

11 रेखा चित्र के माध्यम से संत कबीर दास को नमन किया



12 सफाई कर्मचारियों की हड़ताल नौवें दिन भी जारी



खबर संक्षेप



झज्जर। सीसीटीवी फुटेज में बाइक लेकर जाता हुआ संदिग्ध।

कार शोरूम के सामने खड़ी बाइक चोरी

झज्जर। शहर में एक कार कंपनी के शोरूम में कार्य करने वाले कर्मचारी की बाइक चोरी हो गई। पुलिस को दी शिकायत में रोहतक जिले के बालंद गांव निवासी प्रवीन ने बताया कि उसने बीती नौ जून को अपनी बाइक शोरूम के बाहर खड़ी थी जो चोरी हो गई। प्रवीन के अनुसार जब उसने शोरूम में लगाए गए सीसीटीवी की फुटेज चेक की तो सायं करीब पाँच बजे कोई संदिग्ध व्यक्ति मोटरसाइकिल लेकर जाता हुआ दिखाई देता है। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। सीसीटीवी फुटेज में डिवाइडर पार करके संदिग्ध व्यक्ति शोरूम के सामने खड़ी बाइकों के पास आता है और फिर वहाँ खड़ी बाइकों में एक को लेकर चला जाता है।

तबीयत बिगड़ने से महिला की मौत

बहादुरगढ़। रेलवे स्टेशन के नजदीक तबीयत बिगड़ने से एक महिला की मौत हो गई। मृतका की पहचान नहीं हो पाई है। घटना बुधवार दोपहर की है। जानकारी के अनुसार, यहाँ स्टेशन के सामने एक महिला अॉटो से उतरी थी। उरतरते ही उसको चक्कर आ गए। आसपास लोगों ने उसको संभाला और पुलिस को सूचना दी। महिला को अस्पताल ले जाया गया। जहाँ उसे मृत घोषित कर दिया गया। मृतका के पास पहचान संबन्धित कोई दस्तावेज नहीं मिला। उसकी उम्र करीब 30 वर्ष आंकी जा रही है। जीआरपी से एएसआई राकेश कुमार का कहना है कि शव को 72 घंटे के लिए शवगृह में रखवाया गया है। इस समयावधि में पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं।

किसान को जलाकर मारने की निंदा

बहादुरगढ़। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन ने पानीपत के गांव निजामपुर में किसान बिजेंद्र को बिल्डरों द्वारा जलाकर मार देने की कड़ी निंदा की। साथ ही पुलिस व प्रशासन की कार्रवाई पर असंतोष व्यक्त किया। संगठन के प्रदेश सचिव जयकरण मांडोटी तथा अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल ने कहा कि बिल्डरों द्वारा जबरन जमीन पर कब्जा करने का विरोध करने पर किसान बिजेंद्र को जिंदा जलाकर मारने वाले अपराधियों की गिरफ्तारी और केस दर्ज करने की मांग को लेकर संगठन 16 जून को पानीपत में प्रदर्शन करेगा।

कनाडा भेजने के नाम पर 25 लाख की धोखाधड़ी तीन लोगों पर केस

झज्जर। क्षेत्र के गांव चिमनी निवासी एक महिला ने पंजाब के तलन रोड निवासी तीन लोगों पर कनाडा भेजने के नाम 25 लाख रुपये धोखाधड़ी का आरोप लगाया है। पीड़ित महिला का कहना है कि पैसे वापिस मांगने पर आरोपियों द्वारा गलत आरोपों में फंसाने की धमकी भी दी जा रही है। उसने पुलिस शिकायत के साथ-साथ सीएम को भी आरोपियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने का पत्र भेजा है। पुलिस को दी शिकायत में पीड़िता ने बताया कि पुपेंद्र सिंह उर्फ पिंदा तथा अजमेर सिंह उर्फ सोढी गांव सरनाना व तीरथ सिंह गांव परसरामपुरा जिला जालंधर, पंजाब के निवासी हैं। ये तीनों अब पैसे मांगने पर धमकी दे रहे हैं और कह रहे हैं कि अगर कोई पुलिस अदालत की कार्यवाही की तो किसी गलत आरोप में फंसा देंगे। पीड़िता के पिता अजमेर सिंह बीएसएफ जालंधर से ही रिटायर्ड हैं तथा पिछले पन्द्रह-बीस साल तक तीनों परिवारों के घर आना-जाना था। उसके भाई की वर्ष 2015 में एक दुर्घटना के दौरान मृत्यु हो गई थी।

स्वामी नितानंद के 225वें निर्वाण दिवस के अवसर पर पहुंचे मुख्यमंत्री नायब सैनी

आश्रम गोशाला का लोकार्पण

सीएम ने जटेला धाम में 225 बिस्तर वाले आधुनिक अस्पताल का शिलान्यास किया

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

बुधवार को सीएम नायब सिंह सैनी ने गांव माजरा डी स्थित जटेला धाम में स्वामी नितानंद जी के 225 वें निर्वाण दिवस के अवसर पर 225 बिस्तर वाले आधुनिक अस्पताल का शिलान्यास और स्वामी नितानंद आश्रम गोशाला का लोकार्पण भी किया। उन्होंने पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। उन्होंने कहा कि आज इस दिन पर जटेला धाम श्रद्धा, सेवा एवं पर्यावरण संरक्षण के संकल्प का अद्भुत त्रिवेणी संगम का साक्षी बना है। स्वामी नितानंद जी का यह धाम अध्यात्मिक चेतना से जोड़ता है। जटेला धाम की यह पवित्र तपोभूमि संतों के आशीर्वाद से अध्यात्मिक केंद्र के रूप में पहचान स्थापित कर रही है। मानवता की सेवा का मंदिर बनना चिकित्सा संस्थान : सीएम ने चिकित्सा संस्थान के प्रथम चरण के निर्माण का शुभारंभ करते हुए कहा कि यह चिकित्सा संस्थान केवल सीमेंट-कंक्रीट की इमारत नहीं बल्कि मानवता की सेवा का एक मंदिर है। इस संस्थान के बनने के बाद क्षेत्र के लोगों को चिकित्सा सुविधा मिलेगी। ग्रामीण क्षेत्र में स्थापित होने वाले संस्थान से झज्जर ही नहीं बल्कि साथ लगते क्षेत्रों को स्वास्थ्य लाभ मिलेगा। इस मौके पर भाजपा राष्ट्रीय सचिव ओम प्रकाश धनखड़ ने भी संबोधित किया।



झज्जर। स्वामी नितानंद गोशाला आश्रम का लोकार्पण करते सीएम नायब सिंह सैनी।

सीएम को भेंट किया सिंदूर का पौधा

कार्यक्रम के दौरान काफी संख्या में युद्ध वीरगणों भी पहुंची और राष्ट्र के प्रति अटूट प्रेम को प्रदर्शित करते हुए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को सिंदूर का पौधा भेंट किया। उन्होंने कहा कि झज्जर का यह क्षेत्र वीर सैनिकों का इलाका है। यहां के लोगों में देश भक्ति की भावना कूट-कूट कर मरी है और क्षेत्र के सैनिक सरहदों पर तैनात हैं।

धाम में 82 हजार 125 पौधे लगाने का लक्ष्य रखा

सीएम ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण को लेकर इस धाम द्वारा लगभग 82,125 पौधारोपण करने का ऐतिहासिक निर्णय लिया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा एक पैग में के नाम अभियान की शुरुआत की गई है। पहले चरण में हरियाणा में लक्ष्य से अधिक 1 करोड़ 87 लाख पौधे लगाए गए हैं। दूसरे चरण में 1 करोड़ 82 लाख पौधे लगाने का लक्ष्य पूरा किया जाएगा।

जटेला धाम आध्यात्म का प्रमुख केंद्र

सहकारिता मंत्री डॉक्टर अरविंद शर्मा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी प्रदेश के सच्चे हितैशी हैं। प्रदेश की जनता से मुख्यमंत्री जो वादा करते हैं उस संकल्प को पूरा करते हैं। उन्होंने कहा कि यह क्षेत्र शहीदों और वीरों की भूमि, साधु संतों की कर्मस्थली व पावन भूमि है। उन्होंने कहा कि जटेला धाम के साथ साथ यह पूरा क्षेत्र आध्यात्म का प्रमुख केंद्र है।



