुलिस के जवानों व अधिकारियों को नए फ्लैट की चाबी सौंप दी जाएगी। इस प्रोजेक्ट पर करीब छह करोड़ 18 लाख 67 हजार 825 रुपये खर्च किए गए है।

पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन ने महेंद्रगढ़ में पुलिसकर्मियों के लिए प्रस्ताव तैयार किया था, 2020 में 4.86 करोड़ रुपये का प्रोजेक्ट तैयार करके 36 फ्लैट बनाकर अधिकारियों को सौंप दिया गया था। इसके बाद नौ जनवरी 2023 को 36 दो बीएचके फ्लैट का कार्य शुरू करवाया गया, जो निर्माण कार्य अंतिम चरण में हैं। मिस्त्री की ओर से फ्लैट पर अब छोटे-मोटे काम किए जा रहे हैं। इसके अलावा बिजली फिटिंग का काम भी जल्द पूरा होने की उम्मीद हैं। कर्मचारियों के लिए फ्लैट के सामने सुंदर पार्क का निर्माण भी करवाय जाएगा। इसमें टाइप दो में 24 फ्लैट 216 बाई 22 फुट एरिया में बनाया जाएगा, जिसका 98 प्रतिशत कार्य पूरा किया जा चुका है। इसके अलावा छत, प्लास्तर, टाइल व पेंट का कार्य पूरा हो चुका हैं तथा टाइप तीन में 12 फ्लैट 108 बाई 24 फुट एरिया में बनाए गए हैं। इसमें पलस्तर, टाइल व पेंट, जंगले-खिड़की व दरवाजे का काम पूरा किया जा चुका हैं। पानी, सीवरेज, बिजली कनेक्शन भी हो रहे हैं।

कांट्रेक्टर अलॉटी को ही चेक कराएंगे

नियमों के अनुसार कांट्रेक्टर आवास बनाने के बाद हरियाणा पुलिस हाउसिंग कारपोरेंशन को सौंप देता है। इसके बाद पुलिस कमियों को मकान अलॉट किए जाते है। यहां कांट्रेक्टर को ही अलॉटी को मकान चेक कराना होगा। सभी तरह की जांच के बाद पुलिस कर्मी गृह प्रवेश करेंगे। उम्मीद हैं कि जल्द इसका कार्य पूरा हो जाएगा।

आवास के सामने ही बनेगा हरा भरा पार्क

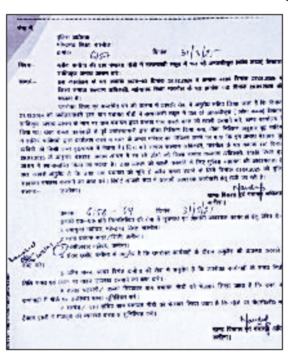
पुलिस कर्मियों के लिए दो बीएचके फ्लैट्स वाले आवास बनाए गए है। इन आवास के सामने पहले ही एक छोटा पार्क बना हुआ है, जिसका दायरा बढ़ाकर 20 फुट बाई 160 फुट किया जाएगा। जिसे पुलिस कर्मियों के परिवार उपायोग कर सकेंगे। पुलिस कर्मियों के लिए फ्लैट में दो बेडरूम स्लाइडिंग दरवाजों, अलमारी और फ्लश दरवाजों के साथ आधुनिक डिजाइन बनाए गए हैं। रसोई ऊपरी और निचली अलमारियों, संगमरमर के फर्श व बेहतर वेंटिलेशन के साथ बनाई गई हैं। इसके अलावा फ्लैट में अटैच्ड बाथरूम भी होंगे, जिसमें एंटी-स्किड फ्लोर टाइल्स व आधुनिक फिटिंग्स दी गई हैं।

पंचायत की भूमि पर अवैध कब्जा कर किया जा रहा था संचालित

मोड़ी में संचालित बेसहारा आश्रम को पुलिस की मौजूदगी में करवाया खाली

- प्रशासनिक कार्रवाई की भनक लगने पर आरोपित ने झज्जर शिफ्ट किए व्यक्ति
- बीडीपीओ ने पुलिस फोर्स के साथ जगह खाली करवाकर ग्राम पंचायत को सौंपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना



कनीना। बीडीपीओ की ओर से पुलिस के लिए एसपी को लिखा गया पत्र व अवैध कब्जे को हटवाने के लिए मोड़ी पहुंची पुलिस व आश्रम को कब्जे में लेकर गेट पर ताला गाते सरपंच प्रतिनिधि रामनिवास । फोटो : हरिभूमि

गांव मोड़ी स्थित पंचायती जमीन पर बने तत्कालीन स्कूल भवन में पिछले करीब पांच वर्ष पूर्व गांव के ही व्यक्ति की ओर से शांतिकुंज बेसहारा आश्रम के नाम से कब्जा किया हुआ था। जिसे बुधवार को ड्यूटी मैजिस्टेट की मौजूदगी में फायर ब्रिगेड, एंबुलेंस सहित भारी पुलिस के बीच काफी जद्दोजहद के बाद खाली करवा दिया गया। प्रशासनिक कार्रवाई की भनक लगने पर आश्रम संचालक पवन कुमार, यहां से 37 व्यक्तियों को मंगलवार को ही झज्जर स्थित आश्रम में भेज चुका है। आश्रम में रखे सामान को बाहर निकालकर ग्राम पंचायत की ओर से ताला लगाया गया है। जहां ई लाइब्रेरी व ओपन जिम खोला जाएगा। वहीं उसमें रखे सामान को आश्रम संचालक पवन कुमार अपने घर ले गया। ग्रामीणों ने कहा कि इस आश्रम में कहने को तो वृद्ध व बेसहारा व्यक्तियों को रखा जाता था, लेकिन वास्तविकता कुछ ओर थी। यहां रहने वाले व्यक्तियों से फसल कटाई करवाकर मजदूरी का कार्य भी लिया जाता था।

बीडीपीओ ने पुलिस अधीक्षक को लिखा पत्र

जमीन पर अवैध रूप से कब्जा करने के आरोपित को बाहर का रास्ता दिखाने के लिए बीडीपीओ की ओर से 20 मार्च को पुलिस सहायता की मांग की थी, लेकिन पुलिस बल न मिल पाने के कारण कब्जा कार्रवाई स्थगित हो गई थी। बीडीपीओ नवदीप की ओर से पुलिस अधीक्षक को पत्र भेजकर एक अप्रैल को पुलिस बल की मांग की गई थी, लेकिन पुलिस सहायता न मिल पाने के कारण कार्रवाई लटक गई थी। सरपंच अनिता देवी ने बताया कि इससे पूर्व भी 19 जुलाई 2024, 27 जनवरी 2025, 30 जनवरी 2025 व 17 मार्च 2025 को पुलिस सहायता के लिए लिखा गया था, लेकिन मिल नहीं सकी थी।

