हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 1 मई 2025

तापमान
अधिकतम 38.5 डिग्री
न्यूनतम 23.8 डिग्री

13 सोशल मीडिया जनसंपर्क का सबसे सशक्त माध्यम: पोपली

14 बारह केंद्रों पर 3840 देंगे एनटीए-नीट की परीक्षा

रविवार को खूबडू हेड से जेएलएन नहर में छोड़ा गया था पानी
शेड्यूल से तीन दिन लेट 29 दिन में पहुंची नहर, शुक्रवार से नियमित मिलेगी सप्लाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

बुधवार सुबह शहर में जेएलएन नहर में पानी आना शुरू हो गया है। जिले में 26 दिन में नहर आने का शेड्यूल फिर गड़बड़ा गया है। इस बार नहर शेड्यूल से 3 दिन लेट 29 दिन में पहुंची है। जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से नहर आने पर वाटर स्टोरेज टैंकों को भरने का कार्य शुरू कर दिया गया है। वाटर टैंकों में पानी का स्तर बढ़ने के बाद 2 मई से शहरवासियों को पानी की नियमित सप्लाई दी जाएगी। इससे पहले शहर को दो दिन छोड़कर एक दिन पानी की सप्लाई दी जा रही थी।

गत रविवार को खूबड़ हेड से जेएलएन नहर में पानी छोड़ा गया था, जिसके सोमवार सुबह तक पहुंचने की उम्मीद थी, लेकिन पानी का फ्लो धीरे होने के कारण शहर में जेएलएन नहर में पानी 4 दिन में पहुंचा है। जेएलएन नहर के जिले में पहुंचने पर अब शहरवासियों को गर्मी में पानी की किल्लत से काफी राहत मिलेगी। अब 16 दिन तक नहर चालू रहेगी, अगर इससे पहले नहर में पानी आना बंद होता है तो लोगों को फिर से भीषण गर्मी के मौसम में पानी के लिए परेशानी उठानी पड़ेगी। गर्मी के मौसम में पिछले एक दशक से शहवासियों को पर्याप्त पानी नहीं मिल पा रहा है। विभाग की ओर से नहर बंद होने के दूसरे दिन से ही शहरवासियों को राशनिंग करके पानी देना शुरू कर दिया जाता है।

रेवाड़ी। दिल्ली रोड स्थित पंप से कालाका वाटर वर्क्स में जा रहा पानी तथा बुधवार सुबह जेएलएन नहर में पहुंचा पानी। फोटो : हरिभूमि

डिमांड पूरी नहीं कर पा रहे वाटर वर्क्स

जिले में गत मार्च माह 18 मार्च को नहर आने के बाद 2 अप्रैल को पानी आना बंद हो गया था। इसके बाद विभाग की ओर से 4 अप्रैल से ही पानी की राशनिंग करके सप्लाई दी जा रही थी। लोगों को पानी की पूर्ति करने के लिए टैंकर खरीदकर गुजारा करना पड़ रहा था। जनस्वास्थ्य विभाग को नए वाटर वर्क्स के लिए लंबे समय से जमीन तलाशने में लगा हुआ है। नहर के नहीं आने से वाटर टैंकों में पानी लगभग खत्म हो चुका था। जनस्वास्थ्य विभाग के पानी स्टोर करने के लिए टैंकों की भारी कमी है। कालाका वाटर वर्क्स में पांच और लिसाना में तीन वाटर टैंक हैं। बढ़ती आबादी में दोनों वाटर वर्क्स के टैंकों की शहर में पानी की डिमांड पूरी नहीं कर पा रही है।

दोनों वाटर वर्क्स की स्टोरेज क्षमता पड़ी कम

कालाका वाटर वर्क्स के पांच टैंकों की क्षमता 950 गैलन पानी स्टोरज की है, जबकि लिसाना के दो वाटा टैंकों की क्षकता 340 गैलन व एक नए वाटर टैंक की पानी स्टोरेज क्षमता 32 करोड़ 640 लाख लीटर है। नहरी पानी का शेड्यूल पहले 16-16 दिन का था। यानी 16 दिन नहर में पानी आता था और 16 दिन नहर बंद रहती थी। अब 3 साल से शेड्यूल 16-24 का हो गया है। अब 16 दिन नहर में पानी आता है और 24 दिन बंद रहता है।

पानी की व्यर्थ बर्बादी न करें

रविवार को खूबडू हेड से जेएलएन नहर में पानी छोड़ा गया था। बुधवार सुबह नहर आने पर दोनों वाटर वर्क्स के टैंकों को भरने का कार्य शुरू कर दिया गया है। 2 मई से शहरवासियों को नियमित रूप से पानी की सप्लाई की जाएगी। शहरवासी भी गर्मी के मौसम में पानी की व्यर्थ बर्बादी न करें।

-सुनील रंगा, एक्सईएन, जनस्वास्थ्य विभाग।

रेवाड़ी। नागरिकों की समस्या सुनते हुए स्वास्थ्यमंत्री।

स्वास्थ्य मंत्री आरती राव ने सुनीं जनसमस्याएं
अधिकारियों को समाधान के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने बुधवार को अपने कैंप कार्यालय में क्षेत्रवासियों की समस्याएं सुनीं।

लोगों ने स्वास्थ्यमंत्री के समक्ष गर्मी के मौसम में बिजली कटौती, पेयजल आपूर्ति में कमी तथा गांवों में नालियों की सफाई व जल निकासी जैसी समस्याओं को प्रमुखता से उठाया। स्वास्थ्य मंत्री ने आमजन की सभी शिकायतों को सुनकर विभागों के अधिकारियों को तुरंत आवश्यक कदम उठाने के सख्त निर्देश दिए, जिस पर अधिकारियों ने मौके पर ही कई समस्याओं के समाधान की प्रक्रिया शुरू की। इस दौरान कोरियावास ग्राम पंचायत का एक प्रतिनिधिमंडल भी स्वास्थ्य मंत्री से मिला और कोरियावास में निमार्णाधीन मेडिकल कॉलेज का नाम महान स्वतंत्रता सेनानी राव तुलाराम के नाम पर रखने की मांग को लेकर ज्ञापन सौंपा।

पंचायत प्रतिनिधियों ने बताया कि राव तुलाराम का इस क्षेत्र के इतिहास में अहम योगदान रहा है और कॉलेज का नाम उनके नाम पर रखा जाना उनके बलिदान को उचित सम्मान देगा। स्वास्थ्य मंत्री ने प्रतिनिधिमंडल को आश्वस्त किया कि उनकी मांग को राज्य सरकार के समक्ष रखा जाएगा। कार्यक्रम में कोसली विधायक अनिल यादव, जिला प्रशासन के अधिकारी, स्थानीय भाजपा नेता, विभिन्न पंचायतों के प्रतिनिधि, सामाजिक संगठनों के सदस्य और गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

खबर संक्षेप

ट्रेन में महिला का गहनों का बैग चोरी

रेवाड़ी। हिसार-जयपुर ट्रेन में महिला का आभूषणों का बैग चोरी हो गया। जीआरपी को दी शिकायत में गांव सिकंदरपुर जिला सिरसा निवासी सीतारानी ने बताया कि 28 अप्रैल को वह अपनी जेठानी परमजीत के साथ हिसार-जयपुर ट्रेन में हिसार से रामगढ जाने के लिए यात्रा कर रही थी। उसके पास एक लाल रंगा का बैग था, जिसमे कपड़े व एक जोडी सोने की झुमकी, एक सोने की अंगूठी व एक जोडी चांदी की पायजेब पुराने रखे थे। बैग ट्रेन में ऊपर वाली सीट पर रखा था। जब ट्रेन रेवाड़ी स्टेशन पर पहुंची तो 3-4 लड़के उनके डिब्बे में आ गए। ट्रेन में भीड़ के कारण धक्का-मुक्की हो रही थी। जब उसने अपना बैग चैक किया तो वह गायब हो चुका था। इसके बाद उसने उन लड़कों व बैग को काफी तलाश किया, लेकिन बैग चोरी हो चुका था।

स्कूल बस ने महिला को मारी टक्कर, केस दर्ज

रेवाड़ी। गुड़यिनी से नंगला रोड पर एक प्राइवेट स्कूल बस ने महिला को पीछे से टक्कर मार दी, जिससे महिला को काफी चोटें आई। आसपास के लोगों ने महिला को अस्पताल में भर्ती कराया। जाटूसाना थाना पुलिस ने बस चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। गांव फरुखनगर गुरुग्राम निवासी हरदेई ने पुलिस को बताया कि 28 अप्रैल को दोपहर करीब 1 बजे वह अपनी बेटी बाला के के साथ पैदल गुड़यिनी बस अड्डे से गांव नंगला गांव जा रही थी। जब वह गांव के अंदर पहुंची तो सूरज स्कूल की बस ने उसे पीछे से टक्कर मार दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने उसे सरकारी अस्पताल कोसली पहुंचाया। जहां से उसे ट्रामा सेंटर रेवाड़ी के लिए रेफर कर दिया गया।

कंपनी की पार्किंग से कर्मी की बाइक चोरी

बावल। आईएमटी बावल स्थित कंपनी की पार्किंग से कर्मचारी की बाइक चोरी हो गई। गांव अगिहार जिला महेन्द्रगढ निवासी समुन्द्र सिंह ने कसोला थाना पुलिस को बताया कि पास एक मोटर साईकिल हिरो सपलैण्डर बा रंग नीली उसने अपनी मोटर साइकिल अपने भांजे सरजीत सिंह निवासी मोहल्ला आनंद नगर दे रखी थी। सरजीत सेक्टर-3 आईएमटी बावल में नौकरी करता है। उसने 28 अप्रैल को करीब सुबह 9 बजे कंपनी की पार्किंग में बाइक खड़ी की थी। शाम 7 बजे जब वह ड्यूटी करके पार्किंग में आयो तो वहां से बाइक गायब थी।

6 किसानों के ट्यूबवेलों से केबल ले गए चोर

कसोला। गांव जड़थल स्थित ट्यूबवेलों से चोर आधा दर्जन किसानों की कॉपर की केबल चोरी कर ले गए। जड़थल निवासी पवन कुमार ने कसोला थाना पुलिस को बताया कि उसने अपी मां सावित्री देवी के नाम से सोलर ट्यूबवेल कनेक्शन लिया हुआ है। 28 अप्रैल रात को उसके ट्यूबवेल से सोलर सिस्टम की करीब 220 फीट केबल चोरी हो गई। उसने जब आसपास पूछताछ की तो पता चला कि चोर उसके पड़ोसी धर्मबीर निवासी आसियाकी, गिरिराज, महेन्द्र, राजबीर व रामनिवास के ट्यूबवेलों से भी केबल चोरी कर ले गए।

स्कॉर्पियो की टक्कर से मोपेड़ सवार घायल

रेवाड़ी। दिल्ली रोड स्थत राव अभय सिंह चौक के पास तेज रफ्तार स्कॉरपियों ने मोपड़ पर सवार व्यक्ति को टक्कर मार दी, जिससे उसे काफी चोटें आई। शहर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सेक्टर-12 झुग्गी झोपडी बस्ती जिला गुरुग्राम निवासी अनिल ने पुलिस को बताया कि वह 26 अप्रैल को अपने रिश्तेदार के यहां आया था। जब वह वापस रात 11 बजे अपने घर वापस जा रहा था तो राव अभयसिंह चौक के पास सामने से आ रही स्कॉरपियों ने लापरवाही से उसकी मोपड को टक्कर मार दी।

अचानक ब्रेक लगाने से ट्राले में घुसा टैंपो, चालक की मौत, दूसरा घायल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

आसलवास के पास दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर मंगलवार की रात ट्रॉला चालक के अचानक ब्रेक लगाने से पीछे चल रहा टैंपो उसमें घुस गया। हादसे में टैंपो चालक की मौत हो गई, जबकि उसके साथ बैठा दूसरा व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया।

पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद ट्रॉला चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। राजस्थान के नागौर जिले के जाखेड़ा निवासी भोमाराम व नागौर जिले के मइयासर निवासी सुनील रात को टैंपो लेकर दिल्ली से जयपुर की ओर जा रहे थे। उनके आगे एक ट्रॉला चल रहा था। आसलवास पेट्रोल पंप के पास ट्रॉला चालक ने अचानक ब्रेक लगा दिए, जिससे टैंपो ट्रॉले के अंदर घुस गया। आसपास के लोगों ने टैंपो को खींचकर गंभीर रूप से घायल दोनों को बाहर निकाला। सूचना मिलने के बाद एंबुलेंस ने दोनों को ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया, जहां भोमाराम को मृत घोषित कर दिया गया। कसोला पुलिस ने पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया।

बाइक सवार की मौत

बुधवार सुबह राव अभयसिंह चौक पर ट्रॉले की टक्कर से एक बाइक सवार कंपनी कर्मचारी की मौत हो गई। काकोड़यि निवासी रामदिनेश बावल की एक कंपनी में कार्यरत था। सुबह वह घर से बाइक लेकर कंपनी जा रहा था। प्रजापति चौक से अभयसिंह चौक की ओर जाते समय तेज रफ्तार ट्रॉले ने बाइक को टक्कर मार दी, जिससे रामदिनेश सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। अस्पताल ले जाने पर डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया। ट्रॉला चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

टास्क के नाम पर लाखों रुपये की ठगी करने के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने टॉस्क या इन्वेस्टमेंट के नाम पर लाखों रुपए की साइबर ठगी करने के मामले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला नागौर के खिमसर के मोहल्ला प्रेम नगर निवासी जितेन्द्र व मोहल्ला मेघवालों निवासी भूराराम के रूप में हुई है। गांव मैलावास निवासी वीरपाल के पास गत 14 अप्रैल को उसके मोबाइल फोन पर घर बैठे पैसे कमाने का एक मैसेज आया था, जिसमे एक टेलीग्राम लिंक दिया गया था। इसके बाद टेलीग्राम पर भेजे गए लिंक को क्लिक करते हुए वह ग्रुप से जुड़ गया। शुरूआत में आरोपियों ने उससे 16 हजार रुपए डलवाने के बाद 42 हजार रुपए वापस कर दिए।

आरोपियों ने उससे विभिन्न ट्रांजेक्शन के जरिए अलग-अलग बैंक खातों में कुल 20 लाख 20 हजार 968 रुपये ट्रांसफर करा लिए। जब उसने यह राशि वापस निकालने का प्रयास किया तो उससे और पैसा जमा कराने को कहा गया। इसके बाद उसे ठगी का पता चला। जांच के बाद पुलिस ने बुधवार को मामले में संलिप्त दो आरोपी जितेन्द्र व भूराराम को गिरफ्तार कर लिया है। प्रारंभिक पूछताछ के बाद इस बात का खुलासा हुआ था कि साइबर ठगी में राजस्थान के जिला नागौर के गांव खिमसर निवासी जितेन्द्र का बैंक खाता भी प्रयोग किया गया था। वीरपाल के खाते से करीब 5 लाख 38 हजार 399 रुपये की राशी जितेन्द्र के खाते में गई थी। भूराराम ने जितेन्द्र से बैंक खाता लेकर, कमीशन के आधार पर आगे साइबर ठगों को उपलब्ध कराया था। पुलिस ने दोनों आरोपियों को अदालत में पेश करके आरोपी जितेन्द्र को न्यायिक हिरासत में भेज दिया है तथा आरोपी भूराराम पूछताछ के लिए दो दिन के रिमांड पर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में ठगी के आरोपी। फोटो : हरिभूमि

नीट परीक्षा को लेकर स्नातक व पीजी परीक्षाओं की तिथि में किया परिवर्तन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के की ओर से आगामी 3 मई को सुबह एवं शाम दोनों शिफ्ट में होने वाली सभी स्नातक एवं स्नातकोत्तर परीक्षाओं की तिथि में परिवर्तित करके उसे 18 मई को कर दिया है। परीक्षा नियंत्रक डा. विपुल यादव ने बताया कि आगामी 4 मई को नीट की परीक्षाएं आयोजित की जानी है। इसे देखते हुए विद्यार्थियों के हित में यह फैसला लिया गया है। परीक्षाओं का स्थान एवं समय पहले वाला ही रहेगा। शेष डेट शीट में अभी कोई परिवर्तन नहीं किया गया है और अन्य सभी परीक्षाएं पहले से तय की गई डेट शीट के अनुसार ही रहेगी।

पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन 13 को सौंपेगी ज्ञापन

रेवाड़ी। ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन 681 के रेवाड़ी, बावल व कोसली के पदाधिकारियों की बैठक आयोजित की गई। बैठक में 13 मई को मांगों को लेकर मुख्यमंत्री नायब सैनी के नाम ज्ञापन सौंपने को लेकर चर्चा की गई। प्रधान हीरालाल ने बताया कि सरकार से ग्रामीण जल घरों को पंचायत के अधीन न करने, कच्चे कर्मचारियों को बिना शर्त पक्का करने, पूर्णरूप से कैश लैश चिकित्सा सुविधा लागू करने, एक्स ग्रेसिया स्कीम बहाल करने, कौशल कर्मचारियों का अनुभव पोर्टल पर चढाने तथा पुरानी पेंशन बहाली व कौशल रोजगार में लगे कर्मचारियों न हटाने की मांग की जाएगी।

मक्का बिजाई के लिए मुफ्त मिलेगी मशीन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

- ट्रैक्टर और डीजल की व्यवस्था किसान को स्वयं करनी होगी : सहायक कृषि अभियंता

कृषि विभाग की ओर से किसानों को मक्का बिजाई के लिए निःशुल्क मशीन उपलब्ध कराई जा रही है।

इस मशीन की मदद से किसान अपने खेतों में आसानी से मक्का की बिजाई कर सकेंगे। सहायक कृषि अभियंता दिनेश शर्मा ने बताया कि किसानों को मक्का बिजाई के लिए यह मशीन बिना किसी शुल्क के दी जाएगी, लेकिन ट्रैक्टर और डीजल की व्यवस्था किसान को स्वयं करनी होगी। उन्होंने बताया कि यह मशीन बैड बनाने के साथ-साथ मक्का की बिजाई करेगी, जिससे पानी की बचत होगी और खरपतवार का नियंत्रण भी आसान होगा। इच्छुक किसान आवेदन पत्र के साथ आधार कार्ड की फोटो प्रति सहायक कृषि अभियंता कार्यालय में जमा कराकर मशीन प्राप्त कर सकते है।

रेवाड़ी। कैंप में जांच कराते हुए लोग। फोटो : हरिभूमि

पंजाबी बिरादरी के कैंप में 150 लोगों ने कराई स्वास्थ्य जांच

- 38 लोगों को नजर के चश्मे दिए व 6 को आपरेशन के लिए चुना

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

पंजाबी बिरादरी की ओर से मॉडल टाउन स्थित राधा-कृष्ण मंदिर में नेत्र व स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 150 से अधिक लोगों ने अपने स्वास्थ्य की जांच कराई।

पंजाबी बिरादरी के प्रधान प्रेमनाथ गेरा ने बताया कि आई केयर हॉस्पिटल नोएडा के डा. सतेन्द्र सिंह, डा. शिप्रा दास, भुवन, तनुज, शेषनाथ, परवीन व कौशल ने करीब 152 लोगों को निशुल्क दवाइयां दी। 38 लोगों को नजर के चश्मे दिए गए। 6 लोगों को आपरेशन के लिए चुना गया। कार्यक्रम में भाजपा हरियाणा किसान संघ के प्रदेश सचिव बलजीत यादव, कार्यकारिणी सदस्य पूर्व नगर प्रधान हरीश अरोड़ा, हन्नी तनेजा सरपंच, तिलक राज भाटिया, अशोक जुनेजा, शशि जुनेजा, रमेश सहगल, इंद्रजीत, धारी अरोड़ा, विजय ढींगरा, संजय चांदना, कृष्ण लाल मेहता, दिनेश कपूर, जतिन चावला, नरेंद्र सहगल, ऋषिपाल ढींगरा, किशोर तनेजा सरपंच, संजय मक्कड़, केशव चौधरी, तिलगुन खन्ना, अभिषेक झाम्ब, नम्रता सचदेवा, घनश्याम बत्रा व एडवोकेट अशोक सचदेवा ने सहयोग किया।

निर्देश एसपी ने पीसीआर, राइडर व ईआरवी पर तैनात कर्मचारियों को दिए दिशा-निर्देश

समाज को सुरक्षित माहौल देने के लिए आपराधिक प्रवृत्ति के व्यक्तियों पर निगरानी रखें जवान: एसपी

- सभी जवान अपनी ड्यूटी को पूरी निष्ठा एवं सतर्कता के साथ करें

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने बुधवार को सभी पीसीआर, राइडर व ईआरवी पर तैनात अधिकारियों व कर्मचारियों की मीटिंग ली। बैठक में जिले की सुरक्षा व्यवस्था के लिए किए जा रहे कार्यों की समीक्षा की गई। एसपी ने सभी को आमजन की सुरक्षा करने व आपात स्थिति से निपटने के लिए उचित दिशा निर्देश दिए।

एसपी हेमेंद्र मीणा ने कहा कि सभी जवान अपनी ड्यूटी को पूरी निष्ठा एवं सतर्कता के साथ करें। प्रत्येक गतिविधि का इंद्राज रजिस्टर में दर्ज करके अपने-अपने एरिया में लगातार पेट्रोलिंग करें। सभी जवान वाहन चेकिंग के दौरान ब्लैक फिल्म लगी गाड़ियों व बिना नंबर की गाड़ियों की बारीकी से जांच करे। बिना नंबर प्लेट, हेलमेट, सीट बेल्ट, बुलेट पटाखा मोटरसाइकिल तथा अधिक ध्वनि उत्पन्न करने वाले वाहनों के विरुद्ध कार्रवाई करें।

एसपी मीणा ने कहा की सभी पीसीआर, राइडर व ईआरवी की सरप्राइज चेकिंग की जाएगी। सभी जवान अपने निर्धारित एरिया में पूरी चौकसी के साथ गश्त करें। ड्यूटी के दौरान किसी भी प्रकार की कोई लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। अच्छा कार्य करने वाले प्रत्येक पुलिस कर्मचारियों को सम्मानित किया जाएगा और लापरवाही करने वाले कर्मचारी के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि भ्रष्टाचार किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं होगा, सभी जीरो टॉलरेंस पर नेक नियति, ईमानदारी से काम करें। उन्होंने कहा कि पेट्रोलिंग से आमजन में पुलिस के प्रति विश्वास पैदा होता है और आपराधिक किस्म के व्यक्तियों में पुलिस का खौफ रहता है, इसलिए वह किसी भी प्रकार की आपराधिक वारदात को अंजाम देने से डरते हैं। रात के समय कई स्थानों पर अपराधी किस्म के व्यक्ति किसी वारदात को अंजाम देने की फिराक में रहते हैं, लेकिन पुलिस लगातार गश्त करे तो अपराधी में किसी भी प्रकार की वारदात को अंजाम देने का खौफ रहेगी, इसलिए आवश्यक है कि पुलिस अधिक से अधिक पेट्रोलिंग करें और आपराधिक प्रवृत्ति के व्यक्तियों की निगरानी रखकर उच्च अधिकारियों को सूचना दें ताकि समाज को एक सुरक्षित माहौल प्रदान किया जा सके। एसपी ने कहा की जिले में सुरक्षा व्यवस्था को दुरुस्त बनाए रखने व आपराधिक घटना की सूचना पर तत्परता से मौका पर पहुंचने के उद्देश्य से पीसीआर, राइडर व ईआरवी की तैनाती की गई है। शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में आपराधिक एवं संदिग्ध गतिविधियों की रोकथाम तथा संदिग्ध वाहनों पर नजर रखने के साथ साथ व्यवस्थाओं को दुरुस्त बनाए रखने के लिए जिले में थाना स्तर पर अलग-अलग एरिया में 25 ईआरवी, 11 पीसीआर व 42 राइडर की तैनाती की गई है।