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए सीएम।

कार्यक्रम में ये मौजूद रहे



कंवर सिंह यादव, जिला अध्यक्ष विकास वाल्मीकि, जिए चेंबरमैन कप्तान सिंह बिरथाना, बेरी नाप अध्यक्ष देवेन्द्र उर्फ बिल्लू पहलवान, आनंद सागर, मनीष नंबरदार, डॉक्टर सुमिता धनखड़, अनिल शर्मा सहित अन्य भी मौजूद रहे।

सामाजिक क्षेत्र में कर रहे काम

प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल कौशिक ने कहा कि जटेला धाम एक ऐतिहासिक स्थल है। यहां ज्ञान मार्ग की गंगा बहती है जो समाज को समृद्धि की दिशा प्रदान करती है। उन्होंने कहा कि जटेला धाम द्वारा धर्म, पर्यावरण संरक्षण व सामाजिक क्षेत्र में लगातार कार्य किए जा रहे हैं। ऐसे धाम लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने का महान कार्य करते हैं।

चिलचिलाती गर्मी ने पूरा दिन झुलसाया, छुड़ाए पसीने



झज्जर। गर्मी में सिर पर कपड़ा रखकर जाते हुए युवा।

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

पिछले कई दिनों से लगातार पड़ रही तेज धूप से लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। चिलचिलाती तेज धूप के कारण जहां दोपहर के समय शहर के बाजारों में सन्नाटा पसर जाता है वहीं लोग भी केवल सुबह-शाम को ही घर से बाहर निकलना पसंद कर रहे हैं। बुधवार को भी सूर्यदेव के तेवर तलख रहे। दिन का अधिकतम तापमान जहां 42 डिग्री सेल्सियस रहा वहीं न्यूनतम तापमान 28 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। सुबह करीब दस बजे से ही लोगों को तेज धूप का एहसास होने लगा। कई दुपहिया वाहन चालक अपनी बाइक की सीट पर पानी गिरा कर उसे ठंडा करते हुए दिखाई दिए। मौसम में भी मौसम गर्म रहेगा। हालांकि कई स्थानों पर लोगों को राहत दिलाने के लिए छबिली लगाई।

मृतक युवक की मां की शिकायत पर दो लोगों के खिलाफ केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

क्षेत्र के गांव छोछी में हुई समसपुर माजरा निवासी युवक की हत्या मामले में बुधवार को मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराया गया। पोस्टमार्टम कराने के बाद पुलिस द्वारा शव परिवर्तनों को सौंप दिया गया। इस संबंध में मृतक की मां कुसुमलता की शिकायत पर ईट भट्टा पर काम करने वाले दो लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। पुलिस द्वारा इस संबंध में नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है। पुलिस को दी शिकायत में मृतक की मां समसपुर माजरा निवासी कुसुमलता पत्नी सतपाल ने बताया कि उसका इकलौता पुत्र विकास मंगलवार की सुबह नौ बजे छोछी गांव स्थित एक ईट भट्टा पर काम करने गया था। वहां जाने के बाद उसे किसी अक्षय नाम व्यक्ति ने फोन पर सूचना दी कि विकास गढ़ूं में गिर गया है। जब वे मौके पर पहुंचे तो गढ़ूं में उसका शव पड़ा था जिसके शरीर पर चोटों के निशान थे। कुसुमलता का आरोप है कि उसे शक है कि उसके पुत्र की हत्या अक्षय व जेसीबी ऑपरेटर द्वारा की गई है। वहीं पुलिस द्वारा शिकायत के आधार पर कार्यवाई करते हुए मामला दर्ज कर लिया गया है। बता दें कि मंगलवार की सांय विकास के परिवारों द्वारा उसका शव स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया था। जिसके बाद उसकी मां ने पुलिस के समक्ष अपनी शिकायत दी थी। मृतक के शव का पोस्टमार्टम नहीं हो पाया था।



झज्जर। नागरिक अस्पताल परिसर में उपस्थित पुलिसकर्मी एवं परिवार।

झज्जर चुंगी पर पार्क में अधूरा पड़ा भवन अब बन गया नशेड़ियों का अड्डा

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

झज्जर चुंगी पर स्थित शहीद राव तुलाराम पार्क परिसर में अधूरा पड़ा भवन जर्जर हालत में है। यह भवन नशेड़ियों का अड्डा बन गया है। इसके दरवाजे, खिड़कियां तोड़कर बचे जा रहे हैं। इस तरह किसी का ध्यान नहीं है। कई वर्ष पहले यह भवन बनाया गया था। लेकिन इसका काम अधर में रह गया। इस तरह से जिस मकसद के साथ इसका निर्माण शुरू हुआ था, वह सिर नहीं चढ़ सका। अब कई वर्ष बीत जाने के बाद यह भवन खंडर में तब्दील हो रहा है। इसमें गंदगी का अंबार लगा है और शराब की बोतलों की भरमार है। अक्सर इसमें शराबियों का जमावड़ा लगा रहता है। इतना ही नहीं, नशेड़ी तत्वों ने इसकी खिड़की, दरवाजे के पाटर्स भी उखाड़कर बेंच दिए हैं। आसपास रहने वाले लोगों का कहना है कि सीनियर सिटीजन क्लब के लिए यह

खिड़की, दरवाजे के पाटर्स भी उखाड़कर बेंच दिए



बहादुरगढ़। पार्क में अधूरा पड़ा भवन।

मगन में लाइब्रेरी बनाना चाहते हैं : यादव

इस पार्क की देखरेख करने वाली संस्था भगत सिंह मैत्री के प्रमुख प्रदीप यादव का कहना है कि हम इस मगन में लाइब्रेरी बनाना चाहते हैं। इस संबंध में नगर परिषद के अधिकारियों को पत्र देंगे। मंजूरी मिलते ही यहां लाइब्रेरी का काम शुरू करा दिया जाएगा। इससे लोगों को लाभ होगा। सुरक्षा की दृष्टि से भी पार्क में आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं ताकि लोगों को परेशानी न हो।

भवन बनाया शुरू हुआ था। बाद में इसमें लाइब्रेरी तैयार करने की योजना बनाई गई लेकिन कुछ नहीं हो सका।

उखलचना कोट युवक से मारपीट, फोन तोड़ा व नकदी भी छीनी

झज्जर। क्षेत्र के गांव उखलचना कोट निवासी एक व्यक्ति ने गांव के ही कुछ लोगों पर मारपीट करने तथा नकदी छीनने का आरोप लगाया है। पुलिस को दी शिकायत में देवेन्द्र पुत्र रणवीर ने बताया कि नौ जून की रात करीब साढ़े दस बजे वह अपने प्लेट के पास खड़ा था, तभी सन्नी स्कूटी पर आया और उसने कहा कि चलो घूमने चलते हैं। उसके बाद जब वे जा रहे थे गांव के ही युवक सन्नी ने स्कूटी रोक दी। उसके दीपक, सोनी, प्रवीन आदि भी वहां आ गए जिन्होंने बिट्टे व डंडों से उसके सिर पर वार किया। जब वह भागने लगा तो उसे रोककर फिर से उसके साथ मारपीट गई। देवेन्द्र के अनुसार इस घटना में आरोपियों ने जहां उसकी जेब से नौ हजार रुपये निकाल लिए वहीं उसका फोन भी तोड़ दिया। सुबह उसके परिवार उनसे उपचार के बादली ले गए जहां से प्राथमिक उपचार के बाद झज्जर के नागरिक अस्पताल रेफर किया गया। यहां उसका उपचार चल रहा है। देवेन्द्र ने मांग की है कि जिन लोगों ने वारदात की है उनके खिलाफ जल्द से जल्द कार्रवाई की जाए।

मिशन एडमिशन : स्नातक कक्षाओं के दाखिलों का पूरा शेड्यूल बदला कॉलेजों में अब 26 जून को आएगी पहली मेरिट लिस्ट