अनिता देवी ने बताया कि मोड़ी निवासी पवन कुमार ने ग्राम पंचायत की मलकियत पर बने तत्कालीन सत्य भारती स्कूल के भवन में अवैध रूप से संचालित किए गए बेसहारा शांतिकुंज अनाथ आश्रम के जरिए एक एकड़ भूमि की चारदीवारी व उसमें बने आठ कमरे सहित बरामदे, पानी की टंकी व टॉयलेट पर कब्जा कर कुछ व्यक्तियों को अनाथ बताकर रखा हुआ था। इनके नाम से मनमर्जी चंदावसूली की जाती थी। इस जमीन पर भारती फाउंडेशन की ओर से सत्य भारती नामक प्राइमरी स्कूल का संचालन शिक्षा सत्र 2006-07 में किया था।

112 डायल कर बुलाई पुलिस

बुधवार सुबह करीब साढ़े 10 बजे बीडीपीओ नवदीप पूरे दस्ते के साथ मोडी स्थित मौके पर पहुंचे, तो आरोपित पवन कुमार ने उन पर जबरदस्ती करने का आरोप लगाया तथा 112 नम्बर डायल कर पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची डायल 112 पुलिस ने मौके पर पूरा दस्ता देखकर हालात समझे और कब्जा कार्रवाई होती देख कॉल रिमू करवाकर वापस रवाना हो गई। इसके बाद उसके परिजनों ने भी हंगामा करने की कौशिश की, लेकिन भारी पुलिस बल होने के चलते हालात काबू में रहे। इसके बाद दोपहर तक शांतिपूर्वक कब्जा कार्रवाई चली।

खाली कर पंचायत के सुपुर्द कर दिया गया: सरपंच

सरपंच अनिता देवी ने बताया कि इस प्रशाससनिक अधिकारियों की उपस्थित में बुधवार को आश्रम को खाली कर पंचायत के सुपुर्द कर दिया गया है। यहां पर ई लाइब्रेरी व ओपन जिम खोला जाएगा। जिसका ग्रामीणों को लाभ मिलेगा। फिलहाल पंचायत व पवन कुमार की ओर से गेट पर दो ताले लगाए गए हैं।

जियो फैंस बेस्ड अटेंडेंस एप्प लागू करने पर रोष

नारनौल। एनएचएम कर्मचारियों ने जियो फैंस बेस्ड अटेंडेंस एप्प लागू करने पर रोष जताया। जिसको लेकर बुधवार को एनएचएम कर्मचारियों ने सीएमओ डा. अशोक कुमार को ज्ञापन सौंपा। जिसमें कहा कि केवल एनएचएम कर्मचारियों पर जियो फैंस बेस्ड अटेंडेंस एप्प लागू करना उचित नहीं है। यूनियन जिला अध्यक्ष डा. पुष्पेन्द्र ने बताया कि सिविल सर्जन कार्यालय आदेश क्रमांक 08-47 दिनांक 02.204.2025 के अनुसार मिशन निदेशक (एनएचएम) हरियाणा पंचकूला के पत्र क्रमांक 5779-5800 दिनांक 31.03.2025 का हवाला देते हुए केवल जिले में कार्यरत एनएचएम कर्मचारियों को जियो फैंस बेस्ड अटेंडेंस एप्प पर हाजिरी लगाने के आदेश जारी किए गए हैं।

सूरज डिग्री कॉलेज की छात्रा अंजलि ने सेमेस्टर परीक्षा में कॉलेज टॉप किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

अंजलि।

नेहा।

नेहा।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की ओर से एमएससी रसायन विज्ञान के प्रथम सेमेस्टर का परिणाम घोषित किया गया, जिसमें सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। जिसमें एमएससी रसायन विज्ञान प्रथम सेमेस्टर की छात्रा अंजलि पुत्री अजीत सिंह गांव बसई ने 9.54 एसजीपीए हासिल कर पूरे कॉलेज में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसी क्रम में नेहा पुत्री श्रीराम ककराला ने 9.08 एसजीपीए के साथ कॉलेज में दूसरा व नेहा पुत्री सुभाष गांव जावा ने 8.92 एसजीपीए के साथ कॉलेज में तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य डॉ. सुधाकर गुप्ता ने बताया कि श्रेष्ठ परिणाम कठोर परिश्रम व शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है।

राव तुलाराम की शहादत संपूर्ण राष्ट्र की धरोहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

मंजू चौधरी विधायक।

- सौंदर्यीकरण पर भाजपा के कैबिनेट मंत्री राव नरबीर का इनकार

शहीद राव तुलाराम के स्मारक स्थल के सौंदर्यीकरण पर भाजपा के केबिनेट मंत्री राव नरबीर ने सरकार की तरफ से कोई सहायता देने से इंकार कर दिया। जिससे शहीदों के सम्मान को ठेस पहुंची है और पूरा हरियाणा आहत है। मुख्यमंत्री को तुरंत शहीद के स्मारक स्थल के सौंदर्यीकरण की घोषणा के साथ मंत्री के बयानों पर जबाव देना चाहिए। उक्त विचार कांग्रेस की विधायक मंजू चौधरी ने कांवी गांव में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि शहीदों की कोई जाति, धर्म या परिवार नहीं होता। उन्होंने संपूर्ण भारत की रक्षा करते हुए प्राणों का बलिदान किया था। भारत पर लंबे समय तक अंग्रेजों का शासन रहा था। जिसे उखाड़ने के लिए राव तुलाराम ने संघर्ष का बिगुल बजाया था। स्वतंत्रता को लेकर 1857 हुई प्रथम क्रांति के राव तुलाराम मुख्य सुत्रधार रहे हैं। उन्होंने नारनौल के पास नसीबपुर में अंग्रेजी फौज के साथ डटकर मुकाबला किया और कई अंग्रेज अफसरों को मारने में सफलता हासिल की थी। इस जंग में 5000 से अधिक देशभक्तों ने शहादत दी थी। जिनके सम्मान में युद्ध स्थल पर स्मारक निर्माण कराया गया है।

