हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 12 जून 2025

तापमान
अधिकतम 44 .5 डिग्री
न्यूनतम 22 .0 डिग्री

11 'पार्टी फर्स्ट' की सोच वालों को संगठन में महत्व, ग्रास रूट वर्कर्स को मिलेगा पूरा सम्मानः संदीप

12 राष्ट्रीय शिक्षा नीति को शत प्रतिशत लागू करने वाला हरियाणा देश का पहला राज्यः ढांडा

टेंडर लेने के बाद एजेंसी ने जनवरी से शुरू किया था कार्य

एजेंसी ने नप अधिकारियों व पुलिस के साथ तीन दिन में पकड़े 106 गोवंश, अब फिर से सुरक्षा को लेकर सुस्ती

■ अब तक एक हजार से अधिक गोवंश पकड़े, लेकिन शहर की सड़कों पर हर समय लगा रहता जमावड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नगर परिषद अधिकारियों व पुलिस टीम के साथ एजेंसी की ओर से शहर की सड़कों पर घूमते गोंवश को पकड़ने के लिए चलाया गया अभियान फिर से सुस्त पड़ गया है।

ठेका लेने वाली एसेंजी की ओर से 6 से 8 जून तक तीन दिन में शहर से 106 गोवंश पकड़कर जाटूसाना गोशाला भेजे गए। गोवंश का पकड़ने में एजेंसी के कर्मचारियों को बार-बार पशुपालकों के विरोध का सामना करना पड़ रहा है। तीन दिन एजेंसी को पुलिस सुरक्षा मिलने से कार्य सुचारू चलता रहा, लेकिन उसके बाद से एजेंसी को फिर से बिना सुरक्षा के गोवंश पकड़ने में परेशानी उठानी पड़ रही है। गोवंश पकड़ने के बाद पशुपालक उन्हे छुड़ा ले जाते है, हालांकि गत रात्रि एजेंसी की ओर से 20 सांड पकड़कर धारूहेड़ा गोशाला में छोड़े गए है। टेंडर मिलने के बाद 7 जनवरी से अब तक एजेंसी 1000 से ज्यादा गोवंश पकड़कर गोशाला में छोड़ चुकी है। शहर में सड़कों पर विचरण करने वाले गोवंश की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है।

नगर परिषद की ओर से गोवंश को पकड़कर गोशालाओं में भेजने के लिए रॉयल एंटरप्राइजेज फर्म को ठेका दिया हुआ है। एजेंसी को शहर से 500 गोवंश पकड़कर जाटूसाना गोशाला में छोड़ने की परमिशन मिली थी। एजेंसी तीन दिन में 106 गोवंश पकड़कर गोशाला में छोड़े है। गोवंश को पकड़ने में टीम का कई जगह विरोध भी हो रहा है, क्योंकि शहर की सड़कों पर घूमती ज्यादातार गाय गो-पालकों की है, जिन्हें दूध निकालने के बाद सड़कों पर पेट भरने के लिए छोड़ दिया जाता है।

एक विशेष वर्ग के लोगों ने दूध बेचने के लिए बड़ी संख्या में गाएं रखी हुई हैं। यह गाएं सुबह-शाम दूध दुहने के समय मालिक के घर पहुंच जाती हैं। दूध निकालने के बाद इन्हें पेट भरने के लिए वापस सड़कों पर छोड़ दिया जाता है, जोकि पूरे दिन शहर के प्रमुख सरकुलर रोड से लेकर गली-मोहल्लों व कॉलोनियों तक विचरण करते रहते है। नाईवाली चौक, महाराणा प्रताप चौक, ब्रास मार्केट व सब्जी मंडी पर गायों का सर्वाधिक जमावड़ा रहता है। गायों के साथ सांड भी काफी संख्या में सड़कों पर देखे जा सकते है।तक नहीं है, जिससे इसका दंश शहर के लोगों को ही झेलना पड़ रहा है।

रेवाड़ी। महाराणा प्रताप चौक पर खड़े गोवंश,बावल रोड पर लड़ाई के मूड में सांड, मंगलवार रात को गोवंश पकड़ती एजेंसी, एजेंसी कर्मचारियों ने पकड़ा सांड।

गोवंश से हर समय हमले की आशंका

शहर की सड़कों पर घूमने वाली गायों में अधिकांश पशुपालकों की ही हैं। ऐसी गायों को एक बार पकड़ने के बाद नगर परिषद 5 हजार रुपये का जुर्माना करते हुए छोड़ देती है। सड़कों पर विचरण करने वाले गोवंश कई लोगों की जान भी ले चुके है। इसके अलावा खुले घूमने वाले सांड मौका मिलते ही राहगीरों पर हमला कर देते हैं। आपस में लड़ते हुए सांड कई वाहन चालकों को घायल कर चुके हैं। गलियों में घूमने वाले पशुओं के पास से गुजरते समय हमला करने की आशंका बनी रहती है। फर्म से मोहित ने बिना सुरक्षा के गोवंश को पकड़ने में परेशानी उठानी पड़ रही है। गोवंश पकड़ते समय काफी बार छीना-झपटी के साथ मारपीट तक की नौबत आ चुकी है। डीएमसी से पुलिस सुरक्षा के लिए मांग की गई है।

खबर संक्षेप

शराब ठेके के पास खड़ी बाइक चोरी

धारूहेड़ा। विपुल गार्डन के समीप एक शराब ठेके के पास खड़ी बाइक चोरी हो गई। पुलिस शिकायत में करनाल निवासी पंकज कुमार ने बताया कि वह शराब ठेके पर बाइक लेकर आया था। रात को उसकी बाइक ठेके के पास खड़ी थी। सीसीटीवी फुटेज के अनुसार 8:39 बजे उसकी बाइक किसी ने चोरी कर ली। चोरी करने वाले का चेहरा नजर नहीं आ रहा है। काफी प्रयास करने के बाद भी उसकी पहचान नहीं हुई। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद बाइक चोर का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

मारपीट मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। थाना रोहड़ाई पुलिस ने जीवड़ा गांव में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर गत 4 जून को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने दूसरे पक्ष में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। इस मामले में पुलिस ने गांव निवासी रवि को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

गढ़ी गांव से घर से लापता हुआ युवक

बावल। गढ़ी गांव से लगभग 22 वर्षीय युवक घर से लापता हो गया। पुलिस शिकायत में महिला सपित देवी ने बताया कि उसका बेटा योगेश मजदूरी का कार्य करता है। वह 7 जून को बिना बताए घर से कहीं चला गया। शाम तक वापस नहीं आने पर उसकी तलाश शुरू की गई। उसका मोबाइल फोन बंद आ रहा है। काफी तलाश करने के बाद भी उसके बेटे का कोई पता नहीं चल सका। पुलिस ने महिला की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद युवक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

दहेज उत्पीड़न मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज उत्पीड़न मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने गत वर्ष एक विवाहिता की शिकायत पर दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास शुरू किए थे। बार-बार प्रयासों के बाद भी दोनों पक्षों में सुलहनामा नहीं हुआ, तो पुलिस ने 8 जून को ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज उत्पीड़न का केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने दिल्ली के उत्तम नगर के जीवन पार्क निवासी हारुन जॉन को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

देवर व सास पर मारपीट का केस दर्ज

डहीना। डहीना पुलिस चौकी ने एक महिला की शिकायत पर उसके देवर व सास के खिलाफ मारपीट करने का केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में निधि यादव ने बताया कि वह अपने घर से प्लॉट में जा रही थी। इसी दौरान उसकी सास शारदा और देवर सोमदत्त ने रास्ता रोककर उसके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। गांव के लोग एकत्रित होने के बाद उसे छुड़वाया गया। पुलिस ने उसकी शिकायत पर मां-बेटे के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

घर के बाहर खड़ी बाइक उड़ा ले गए चोर

धारूहेड़ा। हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी से चोर एक मकान के बाहर खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में अंकित ने बताया कि उसने अपनी बाइक मकान के बाहर खड़ी की थी। वह रात को मकान की छत पर बने कमरे में सो रहा था। सुबह जब वह उठकर मकान से बाहर आया तो उसे बाइक नहीं मिली। काफी तलाश करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चल सका। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

नशे के खिलाफ आंदोलन में प्रत्येक व्यक्ति की सक्रिय भागीदारी अति आवश्यक : रामपाल

■ पुलिस ने कम्युनिटी सेंटर सेक्टर 6 धारूहेड़ा में आमजन को नशे के दुष्प्रभावों से करवाया अवगत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

रेवाड़ी। लोगों को नशे के दुष्प्रभाव बताते हुए पुलिस। फोटो :हरिभूमि

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा के मार्गदर्शन में जिला पुलिस की ओर से युवाओं व आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने और खेलों से जोड़ने के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है। पुलिस का उद्देश्य लोगों को नशे की बुराइयों से अवगत कराना तथा नशे के आदी युवाओं को समाज की मुख्यधारा में जोड़ना है। पुलिस टीम लोगों से नशा करने वालों की जानकारी एकत्रित करके तथा उनकी काउंसलिंग कराकर नशा छोड़ने के लिए प्रेरित कर रही है। अभियान के तहत बुधवार को निरीक्षक रामपाल के नेतृत्व में सेक्टर-6 धारूहेड़ा के कम्युनिटी सेंटर में आमजन को नशे से दूर रहने के लिए जागरूक किया गया। उन्होंने कहा की नशा मुक्त अभियान के सार्थक परिणाम सामने आ रहे है तथा जिला के अनेक युवा खेलों की ओर आकर्षित हो रहे है। नशा परिवार व समाज सहित देश के भविष्य को खतरे में डालता है।

निरीक्षक रामपाल ने कहा कि नशे के खिलाफ चलाए जा रहे जन आंदोलन में प्रत्येक व्यक्ति की सक्रिय भागीदारी अति आवश्यक है। उन्होंने कहा कि नशा न केवल स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि यह अपराध को भी जन्म देता है। उन्होंने कहा कि जब समाज का प्रत्येक व्यक्ति अपने गांव, गली तथा मोहल्ले की संपूर्ण जिम्मेदारी लेगा और न तो वह खुद नशा करेगा और न ही अपने आस-पास नशा बिकने देगा, तो निश्चित रूप से समाज नशा मुक्त होगा। उन्होंने कहा कि आमजन नशा बेचने वाले लोगों को चिन्हित कर पुलिस प्रशासन को सूचना दें, ताकि नशा तस्करों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जा सकें।

सवा साल बाद आई नेग्लिजेंसी बोर्ड की रिपोर्ट देव ज्योति अस्पताल के खिलाफ केस दर्ज

■ बोर्ड ने महिला के इलाज में लापरवाही की बात उजागर करते हुए अस्पताल को जिम्मेदार ठहराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पथरी का ऑपरेशन कराने के दौरान गत वर्ष अप्रैल माह में हुई महिला की मौत के मामले में नेग्लिजेंसी बोर्ड की रिपोर्ट आ गई है। बोर्ड ने महिला के इलाज में लापरवाही की बात उजागर करते हुए अस्पताल को जिम्मेदार ठहराया है। पुलिस ने रिपोर्ट के आधार पर अस्पताल प्रबंधन के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। कोसली के श्याम नगर निवासी गजेसिंह की 49 वर्षीय पत्नी मीना को गत वर्ष 19 अप्रैल को पेट दर्द की शिकायत हुई थी। मीना को उसकी बेटी पिंकी देव ज्योति अस्पताल लेकर आई थी। जांच के बाद डॉक्टर ने उसके पेट में पथरी होने की बात कहते हुए ऑपरेशन की सलाह दी थी। परिजन उसका ऑपरेशन कराने के लिए तैयार हो गए। इसके बाद अस्पताल के एक डॉक्टर ने मीना का ऑपरेशन तो कर दिया, परंतु उसके शरीर से रक्तस्त्राव नहीं रुका। बाद में अस्पताल प्रबंधन ने उसे हायर सेंटर के लिए रेफर कर दिया। 21 अप्रैल 2024 को पीजीआई में मीना देवी को मृत घोषित कर दिया गया। गजेसिंह के परिजन उसकी डेड बॉडी वापस लेकर देव ज्योति अस्पताल लाए थे। उसके पति ने पुलिस को दर्ज शिकायत में अपनी पत्नी की मौत के कारणों का पता लगाने के लिए नेग्लिजेंसी बोर्ड से जांच कराने की मांग की थी। परिजनों ने अस्पताल प्रबंधन पर लापरवाही के आरोप लगाते हुए जमकर हंगामा भी किया था। अब पुलिस ने बोर्ड की रिपोर्ट के आधार पर अस्पताल प्रबंधन के खिलाफ गैर इरादतन हत्या का केस दर्ज किया है।