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

उच्चतर शिक्षा विभाग ने विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए सूची 18 जून को जारी की जाएगी। उन्होंने बताया कि दस्तावेजों की ऑनलाइन वैरिफिकेशन 22 जून तक होगा। पहली प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 25 जून को जारी होगी ताकि कोई आपत्ति हो तो उसे दूर कर दिया जाए। पहली फाइनल मेरिट लिस्ट 26 जून को आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे 27 जून से 30 जून तक फीस भर सकेंगे। ऑनलाइन प्रोविजनल मेरिट लिस्ट दो जुलाई को जारी होगी, जबकि फाइनल लिस्ट तीन जुलाई को

कॉलेज में एडमिशन के लिए अब 16 तक करें रजिस्ट्रेशन



बहादुरगढ़। वेश्य कॉलेज में पंजीकरण करवाती एक छात्रा।

डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि छात्रों बीसीए, बीएससी, बीए, बीकॉम आदि संकायों में डिवाी लेकर अपने मविष्य को उज्जवल बनाने के साथ ही राष्ट्र निर्माण में भागीदारी कर सकेंगी है। समय रहते छात्रों महाविद्यालय में आकर नियुक्त पंजीकरण करवाकर कॉलेज में एडमिशन सुनिश्चित कर सकेंगी है। एडमिशन की नोडल ऑफिसर डॉ. नेहा ने बताया कि उच्चतर शिक्षा विभाग के पोर्टल पर छात्रों द्वारा किए गए आवेदनों की वैरिफिकेशन प्रक्रिया भी साथ-साथ चल रही है। परिणाम स्वरूप प्रोविजनल प्रथम मेरिट सूची 25 जून और फाइनल मेरिट सूची 26 जून को पोर्टल पर जारी होगी। जिसके लिए छात्रों 27 से 30 जून तक अपनी फीस जमा करवा कर सीट सुरक्षित कर सकेंगी।

बहादुरगढ़। उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने सत्र 2025-26 के लिए स्नातक कक्षा में पंजीकरण करने की अंतिम तिथि बढ़ाकर 16 जून कर दी है। शहर के वेश्य आर्य कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ की प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि अभी तक अजमा रजिस्ट्रेशन करवाने से वंचित विद्यार्थी 16 जून तक पंजीकरण अवश्य करवा लें।

आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे चार जुलाई से सात जुलाई तक फीस भर सकेंगे। ऑनलाइन वैरिफिकेशन के लिए कॉलेज में जाने की जरूरत नहीं है। यदि कोई ऑब्जेक्शन होगा तो एसएमएस से रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर सूचना मिल जाएगी। आवेदक को ऑब्जेक्शन दूर करके ऑनलाइन फॉर्म में संशोधन करना होगा। सभी योग्य विद्यार्थियों की पूरी सूची 23 जून को जारी की जाएगी।

नौ जुलाई से शुरू होगी ओपन काउंसलिंग

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि पहली और दूसरी मेरिट लिस्ट के दाखिलों के बाद खाली बची सीटों को भरने के लिए ओपन काउंसलिंग नौ जुलाई से शुरू होगी। नए आवेदकों के लिए एडमिशन पोर्टल दस जुलाई से दोबारा खुलेगा तथा 11 जुलाई से 17 जुलाई तक 100 रुपये लेट फीस के साथ दाखिले होंगे। इसके बाद 18 जुलाई से 24 जुलाई तक 100 रुपये लेट फीस के अलावा 100 रुपये प्रतिदिन अतिरिक्त फीस लगेगी।

नेहरू कॉलेज में 1335 आवेदक

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में यूजी कक्षाओं की 1200 सीटों के लिए बुधवार शाम तक 1335 आवेदन किए गए हैं। इनमें से बीए की 480 सीटों के लिए 613, बीसीए की 80 सीटों के लिए 217, बीबीए की 80 सीटों के लिए 105, बीकॉम की 140 सीटों के लिए 96, बीएससी फिजिकल साइंस की 300 सीटों के लिए 118, बीएससी लाइव साइंस की 80 सीटों के लिए 121 और बीएससी गणित की 40 सीटों के लिए 65 आवेदन किए गए हैं।

ऑनलाइन जमा होगी फीस

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि एडमिशन पोर्टल पर 'नो चोर रिजल्ट' टैब से पता लग जाएगा कि दाखिला किस कॉलेज के किस कोर्स में हुआ है। जिन अभ्यर्थियों का नाम मेरिट लिस्ट में आएगा, वे फीस जमा कर सकते हैं। सरकारी कॉलेजों की फीस ऑनलाइन जमा होगी जबकि प्राइवेट कॉलेजों की फीस ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह से जमा की जा सकती है। फीस भरने के बाद एडमिशन पोर्टल से रसीद डाउनलोड करें। दाखिला शुरू में अस्थाई होगा और कॉलेज में सभी दस्तावेजों की जांच की जाएगी। कोई कमी मिलने पर कॉलेज दाखिले को रद्द कर सकता है।



डॉक्टर अमित भारद्वाज, मीडिया प्रभारी।

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

योगोपाचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में हर कोई इतना व्यस्त है कि लोग चाहेकर 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 हैमिस्ट्रिंग 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 लेटे जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान आपको 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 मत्स्येन्द्रासन और शवासन का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसा करना और भी फायदेमंद रहेगा। *

डाइट सजेसन

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 वॉर्मिंट 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, इन्फ्लेमेशन 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। यह शरीर के तापमान को रेगुलेट 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

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 सजेसंस।

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



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

पुदीना

पुदीना गर्मियों में शरीर के लिए एक रिफ्रेशिंग इंग्रिडिएंट्स का काम करता है और शरीर पर इसका काफी कूल प्रभाव होता है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ इन्फ्लेमेशन 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, इन्फ्लेमेशन को कम करने में और पेट से जुड़ी समस्याओं को कम करने में सहायक होते हैं। दही को लस्सी, स्नेक, 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

इनके सेवन से बचें

गर्मी के मौसम में हेल्दी रहने के लिए कुछ फूड्स से 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 शगर 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।



है। इससे ब्लड शुगर लेवल रेगुलेट होता है और एनर्जी बूस्ट होती है।

गॉद कतीरे का पानी

गर्मियों में सुबह गॉद कतीरे का पानी पीना चाहिए। गॉद 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 दुरुस्त होती है।



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 चिला, 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 विटामिन और मिनेरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से इम्यूनिटी बूस्ट होती है, लिवर फंक्शन में सुधार होता है और शरीर को ठंडक मिलती है। *

(डाइटरीशियन शीला सहरावात से बातचीत पर आधारित)

ह रड, बहेड़ा, आंवला तीन फल हैं, जो आयुर्वेद में अमृत के समान माने गए हैं। तीनों के फलों को सुखाकर, पीसकर त्रिफला चूर्ण पावडर बनाता है, जो अनेक रोगों के लिए अचूक औषधि है। इन्हीं तीन फलों में से एक हरड़ यानी हर के बारे में यहां बता रहे हैं। हर 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 बुझा देने से रक्षा करती है, इस कारण कायस्थ 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। जीवन्ती, विजया, रोहिणी नाम भी इसके गुण के अनुसार ही हैं।

गैटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

इस समय दुनिया के कई देशों में युद्ध 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 शगर चेक किया, तो नॉर्मल था। बीपी चेक किया तो, खास बढ़ा हुआ नहीं था, सामान्य ही था। मीरा ने टीवी बंद किया, एक गिलास नींबू पानी पिया और पार्क में टहलने के लिए निकल पड़ी। सोसायटी की कुछ सहेलियों 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 रिश्तेदार साइकोलॉजिस्ट अवंतीका ने कहा, 'अरे तुम दोनों को वॉर से जुड़ी न्यूज देखते-सुनते वॉर एंजयटी की प्रॉब्लम हो गई है।

वॉर एंजयटी 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

घरेलू औषधि / शिवचरण चौहान

कई रोगों में कारगर हरड़



इन रोगों में लाभकारी: भुनी हुई हर त्रिदोष को दूर करती है और बल, बुद्धि तथा इंद्रियों को शक्ति प्रदान करने वाली होती है। चबाकर खाई हुई हर पाचन अग्नि को बढ़ाती है। पिसी हुई हर खाने से मल की शुद्धि होती