चिनालिया में दो दिवसीय मेला 5 से

नारनौल। गांव चिनालिया (चंद्र नगर) में पांच व छह अप्रैल को श्री श्री 1008 बाबा सीताराथ जी का विशाल मेला आयोजित किया जाएगा। सीताराम आश्रम पर लालनाथ की अध्यक्षता में यह मेला लगेगा। मेले में कबड्डी व बाबा सीतानाथ की बरसी पर भंडारा का आयोजन भी होगा। कार्यक्रम के मुताबिक पांच अप्रैल को हरियाणा स्टाइल पुरूष वर्ग में कबड्डी प्रतियोगिता होगी। इसमें 51 हजार प्रथम को व द्वितीय को 31 हजार की राशि दी जाएगी।

बैठक सामाजिक संस्था भारत विकास परिषद शाखा की चुनावी बैठक में फैसला

भारत विकास परिषद के शाखा अध्यक्ष बने कवीन्द्र सचदेवा, पारदर्शी कार्य करने का दिलाया भरोसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

- नव नियुक्त शाखा अध्यक्ष कवींद्र देवा।

अग्रणीय संस्था भारत विकास परिषद शाखा की चुनावी बैठक मंगलवार देर शाम पुल बाजार स्थित सरस्वती स्कूल में हुई। इसमें शाखा के चुनाव क्षेत्रीय संयुक्त महासचिव महेन्द्र शर्मा मुख्य रूप से मौजूद रहे। इस चुनावी बैठक में सदस्य रमेश सैनी ने अध्यक्ष पद के लिए कवींद्र सचदेवा के नाम का प्रस्ताव रखा। जिसे वहां मौजूद धीरज भ्याना व सतीश सैनी ने उनके नाम का अनुमोदन किया। सचिव पद के लिए मुकेश जैन का नाम नीरज अग्रवाल ने प्रस्तावित किया। राजू चौधरी व अश्वनी कटारिया ने उनके नाम पर अनुमोदन किया। इसी प्रकार कोषाध्यक्ष पद के लिए नवीन गुप्ता का नाम राजकुमार यादव ने प्रस्तावित किया। अमित गुप्ता व अशोक शर्मा ने उनके नाम का अनुमोदन किया। इस तरह शाखा के नए अध्यक्ष के रूप में कवींद्र सचदेवा, सचिव पद के लिए मुकेश जैन और कोषाध्यक्ष पद के लिए नवीन गुप्ता का चयन किया गया। बैठक के दौरान सर्वप्रथम कोषाध्यक्ष रहे दीपक वर्मा ने पिछले कार्यकाल का लेखा जोखा प्रस्तुत किया गया। सचिव दिनेश शर्मा ने कार्यकाल में हुए 84 शाखा व प्रदेश स्तरीय कार्यक्रमों की जानकारी दी। निवर्तमान अध्यक्ष राजकुमार यादव ने नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई दी व परिषद के उज्वल भविष्य की कामना की। साथ ही शाखा सदस्य में बढ़ोतरी के लिए अध्यक्ष रहे राजकुमार यादव की प्रशंसा की गई। चुनावी प्रक्रिया पूरी होने के बाद नव नियुक्त शाखा अध्यक्ष कवीन्द्र सचदेवा ने कहा कि परिषद को अपने दो वर्षों के कार्यकाल में और अधिक पारदर्शी बनाएंगे। सभी सदस्यों को एक माल में पिरोकर साथ लेकर चलेंगे। इस मौके पर धर्मनारायण शर्मा, जिला समन्वयक जितेन्द्र भारद्वाज, ओमप्रकाश अरोड़ा, अश्वनी कटारिया, हितेन्द्र बौहरा, सौरभ कुलश्रेष्ठ, नरोतम सोनी, संजय शर्मा, प्रदीप यादव, संजय गर्ग, कुलभूषण आदि मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

पैसे ठगने के मामले में आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

नारनौल। जानकार बनकर पैसे ठगने के मामले में कार्रवाई करते हुए महावीर चौकी पुलिस ने मुख्य आरोपित को पुनहाना से गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान मूसा खा वासी गोधाला थाना पुनहाना जिला मेवात के रूप में हुई। आरोपित ने कॉल पर खुद को शिकायतकर्ता का जानकार बताकर पैसे ट्रांसफर करा लिए थे। पुलिस ने मामले में कार्रवाई करते हुए महत्वपूर्ण तकनीकी साक्ष्य जुटाकर संबंधित कंपनियों से पत्राचार कर साइबर ठगों का पता लगाया। मामले में गिरफ्तार किए गए मुख्य आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। केशव नगर की रहने वाली शिकायतकर्ता ने पुलिस में ऑनलाइन ठगी की शिकायत दर्ज कराई। जिसमें उसने बताया कि उसके पास एक कॉल आई, कॉल करने वाले ने शिकायतकर्ता के पापा का दोस्त बताकर पैसे मांगे, पहले उसने शिकायतकर्ता के खाते में 30 हजार रुपये भेजे जो फ्रॉड थे।

महेंद्रगढ़। ज्ञापन सौंपते हुए कर्मचारी नेता। फोटो : हरिभूमि

सरकार की गलत नीतियों के खिलाफ लामबंद हुए कर्मी

महेंद्रगढ़। बिजली बोर्ड कार्यालय में बुधवार को एएचपीसीडब्ल्यू यूनियन की बैठक हुई। सर्व कर्मचारी संघ के आह्वान पर केंद्र सरकार की गलत नीतियों के खिलाफ हुई। जिसके केंद्र सरकार की ओर से दो प्रतिशत मंहगाई भत्ते की किश्त जारी की गई है, जो कर्मचारियों के साथ एक भद्दा मजाक है। इस अवसर पर अतिरिक्त केंद्र सरकार की ओर से आठवां वेतन के आयोग्य गठन में देरी करना व उसके नियम को बदलाव करना का विरोध व पुरानी पेंशन बहाली, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने व प्रदेश का अलग से वेतन आयोग गठन करने, वेतन आयोग लागू होने तक प्रदेश के सभी कर्मचारियों को प्रतिमाह पांच हजार रुपये देने आदि मांग को लेकर रोष प्रदर्शन किया गया। बैठक की अध्यक्षता विनोद यादव ने की। उपप्रधान महेश ऑडिटर, पूर्व सर्कल सचिव रामनिवास, सर्कल सचिव भगवान दास, कैशियर रविंद्र, पवन कुमार मांडोला, संतलाल कैशियर, रामसिंह सैनी, गजेंद्र, दिनेश, भूपेंद्र, आदि कर्मचारी मौजूद थे।

कनीना। बार रूम में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह में उपस्थित जिला एवं सत्र न्यायाधीश व अन्य। फोटो : हरिभूमि