रात के समय मरीज को किया रेफर

मरीज को उक्त अस्पताल ने रात 10:30 बजे उच्च केंद्र के लिए रेफर किया। ऑपरेटिव नोट्स में रक्तस्राव की समाप्ति के साथ आगे के प्रबंधन के लिए, रक्तस्राव स्थलों की पैकिंग के अभाव में रेफरल यात्रा के दौरान पेरिटोनियल गुहा को भरने के लिए सर्जरी स्थल से रक्तस्राव जारी रहा। हेमोस्टेसिस के लिए एक प्रसिद्ध विधि यानी रक्तस्राव की पैकिंग को नहीं अपनाया गया था। रक्तस्राव स्थल की पैकिंग के बिना ऐसी स्थिति में रोगी को रेफर करना इस बात का संकेत है कि उचित देखभाल और कौशल का प्रयोग नहीं किया गया था। पीजीआईएमएस रोहतक में ऑपरेटिंग सर्जन के निष्कर्ष भी संकेत देते हैं कि पैकिंग नहीं की गई थी।

पोस्टमार्टम के बाद बोर्ड ने की जांच

मृतका के शव का पोस्टमार्टम होने के बाद नेगलिजेंस बोर्ड ने मौत के कारणों का पता लगाने के लिए जांच शुरू की थी। बोर्ड ने अब पुलिस को अपनी रिपोर्ट भेज दी। रिपोर्ट के अनुसार इस बोर्ड ने नोट किया कि मरीज मीना को 19 अप्रैल 2024 को सुबह 9:50 बजे देव ज्योति अस्पताल में कोलेलिथियासिस के निदान के तहत भर्ती कराया गया था। मरीज ने उसी दिन शाम 7:30 बजे उक्त अस्पताल में लेप्रोस्कोपिक कन्वर्टेड ओपन कोलेसिस्टेक्टोमी करवाई और संवहनी चोट के कारण काफी रक्तस्राव हुआ, जिसका सर्जन निदान करने में विफल रहा। लेकिन रक्त आधान के साथ प्रबंधित किया गया।

मेघवाल उत्थान समिति ने संत कबीर को किया याद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद मेघवाल समिति के सदस्य। फोटो :हरिभूमि

मेघवाल उत्थान समिति की ओर से बुधवार में महान समाज सुधारक संत कबीर की जयंती पर नमन किया गया। समिति के सभी पदाधिकारियों व सदस्यों ने पूर्व सरपंच सांवत सिंह की अध्यक्षता में संत कबीर के जीवन पर प्रकाश डाला तथा उनके बताए गए मार्ग चलने का आह्वान किया। समिति के सचिव भूपेन्द्र शेखपुर ने मंच संचालन किया। इस अवसर पर मेघवाल उत्थान समिति के संरक्षक वेदप्रकाश ने कहा कि संत कबीर के छंद आज भी सभी को सही दिशा पर चलने का ज्ञान देते हैं। अध्यक्ष सूरजभान व सांवत सरपंच ने कहा कि संत कबीर ने सर्व समाज को एक साथ चलने के मार्ग को दिखाने का काम किया। इस मौके पर शिक्षाविद अशोक मेघवाल, फतेह सिंह, परमेश्वर मैनेजर, रमेशचंद्र सूबेदार, शुभराम, तेजपाल, रामानन्द, रत्नलाल गुजारीवास, धनपतसिंह, हीरासिंह वैध, रूडाराम व लालचंद फोरमैन सहित समाज के अनेक लोग मौजूद थे।

अंबेडकर लाइब्रेरी बनीपुर में मनाई संत कबीर जयंती

रेवाड़ी। बुधवार को अंबेडकर लाइब्रेरी बनीपुर में संत शिरोमणी कबीर दास की जयंती मनाई गई। बच्चों को संत कबीर दास की वाणी और शब्दों के बारे में बताया गया। मास्टर राजकुमार ने संत कबीर दास की जीवनी पर प्रकाश डाला। बच्चों ने भी अपने विचार रखे। मास्टर राजकुमार ने बच्चों से संत कबीर की दी हुई शिक्षा को ग्रहण की सलाह दी। इस अवसर पर काफी

सैनिक की पत्नी के प्लॉट पर कब्जा मारपीट करने के आरोप में केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डहीना

गांव के एक वायु सैनिक की पत्नी की शिकायत पर उसके प्लॉट पर कब्जा करने और मारपीट के आरोप में केस दर्ज किया गया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। पुलिस शिकायत में पूनम देवी ने बताया कि उसका पति एयरफोर्स में तैनात है। उसने गांव के रामफल से 242 वर्ग गज का एक प्लॉट खरीदा था। उसकी रजिस्ट्री और इंतकाल उसके नाम दर्ज हो चुके हैं। उसने प्लॉट पर मकान बनाने के लिए बिल्डिंग मेटेरियल डलवाकर श्रमिकों से कार्य शुरू करवाया था। प्लॉट की चारदीवारी करा दी थी। उसने आरोप लगाया कि पड़ोस में रहने वाले ललित ने परिवार के अन्य सदस्यों के साथ मिलकर उसके प्लॉट पर कब्जा कर लिया। उसकी चारदीवारी तोड़ दी। उसे प्लॉट में घुसने पर जान से मारने की धमकी दी। उसका बिल्डिंग मेटेरियल भी खुर्द-बुर्द कर दिया गया।

पुलिस पर भी लगाए आरोप

महिला ने आरोप लगाया कि उसने पहले पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई, तो पुलिस ने उसे ही चौकी में बैठा लिया। इसके बाद प्लॉट पर कब्जा करवाने के लिए चारदीवारी तुड़वा दी गई। पुलिस की कब्जा करने वाले लोगों से मिलीभगत है। महिला की शिकायत पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

इस सप्ताह बरसात की नहीं कोई संभावना, अगले सप्ताह मौसम में परिवर्तन के आसार

तापमान में आधा डिग्री की गिरावट, गर्मी से नहीं राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

तापमान में आधा डिग्री की मामूली गिरावट के बावजूद भारी गर्मी का असर कम नहीं हुआ। गर्म हवाओं और उमस ने दिन भर लोगों के पसीने छुड़ाए। इस सप्ताह बारिश की कोई संभावना नहीं है, परंतु जून के दूसरे पखवाड़े में मौसम में बदलाव आने की उम्मीद है। तापमान में एक-दो दिन बाद गिरावट दर्ज की जा सकती है। लगभग एक सप्ताह से आसमान साफ बना हुआ है, जिससे सुबह 10 बजे के बाद से ही गर्म हवाएं चलनी शुरू हो जाती हैं। लोगों का घरों से बाहर निकलना मुश्किल बना रहता है। दोपहर के समय बाजार से भीड़ गायब हो जाती है। बाजार और सड़क सूने हो जाते हैं। बुधवार को अधिकतम तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस गिरकर 44.5 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान भी 4.0 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 22.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। इससे रात के समय भारी गर्मी से कुछ राहत मिली है, परंतु दिन में गर्मी का कहर लगातार जारी है। अगर तापमान में जल्द गिरावट नहीं आती है, तो इससे हीटवेव के शिकार मरीजों की संख्या बढ़नी शुरू हो सकती है। मौसम विभाग के अनुसार इस सप्ताह के अंत तक मौसम में बदलाव की संभावना नहीं है। तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव बना रहेगा। बारिश की कोई संभावना नहीं है। आने वाले सप्ताह में मौसम में बदलाव के साथ बारिश की संभावना जताई जा रही है।

रेवाड़ी। एक किसान के खेत में खड़ी कपास की फसल। फोटो :हरिभूमि

फव्वारों की सिंचाई से बचा रहे फसल

मौसम शुष्क बना रहने से अगेती बिजाई कर चुके किसानों के सामने बाजरे की फसल बचाने का संकट खड़ा होने लगा है। इस समय बाजरा और कपास दोनों फसलों को सिंचाई की आवश्यकता है। अंकुरित फसल को खासकर पानी की जरूरत है। फसल बचाने के लिए किसान फव्वारा सेटों से फसलों की सिंचाई कर रहे हैं। गर्मी बढ़ने से बिजली की खपत में भी इजाफा हो रहा है, जिससे एक बार फिर पावर कट लगने शुरू हो गए हैं। किसानों की निगाहें आसमान पर टिकी हुई हैं।

मकान से जेवरात व नकदी चोरी, गांव के युवक पर लगाए आरोप

रेवाड़ी। भाड़ावास गांव में एक मकान में हुई जेवरात व नकदी चोरी के मामले में पुलिस ने गांव के ही एक युवक के खिलाफ चोरी का केस दर्ज किया है। पुलिस आरोपी की तलाश कर रही है। रामपुरा थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में चंदन सिंह सोनी ने बताया कि वह भिवाड़ी की एक कंपनी में नौकरी करता है। गत दिनों उसके घर का ताला तोड़कर चोर चांदी की तीन जोड़ी पाजेब, 6 हजार रुपये व कपड़े चोरी कर ले गए।

अब उसे पता चला है कि चोरी की वारदात को गांव के ही नरेश नाम युवक ने अंजाम दिया था। पुलिस ने उसकी शिकायत पर नरेश के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद गिरफ्तारी के प्रयास शुरू कर दिए।

आज के दौर में अधिकतर लोग किसी न किसी प्रकार के तनाव से ग्रस्त नजर आते हैं। इससे मुक्ति पाने के लिए आप एक सरल योगसन का रोज अभ्यास कर सकते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

रोज करें आनंद बालासन रहें तनावमुक्त-आनंदित

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में हर कोई इतना व्यस्त है कि लोग चाहकर भी अपनी सेहत का सही से ध्यान नहीं रख पाते हैं, जिस कारण तनाव में रहते हैं और इस तनाव के चलते उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं झेलनी पड़ती हैं। ऐसी जीवनशैली जीने के लिए मजबूर लोगों को उनके तनावों से छुटकारा पाने के लिए योग विशेषज्ञ हर दिन आनंद बालासन योग करने की सलाह देते हैं। आनंद बालासन योग को हैप्पी बेबी पोज भी कहा जाता है। यह एक रिलैक्सिंग योगासन है। इसे हर दिन किया जाए तो कोई कितनी ही परेशानियों से क्यों न घिरा हो, लेकिन इस योगासन की बदौलत वह किसी हद तक तनाव मुक्त हो जाता है, जिससे उसे न सिर्फ मानसिक राहत मिलती है बल्कि कई तरह की शारीरिक समस्याओं से भी छुटकारा मिल जाता है।

इसे करने के फायदे: यह योगासन तनाव और चिंता कम करता है। इसे नियमित करने से पीठ दर्द में आराम मिलता है। पाचन तंत्र मजबूत होता है। शरीर का लचीलापन बढ़ता है। इसे नियमित करने से नींद की गुणवत्ता सुधरती है। शरीर में एनर्जी बढ़ती है। कब्ज, गैस और ब्लोटिंग जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। रीढ़ की हड्डी और हैमस्ट्रिंग मजबूत होती है। इतने सारे फायदे मिलने से इसे नियमित करने वाले लोग बच्चे की तरह खुशी और बेफिक्री महसूस करने लगते हैं। इसीलिए इस योगासन को आनंद बालासन कहते हैं।