शहद के साथ सेवन करने से हर पित्त नाशक है। वसंत ऋतु में शहद के साथ, ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ, वर्षा ऋतु में संधा लवण के साथ, शरद ऋतु में मिश्री के साथ, हेमंत ऋतु में सोंठ के साथ, शिशिर ऋतु में पीपर के साथ

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 गैटल डिस्टर्ब होने लगते हैं। यही वॉर एंजयटी कहलाता है। इसके लक्षण और उपचार के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन दिनों कई लोगों को हो रही है वॉर एंजयटी

उरावनी हो सकती है।



व्या 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 रल्लश 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।

तस्वीरों के प्रति भय से उपजी यह प्रतिक्रिया ही वॉर एंजयटी होती है। **प्रमुख लक्षण:** डर, चिंता और अनिश्चितता उत्पन्न करने वाले समाचार, एंक्स और प्रवक्तारों की उग्र टिप्पणियां, बम और मिसाइलों के धमाके, रक्तपात और विनाश के दृश्य किसी के भी में प्रकाशित अपने लेख में बताया है कि युद्ध की चिंता, सैन्य बलों द्वारा हमलों या आतंकी हिंसा के बारे में समाचार और भयावह

दिल, दिमाग और शरीर में तीव्र प्रतिक्रियाएं स्ट्रिमूलेट कर सकते हैं। शारीरिक लक्षणों में दिल की तेज धड़कन, पेट में गुड़गुड़ाहट या

हर सेवन करना चाहिए। हर की एक तोला से अधिक मात्रा भी ली जा सकती है। **त्रिफला है लाभकारी:** हरड़, बहेड़ा, आंवला, इनको त्रिफला कहते हैं। त्रिफला को संध्या समय भिगो दें, सबरे 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 हर नहीं खाना चाहिए और जिसको ज्वर आता हो उसको पीली हर नहीं खाना चाहिए। इसका किसी भी प्रकार के औषधीय सेवन से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

मरोड़, मितली या चक्कर आना शामिल हो सकते हैं। सोने में परेशानी, बेचेनी या बुरे और डरावने सपने भी आ सकते हैं।

इन कंडीशन में क्या करें: अगर आप इन्हीं वजहों से बेचेनी 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 पांजिक्ट 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)

वर्क प्रेशर, आगे बढ़ने की जल्दी, अनहेल्दी फूड हैबिट, एक्सरसाइज से दूरी और टेराइनफुल 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 डिटेल् में बता रहे हैं।

बिगड़ती लाइफस्टाइल से पुरुष हो रहे बीमार

अवेयरनेस

रेखा देशराज

दि न 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 एंजेंडा' है। सुबह जल्दी उठना, ऑफिस में वर्क प्रेशर, घर पहुंचकर भी ऑफिशियल प्रोजेक्ट में बिजी रहना, बंद 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 प्रॉम 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 दार्ध 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 जरूरी बदलाव करेंगे। *

खबर संक्षेप

दहकोरा में हुआ वार्षिक भंडारा
बहादुरगढ़। गत वर्षों की भांति इस बार भी जेठ पूर्णिमा के मौके पर दहकोरा स्थित दादा लोट वाले मंदिर में भंडारे का आयोजन हुआ। इस वार्षिक कार्यक्रम में काफी लोगों ने शिरकत की। मंदिर में शीश झुकाकर लोगों ने मन्त्रों मांगी और भंडारे में प्रसाद ग्रहण किया। दिल्ली के उत्तम नगर स्थित बीएम गुप्ता अस्पताल के मालिक डॉ. ब्रजमोहन गुप्ता का अशोक थानेदार ने पटका पहनाकर मंदिर में स्वागत किया। प्रेम कुमार, ऋषिराज, अमित, सोमवीर, प्रधान नान्हा, विकास, पुनीत गुप्ता सहित तमाम ठोलेदार इस अवसर पर मौजूद रहे।

हिंदू साम्राज्य दिवस उत्साह से मनाया
बहादुरगढ़। हिंदू नव वर्ष समिति के तत्वावधान में हिंदू साम्राज्य दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। समिति के अध्यक्ष शेर सिंह वर्मा ने बताया कि छत्रपति शिवाजी महाराज ने हिंदू साम्राज्य की स्थापना की थी। हर वर्ष शुक्ल पक्ष की त्रयोदशी को यह दिवस मनाया जाता है। शिवाजी महाराज ने जात, पात से ऊपर उठकर आपसी भाईचारा कायम किया था। हमें भी उनकी शिक्षाओं से सीख लेकर धर्म व राष्ट्रहित के लिए काम करना चाहिए। इस अवसर पर भारतीय हिंदू नव वर्ष समिति के बैनर तले ओमेक्स सिटी में छोले चावल का प्रसाद वितरित किया गया। युवराज वर्मा, दिनेश श्रवण, सुंदर सिंह चावला, कृष्ण आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

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

जाटूसाणा। थाना रोहड़ा 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 को 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 काउंसिलिंग 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।

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।

कबीर दास जी ने लोगों को सच्चा मार्ग दिखाकर उनका जीवन भव सागर से पार उतार दिया रेखाचित्र के माध्यम से किया संत कबीर को नमन

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

बुधवार को संत कबीर जयंती पर गांव भदना की चौपाल में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा व अंशुल शर्मा ने संत कबीरदास जी का रेखाचित्र अपने गांव भदना की चौपाल में बनाया। मुकेश शर्मा ने बताया कि कबीर दास जी ने लोगों को सच्चा मार्ग दिखाकर उनका जीवन भव सागर से पार उतार दिया। इस चौपाल रंगोली में पूर्व सैनिक देवीदत्त शर्मा, सुबेदार सुभाष शर्मा, रमेश कौशिक, गोपाल, अंकुश, केशव शर्मा, रवि विशिष्ठ, नसीब कौशिक, धर्म कौशिक, अर्जुन शर्मा, अलीशा शर्मा सहित काफी संख्या में लोगों ने कबीर दास जी को नमन किया।



झज्जर। भदना गांव की चौपाल में बनाया गया कबीर दास जी का रेखाचित्र, धौड़ चौक पर छबील लगाकर पानी पिलाते हुए दुकानदार। फोटो: हरिभूमि



झज्जर। सिरसा से रवाना होते हुए धनुर्धर धानक समाज के लोग। फोटो: हरिभूमि

कबीर साहेब का 628वां प्रकट दिवस मनाया

झज्जर। सिरसा में मनाई जा गई राज्य स्तरीय संत शिरोमणि कबीरदास जयंती समारोह में शामिल होने के लिए बुधवार को धनुर्धर धानक समाज के लोग जय कबीर साहेब के जयकारों के साथ झज्जर से सिरसा के लिए रवाना हुए। बता दें कि संत कबीर साहेब ने समाज में फैली व्यापक कुरीतियों,

पाखंडवाद व जातिवाद का विरोध किया वहीं अपनी वाणी व शब्दों द्वारा आमजन को सचेत करने का कार्य किया है। उन्होंने लोगों को भक्ति का मार्ग दिखाया। बुधवार को कबीर साहेब का 628वां प्रकट दिवस मनाया गया। इस मौके पर राजेंद्र सिंह फौजी, जगवीर सिंह



झज्जर। बुधवार को जिले भर में संत शिरोमणि कबीरदास महाराज की 627वीं जयंती व ज्येष्ठ पूर्णिमा के उपलक्ष्य में शहर के विभिन्न जगहों पर मीठे पानी की छबील व भंडारों का आयोजन किया गया। श्रद्धालुओं ने अपने सामर्थ्य अनुसार जहां विशाल भंडारे लगाए वहीं कई जगह प्रसाद वितरण भी किया गया। शहर के चौपाटा बाजार में जहां मीठे पानी की छबील लगाई वहीं छारा चुंगी स्थित कबीर पंथी धानक धर्मशाला में कबीर जी की प्रतिमा पर भोग लगाने उपरंत हलवे का प्रसाद वितरित किया गया। पीएमसी कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, यादव धर्मशाला और धौड़ चौक पर मीठे पानी की छबील लगाई गई वहीं विश्वकर्मा मंदिर के नजदीक कढ़ी-चावल का प्रसाद वितरित किया गया।