बार एसोसिएशन कनीना के शपथ ग्रहण समारोह में पहुंचे जिला एवं सत्र न्यायाधीश

कनीना। बार एसोसिएशन चुनाव में नवनिर्वाचित कार्यकारिणी का बुधवार को शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया गया। बार रूम में आयोजित इस समारोह के मुख्य अतिथि जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सुरा थे। वहीं विशिष्ट अतिथि जेएमआईसी विशेष गर्ग व एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह अहलावत उपस्थित रहे। समारोह में मंजीत यादव ने प्रधान, संदीप कुमार ने उप प्रधान, सोमबीर ने सचिव, जितेंद्र कुमार ने सह सचिव, शशि सोलंकी ने कोषाध्यक्ष पद व गोपनियता की शपथ ली। जिला एवं सत्र न्यायाधीश ने कहा कि नवनिर्वाचित कार्यकारिणी बार बेंच में समन्वय स्थापित करते हुए निष्ठा व मेहनत से न्यायिक कार्य करेगी।

महेंद्रगढ़। नए भवन का निरीक्षण करते सीएमओ अशोक कुमार।

सीएमओ ने नागरिक अस्पताल का किया निरीक्षण

महेंद्रगढ़। सीएमओ डॉ. अशोक कुमार ने बुधवार को नागरिक अस्पताल का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अस्पताल में इमरजेंसी वार्ड, प्रसुति विभाग, वार्ड इत्यादि का दौरा किया। इसके अलावा उन्होंने मरीजों का हाल-चाल भी जाना। साथ ही अस्पताल में तैनात चिकित्सकों व अन्य स्टाफ सदस्यों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इसके अलावा उन्होंने अस्पताल के कर्मचारियों के हाजिरी रजिस्ट्रर भी चेक किए। इसके अतिरिक्त सीएमओ ने नागरिक अस्पताल के निर्माणधीन भवन का भी निरीक्षण किया। सीएमओ ने भवन में एक-एक कमरे का बारिकी से निरीक्षण किया। इसके अलावा उन्होंने कहा कि बजट के अभाव में काम रूका हुआ हैं।

श्री रामलीला परिषद में संगीतमय सुंदरकांड पाठ

महेंद्रगढ़। श्री रामलीला परिषद प्रांगण में मंगलवार शाम को संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए उपप्रधान रामचंद्र जांगड़ा ने बताया कि रामलीला परिषद के कार्यकारी प्रधान अमित मिश्रा के जन्मदिवस के अवसर पर परिषद की ओर से संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। सर्वप्रथम पंडित योगेश शास्त्री ने पूजन करवाया। इसके बाद संस्था सचिव दलीप गोस्वामी ने संगीत की स्वर लहरियों के साथ गणेश वंदना व सुंदरकांड पाठ प्रारंभ किया।

सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि रेवाड़ी जिले के खंड नाहड़ की ग्राम पंचायत भडंगी के जीआई कन्डम पाईप व क्रासिंग जाल की नीलामी दिनाक 08 अप्रैल 2025 को प्रातः 10-00 बजे गांव की धर्मशाला के प्रांगण में की जायेगी। बोली दाता को बतौर सिक्योरटी मु० 5000/- रुपये (पांच हजार रुपये) जमा कराने होंगे। बाकी शर्ते मौके पर सुनाई जायेगी।

हस्ता/-सरपंच ग्राम पंचायत भडंगी, खंड नाहड़ (रेवाड़ी)
मो 9416118498

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। स्कूल में मां सरस्वती की मूर्ति स्थापित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

बुड़ौली में मां सरस्वती की मूर्ति स्थापित

कुंड। डहीना खंड के गांव बुड़ौली के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पूर्व पंच भतेरी देवी व पूर्व सरपंच जयकुमार की ओर से मां सरस्वती की मूर्ति स्थापित कराई गई। कार्यक्रम से पूर्व महिलाओं ने कलश यात्रा निकाली। दादर धाम के महंत भवानीदास महाराज के सानिध्य व स्कूल के पूर्व प्रिंसिपल उमेद सिंह की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में हवन के बाद मंत्रोच्चारण से मूर्ति स्थापित की गई।

बिजली की दरों में वृद्धि को दिया जनविरोधी करार

रेवाड़ी। एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने सरकार की ओर से बिजली दरों में की गई वृद्धि की निंदा करते हुए इसे जनविरोधी करार दिया है। एसयूसीआई कम्युनिस्ट के राज्य सचिव कॉमरेड राजेंद्र सिंह ने कहा कि पहले से ही मंहगाई की मार से पीड़ित प्रदेश की जनता के लिए यह वृद्धि असहनीय है। बिजली जन जीवन की एक मौलिक जरूरत है, लेकिन सरकार ने इसे प्राइवेट कंपनियों के लिए मुनाफा बटोरने का साधन बना दिया है। बिजली का पूर्ण रूप से निजीकरण किया जा रहा है।

रेवाड़ी। योग करते हुए योगाचार्य डा. धर्मबीर।

अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर होगा कार्यक्रम

रेवाड़ी। विश्व भर में 21 जून 2025 को ग्यारहवां अंतराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने मन की बात कार्यक्रम में अंतराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की थीम 'योग फॉर वन अर्थ-वन हेल्थ' घोषित की है। पीएम ने योग को वैश्विक स्वास्थ्य और कल्याण का महत्वपूर्ण हिस्सा बताते हुए संपूर्ण विश्व के लोगों को योग को अपने दैनिक जीवन में योग को अपनाने की अपील की है। योगाचार्य डा. धर्मवीर ने बताया कि पहली बार योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया था, जिसका थीम समन्वय और शांति के लिए योग था। इसके बाद प्रत्येक वर्ष 21 जून को योग दिवस अलग-अलग वैश्विक थीम के साथ मनाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि योग किसी समय गुफाओं कंदराओं जंगलों तक समित था।

रेवाड़ी। स्कूल मे विद्यार्थियों का स्वागत करते शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

स्कूल में 114 विद्यार्थियों का किया स्वागत

धारूहेड़ा। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कापड़ीवास में प्रवेश उत्सव धूमधाम से मनाया गया। विद्यार्थियों व अध्यापकों की ओर से दाखिले बढ़ाने के लिए जागरूकता रैली भी निकल गई। स्कूल में हवन करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। प्रवेश उत्सव में राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला कापड़ीवास के 90 विद्यार्थियों, राजकीय प्राथमिक पाठशाला जोनियावास के 17 विद्यार्थियों तथा राजकीय प्राथमिक पाठशाला मालपुरा के 7 विद्यार्थियों ने पीएम श्री स्कूल कापड़ीवास में कक्षा छठी में दाखिला कराया। प्राचार्य देशराज शर्मा व स्टाफ ने 114 विद्यार्थियों का तिलक लगाकर व फूलमाला पहनाकर स्वागत किया। इस मौके पर अध्यापक मनीराम, सुरेश कुमार व जगबीर सहित सभी अध्यापक, ग्रामीण व विद्यार्थी मौजूद थे।

