हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 5 फरवरी 2026

तापमान

अधिकतम 21.6 डिग्री
न्यूनतम 5.5 डिग्री

13 आरपीएस ओलंपियाड में उत्कृष्ट रैंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थी हुए पुरस्कृत

12 लोगों की जान पर भारी ऑटो की सवारी, क्षमता से ज्यादा सवारी भरकर दौड़ रहे थी व्हीलर

खबर संक्षेप

स्कूटी पर चलते हार्ट अटैक आने से मौत

धारूहेड़ा। भिवाड़ी मोड़ पर स्कूटी पर बच्चों को ले जा रहे एक व्यक्ति की हार्ट अटैक से मौत हो गई। समय पर स्कूटी रोक दिए जाने के कारण उसके बच्चे बाल-बाल बच गए। झज्जर निवासी 45 वर्षीय सुखबीर एक सोसायटी में रहता था। वह अपने बच्चों को लेकर भिवाड़ी की ओर स्कूटी से जा रहा था। भिवाड़ी मोड़ पर सीने में दर्द होने के कारण उसने स्कूटी रोक दी। कुछ देर बाद ही उसने दम तोड़ दिया। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल पहुंचाया, डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने सूचना मिलने के बाद पोस्टमार्टम कराकर शव परिजनों को सौंप दिया।

सिलेंडर में लगी आग से मचा हड़कंप

बावल। पावर हाउस के पास एक मकान में खाना बनाते समय सिलेंडर में आग लग गई, जिससे आसपास के लोगों में हड़कंप मच गया। लोगों की सूझबूझ से आग पर काबू पा लिया गया, जिससे बड़ा हादसा होने से टल गया। पावर हाउस के पास एक मकान में महिला खाना पका रही थी। इसी दौरान गैस लीक होने से अचानक सिलेंडर में आग लग गई। महिला के शोर मचाने पर आसपास के लोग वहां पहुंच गए। फायर ब्रिगेड को सूचना देकर लोगों ने आग पर काबू पाने के प्रयास किए। इसके बाद आग बुझा दी गई, जिससे लोगों ने राहत की सांस ली।

पोक्सो एक्ट के तहत आरोपी चढ़ा हत्थे

बावल। कसोला पुलिस ने पोक्सो एक्ट के तहत मामला दर्ज करने के बाद आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 3 फरवरी को रेवाड़ी की एक कॉलोनी में रह रहे मूल रूप से राजस्थान के नंगला मऊ निवासी मुनेश उर्फ मुन्ना के खिलाफ पोक्सो एक्ट के तहत केस दर्ज किया था। पुलिस ने पीड़िता का मेडिकल भी सामान्य अस्पताल से करवाया था। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने आरोपी मुनेश को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

मारपीट मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सदर थाना पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल मेंउपचाराधीन घायल के बयान पर हाल ही में विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने भगवानपुर निवासी अनिल को गिरफ्तार किया है। पीड़ित ने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। पुलिस ने मारपीट में प्रयुक्त क्रूजर गाड़ी भी अपने कब्जे में ली है।

चोरी का आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

रेवाड़ी। पुलिस ने चोरी के मामले में बीते सप्ताह गिरफ्तार किए गए एक आरोपी को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। चोरी के मामले में पुलिस ने नूंह के गुवारका निवासी आजाद को गिरफ्तार किया था। आरोपी से पूछताछ के बाद उसने जिले में एक दर्जन से अधिक चोरी की वारदातों में संलिप्त होने की बात स्वीकार की है। सदर थाना पुलिस ने उसे दो मामलों में पूछताछ के लिए प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। आरोपी के खिलाफ जिले के अधिकांश पुलिस थानों में चोरी के मामले दर्ज हैं।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। वर्ष 2024 में विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। कई बार पुलिस थाने में दोनों पक्षों के बीच बातचीत हुई, लेकिन उनमें सुलहनामा नहीं हुआ।