कड़ी चावल का प्रसाद किया वितरित

झज्जर। बुधवार को जिले भर में संत शिरोमणि कबीरदास महाराज की 627वीं जयंती व ज्येष्ठ पूर्णिमा के उपलक्ष्य में शहर के विभिन्न जगहों पर मीठे पानी की छबील व भंडारों का आयोजन किया गया। श्रद्धालुओं ने अपने सामर्थ्य अनुसार जहां विशाल भंडारे लगाए वहीं कई जगह प्रसाद वितरण भी किया गया। शहर के चौपाटा बाजार में जहां मीठे पानी की छबील लगाई वहीं छारा चुंगी स्थित कबीर पंथी धानक धर्मशाला में कबीर जी की प्रतिमा पर भोग लगाने उपरंत हलवे का प्रसाद वितरित किया गया। पीएमसी कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, यादव धर्मशाला और धौड़ चौक पर मीठे पानी की छबील लगाई गई वहीं विश्वकर्मा मंदिर के नजदीक कढ़ी-चावल का प्रसाद वितरित किया गया।

फाउंडेशन ने सौपा मांग पर

फाउंडेशन सदस्यों ने भाजपा नेता दिनेश कौशिक को एक मांग पत्र भी सौंपा। जिसमें भवन के प्रथम तल का शीघ्र निर्माण करवाने, भवन के विस्तार के लिए वित्तीय सहायता देने, पुस्तकालय, अध्ययन कक्ष व बहुउद्देशीय सभागार का निर्माण करने, गुरु रविदास मार्ग पर नई पेयजल लाइन डलवाने की मांग की। धर्मशाला से सिरसा के लिए रवाना हुए। इन सदस्यों में अमित नागर, सुनील कुमार, अरुण कुमार सहित विकास नागर, अंजनी खन्ना,



बहादुरगढ़। दिनेश कौशिक के साथ फाउंडेशन के सदस्य व ग्रामीण।

सांखोल में धूमधाम से मनाया कबीर का प्रकट उत्सव

बहादुरगढ़। डॉ. अंबेडकर फाउंडेशन सांखोल द्वारा गांव में सतगुरु कबीर साहेब का 628वां प्रकट दिवस धूमधाम से मनाया गया। गांव सांखोल के अंबेडकर भवन में बुधवार को आयोजित कार्यक्रम में पहुंचे लोगों ने कबीर साहेब की तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया और उनके दिखाए मार्ग पर चलने का प्रण लिया। बुधवार सुबह 9 बजे सतसंग शुरू हुआ। जिसमें भजनों के माध्यम से सतगुरु कबीर साहेब की महिमा का वर्णन किया गया। सतसंग के उपरंत विशाल भंडारे में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में फाउंडेशन के महासचिव प्रदीप तंवर ने सतगुरु कबीर साहेब को नमन करते हुए कहा कि महापुरुषों और संतों को किसी जाति विशेष से नहीं जोड़ा जाना चाहिए। इनको नेत्री शीला नफे सिंह राठी ने कहा कि महापुरुषों की सोच व उनके दिखाए हुए रास्ते पर चलकर ही समतामूलक समाज की स्थापना संभव है। भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने कहा कि संत कबीर की शिक्षाएं आज भी पूर्णतः प्रासंगिक हैं और उनका अनुसरण करते ही अच्छे समाज का निर्माण संभव है। अधिवक्ता संजय राठी ने कहा कि कबीर साहेब एक समाज के नहीं अपितु सभी वर्गों के लिए एक प्रेरणा देने वाले संत थे। इस अवसर पर फाउंडेशन के अध्यक्ष निहाल सिंह तंवर, रण सिंह तंवर, शशि तंवर, एडवोकेट कृष्ण तंवर, महंत निगम दास, एडवोकेट बलबीर सिंह, तहसीलदार हिनोद कुमार, रणवीर सिंह, राजपाल जांगड़ा, रमेश राठी, सरपंच राजकुमार, ओमप्रकाश तंवर, देवेन्द्र तंवर, नरेश तंवर, करण बंजारा, मंजू कुमारी, सुदेश रंगा व प्रिंसिपल कांता देवी आदि उपस्थित रहे।

वीर हनुमाना अतुलित बलवाना राम नाम रसियो रे.. भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 255 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना, राजेंद्र वधवा, राहुल शर्मा, चिमन लाल वर्मा, रवि यादव, लक्ष्य वर्मा, नयन हंस, हर्ष चावला, आशु, भावना काठपालिया, केवल अर्धी, आशा नागपाल, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, प्रिंस सेठी, कमल लता शर्मा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, शांति कटारिया, विशान वधवा, संतोष हंस, शोला देवी चुध, नारायणी सरदाना, नीलम गाबा, रमेश लखेरा, उमंग खुराना, सुरेश गाबा, हरीश अरोड़ा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं राजेंद्र वधवा ने मझधार में है नैया राहें अंजानी है, मेरे बाबा



झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में श्री सुंदरकांड का सामूहिक गायन करते हुए श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

सुनलो मेरी ये नाव पुरानी है.., पदम-खट्टर, वीके शर्मा, मनपत राय लगाई रखे दिते.., वीर हनुमाना अतुलित बलवाना राम नाम रसियो रे.. भजन पर श्रद्धालु भाव विभोर

हुए। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम-खट्टर, वीके शर्मा, मनपत राय वर्मा, प्रदीप काठपालिया, बीरबल खत्री, हर्ष कौशिक, टिकू वर्मा, विकास नरुला, अनिल छाबड़ा, अभिजित, अमन सुखीजा, रुद्र कौशिक, सक्षम वर्मा, भवित वर्मा, डिंपल, जितेंद्र वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता, मुकेश सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

बराही में टीन शेड का किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

जिला पार्षद रविंद्र छिल्लर द्वारा गांव बराही में जिला परिषद की ग्रांट से माता मंदिर के निकट टीन शेड डलवाया गया है। साथ ही नीचे पक्का फर्श भी बनाया गया है। उन्होंने गांव के बुजुर्गों के साथ

ग्रामवासी धार्मिक, सामाजिक व पारिवारिक कार्यक्रम कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि वे जिला परिषद की ग्रांट व अपनी नेक कमाई से आमजन को सुविधाएं उपलब्ध करवा रहे हैं। जनहित व समाजहित में कार्य करना उनकी प्राथमिकता है।

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

डहीना। गांव के एक वायु सैनिक की पत्नी को 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 खुद-बुद कर दिया गया।

कई कार्यक्रमों में शामिल हुए पूर्व विधायक



बहादुरगढ़। पूर्व विधायक राजेंद्र जून को स्मृति विहन भेंट करते ग्रामीण।

राजेंद्र जून ने कहा कि ऐसे आयोजनों से समाज में आपसी भाईचारा बढ़ता है। पूर्व विधायक ने संत कबीर साहेब को प्रकट दिवस पर नमन करते हुए कहा कि उन्होंने सदा धर्म व सत्य के मार्ग पर चलकर आडंबरों का विरोध किया और समाज को नई दिशा दी।

राजेंद्र जून ने कहा कि ऐसे आयोजनों से समाज में आपसी भाईचारा बढ़ता है। पूर्व विधायक ने संत कबीर साहेब को प्रकट दिवस पर नमन करते हुए कहा कि उन्होंने सदा धर्म व सत्य के मार्ग पर चलकर आडंबरों का विरोध किया और समाज को नई दिशा दी।



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में भाग लेते पुनर्वास कर्मी। फोटो: हरिभूमि