गेहूं में नमी की अधिकता कर रही परेशान

रेवाड़ी,बावल व कोसली अनाजमंडी में अब तक दो लाख क्विंटल से अधिक सरसों की खरीद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी/बावल/कोसली

बुधवार को रेवाड़ी अनाजमंडी में हैफेड ने 12 किसानों से खरीदा 470 क्विंटल गेहूं, बावल व कोसली अनाजमंडी में दूसरे दिन भी गेहूं की खरीद नहीं

जिले की रेवाड़ी व कोसली अनाजमंडी में सरसों के साथ गेहूं की आवक भी हो रही है। तीनों अनाजमंडियों में अभी तक दो लाख क्विंटल से अधिक सरसों की सरकारी खरीद हो चुकी है। गेहूं में अभी नमी की अधिकता परेशान कर रही है। रेवाड़ी अनाजमंडी में बुधवार को हैफेड की ओर से 12 किसानों से 470 क्विंटल गेहूं की 2425 रुपये एमएसपी की दर से खरीद की गई। गत दिवस फूड एंड सप्लाई विभाग की ओर से 746 क्विंटल गेहूं खरीदा गया। गेहूं की खरीद 12 प्रतिशत नमी तक की जाएगी, जबकि अभी मंडी में आने वाले गेहूं में ज्यादा नमी आ रही है, जिसके कारण कोसली व बावल अनाजमंडी में दूसरे दिन भी गेहूं की सरकारी खरीद नहीं हो पाई। बुधवार को रेवाड़ी अनाजमंडी में हैफेड की ओर से 380 किसानों से 7200 क्विंटल सरसों की खरीद की गई। हैफेड की ओर से अभी तक 86337 क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है। इसके अलावा किसान 55033 क्विंटल सरसों ओपन में बेच चुके है। बावल अनाजमंडी में वेयर हाउस कारपोरेशन की ओर से बुधवार को 83 किसानों से 1827 क्विंटल सरसों की खरीद की गई।

रेवाड़ी। बावल अनाजमंडी में फसल खरीद का जायजा लेते विधायक कृष्ण कुमार व कोसली अनाजमंडी में फसल खरीद का जायजा लेते विधायक अनिल। फोटो :हरिभूमि

वेयरहाउस से परचेजर सुरेन्द्र ने बताया कि अब तक 20077 क्विंटल सरसों खरीदी जा चुकी है तथा 32300 कट्टों का उठान भी किया जा चुका है। कोसली अनाज मंडी में बुधवार को गेहूं की भारी आवक शुरू हो गई। लेकिन नमी की मात्रा ज्यादा होने के कारण आज भी खरीद शुरू रही। मार्केट कमेटी के सचिव नरेंद्र सिंह ने बताया कि मंडी में अब तक 164482 क्विंटल सरसों की आवक हो चुकी है तथा मंगलवार शाम तक 74849 क्विंटल सरसों व बुधवार शाम तक 15000 क्विंटल सरसों की खरीद हो चुकी है।

विधायक ने बावल अनाजमंडी का किया दौरा

बावल विधायक डा. कृष्ण कुमार ने बुधवार को अनाज मंडी का दौरा किया तथा किसानों व आढ़तियों की समस्याएं सुनकर अधिकारियों को समाधान के निर्देश दिए। विधायक ने सरसों की खरीद का जायजा लिया। उन्होंने कहा कि अनाजमंड़ी में किसानों को कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए। अधिकारी व कर्मचारी किसानों से शालीनता से व्यव्हार करें।

ये लोग मौजूद रहे।

इस अवसर पर समाजसेवी अनिल रायपुर, राकेश कुमार, एसडीएम उदयसिंह, सचिव नरेंद्र सिह, टिंकू, छतरपाल, चरणसिंह व रणजीत सिंह सहित अनेक लोग मौजूद थे।

खरीद एजेंसियां निर्धारित समयावधि में करें भुगतानः शाइन

रेवाड़ी। जिला रेवाड़ी के लिए नियुक्त प्रशासनिक सचिव मोहम्मद शाइन ने बुधवार को नई अनाज मंडी में हो रही खरीद प्रक्रिया को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि किसानों को फसल बेचने में किसी प्रकार की परेशानी नहीं होनी चाहिए और फसल खरीद के रुपये किसानों के खातों में निर्धारित समयावधि में पहुंचने चाहिए। उन्होंने खरीद एजेंसी के अधिकारियों को फसल का समय पर उठान करने के भी निर्देश दिए। मोहम्मद शाइन ने बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में अधिकारियों की बैठक ली। प्रशासनिक सचिव शाइन ने कहा कि जिले की अनाज मंडियों में किसानों की सुविधा के लिए बिजली, पीने का पानी, शौचालय, बारदाना व सफाई व्यवस्था सहित अन्य सभी प्रकार के समुचित प्रबंध रखें ताकि किसानों को अपनी फसल बेचने में किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। प्रशासनिक सचिव ने अधिकारियों से खरीद प्रक्रिया की पूरी जानकारी ली। उन्होंने कहा कि किसानों को सभी मूलभूत सुविधाएं अनाज मंडी में उपलब्ध होनी चाहिए। मंडी में किसानों को धूप से बचाने के लिए छांव की व्यवस्था का उचित प्रबंध हो।

यूनिवर्सिटी में एनएसएस अवार्ड दिया

एनएसएस स्वयंसेवक समाज में बदलाव लाने की शक्ति रखत है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के अंतिम दिन पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में दीपक यादव सिविल जज उपस्थित थे तथा पद्मश्री डा. एसएस यादव विशिष्ट अतिथि थे। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर जयप्रकाश यादव, सरपंच संजू देवी व रिटायर्ड हेड मास्टर उदयराज सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित थे। मुख्य अतिथि दीपक यादव ने युवाओं को समाज सेवा और राष्ट्र निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। कुलपति प्रोफेसर जेपी यादव ने कहा कि एनएसएस स्वयंसेवक समाज में बदलाव लाने की शक्ति रखते हैं। कार्यक्रम में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय की एनएसएस इकाई द्वारा सत्र 2023-24 के लिए यूनिवर्सिटी एनएसएस अवार्ड प्रदान किए गए। यह अवार्ड प्रत्येक वर्ष 6 बेस्ट एनएसएस स्वयंसेवकों व 1 बेस्ट एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर को दिया जाता है। एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक प्रोफेसर करण सिंह ने बताया कि विश्वविद्यालय एनएसएस अवार्ड के लिए नामांकन आमंत्रित किए गए थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में यूनिवर्सिटी एनएसएस अवार्ड प्रदान करते अतिथि। फोटो :हरिभूमि