आनंद बालासन करने की विधि: इस योगासन को करने के लिए सबसे पहले अपने योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो। अब धीरे से अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दोनों घुटनों को सीने के नजदीक लाएं। इस दौरान अपने दोनों पैरों के मध्य दूरी बनाएं और फिर आहिस्ता से दोनों हाथों के जरिए पैरों को मोड़ लें तथा पैरों के तलवों को छत की ओर रखें और घुटनों की मदद से नब्बे डिग्री का कोण बनाएं। इस पोज में रहने के दौरान अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए गहरी सांस लें और फिर उसे धीरे-धीरे रिलीज करें। पैरों को पकड़ने के बाद उन्हें अपने सीने की ओर बालसुलभ भाव से खींचें जैसे छोटे बच्चे करते हैं। इस आनंद की मुद्रा में शरीर को 30 सेकेंड से 1 मिनट तक रखें। उसके बाद शरीर को कुछ देर के लिए रिलैक्स छोड़ दें। इससे तन और मन दोनों को शांति मिलती है। इस मुद्रा से बाहर आने के लिए धीरे से अपने पैरों को छोड़ें और घुटनों को वापस अपनी छाती की ओर लाएं। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को मैट पर फैला लें।

क्या सावधानियां बरतें: आनंद बालासन बहुत फायदेमंद होता है लेकिन इसे करते समय कुछ सावधानियां अवश्य बरतें। अगर आपको हर्निया या स्पाइनल स्टेनोसिस जैसी कोई स्वास्थ्य संबंधी परेशानी है तो यह योगासन करने से पहले एक बार डॉक्टर से सलाह लें। सलाह न भी लें तो भी यदि योगासन के दौरान दर्द या असुविधा महसूस हो रही हो तो तुरंत इसे करना बंद कर दें और योग शिक्षक से उसकी वजह जानें। जिन लोगों को घुटनों और टखनों की चोट लगी हो उन्हें यह आसन करने से बचना चाहिए। इस बात का भी ख्याल रखें कि इस आसन को करते समय शरीर को ज्यादा झटके से न हिलाएं अन्यथा रीढ़ की हड्डी को नुकसान हो सकता है। आनंद बालासन करने के बाद, कुछ देर के लिए शवासन की मुद्रा में आकर आराम करना चाहिए। गर्भवती महिलाएं यह आसन न करें। स्लिप डिस्क या रीढ़ की समस्या से पीड़ित लोग भी इसे न करें। हाल ही में पेट की सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति, हर्निया या अपच के पेशेंट, जिन्हें हो घुटनों या कूल्हों में दर्द की शिकायत उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

ये आसन करना फायदेमंद: आनंद बालासन के पहले आप सुप्तबद्ध कोणासन और पवनमुक्तासन का अभ्यास कर सकते हैं। आनंद बालासन के बाद आप सेतु बंधासन, सुप्त मत्स्येंद्रासन और शवासन का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसा करना और भी फायदेमंद रहेगा। *

हम जानते हैं कि ज्यादा गर्मी की वजह से शरीर के बीमार होने का रिस्क बढ़ जाता है, शरीर की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है और डिहाइड्रेशन का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा कमजोरी और थकान महसूस होना भी आम बात है इसलिए मौसम के हिसाब से आपको अपना डाइट प्लान बनाना बहुत जरूरी है। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

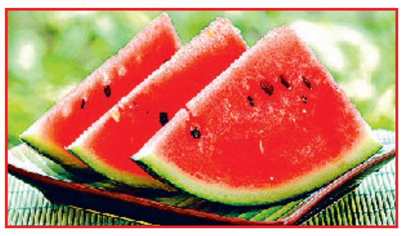
डाइट में शामिल करें ये फूड-लिक्विड इस सीजन में आप रहेंगे हेल्दी

डाइट सजेशन
ललिता गोयल

गर्मी का मौसम पाचन तंत्र के लिए अनुकूल नहीं होता है। लोगों को बहुत सारी पाचन से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में मौसम के हिसाब से डाइट में बदलाव नहीं करने पर हेल्थ पर बुरा असर हो सकता है। गर्मी के मौसम में वॉमिट और पेट में जलन जैसी समस्या भी आम होती है। इसलिए इस मौसम में हेल्दी रहने के लिए डाइट का खास ध्यान रखना चाहिए। गर्मियों में ठंडी तासीर वाली चीजों को डाइट में शामिल करने से सेहत दुरुस्त रहती है और शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन भी मिलता है। ऐसे में शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखने वाली चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए। आइए जानते हैं कि गर्मी के मौसम में डाइट में किन फूड्स को शामिल करके हेल्दी रहा जा सकता है?

तरबूज

तरबूज में पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसलिए इसका सेवन शरीर को हाइड्रेटेड रखता है, इंफ्लेमेशन कम करने में मदद करता है और इस



मौसम में होने वाली शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता। तरबूज में विटामिन सी, ए और पोटेशियम जैसे पौष्टिक तत्व भी होते हैं, जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स को बनाए रखने में मदद करते हैं।

खीरा

खीरा भी एक हाइड्रेटिंग फूड है, जो पानी से भरपूर होता है और इसका सेवन करने से कैलोरी भी ज्यादा नहीं कंज्यूम होती है। खीरा शरीर के तापमान को रेग्युलेट करने में मदद करता है और टॉक्सिन को फ्लश आउट करने में सहायक होता है इसलिए गर्मियों में खीरे को डाइट में शामिल करना, सेहत के

लिए एक बेहतर ऑप्शन है। खीरा शरीर को हाइड्रेटेड रखने और ठंडक देने के साथ-साथ शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाने, डाइजेशन को सुधारने और स्किन हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद करता है। लंच से आधे घंटे पहले सलाद के तौर पर खीरा खाना चाहिए।

नारियल का पानी

गर्मियों में नारियल का पानी शरीर के लिए काफी लाभदायक रहता है। इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम, सोडियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं। गर्मियों के

दौरान नारियल पानी पीने से पसीने के रूप में फ्लूड लॉस से शरीर को बचाता है और शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है।

पुदीना

पुदीना गर्मियों में शरीर के लिए एक रिफ्रेशिंग इंग्रेडिएंट्स का काम करता है और शरीर पर इसका काफी कूल प्रभाव होता है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ इंफ्लेमेशन कम करने में भी मददगार होता है। गर्मियों में पुदीने को सलाद, ड्रिंक्स या फिर चटनी आदि में मिला कर लिया जा सकता है। पुदीना डिटॉक्स वॉटर की तरह काम करता है और इससे डाइजेशन दुरुस्त होता है, साथ ही यह स्किन हेल्थ में भी सुधार करता है।

दही

दही में प्रोबायोटिक होते हैं, जो अच्छे बैक्टीरिया होते हैं और पाचन तंत्र के लिए लाभदायक होते हैं। यह

शरीर की गर्मी को कम करने में, इंफ्लेमेशन को कम करने में और पेट से जुड़ी समस्याओं को कम करने में सहायक होते हैं। दही को लस्सी, स्नैक, सलाद में मिला कर खाया जा सकता है।

ज्वार की रोटी

गर्मी के मौसम में लंच में ज्वार की रोटी खानी चाहिए। यह फाइबर से भरपूर और ग्लूटन-फ्री होती है। इससे ब्लड शुगर लेवल रेगुलेट होता है और एनर्जी बूस्ट होती है।

गोंद कतीरे का पानी

गर्मियों में सुबह गोंद कतीरे का पानी पीना चाहिए। गोंद कतीरा फाइबर से भरपूर होता है, शरीर को ठंडक देता है, डाइजेशन सुधारता है और गर्मी से होने वाली थकान को कम करता है। इससे स्किन को भी हाइड्रेशन मिलता है।

छाछ

इस मौसम में दोपहर के खाने से पहले छाछ पीना बहुत लाभकारी होता है। इससे डाइजेशन में सुधार होता है, शरीर को ठंडक मिलती है और गट हेल्थ दुरुस्त होती है।

लौकी

गर्मियों में लौकी को डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए। लौकी को चीला, सब्जी या दाल में डालकर खाया जा सकता है। लौकी से भी शरीर को हाइड्रेशन मिलता है। लौकी कैलोरीज में कम होती है, शरीर को डिटॉक्स करती है और डाइजेशन को सुधारती है।

गन्ने का रस

गन्ने का रस गर्मियों में शरीर के लिए काफी फायदेमंद रहता है। इसमें विटामिंस और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से इम्यूनिटी बूस्ट होती है, लिवर फंक्शन में सुधार होता है और शरीर को ठंडक मिलती है। *

(डाइटीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

इनके सेवन से बचें

गर्मी के मौसम में हेल्दी रहने के लिए कुछ फूड्स के सेवन से बचना भी जरूरी होता है।

- मसालेदार और तले, भुने भोजन का सेवन करने से शरीर का तापमान बढ़ता है और पाचन से जुड़ी समस्या का भी सामना करना पड़ सकता है इसलिए गर्मियों में इन्हें खाने से बचना चाहिए।
- शराब का सेवन करने से शरीर डिहाइड्रेट होता है और इससे शरीर का तापमान भी बढ़ता है। इसलिए इसके सेवन से बचना चाहिए।
- गर्मियों में शुगर से भरपूर ड्रिंक्स जैसे एनर्जी ड्रिंक्स, कोल्ड ड्रिंक्स या फिर सोडा का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर डिहाइड्रेट होता है और ब्लड शुगर लेवल भी तेजी से बढ़ सकता है।

घरेलू औषधि / शिवचरण चौहान

कई रोगों में कारगर हरड़

हरड़, बहेड़ा, आंवला तीन फल हैं, जो आयुर्वेद में अमृत के समान माने गए हैं। तीनों के फलों को सुखाकर, पीसकर त्रिफला चूर्ण पावडर बनता है, जो अनेक रोगों के लिए अचूक औषधि है। इन्हीं तीन फलों में से एक हरड़ यानी हर्र के बारे में यहां बता रहे हैं। हर्र के अनेक नाम हैं। जैसे रोग के भय को दूर करने के कारण अभया नाम है। रोगों को हर लेती है, इस कारण हरीतकी नाम है। पथ्य रूप होने से पथ्या नाम है। शरीर को बुढ़ापे से रक्षा करती है, इस कारण कायस्था नाम है। हिमालय पर उत्पन्न होने से हेमवती नाम है। अमृत के समान गुण होने से अमृता नाम है। व्यथा को दूर करने से अव्यथा नाम है। शरीर को पवित्र करने वाली होने से पूतना नाम है। कल्याणकारी होने से श्रेयसी और शिवा नाम है। जीवंती, विजया, रोहिणी नाम भी इसके गुण के अनुसार ही हैं।

इन रोगों में लाभकारी: भुनी हुई हर्र त्रिदोष को दूर करती है और बल, बुद्धि तथा इंद्रियों को शक्ति प्रदान करने वाली होती है। चबाकर खाई हुई हर्र पाचन अग्नि को बढ़ाती है। पिसी हुई हर्र खाने से मल की शुद्धि होती है। तली हुई हर्र खाने से संग्रहणी दूर होती है। इसमें मीठा, कड़ुवा, कसैला रस पित्त नाशक है, खट्टा रस वातनाशक है और तिक्त, कटु, कसैला रस कफनाशक है। गुड़ के साथ सेवन करने से हर्र सर्व रोगनाशक है। लवण के साथ हर्र कफ को शांत करती है। शहद के साथ सेवन करने से हर्र पित्त नाशक है। वसंत ऋतु में शहद के साथ, ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ, वर्षा ऋतु में सेंधा लवण के साथ, शरद ऋतु में मिश्री के साथ, हेमंत ऋतु में सोंठ के साथ, शिशिर ऋतु में पीपर के साथ हर्र सेवन करना चाहिए। हर्र की एक तोला से अधिक मात्रा भी ली जा सकती है।

त्रिफला है लाभकारी: हरड़, बहेडा, आंवला, इनको त्रिफला कहते हैं। त्रिफला को संध्या समय भिगो दें, सबेरे छान कर उससे नेत्र धोएं तो सब प्रकार के नेत्र संबंधी रोग शांत हो जाते हैं। संध्या में भिगोया हुआ त्रिफला, सुबह और छान कर नमक मिला कर पीने से खांसी और कफ के रोग दूर हो जाते हैं। अकेली हरड़ को जल के साथ घिस कर गरम कर ऊपर लेप करने से नेत्र रोग दूर हो जाता है। जो मनुष्य थका हो, धातु विकार हो, जिसका खून निकाला गया हो तथा गर्भवती स्त्री को हर्र नहीं खाना चाहिए और जिसको ज्वर आता हो उसको पीली हर्र नहीं खाना चाहिए। इसका किसी भी प्रकार के औषधीय सेवन से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