रेवाड़ी। पुलिस कर्मियों को दिशा-निर्देश देते एसपी हेमेन्द्र मीणा। *फोटो : हरिभूमि*

जवानों की परफार्मेंस रिपोर्ट पर रहेगी नजर

एसपी हेमेंद्र ने कहा कि सभी पीसीआर, राइडर व ईआरवी को उनके अलग-अलग क्षेत्र दिए गए हैं। उसके हिसाब से प्रतिमाह एक-एक पीसीआर, राइडर व ईआरवी के काम का आकलन किया जाएगा, जिसके आधार पर कर्मचारियों को अवार्ड भी दिया जाएगा और निराशाजनक परफार्मेस पर विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

फिटनेस फंडा / सावी ठाकुर

फिटनेस के लिए डेली टाइम निकालना जरूरी है

सन नियो चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'रिश्तों से बंधी गौरी' में रुद्र का रोल निभा रहे एक्टर सावी ठाकुर बहुत फिट दिखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए सावी क्या कुछ करते हैं, डिटेल में यहां बता रहे हैं, अपनी जुबानी।

अभिनेता सावी ठाकुर ने हाल ही में अपने फिटनेस रुटीन और हेल्दी लाइफस्टाइल को लेकर कई खास बातें साझा कीं। वे कहते हैं, 'फिटनेस को इतना कठिन बनाना जरूरी नहीं है, बस हर दिन खुद के लिए समय निकलना मायने रखता है। बिजी शूटिंग शेड्यूल के बावजूद मैं अपनी हेल्थ और फिटनेस को प्रियोरिटी मानता हूं। इसीलिए वर्क और हेल्थ के बीच बैलेंस बनाकर चलने में विश्वास रखता हूं।' आगे वह अपने फिटनेस रूटीन के बारे में डिटेल में बताते हैं।

करनी होती है प्रॉपर प्लानिंग: मैं वर्कआउट को जिंदगी का जरूरी हिस्सा मानता हूं। यही वजह है कि एक्टिंग की व्यस्तता और फिटनेस के बीच तालमेल बिठाने के लिए मुझे प्लानिंग की जरूरत होती है। मैं वर्कआउट को एक जरूरी अपॉइंटमेंट की तरह मानता हूं और उसे अपने डेली कैलेंडर में शामिल करता हूं, ताकि नियमितता बनी रहे। मेरे वर्कआउट प्लान, फ्लेक्सिबल होते हैं, जिन्हें हर दिन के हिसाब से बदला जा सकता है। बहुत व्यस्त दिनों में मैं छोटे, लेकिन असरदार हाई इंटेंसिटी वाले वर्कआउट्स करता हूं या ऐसे बॉडीवेट एक्सरसाइज चुनता हूं, जो कहीं भी किए जा सकते हैं।

लेता हूं बैलेंस्ड डाइट: मेरी अच्छी हेल्थ और फिटनेस का बेस बैलेंस्ड डाइट है। मैं ऐसे कंप्लीट और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता हूं, जो मुझे दिनभर ऊर्जा देते हैं और रिकवरी में मदद करते हैं। बैलेंस्ड डाइट न सिर्फ मेरे शरीर को बल्कि दिमाग को भी चुस्त बनाए रखता है, जो इस इंडस्ट्री के मल्टी डायमेंशनल वर्क के लिए बेहद जरूरी है।

मेंटल हेल्थ के लिए: मेरा मानना है कि रेग्युलर वर्कआउट करने से मेरी मेंटल हेल्थ भी अच्छी रहती है। डेली वर्कआउट मुझे तनाव से दूर रखता है, मूड बेहतर करता है और ध्यान केंद्रित रखने में मदद करता है। जब हालात चुनौतीपूर्ण होते हैं, तो पसीने में बहते एंडॉर्फिन केमिकल, मुझे पॉजिटिव बनाए रखते हैं। मैं मानता हूं कि इस इंडस्ट्री में एक अट्रैक्टिव लुक का दबाव जरूर होता है, लेकिन मैं बाहरी अपेक्षाओं की बजाय अपनी ओवरऑल हेल्थ और स्ट्रेंथ को प्राथमिकता देता हूं। मैं अपने लिए खुद के फिटनेस गोल सेट करता हूं और उसी पर ध्यान केंद्रित करता हूं।

इनका भी रखता हूं ध्यान: फिटनेस को मेंटेन करने के लिए प्रॉपर डाइट और रेग्युलर एक्सरसाइज के अलावा रूटीन लाइफस्टाइल में भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। जैसे-मैं लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लेना, पानी खूब पीना और नींद पूरी करना जैसे छोटे लेकिन असरदार काम रोजाना करता हूं। इन आदतों को दिनचर्या में शामिल कर मैं काम में बिना किसी समझौते के अपनी हेल्थ और फिटनेस को बनाए रखता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. रवि डोसी
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशल: वर्ल्ड अस्थमा डे, 6 मई

आंकड़ों के मुताबिक 34.3 मिलियन से अधिक लोग देश में दमा यानी अस्थमा से ग्रस्त हैं। जबकि (ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर अस्थमा का अनुमान) 33 करोड़ से अधिक व्यक्ति दुनिया भर में दमा से ग्रस्त हैं। यहां बता रहे हैं, अस्थमा के कारणों, लक्षणों, प्रकार, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

इनहेलर से कंट्रोल रहेगा अस्थमा

सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को दमा कहते हैं। दमा के ज्यादातर मामले एलर्जी से संबंधित होते हैं। आमतौर पर जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन्हें एलर्जंस कहा जाता है। धूल, धुआं, उमस, नमी, कारपेट में माइट्स, केमिकल युक्त पेंट, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ और मौसम में बदलाव आदि एलर्जंस के कारण बन सकते हैं। ऐसे में लोगों को इसके प्रति अवेयर करने के लिए वर्ल्ड अस्थमा डे मनाया जाता है। इस बार वर्ल्ड अस्थमा डे की थीम है, 'मेक इन्हेल्ड ट्रीटमेंट्स एसेंसिबल फॉर ऑल।' इस थीम का आशय है क सांस के माध्यम से दी जाने वाली दवाओं या इनहेलर चिकित्सा को सभी लोगों के लिए उपलब्ध कराया जाए। दुनिया भर में दमा (अस्थमा) के मामले बढ़त पर हैं। एक अनुमान के अनुसार भारत में भी लगभग पांच प्रतिशत लोग दमा से ग्रस्त हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब दमा को प्रभावशाली रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख लक्षण

वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षण लगभग एक समान होते हैं। जैसे-कुछ दूर चलने पर या थोड़ा सा परिश्रम करने पर सांस फूलना। सांस लेने में तकलीफ के कारण गहरी सांस न ले पाना। सीने में जकड़न। खांसी (सूखी या बलगम वाली) आना। सांस बाहर छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज या घरघराहट होना।

बच्चों में दमा के प्रकार

अर्ली व्हीजर: बच्चों में दमा के लगभग एक तिहाई ऐसे मामले 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाते हैं और उसके बाद इस रोग की जीवन में दोबारा पुनरावृत्ति नहीं होती है।

मॉडरेट व्हीजर: ऐसा अस्थमा 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाता है, लेकिन 35 से 36वें साल में यह समस्या दोबारा सिर उठाती है।

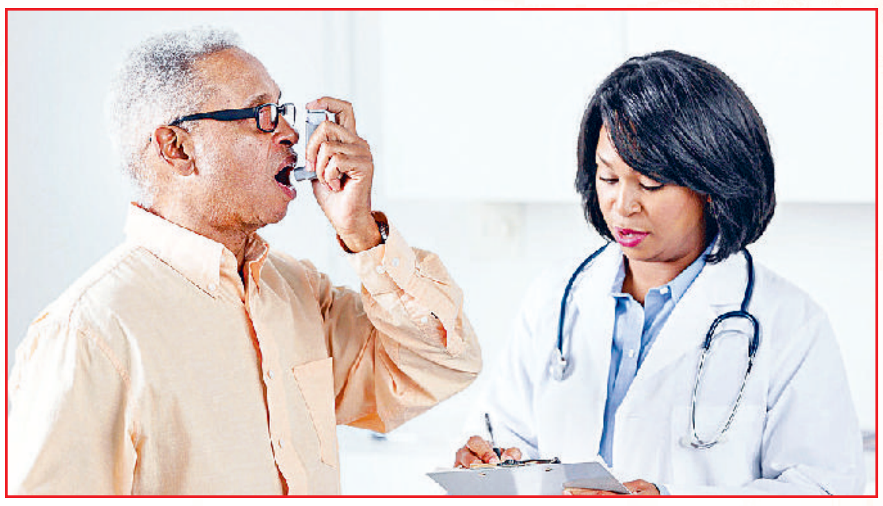
परसिस्टेंट व्हीजर: यह प्रकार बचपन से शुरू होता है और फिर जीवन भर बना रहता है।

डायग्नोसिस

बच्चों में पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी) 14 साल से पहले नहीं किया जाता। इसलिए इंपल्स ऑसिलोमीटर से उनकी जांच की जाती है। इसके अलावा बच्चों की फैमिली हिस्ट्री मालूम कर और क्लीनिकल जांचों के जरिए उनका इलाज किया जाता है।

बच्चों में दमा का उपचार

नवजात शिशुओं में दमा होने पर नेबुलाइजेशन थेरेपी देते हैं। इसके अलावा उन्हें सिरप के रूप में दवा दी जाती है। जरूरत पड़ने पर 3 से 5 साल तक के बच्चों के इलाज में नेबुलाइजेशन थेरेपी का सहारा लेते हैं। पांच से बारह साल तक के बच्चों को मीटर डोज इनहेलर से दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें ओरल डोज भी दी जाती है। 13 से 17 साल के किशोरों को इनहेलर के जरिए दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें एंटी एलर्जिक दवाएं भी देते हैं।



वयस्कों में दमा का इलाज

इम्यूनोथेरेपी: अमेरिकन लंग एसोसिएशन के अनुसार एलर्जी से होने वाले दमा में इम्यूनोथेरेपी काफी हद तक कारगर है। इसके अंतर्गत मरीज को दवाएं और इंजेक्शन देते हैं।

इनहेलर का इस्तेमाल: इनहेलर से दमा की दवा लेना काफी कारगर साबित हो रहा है। डॉक्टर की सलाह से इनहेलर लें।

अस्थमा अटैक से पहले क्या करें

पीक एक्सपिरेटरी फ्लोमीटर से रीडिंग: सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि दमा के लक्षणों के महसूस होने पर पीक फ्लोमीटर का इस्तेमाल हो रहा है। इस डिवाइस में फूंक मारकर यह पता लगाया जाता है कि अमुक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमाल: डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

- धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।
- वाहनों से निकलने प्रदूषण और अन्य प्रकार के वायु प्रदूषक तत्वों से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें।
- स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक निश्चित समय पर नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन करें। जंक फूड्स और अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ठंडी तासीर वाली चीजों से दूर रहें।
- डॉक्टर के परामर्श से ही इनहेलर का इस्तेमाल करें। डॉक्टर द्वारा बताए गए निश्चित समय पर ही दवाएं लें। सफर या घर से बाहर जाते समय अपनी दवाओं को साथ रखें।
- खट्टे फलों जैसे संतरा, नीबू, मौसंबी और आंवले से बने उत्पादों का सेवन करें। इनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन एक संतरे का सेवन दमा रोगियों के लिए लाभप्रद है।
- कुछ लोगों को व्यायाम करने से भी दमा की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग समस्या होने पर डॉक्टर से परामर्श लें। बेहतर होगा व्यक्ति व्यायाम करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। डॉक्टर व्यायाम करने से पहले ऐसे लोगों को इनहेलर लेने का परामर्श दे सकते हैं।