सरस्वती विहार की गली से अतिक्रमण हटाने के दिए निर्देश

रेवाड़ी। कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार की ओर से लगाए जा रहे समाधान शिविर आमजन की शिकायतों के समाधान का सशक्त माध्यम बन रहे हैं। बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में नागरिकों की शिकायतों की सुनवाई करते हुए सरस्वती विहार कालका रोड स्थित गली के अतिक्रमण हटाने के लिए निर्देश दिए। समाधान शिविर में एसडीएम सुरेंद्र सिंह व सीटीएम प्रीति रावत सहित अन्य विभागों के अधिकारी भी मौजूद थे। कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने कहा कि हरियाणा सरकार के निर्देशों की अनुपालना करते हुए जिले में एक छत के नीचे नागरिकों की शिकायतों के यथाशीघ्र निपटारे के उद्देश्य से हर कार्य दिवस पर समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं।

पंजाबी बिरादरी का वैवाहिक परिचय सम्मेलन 6 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पंजाबी बिरादरी के लड़के-लड़कियों का तीसरा वैवाहिक परिचय सम्मेलन 6 अप्रैल को राधा-कृष्ण मंदिर मॉडल टाउन में आयोजित किया जाएगा। सम्मेलन का समय सुबह 9 से शाम 3 बजे तक रहेगा। पंजाबी बिरादरी के प्रधान प्रेमनाथ गेरा ने बताया कि सम्मेलन में रेवाड़ी के साथ गुरुग्राम, दिल्ली, अलवर व जयपुर सहित अन्य दूर दराज इलाकों से लड़के-लड़कियों के फार्म प्राप्त हुए हैं। उन्होंने कहा कि बिरादरी का हमारा प्रयास है कि एक स्थान पर विवाह योग्य लड़के-लड़कियों का सुविधानुसार अधिक से अधिक संजोग बने। पहले संयुक्त परिवार होते थे। रिश्ते परिवारों में ही आपस में मिल जाते थे। कार्यक्रम में पूर्व नगर परिषद प्रधान हरीश अरोड़ा, पंचनद के जिला प्रधान केशव चौधरी, दिनेश कपूर, अनिल अरनेजा, किशोर सरपंच, हनी सरपंच, विजय ढींगरा, शशि जुनेजा, अशोक जुनेजा, अभिषेक झांब, नम्रता सचदेवा, नरेंद्र सहगल, रमेश सहगल, तिलगुन खन्ना, घनश्याम बत्रा, ऋषिपाल ढींगरा, गुरुमुख अनेजा, जतिन चावला, ललित वाधवा, एडवोकेट हेमंत लूथरा, एडवोकेट जिमी सचदेवा, सीए मनीष चक्रवर्ती, नंदलाल ढींगरा, किशनलाल मेहता, इंद्रजीत कुमार, कृष्ण लाल दुआ, धारी अरोड़ा व संजय चांदना सहयोग कर रहे हैं।

आने वाली पीढ़ियों के लिए जल की एक-एक बूंद बचाना जरूरीः अनुपमा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने जिलावासियों से भू-जल स्तर में सुधार लाने और प्राकृतिक जल स्त्रोतों के संरक्षण व संवर्धन के लिए केंद्र सरकार की ओर से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में संचालित किए जा रहे जल संचय जन भागीदारी अभियान में बढ़चढकर भागीदारी करते हुए अभियान को सफल बनाने का आह्वान किया। हमें आने वाली पीढ़ियों के लिए जल की एक-एक बूंद बचाना जरूरी है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की ओर से जल संचय जन भागीदारी-जन जागरूकता की ओर थीम के साथ जल शक्ति अभियान कैच दी रेन के छठे संस्करण की शुरूआत की गई है, जिसे सफल बनाने के लिए सभी मिलकर आगे आएं। उन्होंने बताया कि जल शक्ति अभियान के तहत जल संरक्षण और वर्षा जल संचयन, जियो-टैगिंग और सभी जल निकायों की सूची बनाना, वैज्ञानिक संरक्षण योजनाओं की तैयारी, सभी जिलों में जल शक्ति केंद्र स्थापित करना, गहन वनरोपण और जागरूकता अभियान चलाए जाएंगे। अंजलि ने कहा कि जल संरक्षण एक राष्ट्रीय प्राथमिकता बन गया है। हमें जल की एक-एक बूंद को आने वाली पीढ़यिों के लिए बचाना होगा।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री की ओर से जल संचय जन भागीदारी अभियान की शुरूआत जल संकट से निपटने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस पहल के साथ-साथ भारत सरकार ने जल शक्ति अभियान, अटल भूजल योजना सहित कई कार्यक्रम लागू किए हैं, जिनका उद्देश्य जल संरक्षण और वर्षा जल संचयन को बढ़ावा देना है।

रेवाड़ी। कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि।

रेवाड़ी हलके की समस्याओं के निराकरण पर दिया जा रहा ध्यान

धारूहेड़ा बस स्टैंड निर्माण से लेकर अस्पताल भवन तक पर गंभीर

गढ़ मजबूत बनाने पर आरती का फोकस गृह क्षेत्र में बढ़ाई कैबिनेट मंत्री ने सक्रियता

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

अटेली हलके की विधायक होने के बावजूद कैबिनेट मंत्री आरती राव ने अपने गृह क्षेत्र रेवाड़ी पर फोकस करना शुरू कर दिया है। पिता राव इंद्रजीत सिंह की तर्ज पर 'भविष्य की राजनीति' को देखते हुए आरती इस हलके की जनसमस्याओं को लेकर पूरी तरह गंभीर नजर आ रही हैं। पहले वह धारूहेड़ा में प्रस्तावित बस स्टैंड की फाइल को आगे बढ़वा चुकी हैं। अब सामान्य अस्पताल को शहर से बाहर शिफ्ट करने के लिए जमीन फाइनल कराने में दिलचस्पी दिखा रही हैं। उनकी हलके में बढ़ती हुई सक्रियता राव विरोधी खेमे की बेचैनी बढ़ाने का काम कर सकती है। दक्षिणी हरियाणा की राजनीति में रेवाड़ी को अहीरवाल की राजनीतिक राजधानी के रूप में देखा जाता है। पुराना रामपुरा हाउस इस राजनीति का केंद्र बिंदू बना रहा है। पूर्व सीएम राव बिरेंद्र सिंह ने लगभग पांच दशक तक अहीरवाल की राजनीति में अपना दबदबा कायम रखा रखा था। उनके सक्रिय राजनीति से अलग होने के बाद बड़े बेटे राव इंद्रजीत सिंह ने जाटूसाना हलके से विधानसभा में प्रवेश करने के बाद समूचे अहीरवाल क्षेत्र में पिता के परंपरागत समर्थकों को साथ जोड़े रखा। पिता के राव ने भी लगभग पांच दशक से अहीरवाल में अपना दबदबा बरकरार रखा है। राजनीतिक जीवन के पड़ाव पर भी इस क्षेत्र में राव के मुकाबले दूसरा कोई कद्दावर नेता आज तक तैयार नहीं हो सका। राव ने सक्रिय राजनीति से अलग होने से पहले ही उत्तराधिकारी के रूप में बेटी आरती राव को विधानसभा भेजकर सक्रिय कर दिया है। अब दादा और पिता के पुराने समर्थकों का मान-सम्मान आरती के हाथों में आ चुका है।