इन दिनों अखबार, टीवी और सोशल मीडिया, हर तरफ से युद्ध और हिंसा की खबरें देखने और सुनने को मिल रही हैं। कुछ लोग इससे मेंटली डिस्टर्ब होने लगते हैं। यही वॉर एंग्जायटी कहलाता है। इसके लक्षण और उपचार के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन दिनों कई लोगों को हो रही है वॉर एंग्जायटी

मेंटल हेल्थ
शिखर चंद जैन

इस समय दुनिया के कई देशों में युद्ध हो रहा है या वॉर के हालात बने हुए हैं। रात-दिन वॉर से जुड़ी खबरें देखने, पढ़ने और सुनने से मीरा ने महसूस किया कि उसका जी मिचला रहा है, हल्के चक्कर आ रहे हैं और सिर भारी-भारी सा लग रहा है। उसे बार-बार टॉयलेट भी जाना पड़ रहा था और प्यास भी लग रही थी। उसने शुगर चेक किया, तो नॉर्मल था। बीपी चेक किया तो, खास बढ़ा हुआ नहीं था, सामान्य ही था। मीरा ने टीवी बंद किया, एक गिलास नीबू पानी पिया और पार्क में टहलने के लिए निकल पड़ी। सोसायटी की कुछ सहेलियां मिल गईं। उनसे बातें करते हुए उसने जब अपनी समस्या के बारे में बताया, तो एक और महिला ने भी बिल्कुल वैसे ही लक्षणों का जिक्र किया और कहा, 'मेरा भी हार्ट ऐसे ही तेज धड़क रहा था तो मैं इधर आ गई। यहां अच्छा लग रहा है।' मीरा को भी अच्छा फील होने लगा। उनकी बातें सुनकर क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट अवंतिका ने कहा, 'अरे तुम दोनों को वॉर से जुड़ी न्यूज देखते-सुनते वॉर एंग्जायटी की प्रॉब्लम हो गई है।'

वॉर एंग्जायटी क्या है: जब युद्ध, हिंसा और विनाश के बारे में ब्रेकिंग न्यूज, वीडियो और तस्वीरें मीडिया में छा जाती हैं, तो यह स्थिति कई लोगों के लिए परेशान करने वाली और डरावनी हो सकती है। कुछ लोगों में ये सब भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कुछ विशेषज्ञों ने इस स्थिति को 'हेडलाइन स्ट्रेस डिसऑर्डर', 'युद्ध की चिंता' या 'युद्ध चिंता' नाम दिया है। इस बारे में मनोविज्ञानी स्टेफनी कोलियर, ने हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में प्रकाशित अपने लेख में बताया है कि युद्ध की चिंता, सैन्य बलों द्वारा हमलों या आतंकी हिंसा के बारे में समाचार और भयावह तस्वीरों के प्रति भय से उपजी यह प्रतिक्रिया ही वॉर एंग्जायटी होती है।

प्रमुख लक्षण: डर, चिंता और अनिश्चितता उत्पन्न करने वाले समाचार, एंकर्स और प्रवक्ताओं की उग्र टिप्पणियां, बम और मिसाइलों के धमाके, रक्तपात और विनाश के दृश्य किसी के भी दिल, दिमाग और शरीर में तीव्र प्रतिक्रियाएं स्टिमूलेट कर सकते हैं। शारीरिक लक्षणों में दिल की तेज धड़कन, पेट में गुड़गुड़ाहट या मरोड़, मितली या चक्कर आना शामिल हो सकते हैं। सोने में परेशानी, बेचैनी या बुरे और डरावने सपने भी आ सकते हैं।

इस कंडीशन में क्या करें: अगर आप इन्हीं वजहों से बेचैनी महसूस करते हैं तो न्यूज चैनल से अपने संपर्क को सीमित करें। आप अपनी किसी हॉबी पर समय दें। अच्छी किताबें पढ़ें और प्रेरक आलेख पढ़ें। परिवार के सदस्यों या दोस्तों के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। अपने प्रियजनों से जुड़े रहें और उनका हाल-चाल लेते रहें। माइंडफुलनेस, शारीरिक गतिविधि और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से इमोशंस को पॉजिटिव रखें। बच्चों के साथ खेलें और पार्क में टहलने की आदत डालें। शोध बताते हैं कि प्रकृति के करीब समय बिताने से तनाव और चिंता से राहत मिल सकती है। अपनी शारीरिक गतिविधि की तीव्रता बढ़ाएं। कोई भी एरोबिक गतिविधि चिंता को कम कर सकती है, लेकिन व्यायाम की तीव्रता और उसमें आपकी संलग्नता जितनी अधिक होगी, चिंता पर अच्छा प्रभाव उतना ही अधिक होगा। पोषक और सेहतमंद भोजन खाएं। पर्याप्त नींद लें। हाइड्रेटेड रहने के लिए खूब पानी पिएं। अनिश्चितता को स्वीकार करें। अनिश्चितता महसूस करना पूरी तरह से सामान्य है। आपको स्वयं को समझाना होगा कि इस स्थिति पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। *

(मनोविज्ञानी रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

क्या कहती है रिसर्च: एक अध्ययन में पाया गया कि परमाणु युद्ध के बारे में चिंतित किशोरों में पांच साल बाद सामान्य मानसिक विकारों का जोखिम बढ़ गया था। चिंता से ग्रस्त लोगों में संकटों के बारे में मीडिया कवरेज की तलाश करने की अधिक संभावना होती है। ऐसे में युद्ध की चिंता धीरे-धीरे आप पर हावी हो सकती है या यह किसी ट्रिगर के जवाब में अचानक प्रकट हो सकती है।

वर्क प्रेशर, आगे बढ़ने की जल्दी, अनहेल्दी फूड हैबिट, एक्सरसाइज से दूरी और टेंशनफुल लाइफ ऐसे तमाम कारण हैं, जो पुरुषों के स्वास्थ्य पर लगातार नकारात्मक असर डाल रहे हैं। पुरुषों के स्वास्थ्य निगरानी माह (जून) के अवसर पर इस बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

बिगड़ती लाइफस्टाइल से पुरुष हो रहे बीमार

अवेयरनेस
रेखा देशराज

दिन पर दिन तेजी से भागती लाइफस्टाइल, दिनों-दिन जटिल होती काम-काजी तकनीक और करियर में प्रतिस्पर्धा का असर पुरुषों के समूचे स्वास्थ्य पर कहर बनकर टूट रहा है। यही वजह है कि इस 21वीं सदी में पुरुषों की औसत आयु, महिलाओं के मुकाबले करीब डेढ़ से दो साल और कम हो गई है। साथ ही पुरुषों का संपूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी तेजी से गिरता जा रहा है।

बिगड़ते स्वास्थ्य का कारण: पुरुषों के स्वास्थ्य में गिरावट का कारण जीवन का 'रनिंग एजेंडा' है। सुबह जल्दी उठना, ऑफिस में वर्क प्रेशर, घर पहुंचकर भी ऑफिशियल प्रोजेक्ट में बिजी रहना, देर रात तक सोशल मीडिया में उलझे रहना, ये गतिविधियां आज ज्यादातर पुरुषों के जीवन का अहम हिस्सा बन गई हैं, जिस कारण वे अकसर शरीर से थके रहते हैं और दिमाग से बोझिल। पूरी दुनिया के पुरुषों की नियमित नींद में कमी आ रही है। एक तो काम का दबाव और करियर में आगे बढ़ने का प्रेशर, ऊपर से डिजिटल तकनीक का मायाजाल। इन वजहों से दुनियाभर के पुरुषों में वर्तमान लाइफस्टाइल तमाम परेशानियां पैदा कर रही हैं।

नई तकनीक का असर: नई तकनीक आ जाने के कारण काम-काज तो आसान हुआ है, लेकिन इस तकनीक को नियंत्रित करने की जिम्मेदारी जिन पुरुषों पर है, उन पर यह भारी पड़ रही है। ई-मेल, व्हाट्सएप, टीम मीटिंग, जूम कॉल, वर्क फ्रॉम होम इन सबने दैनिक काम को सिर्फ 9 से 5 तक सीमित नहीं रहने दिया बल्कि इसे 24X7 में तब्दील कर दिया है। पुरुषों में लगातार टेक्नोलॉजी में अपग्रेड रहने का दबाव रहता है। इससे भी दिमाग तनाव से मुक्त नहीं हो पाता है।

अनहेल्दी फूड हैबिट: जिस तरह की काम-काजी तेजी का दबाव है, उसके चलते फास्ट फूड खाने की हैबिट भी पुरुषों में बढ़ रही है। दुनियाभर के 52 फीसदी से ज्यादा काम-काजी पुरुष फास्ट फूड खाने के आदी हो गए हैं। भारत में 40 करोड़ पुरुष घरों से बाहर रोजी-रोटी के लिए रहते हैं, जिनमें से 17 से 20 करोड़ लोग अकेले रहते हैं और इनमें से 70 से 80 फीसदी पुरुष अमूमन हफ्ते में तीन बार फास्ट फूड खाते हैं।

एक्सरसाइज से दूरी: एक्सरसाइज से दूरी भी पुरुषों में बढ़ती बीमारियों का एक प्रमुख कारण है। भारत में पिछले एक दशक में पुरुषों के काम-काज के घंटे औसतन दो से ढाई घंटे बढ़ गए हैं। व्यस्तता बढ़ जाने के कारण पुरुषों में नियमित एक्सरसाइज की गतिविधि कम हो गई है।

बढ़ रही है बीमारियां: तमाम वजहों से पुरुष चाहकर भी अपने स्वास्थ्य की जरूरी देख-रेख नहीं कर पाते, उनका स्वास्थ्य लगातार बिगड़ रहा है। काम-काज की शैली और रफ्तार बदल जाने के कारण जिस चीज की सबसे ज्यादा उपेक्षा हो रही है, वह पुरुषों का स्वास्थ्य ही है। भारत के करीब 87 फीसदी काम-काजी पुरुष कम से कम एक या दो लाइफस्टाइल बीमारियों के चंगुल में फंसे हुए हैं और दुनिया के स्तर पर तो यह आंकड़ा 90 फीसदी के ऊपर है।

इससे साफ है कि कंडीशन तभी बदल सकती है, जब पुरुष स्वयं अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस होंगे और अपनी लाइफस्टाइल में ज़रूरी बदलाव करेंगे। *

खबर संक्षेप

सीईटी आवेदन की तारीख बढ़ाने की मांग

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी के नेता समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने हरियाणा सरकार से सीईटी आवेदन की तारीख बढ़ाने की मांग की है। अतरलाल ने मुख्यमंत्री को भेजे ज्ञापन में कहा है कि सरल पोर्टल पर अधिक लोढ होने के कारण साइट बार-बार डाउन होने के कारण आवेदन करने में परेशानी हो रही है। सरल पोर्टल की धीमी गति और लगातार तकनीकी खराबी के कारण अभ्यर्थियों को बार-बार आवेदन करना पड़ रहा है। कई बार पोर्टल बंद हो जाता है जिसके कारण अभ्यर्थियों को सारे दिन सीएससी सैंटर के चक्कर काटने पड़ते हैं। सीएससी सैंटरों पर अभ्यर्थियों की मारा-मारी मची हुई है। पोर्टल न चलने के कारण अभ्यर्थियों को निराश होना पड़ रहा है। इससे युवाओं में भारी रोष और निराशा व्याप्त है।

चेकिंग अभियान में चोरी की बाइक बरामद की

निजामपुर। थाना निजामपुर की पुलिस टीम ने चोरी की एक बाइक बरामद की है, जिसे राजस्थान पुलिस को सौंप दिया गया है। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि बुधवार को थाना निजामपुर की पुलिस टीम निजामपुर से खेतड़ी रोड पर दंचौली मोड़ पर नाकाबंदी कर वाहनों की गहनता से जांच कर रही थी। चेकिंग के दौरान पुलिस ने एक चोरी की बाइक बरामद की। जांच करने पर पता चला कि यह बाइक राजस्थान के नीमकाथाना से चोरी हुई थी। इस संबंध में नीमकाथाना थाने में चोरी की धाराओं के तहत प्राथमिकी दर्ज है। निजामपुर पुलिस ने तत्परता दिखाते हुए राजस्थान पुलिस से संपर्क किया और बरामद बाइक को उनके सुपुर्द कर दिया।