वर्ल्ड कैंसर डे पर महिलाओं के स्वास्थ्य की दिशा में आईएमए ने 'पिंक पहल' से दिया संदेश

■ आईएमए अध्यक्ष डा. नीरज यादव ने बताया पिछले कुछ वर्षों में कैंसर के मामलों में तेजी से हुई वृद्धि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद आईएमए के पदाधिकारी व सदस्य, जानकारी देते हुए आईएमए प्रधान डा. नीरज यादव। फोटो : हरिभूमि

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन की ओर से वर्ल्ड कैंसर-डे के अवसर पर महिलाओं में बढ़ते कैंसर के प्रति जागरूकता के लिए केएलपी कॉलेज के सभागार में विशेष कार्यक्रम 'पिंक पहल' का आयोजन किया गया। शिक्षण संस्थान में आयोजित जागरूकता अभियान में बड़ी संख्या में शिक्षकों व छात्राओं ने भाग लिया। इस अवसर पर आईएमए की अध्यक्ष डा. नीरज यादव ने बताया कि पिछले कुछ वर्षों में कैंसर के मामलों में तेजी से वृद्धि हुई है, विशेषकर महिलाओं में होने वाले स्तन और सर्वाइकल कैंसर आज महिलाओं की मृत्यु के प्रमुख कारणों में शामिल हो चुके हैं। ऐसे में समय पर जानकारी, स्क्रीनिंग और टीकाकरण के माध्यम से इन कैंसरों से बचाव संभव है। उन्होंने कहा कि जागरूकता ही इस बीमारी से लड़ाई का सबसे सशक्त हथियार है। कार्यक्रम में कॉलेज की प्रिंसिपल कविता गुप्ता ने विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने का संदेश दिया। मंच संचालन विनीता यादव व शेफाली सैनी ने किया। गुलाबी पहल की भावना के साथ पिंक रिबन सेरेमनी आयोजित की गई, जो महिलाओं की एकजुटता और कैंसर से लड़ने के संकल्प का प्रतीक रही। डा. पूजा अनेजा ने प्रश्नोत्तरी के माध्यम से छात्राओं की प्रारंभिक जानकारी का आंकलन किया। डा. पूनम यादव ने स्तन परीक्षण की प्रक्रिया को समझाते हुए इसके नियमित अभ्यास पर जोर दिया। डा. नीरज यादव ने एचपीवी वैक्सीनेशन के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि दो टीके, जीवन की सुरक्षा बन सकते हैं। डा. कीर्ति यादव ने लिक्विड पैप स्मीयर और एचपीवी टेस्ट की उपयोगिता को समझाया।

कॉलेज स्टाफ का धन्यवाद किया

डा. मित्रा सक्सेना व डा. नुपुर गुप्ता ने एक कैंसर फाइटर एवं सर्वाइवर के रूप में अपनी जीवन यात्रा साझा कर सभी लोगों को प्रेरित किया। डा. कविता यादव ने कैंसर से लड़ने के लिए सकारात्मक सोच, समय पर जांच और सामाजिक सहयोग की आवश्यकता पर बल दिया। डा. कृतिका पांडे ने कॉलेज प्रिंसिपल कविता गुप्ता, आईक्यूएसी की चेयरपर्सन अनुराधा महेश्वरी और कॉलेज स्टाफ का धन्यवाद किया। इस अवसर पर डा. किरन यादव, डा. पूनम जैन, डा. सुमन यादव, डा. प्रीति यादव व डा. अचल गुप्ता सहित रोटरी क्लब की अध्यक्ष नेहा शर्मा, भारत विकास परिषद के अध्यक्ष जतिन सैनी तथा जितेश अग्रवाल उपस्थिति थे। मेडिसिटी हॉस्पिटल की प्रशिक्षित टीम द्वारा प्रेक्टिकल वर्कशॉप का आयोजन भी किया गया, जिससे छात्राओं ने जानकारी हासिल की। प्रधान डा. नीरज यादव ने कहा कि यह आईएमए टीम की एक सशक्त पहल है, जिसका उद्देश्य कैंसर को मात देना और महिलाओं को स्वस्थ भविष्य की ओर अग्रसर करना है।