- फेफड़ों से संबंधित व्यायाम के लिए इन दिनों बाजार में लंग एक्सरसाइजर उपलब्ध हैं। जैसे 3 बॉल इंसेंटिव स्पाइरोमीटर जिनका इस्तेमाल डॉक्टर के परामर्श से करना चाहिए। लंग एक्सरसाइजर आपके फेफड़े को सशक्त करने में सहायक हो सकते हैं। स्पाइरोमीटर ऐसा डिवाइस है, जिसके जरिए आपको फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर इन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

उपयोगी सांस संबंधी व्यायाम

प्राणायाम और योगासन: दमा रोगियों के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम लाभप्रद है। यह प्राणायाम 'अल्टरनेट नॉस्ट्रिल ब्रीदिंग' है यानी इसके अंतर्गत बाएं और दाहिने नासिका छिद्र का प्रयोग सांस लेने और इसे बाहर निकालने के लिए बारी-बारी से किया जाता है। योगासनों में भुजंगासन और सूर्य नमस्कार आदि हितकर हैं। बेहतर होगा कि योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर ही प्राणायाम और योगासन करें।

गहरी सांस लें: अपने फेफड़ों की क्षमता के अनुसार जहां तक संभव हो गहरी सांस लें।

तैराकी: तैराकी या स्विमिंग से भी फेफड़े सशक्त होते हैं। तैराकी के दौरान पानी के अंदर सांस रोकी जाती है, जिसे फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

रिब स्ट्रेच: रिब यानी पसली को स्ट्रेच करना। रिब स्ट्रेच के अंतर्गत फेफड़ों इस तरह से सांस लेनी पड़ती है कि इसे ग्रहण करते समय आपकी पसलियां खुलें और सास बाहर निकालते समय सिकुड़ें। फिटनेस एक्सपर्ट से इसकी जानकारी लें।

कार्डियो एक्सरसाइज: फेफड़ों और हृदय की क्षमता बढ़ाने में कार्डियो एक्सरसाइज अत्यंत लाभप्रद हैं। प्रतिदिन लगभग 30 मिनट तक कार्डियो एक्सरसाइज करें। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार जॉगिंग और रनिंग करें।

पुश-अप्स: पुश अप्स रेग्युलर करते रहने से आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। यह उम्दा लंग एक्सरसाइज है, जिसे अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन करें।

सजेशन / राजकुमार दिनकर

तब पाचन क्रिया रहेगी सही

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में हम सब अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, जिसकी वजह से हमें काफी परेशानियां होती हैं और इसका सबसे बड़ा कारण खाने-पीने में हमारी अनियमितता है। यही वजह है कि खाने-पीने की गलत आदतें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही हैं। इनसे बचने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

- खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं ताकि खाने के दौरान कम पानी पीएं। रात के खाने के आधे घंटे बाद हल्का गर्म पानी पीएं।
- कुछ लोग स्वाद लेने के लिए ही बार-बार खाना खाते हैं। इससे ज्यादा खाया जाता है और नींद भी अच्छी नहीं आती।
- हमें भोजन को कम से कम 30 से 35 बार चबाकर खाना चाहिए। अकसर लोग 10 से 15 बार चबाकर ही जल्दी जल्दी निगल लेते हैं, इससे कब्ज होती है।

- कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद ही बिस्तर पर चले जाते हैं। खाकर तुरंत लेटने से पाचन की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इससे सीने में जलन, अपच और बेचैनी होती है। खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे प्रतीक्षा करें, इस दौरान टहल सकते हैं। घर के छोटे-मोटे काम करें। लेकिन रात के खाने के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।
- ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।
- फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने सें पचाना मुश्किल होता है।
- रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं। *

डाइट सजेशन

डॉ. मोनिका शर्मा

हालांकि डिप्रेशन होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन उससे बचाव में आपकी डाइट हैबिट भी काफी इफेक्टिव हो सकती है। डाइट किस तरह डिप्रेशन से बचाव करने में सहायक है, यहां बता रहे हैं आपको।

डिप्रेशन से बचाए हेल्दी डाइट

आज के दौर में हर आयुवर्ग के लोग अवसाद के घेरे में फंस रहे हैं। मन को उदासी और उलझनों के स्याह घेरे में लाने वाली यह स्थिति ना केवल असंतुलित जीवनशैली के चलते पैदा होती बल्कि कई बार अवसाद ही जीवनशैली बिगड़ने का कारण भी बन जाता है। बहुत से लोगों में डिप्रेशन खान-पान की आदतें बिगड़ने की एक बड़ी वजह है। जिसका नतीजा मोटापे और दूसरी कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। जरूरी है कि बदलते फूड हैबिट्स के नजरिए से भी डिप्रेशन की समस्या को समझा जाए।

बिगड़ता खान-पान और डिप्रेशन: आपा-धापी भरी ज़िंदगी में मानसिक स्वास्थ्य को संभालना एक चुनौती बन गया है। डिप्रेशन और एंग्जायटी जैसी परेशानियां हर किसी को घेर रही हैं। मन से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का एक पहलू यह भी है कि इनको समझना आसान नहीं होता। हालांकि बहुत सी बातों और बर्ताव को समझकर अपनी मनःस्थिति को समझने का प्रयास किया जा सकता है। इनमें फूड हैबिट्स भी हैं। आमतौर पर मूड बिगड़ने पर खाने-पीने की आदतें भी बिगड़ने लगती हैं। टूटती-बिखरती मनःस्थिति से जूझते हुए कई तरह के खाने को लेकर रुचि बढ़ जाती है। हाल ही में आई एक स्टडी के रिजल्ट के मुताबिक अवसाद से जूझ रहे लोगों का कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों का सेवन करने का मन होता है। डिप्रेशन के शिकार लोगों को कार्बोहाइड्रेट रिच फूड आइटम्स की क्रेविंग्स बढ़ने का कारण यह है कि ये खाद्य पदार्थ मस्तिष्क में सेरोटोनिन नामक हार्मोन को रिलीज करते हैं। यह हार्मोन जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। रुकी-थकी मनःस्थिति के दौर में इन्हें खाते रहने की लत लग जाती है। इसीलिए भावनाओं को संभालने के दौर में भोजन की बदलती आदतों को लेकर भी संभलना जरूरी है।

हेल्दी डाइट है जरूरी: हमारे भोजन का मेंटल हेल्थ कंडीशन से गहरा कनेक्शन है। यही वजह है कि आहार के स्वस्थ विकल्प चुनना जरूरी है। अवसाद की कंडीशन में कार्बोहाइड्रेट से भरपूर फूड्स में भी साबुत अनाज, सब्जियां और फल आदि खाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। धीरे-धीरे खान-पान का बदलाव मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने लगता है। ध्यान रहे कि कैफीन और चीनी जैसे खाद्य पदार्थ अवसाद को और बढ़ाते हैं। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और दूसरे कई एनर्जी ड्रिंक्स में भारी मात्रा में कैफीन पाया जाता है। प्रोसेस्ड फूड में चीनी और नमक बहुत अधिक होता है। ऐसे में इनके सेवन को लेकर सजगता बरतना आवश्यक है। आम इंसान के समान ही संतुलित भोजन लेना और खूब सारा पानी पीना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े परेशानियों में भी आवश्यक है। अहम यह भी है कि घर के दूसरे सदस्य इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। इलाज के साथ-साथ अपनों की थोड़ी सी सजगता, डिप्रेशन से जूझ रहे इंसान को सहज जीवन की ओर लौट आने में बहुत मदद करती है।

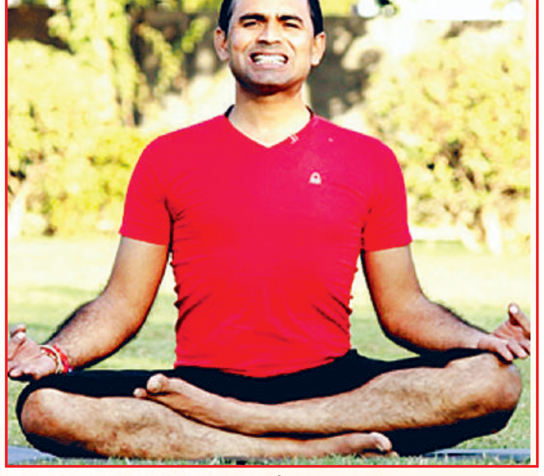
स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव: जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ बॉन के अध्ययनकर्ताओं के मुताबिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी फूड क्रेविंग्स पैदा हो जाती हैं। इस स्टडी से जुड़े और यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन विश्वविद्यालय में मेडिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर नील्स क्रोमर का कहना है कि खान-पान में आए बदलावों की वजह से शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है। साइकोलॉजिकल मेडिसिन जर्नल में छपे इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया। इनमें 54 अवसादग्रस्त और 63 स्वस्थ लोग शामिल थे। आमतौर पर देखने में भी आता है कि डिप्रेशन के घेरे में आए लोगों की शारीरिक सक्रियता भी कम हो जाती है। वे अकेले और उदास रहने लगते हैं। एक ओर निष्क्रिय जिंदगी तो दूसरी ओर गलत खान-पान, पाचन की प्रक्रिया को भी बिगाड़ देता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक भी न्यूरोकेमिकल्स का उत्पादन करने वाले आंत के बैक्टीरिया इंसान के मूड और दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ह्यूमन बॉडी करीब 95 फीसदी सेरोटोनिन हार्मोन को आंत के बैक्टीरिया ही बनाते हैं। यही हार्मोन मूड को स्थिर, शांत रखने में अहम भूमिका निभाता है। ऐसे में मोटापे, अकेलेपन और पाचन आदि से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए भी स्वस्थ आहार जरूरी है। साथ ही बिगड़ी मनःस्थिति को और बिगाड़ने से बचाने के लिए भी फूड हैबिट्स पर ध्यान देना आवश्यक है। *

गर्मी में शीतल अहसास के लिए आप शीतकारी प्राणायाम कर सकते हैं। लेकिन इसका अभ्यास शुरू करने से पहले यह भी जान लें कि इसे कब करें, कैसे करें, करने के पहले किस तरह की तैयारी करें, हर दिन कितना अभ्यास जरूरी है और कब करने से बचना चाहिए?