परशुराम चौक पर राहगीरों के लिए लगाई छबील

नारनौल। गर्मी उफान पर है। ऐसे में आए दिन लोग छबील लगाकर राहगीरों की प्यास बुझाने में जुटे हुए है। बुधवार भी परशुराम चौक पर टैक्सी स्टैंड पर गाड़ी खड़ी करने वाले चालक व दुकानदारों ने मिलकर छबील लगाई। इस दौरान धर्मवीर, हितेश, आकाश, संदीप, जिले सिंह व कृष्णा ने बताया कि गर्मी से बचने के लिए सबसे बेहतर उपाय यहीं है, लोगों के शरीर में पानी की पूरी पूर्ति हो। इसीलिए छबील के बहाने लोगों को तरल पदार्थ के रूप में पानी पिलाया जाता है। अन्य लोगों से भी आह्वान किया कि गर्मी के इस मौसम में छबील लगाए। इससे सामाजिक कार्यों की भी पूर्ति होती है।

पूर्व चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया से लिया आशीर्वाद

नारनौल। हुडा सेक्टर एक निवासी एवं इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के पूर्व छात्र मनोज पुनिया ने पूर्व चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया से कानून में डाक्टर उपाधि मिलने पर आशिर्वाद लिया। बुधवार उन्होंने पूर्व चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया माननीय जस्टिस के जी बालकृष्ण से मनोज पुनिया ने कानून न्यायालय की अवमानना विषय पर डाक्टरेट उपाधि मिलने पर सार्थक भेंट की। इस दौरान कानूनी बिन्दुवों पर चर्चा के दौरान उन्होंने कहा कि कानून के क्षेत्र में उन्हें सदा ही पूर्व चीफ जस्टिस का मार्गदर्शन मिलता रहा है। उनकी छात्र जीवन से यही सोच रही की बाबा साहेब डॉ आंबेडकर के सपनो को पूरा करना। इस दौरान पूर्व चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया श्रीबालकृष्ण ने भी विभिन्न कानून पर अपनी राय रखी और अपनी सेवाओं के दौरान के अनुभव को साझा किया। इस अवसर पर सुप्रीम कोर्ट के सीनियर एडवोकेट के के एल गौतम भी उनके साथ मौजूद रहे।

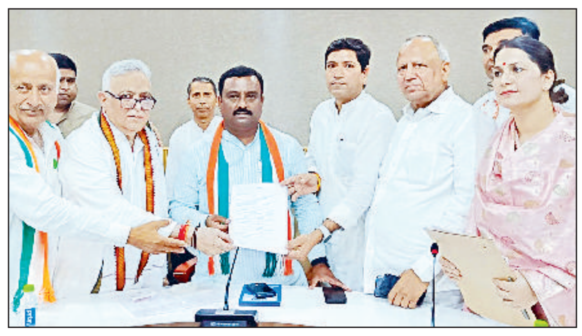
स्लम एरिया टैलेंट ने मनाई संत कबीर दास जयंती

नारनौल। स्लम एरिया टैलेंट संस्था की टीम ने बुधवार बच्चों के साथ मिलकर संत कबीर दास जयंती मनाई। इस दौरान हनी गुप्ता ने कहा कि संत कबीर दास जी के दिखाए रास्ते पर चलते हुए आज स्लम एरिया टैलेंट के बच्चों ने अपनी एक अलग पहचान बना ली है, उनके द्वारा सिखाई गई हर एक बात बच्चों और बड़ों को बड़ी सादगी से जीवन जीना सिखाती है। संत कबीर दास जी भारतीय संस्कृति और साहित्य के अमर हस्ताक्षर हैं।

कांग्रेस के आब्जर्वर बीएम संदीप ने नेताओं के साथ चर्चा के बाद की पत्रकारों से बातचीत

'पार्टी फर्स्ट' की सोच वालों को संगठन में महत्व ग्रास रूट वर्कर्स को मिलेगा पूरा सम्मानः संदीप

संगठन बनाते समय पार्टी में किसी व्यक्ति विशेष को महत्व देने वाले की बजाय ऐसे कार्यकर्ताओं को तवज्जो दी जाएगी



रेवाड़ी। आब्जर्वर संदीप के साथ कांग्रेसी नेता। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

संगठन खड़ा करने के लिए बनाए गए कांग्रेस के आब्जर्वर व एआईसीसी के सचिव बीएम संदीप ने बुधवार को जाट धर्मशाला में पार्टी के वरिष्ठ नेताओं के साथ चर्चा के बाद पत्रकारों से बातचीत में कहा कि कांग्रेस ने यह साल संगठन के नाम कर दिया है। इस साल हर राज्य व जिले में संगठन खड़ा किया जाएगा। संगठन में 'पार्टी फर्स्ट' की विचारधारा वाले लोगों को आगे लाया जाएगा। कांग्रेस नेता ने कहा कि पांच दिन के प्रवास के दौरान वह बूथ लेवल तक के कार्यकर्ताओं से वन-टू-वन चर्चा करेंगे। पांच दिनों में जिलाध्यक्ष पद के लिए आवेदन लिए जाएंगे। इसके बाद एक पैनल तैयार कर, पार्टी हाईकमान को भेजा जाएगा। संगठन बनाते समय पार्टी में किसी व्यक्ति विशेष को महत्व देने वाले की बजाय ऐसे कार्यकर्ताओं को तवज्जो दी जाएगी, जो पार्टी के लिए समर्पित भाव से कार्य करते रहे हैं। उनके लिए पार्टी की प्राथमिकता है। आने वाले रविवार तक बूथ स्तर के कार्यकर्ताओं के बीच जाकर उनसे संगठन की मजबूती पर चर्चा करेंगे।कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, विपक्ष के नेता राहुल गांधी, केसी वेणुगोपाल व दूसरे सीनियर नेताओं ने पूरे देश में संगठन को मजबूती से खड़ा करने की दिशा में जो निर्देश दिए हैं, पार्टी आब्जर्वर उन्हीं की पालना करते हुए पारदर्शी तरीके से जिलाध्यक्षों की नियुक्ति के लिए ग्राउंड लेवल पर कार्य कर रहे हैं।

गुजरात की तर्ज पर खड़ा होगा संगठन

बीएम संदीप ने कहा कि गुजरात में कड़े परिश्रम के बाद एक माह पहले ही संगठन खड़ा किया है। हरियाणा देश की राजधानी से सटा हुआ होने के कारण राजनीतिक महत्व का प्रदेश माना जाता है, इसलिए इस राज्य में संगठन खड़ा करने पर फोकस किया जा रहा है। प्रदेश में 11 साल से जिलाध्यक्षों की नियुक्ति नहीं हुई है, परंतु अब इस कार्य को जल्द मुकाम तक पहुंचाया जाएगा। उन्होंने कहा पहले दिन कांग्रेस के वरिष्ठ नेता कैप्टन अजय सिंह यादव सहित दूसरे कांग्रेसी नेताओं से चर्चा की गई है। अब लगातार बूथ लेवल तक कार्यकर्ताओं से चर्चा करते हुए रायशुमारी की जाएगी। इसके बाद ही पैनल तैयार किया जाएगा।

भाजपा सरकार से हो रहा मोहभंग

कांग्रेसी नेता ने कहा कि हरियाणा राज्य में लोगों से चर्चा करने के बाद यह बात सामने आ रही है कि भाजपा सरकार से युवा, महिला व किसान ज्यादा परेशान हैं। यही प्रदेश में बदलाव की दिशा में बड़ी भूमिका अदा करते हैं। कांग्रेस पार्टी ही इन लोगों के सामने मजबूत विकल्प है। अगर प्रदेश में भाजपा को सत्ता से दूर भगाना है, तो कांग्रेस का संगठन मजबूत होना जरूरी है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए शीर्ष नेतृत्व ने प्रदेश को चार जोन में बांटकर संगठन खड़ा करने की दिशा में कदम उठाए हैं। इस मौके पर कैप्टन अजय सिंह यादव, पूर्व मंत्री डा. एमएल रंगा, शकुंतला भगवाड़िया व कांग्रेस के दूसरे नेता मौजूद थे।

रेवाड़ी। शिविर में ग्वार फसल की जानकारी देते हुए। फोटो :हरिभूमि

बासदूदा में ग्वार फसल पर प्रशिक्षण शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कुंड

खरीफ सीजन को ध्यान में रखते हुए क्षेत्र में ग्वार की अधिक बिजाई करके उत्पादकता बढ़ाने के लिए खंड खोल के गांव बासदूदा में प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में किसानों को सही समय पर बिजाई, बीज उपचार, संतुलित खाद का प्रयोग व अनावश्यक खरपतवार नाशक दवाई के प्रयोग न करने की जानकारी दी गई। कार्यक्रम में पूर्व जिला पार्षद कुमारी गीता विशिष्ट अतिथि रही। किसानों को बीज उपचार के लिए दो एकड़ की वेबिस्टिन दवाई, एक मास्क तथा एक जोड़ी दस्ताने हिंदुस्तान गम एंड केमिकल्स भिवानी की ओर से मुफ्त दी गई। गोष्ठी एग्रीकल्चर पर्यवेक्षक देवेन्द्र सिंह की देखरेख में आयोजित की गई। ग्वार विशेषज्ञ डा. बीडी यादव ने कहा कि जड़गलन रोग इस क्षेत्र की बहुत बड़ी समस्या बनती जा रही है। किसानों को इस तरह के रोग के रोकथाम के बारे में कोई जानकारी नहीं है। उन्होंने बताया कि उखेड़ा यानि जड़गलन रोग के शुरूआती लक्षण में पत्ते पीले पड़ने शुरू हो जाते हैं तथा पौधें धीरे-धीरे मुरझाकर सूख जाते हैं। ऐसे पौधों को जब उखाड़ कर देखते हैं तो उसकी जड़ें काली मिलती हैं तथा जमीन से पौधों की खुराक रूक जाती है। इस बीमारी की रोकथाम के लिए 3 ग्राम कार्बेन्डाजिम 50 प्रतिशत बेविस्टीन प्रति किलो बीज की दर से सूखा उपचारित 15-20 मिनट तक करने के बाद ही बिजाई करनी चाहिए। इस मौके पर राजेन्द्र सिंह प्रगतिशील किसान, अजय कुमार, नरेन्द्र सिंह, धर्मवीर, सुरेन्द्र सिंह, अश्वनी कुमार और तोप सिंह व रामअवतार आदि मौजूद रहे।

समाज के लोगों को जोड़कर समिति के उत्थान के लिए किया जाएगा कार्यः गौतम

- भगवान परशुराम शिक्षा समिति की छठी कार्यकारिणी की प्रथम बैठक सम्पन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़

रेवाड़ी। बैठक में अतिथियों का सम्मान करते हुए समिति के पदाधिकारी।

भगवान परशुराम शिक्षा समिति की छठी कार्यकारिणी की प्रथम बैठक बुधवार को बूढ़पुर में शुक्ल पूर्णिमा पर हवन के साथ सम्पन्न हुई। समिति के प्रधान सत्य प्रकाश गौतम ने बैठक की अध्यक्षता की। हवन में मुख्य यजमान सतीश शर्मा व धर्मपत्नी सरोज भारद्वाज पूर्व महिला विंग अध्यक्ष ब्राह्मण सभा रही। आचार्य विशाल शास्त्री ने हवन संपन्न कराया। बैठक का संचालन संस्था के महासचिव एडवोकेट अजय शर्मा ने किया। नव निर्वाचित कार्यकारिणी की ओर से सोसायटी एक्ट के नियमों के अनुसार अपनी जिम्मेदारियां का निर्वहन करने की शपथ ली और शशिकांत शर्मा को सर्वसम्मति से महिला सदस्य मनोनीत किया गया। इस मौके पर नव निर्वाचित प्रधान सत्य प्रकाश गौतम ने कहा समिति का नगर, मंडल, जिला एवं राज्य स्तर पर कमेटियों का विस्तार किया जाएगा ताकि संपूर्ण राज्य के लोगों को जोड़ा जा सकें। उन्होंने कहा कि आगामी बैठक में कमेटी बनाकर जिम्मेदारियां दी जाएगी और सभी समाज के लोगों को जोड़कर समिति के उत्थान के लिए कार्य किया जाएगा। इस अवसर पर दीपा भारद्वाज आजीवन सदस्य एवं भाजपा नेत्री को सर्वसम्मति से महिला विंग की प्रमुख बनाकर महिलाओं को समिति से जोड़ने का कार्य सौंपा गया। इस मौके पर प्रदीप वशिष्ठ मानेसर व प्रधान सत्य प्रकाश गौतम ने आर्थिक सहयोग के लिए संस्था को एक-एक लाख रुपए का चेक भेंट किया। बैठक में संस्था के पूर्व प्रधान बालवीर कौशिक, पूर्व कोषाध्यक्ष शिवकुमार हरित, उप प्रधान दिलीप कौशिक, सह सचिव अजीत शर्मा प्रधान बिजली बोर्ड, कोषाध्यक्ष जगदीश राय वशिष्ठ, कार्यकारिणी सदस्य गिरीश भारद्वाज आदि मौजूद रहे।