रेवाड़ी। बुधवार को नई दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मिलते हुए राव इन्द्रजीत सिंह व आरती राव। फोटो :हरिभूमि

बड़े राव ने रेवाड़ी में नहीं किया हस्तक्षेप

सीएम रहे राव बिरेंद्र सिंह ने कैप्टन अजय सिंह यादव के रेवाड़ी हलके से सक्रिय रहते हुए कभी भी रेवाड़ी हलके में हस्तक्षेप नहीं किया। राव इंद्रजीत सिंह ने भी इस हलके में हस्तक्षेप वर्ष 2014 में उस समय शुरू किया, जब वह कांग्रेस छोड़कर भाजपा में आ चुके थे। इसके बाद इंद्रजीत लगातार इस हलके में अपना जनाधार बढ़ाने की दिशा में कार्य करते रहे। वर्ष 2019 में उन्होंने सुनील मुसेपुर को टिकट दिलाकर जिताने के लिए पूरा जोर लगाया था, परंतु भाजपा के भीतरघात के कारण सुनील चुनाव हार गए थे।

विकासकार्यों पर दिखा रही गंभीरता

आरती ने पहले धारूहेड़ा बस स्टैंड के निर्माण को लेकर दिलचस्पी दिखाते हुए निर्माण का रास्ता साफ कराया। अब सामान्य अस्पताल को शहर से बाहर शिफ्ट करने की योजना को धरातल पर लाने के लिए उन्होंने खुद जमीन की की तलाश करने के प्रयास शुरू किए हैं। हलके के जो राव समर्थक अपने कार्यों के लिए पहले उनके दिल्ली निवास पर दस्तक देते थे। अब इन समर्थकों ने चंडीगढ़ की ओर रुख करना शुरू कर दिया है। आरती भी पिता के पुराने समर्थकों की समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निवारण करने में दिलचस्पी दिखा रही हैं।

विकास बन चुके आरती के सारथी

राव इंद्रजीत सिंह के राजनीतिक जीवन में उनके निजी सचिव से लेकर निजी सलाहकार तक के रूप में रवि यादव ने बड़ी भूमिका निभाई है। राव के लिए वह रणनीतिकार की भूमिका में बन रहे हैं। आरती के कैबिनेट मंत्री बनने के बाद राव इंद्रजीत सिंह ने ही रवि यादव के बेटे विकास यादव को आरती के सारथी के रूप में चुना है। विकास यादव उनके निजी सहायक के रूप में पिता की तर्ज पर कार्य कर रहे हैं। आरती के लिए समूचे अहीरवाल क्षेत्र में अपनी राजनीतिक पैठ मजबूत करने का यह बेहतर मौका माना जा रहा है।

न्यूज डायरी

शोषणकारी नीतियों के विरोध में किया प्रदर्शन

रेवाड़ी। सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर बुधवार को सभी विभागों के कार्यालयों पर यूनियनों की ओर से गेट मीटिंग की गई। लोक निर्माण विभाग कार्यालय में विभाग की तीनों ब्रांच के कर्मचारियों ने सरकार की कर्मचारी विरोधी व शोषणकारी नीतियों का पुरजोर विरोध किया। उन्होंने कहा कि 2 प्रतिशत मंहगाई भत्ता कर्मचारियों के साथ एक भद्दा मजाक है। उन्होंने हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत कार्यरत कर्मचारियों को नियमित कर्मचारी के बराबर वेतन व भत्ते तथा सेवा सुरक्षा के थ्सा अन्य लाभ प्रदान करने की मांग की। इस मौके पर जिला प्रधान पवन याादव, जिला सचिव राजेन्द्र दिसौदिया, जिला कैशियर नीरज कुमार, जिला उप प्रधान भीमलाल, चेयरमैन राकेश दिसौदिया, बी एंड आर ब्रांच चेयरमैन बीरेन्द्र यादव, प्रधान उमेश यादव, सचिव आकाश यादव व कैशियर विजय कुमार ने अपने विचार रखे। बैठक में लाल सिंह, अंजू कुमार, संदीप रेवाड़िया, मुकेश यादव, अंशु, विनोद फौजी, महेन्द्र यादव, राजेश कुमार व हरियाणा कौशल रोजगार निगम से कमल,राजेश कुमार, राजेश यादव आदि मौजूद रहे।

ट्रक की टक्कर से कार सवार कंपनी प्रबंधक घायल

रेवाड़ी। पटौदी रोड पर बुधवार सुबह कार से ड्यूटी जा रही एक कंपनी मैनेजर ट्रक की टक्कर से घायल हो गई। ट्रक चालक हादसे के बाद मौके से फरार हो गया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद ट्रक चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। विकास नगर निवासी मोनिका वशिष्ठ काकोड़िया में एक कंपनी में मैनेजर के पद पर कार्यरत है। वह अपनी कार लेकर सुबह कंपनी जाने के लिए घर से निकली थी। पटौदी रोड फ्लाईओवर के पास पहुंचते ही पीछे से एक ट्रक ने कार को टक्कर मार दी। टक्कर लगने के बाद कार पुल की रेलिंग से टकराकर क्षतिग्रस्त हो गई। आसपास के लोगों ने मोनिका को कार से बाहर निकालकर पुलिस को सूचना दी। इसी दौरान ट्रक चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने घायल मोनिका को अस्पताल पहुंचाया। उसके बयान पर केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने ट्रक चालक की तलाश शुरू कर दी।