गर्मी में पाएं शीतल अहसास करें शीतकारी प्राणायाम

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'



गर्मियों की भीषण तपन, पसीना, चिड़चिड़ापन और थकान से राहत पाने के लिए योगशास्त्र में एक प्रभावी विधि बताई गई है- इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं। यह एक ऐसा श्वसन अभ्यास है, जो शरीर को भीतर से ठंडक देता है, मन को शांत करता है और ऊर्जा को संतुलित रखता है। 'शीतकारी' का अर्थ है- शीतलता प्रदान करने वाला। तो यह एक ऐसी श्वास तकनीक है, जिसमें विशेष ढंग से मुंह से हवा को अंदर लिया जाता है और नाक के रास्ते इसे छोड़ा जाता है। इससे शरीर के तापमान में प्राकृतिक रूप से गिरावट आती है।

इसलिए है खास: यह प्राणायाम शरीर के तापमान को प्राकृतिक रूप से कम करता है। गर्मी से चिड़चिड़ापन, थकान, और सिरदर्द जैसे लक्षणों में राहत मिलती है। पित्त दोष (जो गर्मी में अधिक होता है) को शांत करता है। शरीर में ताजगी और मन में शांति का अनुभव होता है।

कब करें: सुबह जल्दी (6-8 बजे) या शाम को सूर्यास्त के बाद (6-7 बजे) इसे करना लाभकारी होता है। यह प्राणायाम विशेष रूप से गर्मी के मौसम में (अप्रैल से जुलाई तक) अत्यंत लाभकारी होता है। इसे हमेशा खाली पेट या भोजन के 3 घंटे बाद करें।

करने का सही तरीका: सबसे पहले सुखासन, पद्मासन या वज्रासन की मुद्रा में सीधे बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और शरीर को ढीला छोड़ दें। दांतों को आपस में मिलाएं, होंठ खुले रखें ताकि दांत दिखाई दें। अब मुंह से सिसकारी जैसी आवाज निकालते हुए धीरे-धीरे लंबी सांस अंदर लें। कुछ सेकेंड सांस अंदर रोकें (जितना सहज हो)। फिर नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस तरह यह एक चक्र पूरा हुआ।

पहले क्या तैयारी करें: शांत वातावरण चुनें, जहां ताजी हवा बह रही हो। ढीले और हल्के कपड़े पहनें। मोबाइल और ध्यान भटकाने वाले उपकरण बंद कर दें। मन को शांत करने के लिए कुछ मिनट ध्यान करें या लंबी सांस लें।

कितना हो नियमित अभ्यास: शुरुआत में 5-7 चक्र, मध्य स्तर में 10-15 चक्र और नियमित योगी स्तर में 15-20 चक्र दिन में एक बार अभ्यास करना पर्याप्त है।

कब न करें: ठंड लगने पर या सर्दी-जुकाम, निमोनिया, अस्थमा जैसी परेशानी हो तो यह प्राणायाम बिल्कुल न करें। यदि निम्न रक्तचाप यानी बीपी लो रहता हो तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही यह प्राणायाम करें। बहुत अधिक ठंडी जगह पर भी शीतकारी प्राणायाम करने से बचें। मानसून और ठंड के मौसम में भी इसका अभ्यास सीमित रखें।

प्राणायाम के बाद क्या करें: कम से कम 5 मिनट बिल्कुल शांत बैठे रहें या 5 मिनट शवासन करें। इसके बाद संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं। ताजगी भरा फल या नारियल पानी लेना बेहतर होता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ: इससे शरीर अंदर से शीतलता महसूस करता है। इससे तनाव नियंत्रण में रहता है। इसे नियमित करने से शरीर की त्वचा चमकती है। यह हाइपरटेंशन को नियंत्रित करने में मददगार है। *

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। छात्राओं को जानकारी देते हुए सलोनी सिंगला।

छात्राओं को किशोरावस्था के परिवर्तन बताए गए

रेवाड़ी बुधवार को राजकीय वरिष्ठ विद्यालय संगवाड़ी में कक्षा छठी से 12वीं तक की छात्राओं के लिए महावारी स्वच्छता अभियान पर सेमिनार का आयोजन किया गया। कैरी इंग्रीडिएंट्स इंडिया प्राइवेट लिमिटेड गुरुग्राम की ओर से सीएसआर गतिविधी के तहत अभियान का समापन किया गया। सेमिनार में छात्राओं को पैम्फलेट, अल्प आहार व सैनिटरी पैड वितरित किए गए। छात्राओं को व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में सम्पूर्ण जानकारी दी गई। छात्राओं को किशोर अवस्था में होने वाले परिवर्तन और मासिक धर्म में बरती जाने वाली सावधानियों से अवगत कराया गया। डा. कमलेश, नमिता व संस्था से सलोनी सिंगला ने छात्राओं को जानकारी दी।

सुर्खपुर में शिव महापुराण कथा का शुभारंभ

रेवाड़ी। गांव सुर्खपुर के मंदिर में बुधवार को शिव महापुराण कथा का शुभारंभ किया गया। कथा का समापन 8 मई को किया जाएगा। शिव महापुराण कथा के शुभारंभ पर गांव में कलश व शोभायात्रा निकाली गई। शोभायात्रा में सैकड़ों की संख्या में ग्रामीण मौजूद थे। कमेटी प्रधान सुभाष शर्मा ने बताया कि 9 मई को दिन में बाबा श्याम के भंडारे व रात को जागरण का आयोजन किया जाएगा। आचार्य पंडित शारदा प्रसाद मिश्र व उनकी टीम शिव महापुराण कथा का वाचन करेंगे। कलश यात्रा में कमेटी के सभी सदस्य व ग्रामीण मौजूद थे।

मंदिर से चोरी के मामले में आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। थाना निजामपुर की पुलिस टीम ने मंदिर में चोरी करने वाले आरोपित को गिरफ्तार किया है, जिसकी पहचान धर्मेंद्र उर्फ महेंद्र वासी डाबला सीकर राजस्थान के रूप में हुई है। गांव के लोगों ने आरोपित को मंदिर में पकड़कर पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस ने पूछताछ में आरोपित से नकदी व दानपात्र बरामद किया है। आरोपित को वीरवार न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। शिकायतकर्ता महेंद्र सिंह वासी मौखुता ढाणी आयमाला ने थाना निजामपुर में शिकायत दी कि उनकी ढाणी में शिवजी महाराज का मन्दिर है। जिसमे एक दानपात्र रखा हुआ था, जिसका दानपात्र 27 अप्रैल की रात को अज्ञात व्यक्ति चोरी कर ले गया। जो पता किया तो पता चला कि उनके गांव के शिव मन्दिर का दान पात्र को नामजद व्यक्ति ने चोरी किया है। 29 अप्रैल को महेंद्र उनके गांव के मन्दिर में फिर आया, तब गांव के लोगों ने उसे पकड़ लिया और पुलिस के हवाले कर दिया।

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी की सेवानिवृत्ति पर सम्मान समारोह का आयोजन

शैक्षणिक गुणात्मक सुधार का संरक्षण एवं संवर्धन करना जरूरी : पूनिया

■ डाइट प्राचार्य ने कपिल पूनिया को संजीदा अधिकारी बताया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

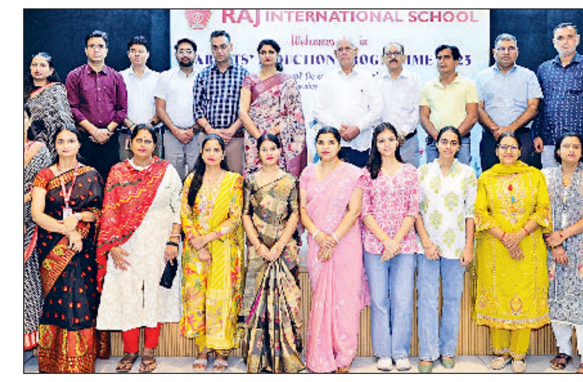
जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी कपिल पूनिया की सेवानिवृत्ति पर बुधवार को शिक्षा विभाग की ओर से जाट धर्मशाला में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया।

डाइट हुसैनपुर के प्राचार्य सुभाष चंद्र के मुख्य आतिथ्य में आयोजित समारोह की अध्यक्षता जिला शिक्षा अधिकारी सुभाषचंद सांभरिया ने की तथा डीपीसी राजेंद्र शर्मा ने स्वागताध्यक्ष की भूमिका निभाई। इस अवसर पर शिक्षा विभाग के सभी संगठनों की ओर से उन्हें भावभीनी विदाई दी गई। जिला प्रशासन की ओर से जिला उपायुक्त अभिषेक मीणा ने भी पूनिया को सेवानिवृत्ति पर शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर मुख्य अतिथि डाइट प्राचार्य सुभाष चंद्र ने कपिल पूनिया को संजीदा अधिकारी बताया। डीईओ सांभरिया ने उन्हें शिक्षा विभाग की तरफ से शुभकामनाएं दी। डीपीसी सभी मेहमानों का शाब्दिक अभिनंदन किया। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी कपिल पूनिया ने कहा कि रेवाड़ी जिले में शैक्षणिक गुणात्मक सुधार हो रहा है, जिसका संरक्षण एवं संवर्धन जरूरी है। सरस्वती वंदना, स्वागत-नृत्य से प्रारंभ हुए समारोह में आयोजन समिति ने पूनिया को पगड़ी, शॉल, अभिनंदन-पत्र एवं उपहार भेंट किए। विभाग की सेवानिवृत्त संयुक्त निदेशक संगीता यादव,हसला के पूर्व राज्य प्रधान अनिल यादव, शिक्षक नेता महाबीर सिंह, अरुण कुमार, डा. रामफल, कांतादेवी, सुधीर कुमार, ज्योत्सना, पूनम, आशिमा व अभिलाषा ने उन्हे बधाई दी। समारोह में स्कूल अधिकारी संगठन, हरियाणा स्कूल लेक्चरर एसोसिएशन, हरियाणा राजकीय अध्यापक संघ, हरियाणा प्राइमरी टीचर एसोसिएशन, डाइट हुसैनपुर आदि के प्रतिनिधि शामिल थे।

रेवाड़ी। डीईओ कपिल पूनिया को स्मृति चिंह भेंट करते हुए।

ये रहे उपस्थित

आयोजन समिति की ओर से स्कूल अधिकारी संगठन के प्रधान डा. दुष्यंत ने सभी का आभार व्यक्त किया। आयोजन समिति की ओर से खंड शिक्षा अधिकारी अरविंद यादव, डा. राजेंद्र यादव, राकेश वत्स, राजबाला व डा. दिनेश गुप्ता ने मेहमानों को स्मृति चिह्न भेंट किए। इस अवसर पर गुरुग्राम की जिला शिक्षा अधिकारी कैप्टन इंदु बोकन, पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी महेंद्र सिंह खनगवाल, डा. खुशीराम यादव, पृथ्वीसिंह, जवान सिंह, सत्यपाल धूपिया, बसरुद्दीन खान, रवि छिल्लर, दुगार्दास, ईश्वर सिंह, लक्ष्मण सिंह, सरपंच सुभाष, अजीत, राजेश, विनोद, धर्मेंद्र, रेणुबाला व अनुराग तथा विभिन्न स्कूलों के मुखिया एवं संगठनों के पदाधिकारी उपस्थित थे।



रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक व अभिभावक।

नौवीं से बारहवीं के नए विद्यार्थियों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

राज इंटरनेशनल स्कूल में कक्षा नौवीं से कक्षा बारहवीं के नए विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत स्कूल चेयरमैन राजेन्द्र सैनी ने की तथा मंच संचालन शिक्षक यशवीर ने किया। कार्यक्रम का आगाज छात्र तोपेश के हरियाणवी नृत्य से हुआ।

कक्षा नौवीं के छात्रों ने भी नृत्य की प्रस्तुति दी। छात्र कुबेर की शायरी, कीर्ति के गायन और मीनाक्षी व दिव्यम के भाषण ने दर्शकों का मन मोहा। पीआरओ रिया माटा व कोआर्डिनेटर सुमित व मनीष ने अभिभावकों का स्वागत करते हुए विद्यालय की विशिष्ट उपलब्धियों से अवगत कराया। ग्यारहवीं की छात्राओं ने भी अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

प्राचार्य कुलदीप जांगिड ने छात्रों को नए सत्र में शामिल हुए कोर्सों से अवगत कराया। स्कूल निदेशक जितेंद्र सैनी व अन्नू सैनी ने कहा कि राज स्कूल पिछले 14 वर्षो से शिक्षा के क्षेत्र में अपना बहुमूल्य योगदान देता रहा है व आने वाले वर्षों में शिक्षा व अन्य क्षेत्रों में उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए सदैव तत्पर रहेगा। सभी प्रतिभागियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया तथा अभिभावकों को स्मृति चिह्न भेंट किउ गए। स्कूल चेयरमैन ने सभी अभिभावकों का आभार व्यक्त किया।