लिंगानुपात में सुधार के लिए योजनाओं को गंभीरता से लागू करें अधिकारीः उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

- सभी अल्ट्रासाउंड केंद्रों की जिम्मेदारी है कि वे केवल अधिकृत एवं पंजीकृत मामलों में ही जांच करें

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ राष्ट्रीय कार्यक्रम महज सरकारी कार्यक्रम न होकर समाज में सकारात्मक सोच और व्यवहारिक बदलाव लाने का सशक्त माध्यम है। जब तक बेटियों को समान अधिकार, शिक्षा और सुरक्षित माहौल नहीं मिलेगा, तब तक सामाजिक विकास अधूरा रहेगा। ऐसे में आमजन जागरूकता के साथ सामाजिक मुहिम में अपनी भागीदारी करें। लिंगानुपात में सुधार तभी संभव है, जब सभी विभाग मिलकर समन्वित रूप से कार्य करें और जागरूकता को जन आंदोलन में बदलें। डीसी अभिषेक मीणा ने अधिकारियों को जिले में लिंगानुपात में सुधार के लिए योजनाओं को गंभीरता से लागू करने के निर्देश दिए। आरसीएच पोर्टल पर पंजीकरण की निगरानी, जन-जागरूकता कार्यक्रमों की नियमितता और विभागीय तालमेल को मजबूत किया जाए ताकि हर स्तर पर अभियान के उद्देश्य पूरे हो सकें। डीसी ने कहा कि बिना आरसीएच आईडी के किसी भी अस्पताल या अल्ट्रासाउंड केंद्र में गर्भवती महिला का अल्ट्रासाउंड किया जाना नियमों का उल्लंघन है और ऐसे संस्थानों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी। सभी अल्ट्रासाउंड केंद्रों की जिम्मेदारी है कि वे केवल अधिकृत एवं पंजीकृत मामलों में ही जांच करें। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अवैध रूप से एमटीपी किट बेचने वालों पर सख्त कार्रवाई की जाए। उन्होंने आमजन से अपील की कि यदि किसी मेडिकल स्टोर पर एमटीपी किट अवैध रूप से बेची जा रही हो, तो उसकी सूचना तुरंत जिला प्रशासन को दें, ताकि ऐसे मामलों पर समय रहते रोक लगाई जा सके।

सेशन जज डीआर. चालिया ने किया जिला कारागार का औचक निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

- कैदियों को त्वरित नि:शुल्क कानूनी सहायता दिलाने पर दिया बल

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डी.आर. चालिया एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी-कम-सचिव पवन कुमार ने स्थानीय जिला कारागार का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने जेल परिसर की विभिन्न व्यवस्थाओं का गहन निरीक्षण किया और कैदियों की समस्याएं सुनीं। निरीक्षण के दौरान सेशन जज ने बैरकों की साफ-सफाई, शौचालयों व स्नानघरों की स्वच्छता को और बेहतर बनाने के लिए जेल प्रशासन को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने गर्मी के मद्देनजर कैदियों के लिए स्वच्छ व पर्याप्त पेयजल तथा राहत उपाय सुनिश्चित करने को कहा। सेशन जज चालिया ने जेल पुस्तकालय का निरीक्षण करते हुए कहा कि कैदियों को सामान्य शिक्षा के साथ-साथ व्यावसायिक प्रशिक्षण भी दिया जाना चाहिए ताकि वे भविष्य में समाज की मुख्यधारा से जुड़ सकें और सम्मानजनक जीवन व्यतीत करें। उन्होंने इसे कैदियों के पुनर्वास की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बताया।

इस अवसर पर उन्होंने रसोईघर पहुंचकर भोजन की गुणवत्ता की जांच की और स्वयं भोजन चखकर उसकी गुणवत्ता का मूल्यांकन किया। साथ ही, जेल में स्थापित कानूनी सहायता क्लीनिक का भी निरीक्षण किया गया। उन्होंने कैदियों को निःशुल्क विधिक सहायता का लाभ लेने के लिए प्रेरित किया और बताया कि जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के माध्यम से योग्य कैदियों को वकील की सेवा उपलब्ध कराई जाती है।

भारी संख्या में ग्रामीणों और गणमान्य नागरिकों ने पुनीत को बधाई दी

पुनीत का लेफ्टिनेंट पद पर चयन ग्रामीणों ने किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶। चरखी दादरी

चरखी दादरी। पुनीत को सम्मानित करते ग्रामीण। फोटो :हरिभूमि

गांव रामपुरा निवासी पुनीत शर्मा का चयन लेफ्टिनेंट पद पर हुआ है। बुधवार को पुनीत के सम्मान में एक समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें भारी संख्या में ग्रामीणों और गणमान्य नागरिकों ने पुनीत को बधाई दी। ज्ञात रहे कि पुनीत शर्मा एक साधारण परिवार से ताल्लुक रखते हैं। उनके पिता राजेश शर्मा भी सेना से रिटायर्ड हैं। पिता राजेश से प्रेरणा लेकर ही पुनीत से देश सेवा का लक्ष्य चुना। इस अवसर पर ब्राह्मण कल्याण समिति के प्रधान राजकुमार वशिष्ठ ने कहा कि पुनीत ने ग्रामीण आंचल से निकलकर यह मुकाम हासिल किया है, जो दूसरे युवाओं के लिए प्रेरणा है। उन्होंने कहा कि पुनीत से साबित कर दिया है कि गांव का बच्चा भी किसी अपनी मेहनत और लग्न से बड़े से बड़ा मुकाम हासिल कर सकता है। लेफ्टिनेंट का पद एक साधारण परिवार के लिए बड़ी गौरव की बात है। पूर्व जिला पार्षद एवं राजीव गांधी पंचायती राज चेयरमैन सुमित डुडिवाला ने युवा को सम्मानित किया व युवाओं को उससे प्रेरणा पाकर आगे बढकर राष्ट्र सेवा क्षेत्र में जाने का आहवान किया। सुमित ने कहा कि जीवन में लक्ष्य निर्धारित कर आगे बढ़ना चाहिए। इस अवसर पर रामनिवास, रामकिशन, पवन, महावीर, सतीश शर्मा, धूपचंद स्वामी, बलबीर सैन, मदनलाल जांगडा, राजकुमार शर्मा, विनोद, अनिल, सत्यवान, रामानंद नंबरदार, धर्मबीर, दीपचंद शर्मा, मेद जांगडा, राजेंद्र, गजानंद शर्मा, धूप सिंह, वेदपाल जांगडा, पुरूषोतम सरपंच, कृष्ण फतेहगढ़ सहित इत्यादि उपस्थित थे।

नवजात शिशु के लिए किया रक्तदान

भिवानी। रक्त ऐसी चीज है, जिसे किसी फैक्ट्री में नहीं बनाया जा सकता। रक्त की आपूर्ति का रक्तदान के अलावा कोई ओर विकल्प नहीं हैं, ये इंसान के शरीर में स्वयं ही बनता है, ये बात रक्तवीर राजेश डूडेजा ने कही। इसी कड़ी में शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा ने बताया कि आज देर रात निजी अस्पताल में मिताथल निवासी दाखिल नवजात शिशु के लिए ओ पॉजीटिव फ्रेश ब्लड की जरूरत होने पर सक्रिय रक्तदाता बृजमोहन ने रक्तदान कर बच्चे की जान बचाई। शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा ने कहा कि हमें अपने जीवन में एक बार रक्तदान अवश्य करना चाहिए, क्योंकि इससे बड़ी मानव सेवा कोई नहीं है। कई बार हादसे में दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति या गर्भवती महिला रक्त के अभाव में अपनी जान तक गवां बैठते है, इसीलिए जरूरतमंद लोगों का जीवन बचाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को समय-समय पर रक्तदान करते रहना चाहिए।

खेलों में हार जीत नहीं, बल्कि अनुशासन मायने रखता हैः डीसी मुनीश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। चरखी दादरी

खेल हमें जीवन में हर परिस्थिति में जीना सीखते हैं, खेलों में हार और जीत मायने नहीं रखती। खेल हमें अनुशासन सीखता है,ये बात उपायुक्त मुनीश शर्मा ने हीरा इंडोर स्टेडियम में आयोजित बैडमिंटन प्रतियोगिता का शुभारंभ करते हुए कही। प्रतियोगिता के पहले दिन अनेक रोचक मुकाबले देखने को मिले। अंडर 15 ब्वायज सिंगल में मोक्ष व जतिन के बीच हुए मुकाबले में अंतिम क्षण में विजेता का निर्धारण हो सका। मोक्ष मैच में 15-13, 11-15, 15-12 से विजेता बना। वहीं मनन ने मार्विन को अंतिम क्षणों में 15-08, 11-15, 15-06 से मात दी।

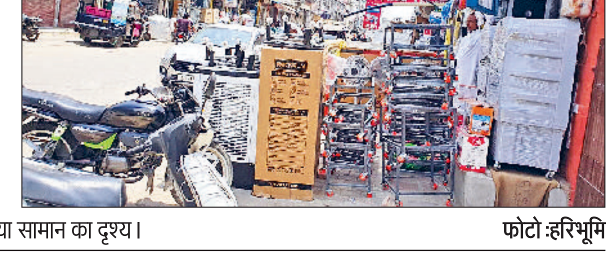
आयुर्वेदिक परंपराओं को पुनर्जीवित करने में मजबूत कदम नाड़ी जांच शिविरः डॉ. सुरेश

भिवानी। मिनी बाईपास रोड स्थित सुखायु आयुर्वेद एंड पंचकर्मा सैंटर द्वारा विशेष नाड़ी जांच शिविर का आयोजन किया, जिसमें अनेक लोगों ने भाग लेकर आयुर्वेदिक स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया। शिविर पारंपरिक भारतीय चिकित्सा पद्धति नाड़ी परीक्षण पर आधारित था। शिविर की आयोजक डॉ. शैफाली रखेजा, डॉ. सुरेश वैयावहारे व डॉ. सुनील शर्मा ने 145 मरीजों की नाड़ी की गति, गहराई और लक्षणों के आधार पर उनकी बीमारियों की पहचान की। शिविर में पाचन संबंधी विकार, मानसिक तनाव, उच्च रक्तचाप, थायराइड, शारीरिक दुर्बलता और स्त्री रोगों जैसी समस्याएं प्रमुख रहीं। डॉ. शैफाली ने बताया कि उनका उद्देश्य आयुर्वेदिक चिकित्सा के माध्यम से लोगों को रोगमुक्त एवं निरोग जीवन की ओर प्रेरित करना है।

दो दिन की मोहल्लत,अतिक्रमणकारियों पर नप का चाबुक

एक सप्ताह तक पूरे शहर के अतिक्रमणकारियों के खिलाफ होगा एक्शन

हरिभूमि न्यूज,भिवानी



भिवानी। दुकानों के आगे रखा सामान व शहर के एक बाजार में फुटपाथ पर रखा गया सामान का दृश्य। फोटो :हरिभूमि