दिव्यांग बच्चों की शिक्षा पर चर्चा

बहादुरगढ़। बाबा रामदास इंस्टीट्यूट ऑफ स्पेशल एजुकेशन वूना माजरा में तीन दिवसीय सतत शैक्षणिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में हरियाणा सहित विभिन्न राज्यों के व्यावसायिक पुनर्वास कर्मी भाग ले रहे हैं। इस अवसर पर विभिन्न पुनर्वास विशेषज्ञों द्वारा समाज में दिव्यांग बच्चों की शिक्षा और पाठ्यक्रम के बारे में चर्चा की गई। कार्यक्रम की शुरुआत संस्था अध्यक्ष नवीन देसवाल व संस्था के समन्वयक मोम सिंह मीना, सोनू जांगड़ा, नताशा, लक्ष्मी ने सरस्वती मां के सामने दीप प्रज्वलित करके की। संस्था अध्यक्ष नवीन देसवाल ने अपने विचार रखते हुए शिक्षा के अधिकारों और दिव्यांग बच्चों की शिक्षा के बारे में भी बताया।

ढंडा व मीठा जल पिलाकर राहगीरों की प्यास बुझाई

बहादुरगढ़। सतगुरु कबीर साहेब चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से राम नगर में सतगुरु कबीर साहेब का प्रकट दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर मीठे पानी की छबील लगाई गई और साथ ही देशी घी के हलवे का प्रसाद बांटा गया। राहगीरों को ठंडा व मीठा जल पिलाकर उनकी प्यास बुझाई गई। एडवोकेट गौरव राठी ने कहा कि हमने सतगुरु कबीर साहेब के दिखाए हुए मार्ग पर चलना चाहिए। बढ़ती गर्मी के मौसम में राहगीरों के लिए पानी अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। राहुल राठी, रामानंद सेनी, सत्यनारायण, रतिराम सेनी, विनोद सेनी, सोनू सेनी, परवीन, हिमांशु, सागर राठी, गुल्लू सेनी, नरेश सेनी आदि ने छबील में सेवा की।



बहादुरगढ़। राम नगर में लगाई गई पानी की छबील। फोटो: हरिभूमि

हवा से हानिकारक रसायनों को साफ करने में मदद कर वातावरण शुद्ध रखते हैं घर की सुंदरता बढ़ाने के साथ गर्मी से राहत दिलाने का काम करते हैं इंडोर पौधे

इनकी हरियाली से आंखों को सुकून मिलता है

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

नौतपा बीतने के बाद तापमान में और अधिक वृद्धि हुई है। तापमान आजकल 42 से 43 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच रहा है। ऐसे में गर्मी से लोगों का बुरा हाल है। तेज गर्मी में घर के तापमान को नियंत्रित रखने में इंडोर पौधे भी सहायक साबित हो रहे हैं। इनकी हरियाली से जहां आंखों को सुकून मिलता है वहीं घर में भी बाहर के मुकाबले ठंडक बनी रहती है। इसी के चलते

लोग नर्सियों में पहुंच कर विभिन्न प्रकार के पौधे खरीद रहे हैं। घरों की छतों व बालकनी में रखे ये पौधे जहां वातावरण को नियंत्रित रखने में सहायता प्रदान करते हैं वहीं इन रंग-बिरंगे पौधों से घर भी सुंदर दिखाई देता है। लोगों द्वारा विभिन्न प्रजातियों के इंडोर पौधों से छत या आंगन के एक हिस्से में बगीचेनुमा रूप दिया जा रहा है। आंगन वाले बड़े घरों में आउटडोर पौधे जैसे चांदनी, सदाबहार, अडेनियम, कनेर, बोगनवेलिया, जेड प्लांट आदि एक एक करके लगाए जा सकते हैं। इनमें से अधिकांश पौधों को कम पानी की जरूरत रहती है।



झज्जर। एक घर की छत पर लगे हुए इंडोर पौधे। फोटो: हरिभूमि

मनी प्लांट व गिलोय से कवर किया जा सकता है घर

बोटनी विषय की छात्रा मोहिनी कायत ने बताया कि इसमें कोई दो राय नहीं कि ये पौधे गर्मी से राहत दिलाने में सहायक होते हैं। हालांकि बढ़ती गर्मी के कारण इनके सूखने का खतरा भी बना रहता है। इसलिए इन्हें दिन में दो से तीन बार पानी की जरूरत पड़ती है। ऐसे में लोग अपने घरों की छतों को बेल वाले पौधों जैसे मनी प्लांट व गिलोय आदि से कवर कर सकते हैं। छोटे घरों में जगह के अभाव के कारण पौधों को सिंड्रिकियों व दरवाजों के पास रख सकते हैं। इससे न केवल घर साफ-सुथरा रहेगा बल्कि बाहर से शुद्ध हवा भी आएगी।

लोगों के पसंदीदा पौधों में शमार है मनी प्लांट व एलोवेरा इंडोर पौधों में लोगों द्वारा मनी प्लांट, एरिका पाम, रबर प्लांट, बैबूपाम, एलोवेरा, लीली, फाइकस बेंजमिन, लकी बैबू, स्नेक प्लांट, स्विस् चीज प्लांट, गबरवा डेजी आदि पौधों को सजाया जा रहा है। मनी प्लांट, बैबूपाम व तुलसी के पौधे लोगों के पसंदीदा पौधों में शामिल हैं। खास बात यह है कि ये पौधे भाग्यशाली पौधों की सूची में शामिल हैं। ये पौधे घर के उस कोने में रखे जा सकते हैं जहां थोड़ी-बहुत धूप आती है। इन पौधों के लिए अधिक तामझाम की जरूरत नहीं होती। ये हवा से हानिकारक रसायनों को साफ करने में मदद कर वातावरण शुद्ध रखते हैं।

खबर संक्षेप



झज्जर। चयनित छात्रा को मिटाई खिलती हुए डायरेक्टर जय विकास।

पेस की छह छात्राएं एम्स बीएससी नर्सिंग में चयनित

झज्जर। एम्स द्वारा बीएससी नर्सिंग के घोषित परिणामों में पेस संस्थान की छह छात्राओं का चयन हुआ है। डायरेक्टर जय विकास ने बताया कि बीती एक जून को एम्स नर्सिंग का एग्जाम हुआ था, जिसका अब रिजल्ट आया है। चयनित विद्यार्थियों में महक ने ऑल इंडिया रैंक 1490, ईशा ने 4846, भावना ने 5322, नैसी ने 8342, भूमिका ने 14132 वीं रैंक हासिल की जबकि नीलाक्षी ने भी उत्कृष्ट अंकों के साथ परीक्षा पास की। इस उपलब्धि पर पेस ग्रुप के चेयरमैन युद्धवीर, प्रबंध निदेशक संदीप, हरीश और सुमित चावला ने अभिभावकों व स्टाफ सदस्यों को बधाई देते हुए चयनित छात्राओं के उज्वल भविष्य की कामना की।



बहादुरगढ़। हवन में आहुति डालता जीआरपी थाने का स्टॉफ।

जीआरपी थाना में हुआ हवन और मंडारा

बहादुरगढ़। जीआरपी थाना परिसर में बुधवार को वार्षिक भंडारे का आयोजन हुआ। यज्ञ से इस वार्षिक कार्यक्रम को शुरुआत हुई। यज्ञ में आहुति डालकर पुलिस कर्मियों ने सुख, समृद्धि की कामना की। इसके बाद भंडारा आरंभ हुआ। एएसआई राकेश कुमार, लोकेश, प्रताप, नरेश देवी, कॉन्स्टेबल सनी दलाल सहित तमाम पुलिस कर्मियों ने भंडारे में सेवा की। एएसआई राकेश कुमार ने कहा कि आपसी सहयोग से थाना परिसर में हर साल भंडारे का आयोजन होता है। इस दफा भी भंडारे में काफी लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया है। ऐसे सामाजिक कार्यक्रमों से भाईचारे और सौहार्द को बल मिलता है।

भीषण गर्मी में परिंदों को आशियाने व दाने-पानी की दरकार

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

इन दिनों भीषण गर्मी पड़ रही है। गर्मी के चलते न केवल इंसान बल्कि नन्हे परिंदों की भी हालत खराब है। उड़ते, उड़ते ये परिंदे जमीन पर गिर रहे हैं। भूख-प्यास के कारण ये समस्या उत्पन्न हो रही है। यदि आम नागरिक इनके लिए आशियाने तथा दाने-पानी की व्यवस्था करे तो इन्हें कहीं हद तक बचाया जा सकता है। सांखोल की संघर्षशील