राष्ट्रपति के नाम सौंपा ज्ञापन

रेवाड़ी। सचिवालय के गेट पर प्रदर्शन करते सामाजिक संगठनों के सदस्य। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। सेवा स्तंभ जिला यूनिट, धम्म भूमि, मूल निवासी संघ जिला इकाई व आवाज फाउंडेशन संगठनों ने बुधवार को जिला प्रधान भगत सिंह बौद्ध की अध्यक्षता में गया में महाबौद्धि विहार को बौद्ध भिक्षुओं को सौंपने के लिए धरना-प्रदर्शन कर डीसी के माध्यम से राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन सौंपा। बौद्ध विहार को गैर बौद्धों से मुक्त कराने के लिए 12 फरवरी से बौद्ध गया में आंदोलन जारी है। सामाजिक संगठनों ने मांग करते हुए कहा कि बीटी एक्ट 1949 की धारा 3 में संशोधन कर महाबौद्धि विहार का प्रबंधन एवं संचालन केवल बौद्धों द्वारा ही किया जाना चाहिए। जिला प्रधान ने कहा कि बिहार के बौद्ध गया स्थित महाबौद्धि विहार के प्रति विश्व के तमाम बौद्ध आस्था रखते हैं। कमेटी में सभी सदस्य बौद्ध होने के फलस्वरूप विश्व के बौद्धों की श्रद्धा बढ़ेगी और बौद्धगया एवं बिहार के अन्य बौद्ध स्थलों पर उनका आवागमन बढ़ेगा। इस मौके पर कांशीराम खींची, आरपी सिंह दहिया, महेश दत्त, अजीत सिंह, आरके बलवारिया, सत्यवीर गोठवाल, लक्ष्मीबाई लिसाना, रामचंद्र रंगा, सूबेदार मेजर सत्यनारायण सांभरिया, संतराम बौद्ध, बुद्धराम पंवार, रामपाल मेहरा, ईश्वर रंगा, रोहताश बौद्ध, नरेश नटवर, मान सिंह, रामानंद, जगदीश चंद्र, राजेंद्र सिंह, विजय सोमानी, संदीप रोहड़ाई, केके मूलनिवासी, संतोष मूलनिवासी, प्रताप सिंह, बाबूलाल कबीरपंथी, रामकिशन, मदनमोहन मूलनिवासी, दिनेश कुमार मूलनिवासी व बीना देवी सहित सैकड़ों लोग उपस्थित थे।

मनोविज्ञान विभाग के विद्यार्थियों ने किया शैक्षणिक भ्रमण

रेवाड़ी। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के मनोविज्ञान विभाग के एमएससी के विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय मस्तिष्क अनुसंधान केंद्र यानि एनबीआरसी का शैक्षणिक भ्रमण किया। विवि के कुलपति प्रो. जेपी यादव और मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष डा. मुकेश कुमार ने विद्यार्थियों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। कुलपति ने कहा कि ऐसे भ्रमण विद्यार्थियों के व्यावहारिक ज्ञान को बढ़ाने में सहायक होते हैं। दौरे का समन्वय डा. सुंदीप कुमार, डा. अनीता यादव व मनीषा ने किया। शैक्षणिक भ्रमण का उद्देश्य छात्रों को न्यूरोसाइंस और मस्तिष्क अनुसंधान की नवीनतम तकनीकों एवं प्रयोगों से अवगत कराना था। विद्यार्थियों ने एनबीआरसी में विशेषज्ञों से संवाद किया और विभिन्न प्रयोगशालाओं का अवलोकन किया। विभागाध्यक्ष डा. मुकेश कुमार ने कहा कि विद्यार्थियों के मानसिक विकास के लिए शैक्षणिक भ्रमण फायदेमंद होते है। डा. संदीप कुमार ने कहा कि मनोविज्ञान और न्यूरोसाइंस के अध्ययन में ऐसे शैक्षणिक दौरों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इस दौरे को अत्यंत ज्ञानवर्धक बताया और अनुसंधान क्षेत्र में अपनी रुचि को और अधिक विकसित करने की प्रेरणा ली।

बिजली दरों में वृद्धि से उपभोक्ताओं की जेब पर डाका

रेवाड़ी। कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अनिल पाल्हावास ने हरियाणा बिजली विनियामक आयोग आयोग की ओर से बिजली दरों में की गई वृद्धि की निंदा करते हुए इसे उपभोक्ताओं की जेब पर डाका करार दिया है। उन्होंने सरकार से बढ़ाई गई बिजली दरें वापस लेने या फ्यूल चार्ज हटाने की मांग की है। बुधवार को एक बयान में अनिल पाल्हावास ने कहा कि भाजपा सरकार ने भाजपा ने तीसरी बार प्रदेश की सत्ता पर काबिज होने के चंद माह बाद ही बिजली दरों में वृद्धि से यह साबित कर दिया है कि उसका आमजन के हितों से कोई सरोकार नहीं है। प्रदेश में बढ़ी संख्या में परिवार गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करते हैं। बड़ी संख्या में लोग आर्थिक तंगी का शिकार बने हुए हैं। बिजली दरों में 40 पैसे प्रति यूनिट तक वृद्धि करने से उपभोक्ताओं की जेब पर आर्थिक भार बढ़ेगा। उन्होंने मांग की कि अगर बिजली दरों में वृद्धि की गई है, तो सरकार उपभोक्ताओं से वसूला जा रहा फ्यूल चार्ज तुरंत प्रभाव से माफ करे, उपभोक्ताओं को कुछ हद तक राहत मिल सके।

अहरोद में तीन दिवसीय भैरव मेला महोत्सव 6 से

कुंड। खंड खोल के गांव अहरोद के प्राचीन धर्म स्थान बाबा भैरव मंदिर में ग्रामवासियों के सहयोग से नवरात्र पर्व पर आगामी 6 अप्रैल से 8 अप्रैल तक धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। मंदिर के पुजारी पंडित नटवरवाल ने बताया कि ज्योतिष आचार्य गुरु राजकुमार सोमाल के मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रमों में तीनों दिन भंडारे का आयोजन होगा व 6 अप्रैल को रामनवमी पर्व पर सुबह के समय हवन होगा। 8 अप्रैल को बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार पहाड़ पर बने हनुमान मंदिर में पंडित प्रभुदयाल नजफगढ़ वाले की तरफ से निर्मित एक हाल का उद्घाटन करेंगे। इस अवसर पर समाजसेवी महेंद्र गोयल भी मौजूद रहेंगे। कार्यक्रम में दिन के समय प्रसिद्ध लोक गायक विकास पासोरियां अपनी प्रस्तुति देंगे तथा शाम के समय मारवाड़ी भजन संध्या व सतबीर नापता की तबला पार्टी अपनी प्रस्तुति देगी।