एक माह में ही बिगड़ गया लिंग विषमतानुपात, खोल सीएचसी में रही 100 फीसदी तक बराबरी

स्वास्थ्य मंत्री के घर में रूठ रही 'लाडो', लड़कों की तुलना में 137 कम जन्मी, अभियान भी तोड़ रहे दम

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

स्वास्थ्य विभाग के आंकड़ों के मुताबिक इस बार जनवरी माह में कुल 992 शिशुओं ने जन्म लिया है। इनमें से लड़कों की संख्या 512 और लड़कियों की संख्या 442 है। लड़के और लड़कियों के जन्म में सबसे बड़ा अंतर गुरावड़ा सीएचसी में देखने को मिला है, जहां एक माह में 73 लड़कों की तुलना में 49 लड़कियों ने ही जन्म लिया है।

बीते साल प्रदेश के लिंग विषमतानुपात में हुई वृद्धि से उत्साहित नजर आ रही प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को झटका लग सकता है। इस साल जनवरी माह में उनके गृह जिला रेवाड़ी में लिंग विषमानुपात में भारी कमी दर्ज की गई है। एक माह में 512 लड़कों की तुलना में जिले में 442 बच्चियों ने ही जन्म लिया है, जिससे लिंग विषमतानुपात एक बार फिर कम होकर 863 पर आ गया है। खोल पीएचसी के अधीन आने वाले गांवों में जन्म लेने वाले बच्चों में लड़का-लड़की 100 फीसदी बराबर हुए, जबकि अन्य सीएचसी में लड़कों की तुलना में जन्म लेने वाली लड़कियों की संख्या काफी कम रही है। दिसंबर 2025 में जिले में प्रति एक हजार लड़कों की तुलना में 992 कन्याओं ने जन्म लिया था। प्रदेश के औसत 923 अनुपात के मुकाबले यह आंकड़ा काफी संतोषजनक था, जिसे देखकर स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव भी उत्साहित नजर आ रही थीं। महज एक माह की अवधि के बाद ही आए नए आंकड़ों ने एक बार फिर मंत्री व सरकार से लेकर स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों तक को सोचने के लिए मजबूर कर दिया है। स्वास्थ्य विभाग के आंकड़ों के मुताबिक इस बार जनवरी माह में कुल 992 शिशुओं ने जन्म लिया है। इनमें से लड़कों की संख्या 512 और लड़कियों की संख्या 442 है। लड़के और लड़कियों के जन्म में सबसे बड़ा अंतर गुरावड़ा सीएचसी में देखने को मिला है, जहां एक माह में 73 लड़कों की तुलना में 49 लड़कियों ने ही जन्म लिया है। यह अनुपात एक तिहाही के आसपास है, काफी दयनीय माना जा सकता है। जिले के लिए यह आंकड़ा काफी चिंतनीय माना जा सकता है। अधिकारी इसे मासिक तौर का आंकड़ा मानते हुए आगे सुधार की संभावना जता रहे हैं, परंतु अगर हालात यही रहे तो सुधरने की बजाय आंकड़ा बिगड़ भी सकता है।

गत वर्ष की तुलना में बेहतर

गत वर्ष जनवरी माह में प्रति एक हजार लड़कों की तुलना में 817 कन्याओं का ही जन्म हुआ था। एक माह के आंकड़ों पर कुछ कहा नहीं जा सकता। इसके लिए कम से कम तीन माह के आंकड़ों को देखना होगा। लिंग विषमतानुपात में जिले की स्थिति दयनीय है, लेकिन इसमें सुधार के लिए तेजी से प्रयास किए जा रहे हैं। पीएनडीटी कमेटी को प्रभावी तरीके से कार्य करने के लिए जल्द ही एक कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है।