संघर्षशील जनकल्याण सेवा समिति ने परिंदों को आशियाना देने के लिए पहल की थी

जनकल्याण सेवा समिति ने कुछ वर्षों पहले परिंदों को आशियाना देने के लिए सराहनीय पहल की थी। इसके तहत कई लकड़ी के आशियाने (घोंसले) बनाकर मकानों के छज्जों, दीवारों पर लगाए गए थे। इस पहल के प्रति लोगों ने रुचि दिखाई तो नन्हे परिंदों को भी



ठिकाना मिला। इस पहल को और आगे बढ़ाने की जरूरत है। जीव प्रेमी मनीष, प्रदीप, यशपाल, संजय



आदि का कहना है कि पहले गोरैया, काबर सहित अन्य छोटी चिड़िया इसानों के आसपास रहती थी। दरअसल, पहले मकान खुले व कच्चे होते थे। चिड़िया जैसे छोटे पक्षी उन मकानों में अपना भी

बहादुरगढ़। संस्था द्वारा बनाए गए घोंसले में मौजूद चिड़िया तथा दीवार पर रखे एक पात्र में पानी पीने आई चिड़िया।

घोंसला बना लेते थे। अब लगभग सभी मकान पक्के व बंद हैं तो परिंदे भी दूर होने लगे हैं। केवल पेड़ों पर ही परिंदे आश्रित होकर रह गए हैं। बहादुरगढ़ में तो पेड़ों की भी कमी है। हम इन परिंदों को फिर से अपने आसपास लाकर वातावरण में चहचहाट बढ़ा सकते हैं। इसके लिए हमें अपने मकानों के छज्जों के नीचे, दीवारों पर लकड़ी के घोंसले लगवाने चाहिए। इससे नन्हे परिंदों को सुरक्षित और मजबूत घर मिल

सकेगा। एक बार फिर ये हमारे आसपास चहक सकेंगे। ऐसे प्रयासों से हम इनकी घटती संख्या को भी रोककर सकारात्मक संदेश दे सकते हैं। साथ ही, उनके लिए दाने पानी की व्यवस्था करना चाहिए। इन दिनों गर्मी अधिक है तथा आसपास प्राकृतिक जल स्रोतों का अभाव है तो यह यह जिम्मेदारी और बढ़ जाती है। पेड़ों के आसपास तथा अपने मकानों की छतों पर हमें पानी जरूर रखना चाहिए।

वेतन संबंधित मांग को लेकर नगर परिषद के गेट पर धरना देकर नारेबाजी की

सफाई कर्मचारियों की हड़ताल नौवें दिन भी जारी



बहादुरगढ़। हड़ताल के दौरान नारेबाजी करते सफाईकर्मों। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

वेतन संबंधित मांग को लेकर सफाई कर्मचारियों की हड़ताल नौवें दिन भी जारी रही। बुधवार को सफाई कर्मचारियों ने नगर परिषद के गेट पर धरना देकर नारेबाजी की। कई सामाजिक संगठनों ने उनको समर्थन दिया। ठेके के अधीन कार्यरत ये कर्मचारी तीन महीने के बकाया वेतन की मांग उठा रहे हैं। गत तीन जून को इन्होंने हड़ताल शुरू की थी। तब से इनका धरना प्रदर्शन जारी है। कर्मचारियों का कहना है कि पिछले कई माह से यह समस्या गहराई हुई है। समय पर वेतन नहीं दिया जा रहा। कोई भी अधिकारी हमें वेतन देकर इस

हड़ताल को समाप्त करने में रुचि नहीं दिखा रहा। यह उदासीन रवैया कर्मचारियों के गुस्से को बढ़ा रहा है। जब तक वेतन नहीं मिलेगा, हम काम पर नहीं लौटेंगे। कर्मचारियों की हड़ताल को लगातार पार्षदों और सामाजिक कार्यकर्ताओं का साथ मिल रहा है।

वहीं ये कर्मचारी भी लगातार जन प्रतिनिधियों से अपनी आवाज मजबूती से अधिकारियों के समक्ष उठाने की बात कह रहे हैं। फिलहाल समर्थन और पत्र देने का दौर जारी है लेकिन समाधान होता नजर नहीं आ रहा। इस वजह से शहर गंदगी से सड़ रहा है और वेतन के लिए निर्धन कर्मचारी संघर्ष कर रहे हैं। उनकी मांगों को जल्द पूरा किया जाए।

कचरा साफ करने लगी विधायक की टीम तो कर्मियों ने किया विरोध

बहादुरगढ़। सफाई कर्मचारियों की हड़ताल के चलते शहर गंदगी से सड़ रहा है। इस समस्या को देखते हुए विधायक राजेश जून की टीम ने बुधवार को खुद सफाई करने का बौद्धा उठाया। विधायक के पुत्र सचिन जून की अगुवाई में टीम ने शहर में कुछ जगहों से कूड़ा उठाया। लेकिन जब टीम रेलवे रोड स्थित विश्वकर्मा चौक पर पहुंची तो यहां सफाई कर्मचारी भी पहुंच गए और विरोध जताते हुए कचरा उठाने का काम रुकवा दिया। सचिन राजेश जून ने कहा कि जनता कई दिनों से गंदगी में जी रही है। इसलिए उन्होंने स्वयं कूड़ा उठाने की पहल की है। काफी देर तक हंगामा हुआ। इसके बाद कचरे से भरी ट्रॉली सड़क पर खाली करवा दी गई। कर्मचारियों ने कहा कि हमें तीन महीने से वेतन नहीं मिला है। इस तरह का कदम हमारी हड़ताल के खिलाफ है। यदि मदद करनी है तो हमारा वेतन जल्द दिलाया जाए।



बहादुरगढ़। बुधवार को लाइनपर इलाके में कूड़ा उठाते सचिन जून व उनके साथी तथा विरोध करने आए कर्मचारियों से बातचीत करते सचिन जून।

वेतन मिल जाएगा। नगर पालिका कर्मचारी संघ के इकाई प्रधान राजेश कुमार ने कहा कि हम कूड़ा उठाने नहीं देंगे, चाहे बुल्डोजर आगे मरना पड़े। हमें भी शहरवासियों की परेशानी पर दुख है। लेकिन हमारे कर्मचारी वेतन न मिलने से परेशान हैं। उनके घर चूल्हा नहीं जल पा रहा। हमारी मदद की जाए, सफाई

का काम हम खुद कर लेंगे। सचिन जून ने कहा कि वे शहर की सड़कों से कूड़ा उठा रहे थे। जिसका कर्मचारियों ने विरोध किया है। उन्होंने तनखाह दिलाए की मांग की है। हम कर्मचारियों के साथ हैं। विधायक राजेश जून ने इनकी मांग सीएम के सामने रख दी है। जल्द ही इनकी मांग पूरी हो जाएगी।

गांव बराही में बनेगी पंचायत वाटिका

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

विधायक राजेश जून ने गांव बराही में पंचायत वाटिका के निर्माण कार्य का नारियल फोड़कर विधिवत शुभारंभ किया। साथ ही संबंधित ठेकेदार को निर्देश दिया कि इस पंचायत वाटिका के निर्माण कार्य में गुणवत्ता का पूरा ध्यान रखा जाए। पूरा निर्माण कार्य टेंडर के तय मानकों के अनुसार होना चाहिए। ग्रामीण भी निर्माण सामग्री की गुणवत्ता पर नजर बनाए रखें। गांव की पंचायत वाटिका में धार्मिक, सामाजिक व पारिवारिक कार्यक्रम हो सकेंगे। इस अवसर सरपंच मोहित छिल्लर, जिला पार्षद रवि बराही, रोमी, हरिओम, टेकन, सरदर, सतबीर, बल्लू, राजेश, बिजेंद्र, रमेश पप्पू आदि मौजूद थे।