सोशल मीडिया वर्तमान में जनसंपर्क करने का सबसे सशक्त माध्यम : पोपली

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

भाजपा जिला कार्यालय में बुधवार को जिला सोशल मीडिया टीम की बैठक में आयोजित की गई। बैठक में पार्टी की चल रही गतिविधियों, सोशल मीडिया रणनीति और आगामी कार्यक्रमों पर चर्चा हुई। बैठक की अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्षा वंदना पोपली व भाजपा सोशल मीडिया प्रमुख एडवोकेट नितेश अग्रवाल ने की।

जिलाध्यक्ष ने टीम को सोशल मीडिया की बारिकियों से अवगत कराया। जिलाध्यक्ष ने भाजपा संगठन को मंडल व बूथ स्तर पर मजबूत करने के सुझाव भी मांगे। सोशल मीडिया टीम के सभी पदाधिकारियों ने अपने-अपने सुझाव भी रखे और आगामी कार्यक्रमों, जनसंपर्क अभियान और डिजिटल प्रचार-प्रसार के लिए एक रोडमैप भी तैयार किया गया। भाजपा जिला अध्यक्ष पोपली ने कहा कि सोशल मीडिया आज के समय में जनसंपर्क का सबसे सशक्त माध्यम है। हमारी टीम ने अब तक उत्कृष्ट कार्य किया है और आगे भी हमें पार्टी के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने के लिए समर्पित भाव से काम करना है। बैठक में एडवोकेट नरवीर खोला, राम मेहर यादव, अरुण यादव, आकाश छोकर, सुनीता गुड़यिानी, रमेश मीणा, मनजीत, सोनिया आहूजा, दीपिका गुप्ता, करुणा यादव, यशवंत चौहान व चंद्रमोहन गुप्ता सहित अनेक पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

रेवाड़ी। सोशल मीडिया टीम की बैठक लेते हुए जिलाध्यक्ष।

नंदरामपुर के जोहड़ के गंदे पानी की निकासी शुरू, लोगों को राहत

हरिभूमि न्यूज ⏭ धारूहेड़ा

जिला प्रशासन ने नंदरामपुर बांस गांव के जोहड़ के गंदे पानी की निकासी का प्रबंध कर दिया है। बुधवार को गांव के सरपंच ने पाइप बिछाकर मोटर के माध्यम से गंदे पानी की निकासी शुरू करा दी है, जिससे ग्रामीणों को राहत मिली है। गांव के सुरेश, नेमीचंद, दयाराम यादव, सतबीर यादव, सतबीर सेन व पूर्व पंच प्रेमचंद ने बताया कि जोहड़ का गंदें पानी की निकासी नहीं होने से बदबू से लोगों को जीना दुश्वार हो रहा था। लोगों ने बताया कि जोहड़ के पास बच्चों का हाई स्कूल व शिव मंदिर भी है। गंदे पानी के कारण बच्चों व मंदिर में आने वाले श्रद्धालुओं को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। गंदे पानी की निकासी होने से अब लोगों को राहत मिल गई है।

राव जयराम स्कूल के छात्र रजनेश ने एनडीए परीक्षा में पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

राव जयराम स्कूल के छात्र रजनेश पुत्र कृष्ण कुमार निवासी गांव लावण ने राष्ट्रीय रक्षा अकादमी परीक्षा में सफलता प्राप्त कर क्षेत्र का नाम रोशन किया हैं। अपनी कड़ी मेहनत, दृढ़ संकल्प और अनुशासन के बल पर रजनेश ने यह सिद्ध कर दिया कि छोटे गांवों से निकलकर भी युवा राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में परचम लहरा सकते हैं। रजनेश की इस उल्लेखनीय उपलब्धि पर उनके परिवार, स्कूल और गांव में खुशी की लहर दौड़ गई है। ग्रामीणों ने मिठाई बांटकर और ढोल-नगाड़ों के साथ जश्न मनाया। रजनेश ने अपनी शिक्षा राव जयराम स्कूल से प्राप्त की। विद्यालय के अध्यापक बताते हैं कि वह शुरू से ही अनुशासित, मेहनती और लक्ष्य के प्रति समर्पित छात्र रहे हैं। पढ़ाई के साथ-साथ वह शारीरिक गतिविधियों में भी बढ़-चढ़कर भाग लेता था।

छात्र रजनेश

■ ग्रामीणों ने ढोल-नगाड़ों के साथ जश्न मनाया

छात्राएं लक्ष्य को निर्धारित कर योजना बनाएं

■ रीजनल सेंटर में अंतिम वर्ष की छात्राओं के लिए विदाई समारोह आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोसली

भगत फूलसिंह महिला विश्वविद्यालय के कृष्ण नगर गांव स्थित महिला रीजनल सेंटर में अंतिम वर्ष की छात्राओं के लिए विदाई कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कनिष्ठ छात्राओं ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति के साथ वरिष्ठ छात्राओं को भावभीनी विदाई दी। छात्राओं ने पेपर डांस, रैंप वाक, पिक ए स्लिप व ट्रुथ एंड डेयर जैसी मनोरंजक गतिविधियों से कार्यक्रम को यादगार बनाया। बीए की छात्रा सोनिया, बीएससी की छात्रा मुस्कान, बीकॉम आनर्स की छात्रा जागृति व एमए राजनीति विज्ञान की छात्रा शालू को मिस फेयरवेल घोषित किया गया। एसोसिएट प्रोफेसर डा. यशपाल शर्मा ने कहा कि यह वह समय है, जब अंतिम वर्ष की छात्राओं को नए अवसरों के लिए आगे बढ़ना हैं। यह उनके जीवन की नई शुरूआत है। निदेशक प्रो. बलबीर सिंह ने कहा कि छात्राएं लक्ष्य को निर्धारित कर भविष्य की योजना बनाएं।

कोसली। समारोह में सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करतीं छात्राएं।

अक्षय तृतीया पर छबील लगाकर किया धर्म-कर्म

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

महिला जैन मिलन पारस समिति की प्रधान नीलू जैन के नेतृत्व में बुधवार को अक्षय तृतीया के पावन पर्व पर बस स्टैंड पर स्टॉल लगाकर लोगों को गन्ने का रस वितरित किया गया।

इस मौके पर समिति की अनेक सदस्याएं उपस्थित थीं। नीलू जैन ने कहा कि अक्षय तृतीया जैन धर्म का पवित्र त्यौहार है। आज के दिन जैनियों के प्रथम तीर्थंकर आदिनाथ भगवान को 6 महीने बाद राजा श्रेयांश द्वारा गन्ने का रस आहार के रूप में पिलाया था। 6 महीने बाद भगवान को आहार प्राप्त होने के बाद यह आहार दान की प्रक्रिया आज भी चल रही है।

इस मौके पर उपाध्यक्ष रजनी जैन, मंत्री मीनू, शिल्पी जैन, सुमन जैन, योगिता जैन, अंकिता जैन, अंजलि जैन, शैली जैन, स्वर्णलता जैन, रेणू जैन, ज्योति जैन, अनीता जैन, जैन मिलन के मंत्री अमित जैन व सह मंत्री नितेश जैन उपस्थित रहे।

■ अक्षय तृतीया जैन धर्म का पवित्र त्यौहार

रेवाड़ी। अक्षय तृतीया पर छबील पर मौजूद महिलाएं।

नागरिक अस्पताल से तीन कर्मी सेवानिवृत्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

नागरिक अस्पताल में तीन कर्मचारियों की सेवानिवृत्ति पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अस्पताल से अशोक कुमार मुख्य तकनीकी अधिकारी, सुनीता जोसेफ सीनियर नर्सिंग ऑफिसर एवं सुरेश देवी मल्टीपर्पज हेल्थ वर्कर सेवानिवृत्त हुए है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता डा. सुरेंद्र यादव प्रधान चिकित्सा अधिकारी ने की। डा. धर्मेंद्र, डा.अशोक, डा. विशाल राव, डा. अजीत, डा. संदीप यादव व सुरेश यादव मुख्य तकनीकी अधिकारी सहित नागरिक अस्पताल से अनेक कर्मचारी मौजूद थे। डा. सुरेंद्र यादव ने कहा कि तीनों कर्मचारियों ने बड़ी मेहनत व लग्न से कार्य किया।

■ अशोक कुमार सुनीता जोसेफ व सुरेश देवी हुए सेवानिवृत्त

समारोह अक्षय तृतीया के पर्व पर भगवान श्रीपरशुराम जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया गया

संस्कारों के साथ चलती रहती हैं हमारी परंपराएं

हर युग में दुष्टों और राक्षसों का संहार करने के लिए प्रकट होते भगवान परशुरामः गौतम

■ समाज के लोगों ने दी ब्रह्मगढ़ परिसर में हुए हवन में आहुति

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

ब्रहमगढ़ परिसर में बुधवार को अक्षय तृतीया के पर्व पर ब्राह्मण सभा एवं ब्राह्मण युवा संगठन की ओर से भगवान श्रीपरशुराम जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया गया।

प्रधान चंद्रशेखर की अध्यक्षता में पंडित चोखराज, किशन वशिष्ठ, दलीप शास्त्री व किशन चंद वशिष्ठ ने मंत्रोचारण के साथ हवन सम्पन्न कराया। इस मौके पर गौतम ने कहा कि भगवान विष्णु के छठे अवतार प्रथम मानव रूप में स्वयं भगवान परशुराम ने माता रेणुका एवं पिता ऋषि जमदग्नि के जन्म लिया। भगवान परशुराम ने विध्वंश शक्तियों का सर्वनाश करके मानव जाति के जीवन के लिए खुशी प्रदान की थी और भगवान परशुराम चिरंजीवी है और हर युग में दुष्टों और राक्षसों का संहार करने के लिए प्रकट होते हैं। गौतम ने कहा कि हमारी परंपराए संस्कारों के साथ चलती रहती है। आयोजन में संस्थापक प्रधान विष्णुदत्त शर्मा एडवोकेट ने सभी को भगवान परशुराम जन्मोत्सव की शुभकामनाएं दी। हवन में मुख्य यजमान के रूप में चंद्रशेखर गौतम-सुनीता गौतम, जयकुमार-ऊषा, जितेन्द्र-सरिता, संरोज-सुरेन्द्र, सविता-सुरेश सतीश-सरोज व भावना-दीपक सहित अन्य वैवाहिक जोडों ने आहुति दी। पीपीपी के कॉर्डिनेटर सतीश खोला, भाजपा जिला अध्यक्ष वंदना पोपली, कोषाध्यक्ष गौरव शर्मा व बीडीओ संदीप कुमार शर्मा खोल ने हवन में आहुति दी। इस अवसर पूर्व कार्यकारी प्रधान प्रेम कौशिक, प्रेस सचिव रमेश वशिष्ठ, जयकुमार कौशिक,सुरेश शर्मा,नरेश स्वामी, संदीप भारद्वाज, सुभाष शर्मा,कपिश शर्मा, सुरेन्द्र शर्मा,सुशील स्वामी एडवोकेट,शिवकुमार शर्मा, राजेश शर्मा,पीसी भारद्वाज महेश भारद्वाज,विनोद पारिक,नरेश वशिष्ठ, महेंद्र तिवाड़ी,सोमदत्त कौशिक, सतीश भारद्वाज, दीपक शर्मा,प्रदीप शर्मा, गोपाल तिवाड़ी, सुभाष भारद्वाज, मोहन तिवाड़ी,सुरेंद्र शर्मा, नरेश भारद्वाज सीहा,दीपा शर्मा व दलीप तिवाड़ी आदि गणमान्य लोग मौजूद थे।