अब शहर व सरकूलर मार्ग पर दुकानों से बाहर फुटपाथ पर सामान रखने वालों की खैर नहीं। नगरपरिषद ने विभिन्न बाजारों व सरकूलर मार्ग वर अतिक्रमण करे बैठे दुकानदारों व को दो दिन की मोहल्लत दी है। वे अपने सामान को अपनी हद या दुकान के अंदर रखे। अगर उसके बाद भी उनका सामान बाहर मिलता है तो दो दिन बाद नगरपरिषद पूरी टीम के साथ बाजार व सरकूलर मार्ग पर उतरेगी। फुटपाथों पर जो भी सामान मिला। उसको जब्त किया जाएगा। साथ में उस पर जुर्माना भी होगा। इनके अलावा बाजार में गलियों में चबूतरा बनाए बैठे लोगों के लिए भी बुरी खबर। उन पर दो दिन बाद से जेसीबी का पिला पंजा चलेगा। नगरपरिषद यह अभियान एक दिन नहीं बल्कि पूरे सप्ताह तक चलाएगी। अगर उसके बाद भी जरूरत पड़ी तो नगरपरिषद इस अभियान को कुछ आगे भी बढाएगी।

फुटपाथों का खतम हुआ नामोनिशानः *अतिक्रमण कारी व अवैध कब्जाधारियों की वजह से बाजार के अनेक जगहों से फुटपाथ पूरी तरह से खतम हो चुके है। या यूं कहिए कि इन फुटपाथों पर दुकानदारों का कब्जा है। दुकानों की बजाए दुकानदार अपना सामान दुकानों के बाहर रख रहे है। जिससे विभिन्न कार्यो से आए लोगों को चलने के लिए फुटपाथ नहीं होने की वजह से वे सड़क के बीच में चलने लगते है। ऐसे में वाहनों का आवागमन पूरी तरह से प्रभावित हो रहा है। साथ ही फुटपाथ या सड़क पर सामान रखे जाने से बाजारों के रास्तों की चौड़ाई पूरी तरह से कम हो गई। कई जगह तो ऐसे बनी है।*

क्या कहते है चेयरपर्सन प्रतिनिधिः नगरपरिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि पिछले कई दिनों से शहर व आमजन की बाजार में अतिक्रमण होने की शिकायतें मिल रही है। लोगों का तर्क है कि अतिक्रमण की वजह से शहर व बाजार के रास्तों की चौड़ाई पूरी तरह से कम हो गई है। दुकानदार दुकानों से सामान निकालकर सड़क या फुटपाथ पर रख रहे है। कई जगहों पर लोगों ने घरों के आगे चबूतरे बना लिए है। जिसके चलते गलियां व रास्ते तंग हो गए है।

खबर संक्षेप

छात्र के साथ मारपीट का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। गत 19 मई को सहारनवास के कॉलेज में पेपर देने के लिए आए छात्र के साथ मारपीट करने के एक आरोपी को रामपुरा पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। बावल के जटवाड़ा मोहल्ला निवासी आकाश ने पुलिस बयान में बताया था कि वह पेपर देने के लिए घर से गाड़ी लेकर कॉलेज आया था। गाड़ी पार्क करने के बाद वह बाहर निकला, तो कई युवकों ने उस पर हमला कर दिया, जिससे वह घायल हो गया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद एक आरोपी सोहना के लाखवास निवासी अरुण को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया।

चौधरी सुनील यादव बने जजपा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष

रेवाड़ी। जननायक जनता पार्टी ने चौ. सुनील यादव एडवोकेट को पार्टी का राष्ट्रीय उपाध्यक्ष नियुक्त किया है। इस नियुक्ति पर सुनील यादव ने जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अजय सिंह चौटाला, वरिष्ठ राष्ट्रीय उपाध्यक्ष दुष्यंत चौटाला, युवा प्रदेश अध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला व जिला अध्यक्ष विजय पंच सहित पार्टी के सभी वरिष्ठ नेताओं का आभार व्यक्त किया है।

महीपाल सिंह ढांडा ने गांव नठेड़ा में आयोजित कार्यक्रम में की शिरकत

राष्ट्रीय शिक्षा नीति को शत प्रतिशत लागू करने वाला देश का पहला राज्य बना हरियाणा : ढांडा

- भाजपा के वरिष्ठ नेता वीर कुमार यादव ने अपने विवाह की 50वीं वर्षगांठ मनाकर भारतीय संस्कृति की परंपरा को आगे बढ़ाया है

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोसली

हरियाणा के शिक्षा एवं संसदीय कार्य मंत्री महीपाल सिंह ढांडा ने कहा कि हमारी सामाजिक परंपराओं की विरासत दुनिया में सबसे अधिक समृद्ध है।

भाजपा के वरिष्ठ नेता वीर कुमार यादव ने अपने विवाह की 50वीं वर्षगांठ मनाकर भारतीय संस्कृति की परंपरा को आगे बढ़ाया है। मंत्री महिपाल ढांडा नठेड़ा में आयोजित समारोह में शिरकत कर रहे थे।

इस मौके पर भाजपा प्रदेश महामंत्री सुरेंद्र पूनिया, विधायक कंवरपाल सिंह, पूर्व शिक्षा मंत्री रामबिलास शर्मा, पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर, पूर्व मंत्री कैप्टन अभिमन्यु, पूर्व मंत्री डा बनवारी लाल, पूर्व विधायक सत्यप्रकाश जरावता, गोसेवा आयोग के चेयरमैन श्रवण गर्ग व भाजपा जिलाध्यक्ष वंदना पोपली मौजूद थे।

सभी नेताओं ने भाजपा के पूर्व प्रदेश महामंत्री वीर कुमार यादव व उनकी धर्मपत्नी अमरप्रभा यादव को मंगलमय जीवन के लिए शुभकामनाएं दी। उन्होंने आशीष यादव को आयोजन की बधाई दी। समारोह के संयोजक मा. सज्जन सिंह यादव ने सभी अतिथियों का स्वागत किया।

रेवाड़ी। वीरकुमार यादव को बधाई देते शिक्षा मंत्री व अन्य नेता तथा मेधावी छात्र को सम्मानित करते शिक्षा मंत्री। फोटो : हरिभूमि

मेधावी विद्यार्थियों का किया सम्मान

इस अवर पर शिक्षा मंत्री ने जिले में 12वीं कक्षा में प्रथम आए रजत कुमार, द्वितीय नवदीप शर्मा, अभिमन्यु यादव व तनु कुमारी को पुरस्कृत किया। शिक्षा मंत्री ने कहा कि हरियाणा राष्ट्रीय शिक्षा नीति का शत प्रतिशत लागू करने वाला देश का पहला राज्य है। उन्होंने कहा कि प्रदेश की शिक्षा प्रणाली में काफी सुधार हुआ है। सरकारी स्कूलों के बोर्ड परीक्षाओं के परिणाम पहले से बेहतर आ रहे है।

शिक्षा मंत्री ने खेल प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए वंश यादव, पूजा व ईवा को भी सम्मानित किया। उन्होंने सामाजिक क्षेत्र में श्रेष्ठ कार्यों के लिए गुरदयाल सिंह एडवोकेट, शिक्षा क्षेत्र में ज्ञानेंद्र यादव, खेल क्षेत्र में कपूर सिंह, पर्यावरण क्षेत्र के लिए अजय कुमार, कृषि क्षेत्र के लिए सोमदत्त आर्य, सांस्कृतिक क्षेत्र में दलबीर सिंह फूल व साहित्य क्षेत्र में सत्यवीर नाहड़िया को सम्मानित किया।

यह रहे कार्यक्रम में मौजूद

कार्यक्रम में बीजेपी के प्रदेश उपाध्यक्ष सतीश नांदल, रोहतक से जिलाध्यक्ष रणबीर ढाका, ललित बत्रा, गोबिंद भारद्वाज, रमेश यादव, ओमप्रकाश पहल, केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के सचिव रवि यादव, मेहर चंद गहलोत, मेजर टीसी राव, मनीष यादव, ओमप्रकाश अत्रे, राजपाल जांगड़ा, यादव सभा के प्रदेशाध्यक्ष धर्मपाल यादव, समाजसेवी विजय सोमानी, प्रवीण कुमार ब्लॉक चेयरमैन, श्रीभगवान, विनोद कुमार, भाजपा जिला उपाध्यक्ष रेणु बाला, सरोज यादव, महेंद्रगढ़ के जिलाध्यक्ष यतेंद्र राव, झज्जर जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, रेवाड़ी पूर्व जिलाध्यक्ष प्रीतम चौहान, बलजीत यादव, एडवोकेट विनय यादव बार प्रधान कोसली, जिला पार्षद जीवन हितेषी, शारदा यादव, एडवोकेट विकास चौधरी, चेयरमैन दुष्यंत यादव, मनीष यादव, अशोक यादव, हिसार से गौतम सरदाना, रवि सैनी, अनिल सैनी, झज्जर से बिजेंद्र दलाल व प्रदीप जैन मौजूद थे।

रेवाड़ी। स्व. राजेश पायलट को श्रृद्धांजलि अर्पित करते गुर्जर समाज के लोग।

गुर्जर समाज ने स्व. राजेश पायलट को अर्पित किए श्रृद्धासुमन

- गढ़ी बोलनी रोड स्थित राजेश पायलट चौक पर सभा आयोजित
- गुर्जर समाज के प्रधान चरण सिंह खटाना ने की अध्यक्षता

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

गुर्जर समाज की ओर से बुधवार को समाज के लोकप्रिय नेता एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री स्व. राजेश पायलट की 24वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया।

गुर्जर समाज के प्रधान चरण सिंह खटाना की अध्यक्षता में गढ़ी बोलनी रोड स्थित राजेश पायलट चौक पर सभा का आयोजन किया गया। समाज के गणमान्य नागरिकों, जनप्रतिनिधियों, युवा वर्ग एवं वरिष्ठजनों ने स्व. राजेश पायलट के व्यक्तित्व एवं कृतित्व को याद करते हुए श्रद्धासुमन अर्पित किए। इस मौके पर वक्ताओं ने कहा कि राजेश पायलट भारतीय राजनीति में एक सशक्त आवाज थे, जिन्होंने हमेशा किसानों, सैनिकों, युवाओं और वंचित वर्गों के हितों की पैरवी की। वक्ताओं ने कहा कि उनका जीवन समाज सेवा, सादगी और ईमानदारी का प्रतीक रहा, जो आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणास्त्रोत है। इस मौके पर राम सिंह सरपंच, राजेश सरपंच, धर्मेंद्र, राजपाल सरपंच, धर्मवीर सरपंच, बीरेंद्र रावत, लक्खी सरपंच, राहुल, कृष्ण तोंगड़, राज सरपंच, जसवंत छावड़ी, सतबीर पंच, विनोद, प्रेम सरपंच, हिमांशु सिराधना, सुखपाल, संतराम एडवोकेट, प्रकाश रावत, संतराम तंवर, पिंकी रावत, लाला चौहान, एडवोकेट रविन्द्र सिराधना, धर्मवीर चौकन, श्योलाल प्रधान, शेर सिंह एडवोकेट, ईश्वर सिराधना, चिराग अधाना व डा. बिट्टू सहित समाज के अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

आशियाना वृद्धाश्रम में भक्ति से ओतप्रोत कार्यक्रम का आयोजन

- चीर हरण के समय श्री कृष्ण को पुकारा तो उन्होंने द्रोपदी के चीर को बढ़ाकर उसकी रक्षा की

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को आशियाना वृद्धाश्रम झज्जर रोड में संस्कार निर्माण के कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर बाबा फरीद सेवा ट्रस्ट के अध्यक्ष दिनेश राजपाल व वीर भगत सिंह युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि भगवत गीता में अर्जुन ने भगवान श्री कृष्ण से पूछा कि आप गोकुल, वृंदावन व द्वारका किस स्थान में रहते हैं। इस पर भगवान श्री कृष्ण ने कहा कि मैं तो अपने भक्तों के हृदय में रहता हूं। जो भक्त मुझे श्रद्धापूर्वक पुकारता है, मैं तुरंत उसकी मदद के लिए दौड़ा चला आता हूं। द्रोपदी के चीर हरण के समय श्री कृष्ण को पुकारा तो उन्होंने द्रोपदी के चीर को बढ़ाकर उसकी रक्षा की। भक्त प्रहलाद ने जब पुकारा तो तुरंत नरसिंह रूप धारण कर भगवान ने हिरण्यकशिपु का वध किया। युवा दल के संरक्षक प्रोफेसर सी एल सोनी, शिक्षाविद डा. बलबीर अग्रवाल व सीए जतिन सैनी ने लाफ्टर थेरेपी की उपयोगी क्रियाओं का अभ्यास कराया। युवा दल की ओर से सभी को शहीद आजम भगत सिंह, भारत माता, भगवान शिव व राम दरबार के चित्र भेंट किए।