बहादुरगढ़। पंचायत वाटिका के निर्माण कार्य का शुभारंभ करते विधायक राजेश जून।

बिरोहड़ गांव में लीगल सर्विस कैंप आज

झज्जर। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से वीरवार को गांव बिरोहड़ में एक दिवसीय लीगल सर्विस कैंप का आयोजन किया जाएगा। प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल ने बताया कि कैंप में नागरिकों की विभिन्न प्रकार की मामलों को सुना जाएगा। उन्होंने आमजन से अपील की है कि वे अधिक से अधिक संख्या में इस शिविर में पहुंचकर कैंप का लाभ उठाएं। कैंप में परिवार पहचान पत्र, आधार कार्ड, वोटर कार्ड, राशन कार्ड, बिजली, राजस्व, पानी, पेंशन आदि से संबंधित मामलों सुने जाएंगे। कैंप के दौरान सिविल सर्जन डॉक्टर जयमाला एवं जिला आयुष

अधिकारी डॉक्टर पवन देशवाल के सहयोग से एक हेल्थ चेकअप कैंप लगेगा। पैरा लीगल कॉलैटियर कर्मजोत छिल्लर ने बताया कि बिरोहड़ के अलावा मातनहेल, रूड़ियावास, कालियावास, मालियावास, नोगावां, सुंदरहेटी, सासरोली, दलानवास, खोरड़ा, छुछकवास, झाड़ली, झामरी, गोधड़ी व मलिकपुर सहित आसपास के गांवों के निवासी भी लाभ ले सकते हैं।

पूर्व विधायक राजेंद्र जून ने गंदगी पर भाजपा सरकार को घेरा

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

बुधवार को पत्रकारों से बातचीत में पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने कहा कि पिछले 10 दिनों से सफाई कर्मचारी अपने बकाया वेतन की मांग को लेकर हड़ताल पर बैठे हैं। हड़ताल के कारण शहर में चारों तरफ कूड़े के ढेर लग गए हैं इसके लिए भाजपा सरकार व नगर परिषद पूरी तरह से दोषी है। पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने कहा कि ठेके पर लगे सभी सफाई कर्मचारियों को नियमित रूप से वेतन मिलता रहे तो नियमित रूप से शहर में सफाई का कार्य चलता रहे। लेकिन भाजपा सरकार व नगर



बहादुरगढ़। गंदगी पर सवाल उठाते पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून।

परिषद इसे लेकर गंभीर नहीं है। जिस कारण सफाई कर्मचारियों को अपना वेतन लेने के लिए बार-बार हड़ताल करनी पड़ती है। उन्होंने कहा कि बहादुरगढ़ में सत्ताधारी नेता रोजाना करोड़ों रुपए के विकास कार्य करने का दावा करते हैं, मगर सफाईकर्मों 3 महीने के वेतन के लिए हड़ताल करके बैठे हैं।

सीएम से लेकर मंत्रियों से नजदीकी का दिखावा करने वाले नेता हर बार की तरफ इस बार भी 10 दिन से गायब हैं। उनका हलके की जनता व कर्मचारियों के हितों से कोई सरोकार नहीं है। भाजपा नेता सफाई कर्मचारियों को वेतन दिलवाने की बजाय सिर्फ झूठे बयान दे रहे हैं।

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 :-
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, गणपति ट्रेवल्स के ऊपर, नजदीक टेवसी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 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 से.मी स्थानीय संस्करण के रु. 2500/-
10X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर रु. 3000/-
+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त यादें पर मान्य। अन्य किसी श्राद्ध के लिए कोई रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहताक रोड, गणपति ट्रेवल्स के ऊपर, 8295852900

वृहद स्तर पर हो रही नालों व ड्रेन की सफाई

बरसात से पहले ही जलनिकासी के प्रबंधों को पुख्ता करने में जुटा प्रशासन



सफाई से पहले



सफाई के बाद

बहादुरगढ़। वार्ड नंबर-18 के निकट ड्रेन में भरी गंदगी का फाइल फोटो तथा मशीन से हुई सफाई के बाद ड्रेन में निर्बाध बहता पानी। फोटो: हरिभूमि
हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़
हर साल बरसात से पहले सिंचाई विभाग, नगर परिषद, हशविप्रा समेत विभिन्न विभाग ड्रेन और नालों की सफाई कराते हैं। लेकिन हर बार प्रशासन के दावे बरसाती जलभराव में डूब जाते हैं। इस बार भी समय रहते ही नालों व ड्रेन की सफाई शुरू हो चुकी है। जिला उपायुक्त स्वयं सफाई पर पैनी नजर रखे हुए हैं। ऐसे में प्रशासन एक बार

फिर दावा कर रहा है कि सफाई बहुत बेहतर तरीके से हो रही है और जलभराव नहीं होगा। जी हाँ, हर साल बरसात में प्रशासन के जलनिकासी के दावे फेल हो जाते हैं। इस बार बरसात से पहले सिंचाई विभाग द्वारा मुंगेशपुर ड्रेन, वेस्ट जूनाई ड्रेन समेत विभिन्न ड्रेनों की सफाई करवाई जा रही है। नगर परिषद, हशविप्रा, एएसआईआईडीसी और पीडब्ल्यूडी द्वारा मानसून आने से पहले ही नालों की सफाई करवाई जा रही है। जिला उपायुक्त स्वनिल रविंद्र पाटिल द्वारा सफाई अभियान का जायजा भी लिया जा रहा है। एसडीएम नसीब सिंह के मुताबिक शहर से गुजर रही ड्रेनों की सफाई वृहद स्तर पर कराई जा रही है। जेसीबी और पोकलेन मशीन से ड्रेनों की सफाई का कार्य किया जा रहा है। सफाई कर्मचारी भी नालों में भरी गाद को बाहर निकाल रहे हैं। उनके अनुसार सफाई कार्य के दौरान देखने में आया है कि प्लास्टिक एवं कांच की बोतलें, पॉलीथिन एवं अन्य कूड़ा करकट नाले एवं नालियों में डाल दिया जाता है। यह जल निकासी में बाधा उत्पन्न करता है। स्वच्छता यह केवल किसी संस्था की नहीं बल्कि सामूहिक जवाबदेही है। उन्होंने लोगों से अपील करते हुए कहा कि नालों पर अतिक्रमण करने से बचें। बॉटल व पॉलीथिन आदि को नालियों में न डालें।



बहादुरगढ़। एडीसी जगनिवास को गुलदस्ता भेंट करती चेयरपर्सन सरोज राठी।

चेयरपर्सन ने डीएमसी की स्थाई नियुक्ति की मांग उठाई

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

चेयरपर्सन सरोज राठी ने बुधवार को मुख्यमंत्री नायब सिंह से मुलाकात कर झज्जर में डीएमसी की स्थाई नियुक्ति तथा नगर परिषद बहादुरगढ़ में कार्यकारी अभियंता की नियुक्ति को लेकर मांग पत्र सौंपा। उन्होंने कहा कि इस कारण ठेके पर कार्यरत सफाई कर्मचारियों का 3 महीने का वेतन रुका हुआ है और वे पिछले 10 दिनों से हड़ताल पर बैठे हैं। चेयरपर्सन सरोज राठी के अनुसार सीएम नायब सैनी ने मौके पर ही अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि जल्द सफाई कर्मचारियों को बकाया वेतन दिलाकर हड़ताल समाप्त कराई जाए। साथ ही डीएमसी की स्थाई नियुक्ति व

सरोज राठी ने मुख्यमंत्री नायब सिंह से मुलाकात की

कार्यकारी अभियंता की नियुक्ति के आदेश भी दिए। इसके अलावा नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने एडीसी जगनिवास से मुलाकात की। इस दौरान चेयरपर्सन ने एडीसी को सफाई व्यवस्था के विगड़े हालात व सफाई कर्मचारियों की हड़ताल के बारे में विस्तार से बताया। साथ ही डीएमसी कार्यालय में पॉइंट पडो नए प्रॉपर्टी आईडी आवेदन के बारे में भी जानकारी दी। सरोज राठी ने एडीसी से कहा कि जल्द सफाई कर्मचारियों की हड़ताल समाप्त करवाने की दिशा में काम होना चाहिए। इस दौरान रमेश राठी, सीमा राठी व यश दलाल भी मौजूद रहे।