रेवाड़ी। ब्रह्मगढ़ परिसर में हवन में आहूति देते समाज के लोग। फोटोः हरिभूमि

जीएल पब्लिक स्कूल में सम्मान समारोह का आयोजन

कनीना। जीएल पब्लिक स्कूल में राष्ट्रीय नृत्य दिवस के साथ सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आरंभ विद्या की देवी मां सरस्वती के चित्र के समक्ष प्रधानाचार्य ने दीप प्रज्ज्वलित कर पुष्प चढ़ाकर किया। प्रधानाचार्य डॉ. आरके शर्मा ने बताया कि नेशनल टेस्टिंग एजेंसी की ओर से जेईई मेंस-2025 का परिणाम घोषित किया गया, जिसमें जीएल स्कूल के तीन विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए परचम लहराया। जेईई मेंस में सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को उनके अभिभावकों के साथ मंच पर फूलों की माला पहनाकर ट्रॉफी के साथ सम्मानित किया गया। सम्मानित होने वाले छात्रों में रूद्र महलावत पुत्र सतीश कुमार ने 99.76 परसेंटाइल, सुमित यादव पुत्र सुमेर सिंह 96.6 ने परसेंटाइल व विवेक पुत्र महेंद्र सिहं 92.8 परसेंटाइल हासिल की है। सभी बच्चों ने अपनी सफलता का श्रेय अपने शिक्षकों, माता-पिता और स्कूल प्रबंधन को दिया है। इसके साथ ही राष्ट्रीय नृत्य-दिवस का आयोजन भी बड़ी किया गया। जिसमें स्कूल के चार हाऊस इनोवेटर, मोटिवेटर, प्रोग्रेसर और एचिवर हॉऊस इनोवेटर, मोटिवेटर, प्रोग्रेसर और एचिवर हाऊस के विद्यार्थियों के बीच डांस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें छात्र-छात्राओं ने राजस्थानी, हरियाणवी, पंजाबी और शोलो डांस में भाग लिया। प्रधानाचार्य ने बताया कि कोई भी विद्यार्थी जिसके मन में दृढ़ इच्छा, संकल्प व लग्न की भावना हो तो अपने अध्यापकों के दिशा-निर्देश से कोई भी लक्ष्य हासिल कर सकता है।

खबर संक्षेप

आश्रम से महंत की नकदी व सामान ले गया चोर

बावल बगथला के बाबा गरीब दास आश्रम से एक चोर महंत की नकदी व अन्य सामान चोरी कर ले गए। महंत ने राजस्थान के एक युवक पर चोरी का संदेह जताया है। कसोला पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी की तलाश शुरू कर दी। पुलिस शिकायत में महंत जगदीश दास ने बताया कि बुधवार तड़के जब वह सोकर उठा तो उसके कमरे से 11 हजार रुपये, दो पीतल की घंटी, कमंडल व तीन ज्योति गायब मिले। उसने आश्रम के सीसीटीवी कैमरे में चेक किया तो करीब 3 बजे एक युवक चादर लपेटकर चोरी करता हुआ नजर आया। यह चादर भी उसने मूर्ति से उताकर ओढ़ी थी।

गाड़ियों के शीशे तोड़कर चोरी करने वाले दो काबू

कोसली। नाहड चौकी पुलिस ने गांव नेहरूगढ़ में तीन गाड़ियों के शीशे तोड़कर चोरी करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान गांव नेहरूगढ़ निवासी सोनू व संदीप के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से गाड़ी की 2 स्टेपनी, 1 डैक्सबोर्ड, 1 टूटी स्क्रीन, 2 पैकेट रिफ्लेक्टर, 1 टोचन गुल्ला, 3 मेट गार्ड, 2 फायर सिलेंडर, 8 बैंक पास बुक, 1 पासपोर्ट, चेक बुक, 2 डायरी व 1 गाड़ी की सर्विस बुक बरामद की है। गांव नेहरूगढ़ निवासी रोहतान ने गत 26-27 अप्रैल की रात को अपने भतीजे की गाड़ी को गांव के पंचायत भवन के पास खड़ा किया था, जिसके पास उनके गांव के दीपक व हरीश की गाड़िया भी खड़ी हुई थी। रात्रि के समय कोई व्यक्ति तीनों गाडियों के शीशे तोड़कर उनके अंदर से जरूरी दस्तावेज, नकदी व अन्य सामान को चोरी करके ले गए। पुलिस ने थाना कोसली में चोरी का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त दो आरोपी सोनू व संदीप को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपियों को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

4 मई को होने वाली नीट परीक्षा को नकल रहित संपन्न कराने के निर्देश

12 परीक्षा केंद्रों पर 3840 परीक्षार्थी देंगे एनटीए-नीट परीक्षा, 13 दिव्यांग भी शामिल

- केंद्र अधीक्षकों व जिला प्रशासन की ओर से गठित जिला स्तरीय समिति के सदस्यों के साथ बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिले में 4 मई को एनटीए यानि नेशनल टेस्टिंग एजेंसी की ओर से नीट परीक्षा का आयोजन किया जाएगा। परीक्षा के लिए जिले में 12 परीक्षा केंद्र बनाए गए है। इन परीक्षा केंद्रों पर 3840 परीक्षार्थी नीट की परीक्षा देंगे, जिसमें 13 दिव्यांग परीक्षार्थी भी शामिल हैं। जिला प्रशासन की ओर से नीट एग्जाम को लेकर तैयारियां की जा रही है। बुधवार को एनटीए-नीट परीक्षा 2025 के नकल रहित व पारदर्शी ढंग से सम्पन्न कराने के लिए डीसी अभिषेक मीणा ने लघु सचिवालय सभागार में केंद्र अधीक्षकों व जिला प्रशासन की ओर से गठित जिला स्तरीय समिति के सदस्यों के साथ बैठक की। बैठक में परीक्षा केंद्रों की स्थापना, सुरक्षा व्यवस्था और परीक्षार्थियों के लिए आवश्यक सुविधाओं को लेकर चर्चा हुई। डीसी ने अधिकारियों को नीट परीक्षा के आयोजन को लेकर मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी व डीजीपी शत्रुजीत कपूर की ओर से दिए गए निर्देशों की प्रभावी रूप से अनुपालना करने के निर्देश दिए।

रेवाड़ी। नीट परीक्षा के आयोजन को लेकर केंद्र अधीक्षकों की बैठक लेते डीसी व एसपी। फोटो : हरिभूमि

परीक्षा केंद्रों पर समय रहते पूरी करें व्यवस्थाः डीसी

डीसी अभिषेक मीणा ने सभी केंद्र अधीक्षकों को परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम करने तथा शांतिपूर्ण, निष्पक्ष और पारदर्शिता के साथ परीक्षा को संपन्न कराने के आवश्यक दिशा निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि सभी परीक्षा केंद्रों पर एनटीए की ओर से जारी गाइडलाइन के अनुरूप समय से पूर्व आवश्यक व्यवस्था पूरी की जाए। उन्होंने कहा कि परीक्षा केंद्रों में लगाए जाने वाले सीसीटीवी व जैमर की जांच की जाए। परीक्षा केंद्रों पर परीक्षार्थियों की सुविधा का विशेष ध्यान रखा जाए, जिसमें बिजली, पेयजल, शौचालय, प्राथमिक चिकित्सा और अन्य बुनियादी सुविधाओं की उपलब्धता पूरी करें। खास तौर से दिव्यांग परीक्षार्थियों के लिए निर्धारित सुविधाएं भी सुनिश्चित करें ताकि उन्हें परीक्षा देने में किसी प्रकार की समस्या पैदा न हो सकें। उन्होंने कहा कि केंद्र में मोबाइल सहित अन्य इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस पूर्ण रूप से बैन रहेंगे। उन्होंने बताया कि परीक्षा की पूरी प्रक्रिया की निगरानी के लिए जिला सचिवालय सभागार में कंट्रोल रूम स्थापित रहेगा, जहां से सभी 12 परीक्षा केंद्रों की हर गतिविधि पर प्रशासन की पैनी नजर रहेगी।

परीक्षा को लेकर पुलिस प्रशासन सतर्कः एसपी

इस मौके पर एसपी हेमेंद्र मीणा ने कहा कि सभी एग्जाम सेंटर पर पर्याप्त पुलिस बल तैनात रहेगा और किसी भी स्तर पर कानून व्यवस्था प्रभावित नहीं होने दी जाएगी। उन्होंने कहा कि परीक्षा के आयोजन की पूरी प्रक्रिया के दौरान सुरक्षा व्यवस्था मुहैया कराने के लिए पुलिस अधिकारियों की ड्यूटी लगा दी गई है। परीक्षा केंद्रों पर किसी भी रूप से बाहरी हस्तक्षेप न हो, इसके लिए पुलिस प्रशासन पूरी तरह सतर्क है। केंद्रीय विद्यालय भाकली के प्राचार्य एवं परीक्षा संचालन के जिला नोडल अधिकारी सुभाष चंद्र ने बैठक में परीक्षा के आयोजन को लेकर तैयारियों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि एनटीए की ओर से आगामी 4 मई को आयोजित होने वाली नीट परीक्षा के लिए जिले में 12 परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए, जिनमें 3840 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे, जिसमें 13 दिव्यांग परीक्षार्थी शामिल हैं। बैठक में एडीसी अनुपमा अंजलि, एसडीएम सुरेन्द्र सिंह व जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष चंद सहित सभी केंद्र अधीक्षक उपस्थित थे।

रेवाड़ी। अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में पहुंची आईजीयू की टीम। फोटो : हरिभूमि

आईजीयू की स्वदेशी जागरण मंच टीम ने इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस में लिया हिस्सा

- सम्मेलन में प्रबंधन विभाग के 18 विद्यार्थियों और अर्थशास्त्र विभाग के 7 शोधार्थियों के साथ डा. सोनाली बत्रा व डा. ललित ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की स्वदेशी जागरण मंच की टीम के 30 प्रतिभागियों ने विजन 2047-समृद्ध एवं महान भारत अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में भाग लिया। अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन की शुरूआत के पहले दिन कुलपतियों की बैठक आयोजित की गई, जिसमें देशभर के विभिन्न विश्वविद्यालय के कुलपति उपस्थित रहे। बैठक में आईजीयू की कुलपति डा. दीप्ति धमार्णी ने अपनी चिंता व्यक्त की और नवाचार के माध्यम से विश्वविद्यालय की स्थानीय समस्याओं के समाधान के लिए विचार आमंत्रित किए। कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने भी स्थानीय समस्याओं के समाधान में अनुसंधान की भूमिका पर जोर दिया। सम्मेलन में प्रबंधन विभाग के 18 विद्यार्थियों और अर्थशास्त्र विभाग के 7 शोधार्थियों के साथ डा. सोनाली बत्रा व डा. ललित ने भाग लिया। आईजीयू से 30 प्रतिभागी कॉन्फ्रेंस स्थल दिल्ली के आईसीएआर में पहुंचे, जहां कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय व आईसीएआर के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित की गई इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस में समृद्ध व महान भारत के विविध आयामों पर चर्चा हुई। स्वदेशी शोध संस्थान की समन्वयक डा. ऋतु बजाज ने बताया कि सम्मेलन के दौरान 2047 के समृद्ध भारत को लेकर विजन स्पष्ट की गई। वक्ताओं ने स्वदेशी, स्वावलंबन व जन-जागरण के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि भारत का भविष्य स्वर्णिम है। हमारे देश में सर्वाधिक युवा हैं और युवा पीढ़ी देश को नई ऊंचाइयों पर ले जा सकती है।

ट्रेनों में बढ़ रही चोरी की वारदात, एक व्यक्ति का मोबाइल फोन, महिला का बैग लेकर फरार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

ट्रेनों में चोरी की घटनाएं लगातार बढ़ रही हैं। लगभग हर दिन चोरी के केस दर्ज किए जा रहे हैं। ट्रेन में सफर कर रहे एक यात्री का फोन व एक महिला का बैग चोरी हो गया। जीआरपी ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

बिहार के जिरवा नाहर निवासी बबलू कुमार हिसार की आदमपुर मंडी में मेहनत मजदूरी का कार्य पूरा करने के बाद अपने गांव लौट रहा था। वह ट्रेन से रेवाड़ी के लिए चला था।