रेवाड़ी। अतिथियों को महापुरूषों के चित्र भेंट करते आयोजक। फोटो : हरिभूमि

ये रहे शामिल

कार्यक्रम में राधिका, सोनिया, समाजसेवी अशोक जुनेजा, प्रवक्ता देवेंद्र कुमार, प्रमुख शिक्षाविद रामरतन यादव, सरला, सोनम, सरिता, चंद्रो, शशि, नीलम, मूर्ति, प्रेम, मनभावनी, दीपक जैन, नंदलाल गुप्ता, राजेंद्र कुमार, विक्रम सिंह, विनोद, अशोक, शशि, उमेद सिंह, आदि मौजूद थे।

रेवाड़ी। बस स्टैंड पर सकोरे लगाते हुए संस्था के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

जनशक्ति जागृति मंच ने पक्षियों के लिए लगाए पानी के सकोरे

रेवाड़ी। शहर की सामाजिक संस्था जनशक्ति जागृति मंच ट्रस्ट की ओर से भीषण गर्मी को देखते हुए बुधवार को बस स्टैंड व नागरिक अस्पताल में पक्षियों के लिए दाना-पानी का प्रबंध किया गया। संस्था के सदस्यों ने पेड़ों पर पाने से भरे सकोरे लगाए।दट्रस्ट की राष्टीय अध्यक्ष मेनका सोनी ने कहा कि संस्था पिछले दो वर्षो से सामाजिक कार्य कर रही है, जिसमें रक्तदान कैंप, जरूरतमंदों की सहायता सहित अनेक कार्य किए जा रहे है। मेनका ने कहा कि भीषण गर्मी में लोगों को पशु-पक्षियों का ध्यान रखना चाहिए। लोगों को अपने मकान की छत पर पक्षियों के लिए पानी के पात्र रखने चाहिए। इस कार्य के लिए संस्था के सदस्यों को जिम्मेदारी सौंपी गई है। इस मौके पर मंजू शर्मा, दीपक कुमार, प्रकाश वर्मा, प्रेम मेहरा, भावना यादव, मदन पाल, अमित शर्मा, अंकित व बलजीत सहित संस्था के सभी सदस्य मौजूद थे।

अलावलपुर में श्याम बाबा के वार्षिक उत्सव पर निकाली कलश यात्रा

- श्री श्याम सेवा समिति की ओर से निकाली गई कलश यात्रा
- समिति की ओर से 12 जून को भंडारे का आयोजन किया जाएगा
- कलश यात्रा का शुभारंभ गांव की महिला सरपंच उषा रानी ने किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ धारूहेड़ा

गांव अलावलपुर में बुधवार को श्री श्याम सेवा समिति की ओर से श्री श्याम बाबा के वार्षिक उत्सव पर कलश यात्रा निकाली गई।

इस मौके पर जागरण का भी आयोजन किया गया। समिति की ओर से 12 जून को भंडारे का आयोजन किया जाएगा। कलश यात्रा का शुभारंभ महिला सरपंच उषा रानी ने किया। कलश यात्रा गांव के शिव मंदिर परिसर से शुरू होकर श्री श्याम मंदिर पर सम्पन्न हुई। महिलाओं ने डीजे की धुन पर डांस किया और मंगल गीत गाए। यात्रा में श्याम बाबा व शिव-पार्वती की मनमोहक झांकियां भी शामिल थी। कलश यात्रा का जगह-जगह पुष्प वर्षा से स्वागत किया गया। इस अवसर पर शिव मंदिर ट्रस्ट व श्याम बाबा सेवा समिति से प्रधान सुरेश कुमार, सचिव जोगेंद्र तंवर, कोषाध्यक्ष दिनेश कुमार, सुनील प्रभाती, अमित, मुरारी, राजबीर यादव, कमल यादव, जसवंत सिंह, रोहित, उमेश, निर्मला व सुशीला आदि श्रृद्धालु मौजूद थे।

रेवाड़ी। अलावलपुर में कलश यात्रा निकालते हुए श्रृद्धालु। फोटो : हरिभूमि

देश के लिए शहीद होना गर्व की बात: कमांडेंट मनोज

कोसली। कोसली निवासी शहीद नौनिहाल सिंह की 36वीं पुण्यतिथि पर सीआरपीएफ की ओर से शहीद सम्मान समारोह का आयोजन किया गया।

सीआरपीएफ से कमांडेंट मनोज कुमार ने शहीद नौनिहाल सिंह के चित्र पर पुष्प अर्पित किए। उन्होंने कहा कि देश के लिए शहीद होना गर्व की बात है। देश के प्रत्येक नागरिक को शहीदों की शहादत पर गर्व होना चाहिए। सैनिकों के कारण ही देश के नागरिक सुख की नींद सो पाते हैं। शहीद के बेटे लखन यादव ने सीआरपीएफ की टीम का आभार व्यक्त किया। कमांडेंट मनोज कुमार ने शहीद स्मारक पर भी शहीदों को श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर जिला पार्षद जीवन हितेषी, ग्राम सरपंच रामकिशन जांगड़ा, कैप्टन करम सिंह, बिरेंद्र, ओम प्रकाश प्रधान गोशाला, परविंदर, सतपाल नंबरदार, अमित, सुमित यादव व परमजीत यादव सहित गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

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
5×8 सें.मी 10×8 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

योग के महत्व व इसके स्वास्थ्य लाभों के बारे में दी जानकारी

- आयुष विभाग की ओर से विभिन्न स्थानों पर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम
- नागरिक अस्पताल में कर्मचारियों ने किया योगाभ्यास

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

आगामी 21 जून को आयोजित होने वाले 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के लिए डीसी अभिषेक मीणा के मार्गदर्शन में बुधवार को नागरिक अस्पताल में योगाभ्यास कैंप का आयोजन किया गया।

जिला आयुर्वेद अधिकारी डा. बसंत कुमार ने बताया कि आयुष विभाग की ओर से योग प्रशिक्षकों के माध्यम से विभिन्न स्थानों पर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित कर योग को बढ़ावा दिया जा रहा है। योगाभ्यास कार्यक्रम में लोगों को योग के महत्व और इसके स्वास्थ्य लाभों बारे जानकारी भी दी जा रही है।

उन्होंने बताया कि लगातार योग प्रोटोकॉल के बाद आयुष संस्थानों में योगिक व्यायाम को नियमित रूप से आयोजित करने पर जोर दिया जा रहा है। उन्होंने बताया कि चिकित्सकों की ओर से योग अभ्यास से पहले और बाद में मरीजों के नैदानिक आंकड़ों को दर्ज किया जा रहा है।

रेवाड़ी। नागरिक अस्पताल में योगाभ्यास करते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

केंद्र सरकार के 11 वर्ष पूर्ण होने पर सचिवालय में जिला स्तरीय प्रदर्शनी आज

रेवाड़ी। केंद्र सरकार के 11 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में विकसित भारत के अमृत काल के तहत सेवा, सुशासन व गरीब कल्याण को समर्पित 11 साल का उल्लेख सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग की ओर से लघु सचिवालय परिसर में जिला स्तरीय प्रदर्शनी के माध्यम से 12 जून से किया जा रहा है। पिछले 11 साल में जनसेवा को समर्पित की गई योजनाओं व नीतियों की जानकारी प्रदर्शनी में उल्लेखित की जाएगी।

वीरवार को सुबह 11:30 बजे जिलास्तरीय प्रदर्शनी का उद्घाटन पूर्व मंत्री बिशम्बर वाल्मीकि करेंगे। प्रदर्शनी के उद्घाटन समारोह की अध्यक्षता डीसी अभिषेक मीणा करेंगे। प्रदर्शनी से लोगों को सरकार की विकासात्मक गतिविधियों से जागरूक किया जाएगा।

रेवाड़ी। छबील से मीठा पानी पीते हुए लोग। फोटो : हरिभूमि

दुर्गा मार्केट एसोसिएशन ने छबील लगा पर्यावरण के संरक्षण का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

भीषण गर्मी में लोगों को राहत देने के लिए दुर्गा मार्केट एसोसिएशन की ओर से बुधवार को बावल रोड पर मीठे पानी की छबील लगाई गई। मार्केट के दुकानदारों ने दोपहर बाद तक राहगीरों को शरबत पिलाया।

दुकानदारों की ओर से छबील पर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया गया। एसोसिएशन ने प्लास्टिक के डिस्पोजल गिलासों का इस्तेमाल न करके राहगीरों को स्टील के गिलास में मीठा पानी पिलाया।

पर्यावरण संरक्षण गतिविधि की नारी शक्ति प्रमुख एकता व नगर पर्यावरण संयोजक रविन्द्र ने छबील के लिए निःशुल्क स्टील के गिलास उप्लब्ध कराए।

इनका रहा सहयोग

छबील लगाने में प्रेमनाथ नागपाल, राजीव प्रधान दुर्गा मार्केट, प्रदीप यादव व तारा चंद सहित एसोसिएशन का पूरा सहयोग रहा।

सत्र न्यायाधीश ने किया दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र का निरीक्षण

नारनौल। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूरा ने बुधवार हुडा सेक्टर में स्थित संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र का निरीक्षण किया। इस मौके पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी भी मौजूद थी। जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा ने संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र का दौरा कर विद्यार्थियों से बातचीत कर उनका हाल-चाल जाना। साथ ही उन्होंने छात्रों को शिक्षा का महत्व और जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर बच्चों को खाद्य सामग्री भी वितरित की।

सामाजिक सरोकार ‘मसीहा’ बनकर सामने आ रहा धारण गांव का बीएमडी क्लब

जरूरतमंदों के लिए मददगार साबित हो रहा क्लब कन्या के विवाह में खुलकर आर्थिक मदद दी

- युवाओं ने बारात के स्वागत और खाने की पूरी व्यवस्था कराई

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जरूरतमंद परिवारों को मदद पहुंचाने में धारण गांव का बीएमडी क्लब ‘मसीहा’ बनकर सामने आ रहा है। क्लब से जुड़े लोग एक मैसेज ग्रुप के जरिए जरूरतमंद परिवारों के लिए मदद जुटाने के लिए तत्पर रहते हैं। क्लब की ओर से एक बार फिर एक जरूरतमंद परिवार की बेटी की शादी धूमधाम से कराने में बड़ी भूमिका अदा की।

क्लब के प्रधान अरुण तंवर ने बताया कि गांव में एक जरूरतमंद महिला की बेटी की शादी तय हो गई थी। क्लब के सदस्यों ने महिला की मदद करने के लिए ग्रुप पर मैसेज छोड़ा, तो शादी के बोझ को हल्का करने के लिए क्लब के सदस्य और ग्रामीण खुलकर आगे आए। कन्या विवाह के लिए गांव के युवाओं ने बारात के स्वागत और खाने की पूरी व्यवस्था कराई। कन्या के लिए आवश्यक दहेज का सामान उपलब्ध कराया। कपड़े, गहने और बर्तनों से लेकर अन्य सामान तक उपलब्ध कराया गया। गांव के एसडीओ दलबीर और जेई विनय कुमार ने अपनी ओर अलग से आर्थिक मदद मुहैया कराई।

मैसेज के बाद आ रहे आगे ग्रुप के सदस्य

तंवर ने बताया कि जरूरतमंद लोगों के लिए गांव का एक ग्रुप बनाया हुआ है। जब भी किसी जरूरतमंद परिवार की बेटी की शादी होती है, ग्रुप पर मैसेज छोड़ दिया जाता है। इसके बाद ग्रुप के सदस्य अपनी ओर से यथासंभव मदद करने के लिए खुलकर आगे आते हैं। उन्होंने बताया कि क्लब का प्रयास है कि समय पड़ने पर हर जरूरतमंद की मदद की जाए। इस कार्य में गांव के युवा उत्साह के साथ अपनी भागीदारी निभा रहे हैं।

युवती की शादी में आर्थिक सहयोग करते हुए क्लब के सदस्य।