जीआरपी को दर्ज शिकायत में बबलू ने बताया कि उसके सामने वाली सीट पर एक युवक आकर बैठ गया। रात का समय होन के कारण उसकी आंख लग गई। जब ट्रेन रेवाड़ी पहुंचने वाली थी, तो उसकी नींद खुल गई। उसका मोबाइल फोन व सामने बैठा युवक दोनों गायब मिले। जीआरपी ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

महिला को घेरकर बैग उड़ा ले गए

जीआरपी अलवर को दर्ज शिकायत में सिकंदरपुर निवासी सीतारानी ने बताया कि बताया कि वह अपनी जेठानी के साथ ट्रेन से हिसार से रामगढ़ जा रही थी। जब ट्रेन रेवाड़ी जंक्शन पर पहुंची तो तीन-चार लड़के उसके कोच में सवार हो गए। इन लोगों ने उसे घेर लिया। इसके बाद धक्का मुक्की करने लगे। कुछ देर बाद वह युवक ट्रेन से उतर गए। इसी दौरान उसका बैग गायब हो गया। बैग में सोने की झुमकी, अंगूठी, चांदी के जेवरात व कपड़े थे। स्टेशन से ट्रेन चलने के कारण उसने अलवर जाकर जीआरपी को शिकायत दर्ज कराई। जीआरपी ने वहां से मिली जीरो एफआईआर के आधार पर चोरी का केस दर्ज कर लिया।

परिचित बनकर 60 हजार ट्रांसफर कराने का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। साइबर थाना पुलिस ने परिचित बनकर 60 हजार रुपए ट्रांसफर कराने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला नूंह के गांव नगीना निवासी सोयब खान के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को आगामी पूछताछ के लिए एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। गांव राजपुरा खालसा निवासी सतीश कुमार के पास 31 अक्टूबर 2023 को किसी अंजान नम्बर से किसी परिचित का फोन आया की उसका रिश्तेदार बीमार है, इसलिए उसे गूगल-पे पर 60 हजार रुपए ट्रांसफर कर देना। इसके बाद पहले उसने 25 हजार रुपए ट्रांसफर कर दिए। कुछ समय बाद शातिर ने फिर से 35 हजार रुपए और ट्रांसफर करा लिए। इसके बाद उसने जांकी की तो पता चला कि उसके साथ किसी ने धोखाधड़ी की है। पुलिस नें संलिप्त आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

महिलाओं को रोजगार के लिए मिल रहा पांच लाख तक ऋणः उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा सरकार की ओर से महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने और उनकी आर्थिक व सामाजिक स्थिति में सुधारने के लिए हरियाणा मातृशक्ति उद्यमिता योजना शुरू की है, जिसके तहत बैंक के माध्यम से पांच लाख रुपए तक का ऋण उपलब्ध कराया जा रहा है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि हरियाणा महिला विकास निगम के माध्यम से मातृशक्ति उद्यमिता योजना चलाई जा रही है। योजना के तहत समय पर किस्त का भुगतान करने पर तीन वर्षों तक सात प्रतिशत ब्याज अनुदान राशि हरियाणा सरकार द्वारा हरियाणा महिला विकास निगम के माध्यम से दी जाएगी। योजना के तहत रेवाड़ी के लिए 2024-25 में 48 केसों का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने बताया कि पांच लाख रुपए से कम वार्षिक आय वाली व हरियाणा की स्थाई निवासी महिला योजना के लिए पात्र होंगी। ऋण के लिए आवेदक के समय महिला उद्यमी की आयु 18 से 60 वर्ष के बीच होनी चाहिए। आवेदक पहले से लिए गए ऋण का डिफाल्टर नहीं हो। इन गतिविधियों में महिलाएं यातायात वाहन के तहत ऑटो रिक्शा, छोटा सामान ढोने के वाहन, थ्री व्हीलर, ई रिक्शा, टैक्सी, सामाजिक व व्यक्तिगत सेवा गतिविधियों के तहत सैलून, ब्यूटी पार्लर, टेलरिंग, बुटीक, फोटोस्टेट की दुकान, पापड़ बनाना, आचार बनाना, हलवाई की दुकान, फूड स्टॉल, आइसक्रीम बनाने की यूनिट, बिस्कुट बनाना, टिफिन सर्विस व मिट्टी के बर्तन बनाने का काम शुरू कर सकती है।

बावल। एसआई नरेश का सम्मान करते डीएसपी व अन्य।

एसआई नरेश को सेवानिवृत्ति पर दी विदाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

बावल थाना परिसर में सब इसपेक्टर नरेश कुमार की सेवानिवृत्ति पर सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में डीएसपी सुरेंद्र श्योरान मौजूद थे। एसआई को घोड़ी पर बैठाकर डीजे के साथ निवास स्थान पर ले जाया गया। थाना प्रभारी संजय सिंह ने बताया 37 वर्ष सेवा काल के दौरान एसआई नरेश ने अपनी ड्यूटी का ईमानदारी और जिम्मेदारी से निर्वहन किया तथा लोगों के सहयोग से कई संगीन मामलों को ट्रेस किया। इस अवसर पर थाना स्टाफ सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

प्रो. श्योताज सिंह की पुण्यतिथि पर प्रतिभाओं को किया सम्मानित

- स्वामी आर्यवेश ने कहा कि प्रो. श्योताज सिंह के जीवन से प्रेरणा लेनी चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ डहीना

रेवाड़ी। कार्यक्रम में सम्मानित करते हुए आयोजक। फोटो : हरिभूमि

गांव जैनाबाद में प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। प्रो. श्योताज सिंह की 7वीं पुण्यतिथि के अवसर पर वेद प्रचार मंडल के अध्यक्ष स्वामी यशदेव की देखरेख में हवन किया गया। समारोह की अध्यक्षता आर्य समाज की सर्वोच्च सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि नई दिल्ली के प्रधान स्वामी आर्यवेश ने की और कार्यक्रम का संचालन सुंदर राव ने किया। इस मौके पर स्वामी आर्यवेश ने कहा कि प्रो. श्योताज सिंह ने अपना जीवन गरीबों, किसानों बेजुबान व बंधुआ मजदूरों को उनके अधिकार दिलाने के लिए खपा दिया। हमें उनके जीवन से प्रेरणा लेनी चाहिए। आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान के प्रधान बिरजानंद एडवोकेट ने प्रो. श्योताज सिंह के जीवन की घटनाओं पर प्रकाश डाला। रामनिवास यादव नारनौल ने भी उनको श्रृद्धांजलि अर्पित की। समारोह में यूपीएसपी परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले डहीना के प्रमोद कुमार को सम्मानित किया गया। एथलेटिक्स में स्वर्ण पदक हासिल करने पर पियुष कुमार को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में धर्मपाल, राजकुमार, राम सिंह, उदमीराम, जयनारायण, बलबीर, कृष्ण कुमार आदि मौजूद रहे।

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 सें.मी 10x 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज 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

एसोसिएशन ने छबील लगाकर राहगीरों को पिलाया शरबत

कुंड। ज्यो-ज्यो गर्मी तेज होती जा रही है,त्यों-त्यों सामाजिक लोग छबील लगाकर राहगीरों को पानी, सिंकजी व शरबत की छबील लगाकर धर्मकर्म करने लगे है। बुधवार को डहीना बस अड्डे पर पटवार और कानूनगो एसोसिएशन के प्रधान मिलन पटवारी की अगुवाई में राहगीरों को शरबत पिलाया गया। इस नेक कार्य में डा. विपिन यादव जैनाबाद, नवीन पटवारी, रोहित पटवारी, जीतू पटवारी काकोड़िया, सिकंदर पटवारी, प्रवीण पटवारी बोहका,अरुण शर्मा पटवारी सीहा, बब्बरभान नांगल, बिक्रम भगवानपुर व गोविंद ने सहयोग किया। इस मौके पर मिलन पटवारी ने कहा कि गर्मी के मौसम में पेयजल का इंतजाम व पानी पिलाना बड़ा पुण्य का कार्य है। उन्होंने कहा इंसान की ही तरह पशु पक्षी भी इस प्रकृति का हिस्सा है, इसलिए उनके दाना-पानी की व्यवस्था भी हमारी जिम्मेदारी है।

कार्यक्रम भगवान परशुराम शिक्षा समिति बूढ़पुर में जन्मोत्सव प्रधान गौतम की अध्यक्षता में मनाया

भगवान परशुराम को शक्ति और ज्ञान के समन्वय के रूप में देखा जाताः एडवोकेट शर्मा

- एक ब्राह्मण होते हुए भी क्षत्रिय गुणों को धारण किया और उनका उपयोग धर्म की रक्षा के लिए किया
- समिति के प्रधान गौतम ने कहा कि भगवान परशुराम सभी के आदर्श

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। भगवान परशुराम का जन्मोत्सव मनाते समिति के सदस्य। *फोटो: हरिभूमि*

भगवान परशुराम शिक्षा समिति परिसर बूढ़पुर में बुधवार को भगवान परशुराम का जन्मोत्सव प्रधान सत्य प्रकाश गौतम की अध्यक्षता में मनाया गया। इस मौके पर संस्था के महासचिव एडवोकेट अजय शर्मा ने कहा परशुराम का जन्मोत्सव न केवल उनके जन्म का स्मरण कराता है, बल्कि यह अन्याय के खिलाफ खड़े होने और धार्मिक सिद्धांतों का पालन करने की प्रेरणा भी देता है। भगवान परशुराम को शक्ति और ज्ञान के समन्वय के रूप में देखा जाता है। एक ब्राह्मण होते हुए भी उन्होंने क्षत्रिय गुणों को धारण किया और उनका उपयोग धर्म की रक्षा के लिए किया। अक्षय तृतीया के पावन पर्व पर परिसर में हवन किया गया, जिसके मुख्य यजमान समिति के पूर्व कार्यकारिणी सदस्य अनूप सिंह एवं उनकी धर्मपत्नी सरिता भारद्वाज थी। आचार्य विशाल शास्त्री ने हवन संपन्न कराया गया। समिति के प्रधान गौतम ने कहा कि भगवान परशुराम सभी के आदर्श हैं। इस मौके पर संस्था के कोषाध्यक्ष जगदीश राय वशिष्ठ, सेवा भारती के कार्यकारी अध्यक्ष लक्ष्मी नारायण शर्मा, पूर्व कोषाध्यक्ष शिवकुमार हरित, आजीवन सदस्य नोबहार गौतम, पुनीत वशिष्ठ, सांवलराम यादव, ब्राह्मण सभा का कॉलेज सदस्य विवेक गौड़, अर्पित व समिति के पूर्व उप प्रधान दिलीप पटवारी सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

भगवान परशुराम का जन्मोत्सव मनाया

रेवाड़ी। लोक जनसेवा मंच की ओर से बुधवार को अक्षय तृतीया के पावन पर्व पर ब्रह्मगढ़ परिसर में भगवान परशुराम का जन्मोत्सव मनाया गया। इस मौके पर मंच के प्रधान रमेश मुद्गल ने कहा कि भगवान परशुराम सभी के आराध्य भगवान विष्णु के छठे अवतार और महान योद्धा शिव भक्त थे। भगवान परशुराम को अन्याय के खिलाफ लड़ने की शक्ति और ज्ञान के रूप में देखा जाता है। समाज में समता व न्याय की स्थापना करने वाले उनके आदर्शों पर चलने के लिए मानव जाति को प्रेरणा लेनी चाहिए। वरिष्ठ नागरिक कल्याण संगठन के प्रधान मुरारी लाल ने कहा कि भगवान परशुराम सभी जाति को समान मानते थे। इस मौके पर हरिशंकर शास्त्री उप प्रधान, रविंद्र मुद्गल सचिव, चतुर्भुज शास्त्री, अमरनाथ शर्मा, खुशीराम पटवारी, महेंद्र गोयल, श्याम सुंदर चतुर्वेदी, एमपी शर्मा, महेंद व सुरेश कुमार मौजूद थे।