-डा. विद्यासागर, नोडल ऑफिसर, पीएनडीटी।

रेवाड़ी। सर शादीलाल नागरिक अस्पताल परिसर। फोटो : हरिभूमि

जनवरी माह में जन्म लेने वाले बच्चे

सीएचसी	लड़के	लड़कियां
खोल	89	89
गुरावड़ा	73	49
बावल	127	99
नाहड़	80	75
मीरपुर	143	130

खोल क्षेत्र 'लाज' बचाने की भूमिका में

आंकड़ों पर नजर दौड़ाई जाए तो लिंग विषमातानुपात के मामले में खोल सीएचसी के अधीन आने वाले गांवों में कन्या समानता सर्वाधिक आगे देखने को मिली है। जनवरी माह में इस सीएचसी के अधीन आने वाले गांवों में 89 लड़कों की तुलना में इतनी ही कन्याओं ने जन्म लिया है, जिससे लड़का-लड़की एक समान के नारे को बल मिला है। नाहड़ सीएचसी इस मामले में 5 कन्याओं की कमी के साथ दूसरे स्थान पर रही है। मीरपुर सीएचसी के तहत 143 लड़कों की तुलना में 130 लड़कियों ने जन्म लिया।

यूपी व राजस्थान बढ़ा रहे परेशानी

पीएनडीटी एक्ट के तहत बीते साल हुई कार्रवाई के दौरान यह बात सामने आई थी कि गर्भ में भ्रूण लिंग जांच में यूपी और राजस्थान में बैठे माफिया बड़ी भूमिका अदा कर रहे हैं। प्रदेश के स्वास्थ्य विभाग की ओर से ऐसे कई आरोपियों को जेल की सलाखों के पीछे भिजवाने का कार्य किया था, परंतु इस काले कारोबार पर पूरी तरह से रोक नहीं लग पाई है। बावल के साथ लगते राजस्थान के एरिया में भी अभी भी भ्रूण लिंग जांच का कार्य चल रहा है, जिसे रोक पाना सबसे बड़ी चुनौती है।

जागरूकता अभियान भी तोड़ रहे दम

स्वास्थ्य विभाग की ओर से प्रदेश सरकार की सख्ती के बाद कन्या भ्रूण हत्या रोकने के लिए जागरूकता अभियान तेजी से चलाए जाते हैं। जब भी ऐसे अभियान जोर पकड़ते हैं, लिंग विषमतानुपात में सुधार देखने को मिलता है। अभियान कमजोर पड़ने के बाद हालात फिर से वैसे ही बन जाते हैं। इस समय भी स्वास्थ्य विभाग ऐसे अभियान तेज करने के प्रति सुस्त नजर आ रहा है, जिसके आने वाले समय में और भी गंभीर परिणाम देखने को मिल सकते हैं। अब विभाग की ओर से ऐसे अभियान जल्द शुरू किए जाने की संभावना है।

नौकरी के नाम पर ठगी का आरोपी तफ्तीश में शामिल

रेवाड़ी। थाना कसोला पुलिस ने गत वर्ष पांच लोगों को कोर्ट में नौकरी लगवाने के नाम पर 22.76 लाख रुपये की ठगी करने के मामले में एक आरोपी को जांच में शामिल किया है। एक आरोपी को इस मामले में पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है, जबकि इस आरोपी को हाईकोर्ट से अग्रिम जमानत मिली हुई है।

■ एक आरोपी को इस मामले में पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है

चिराहड़ा निवासी प्रदीप ने एसपी को दर्ज शिकायत में बताया था कि उसकी पत्नी पूनम, भाई धर्मेंद्र, चचेरे भाई जितेंद्र व अशोक कुमार तथा उसका दोस्त नुआं नागौर निवासी कृष्ण बेरोजगार हैं। उसी के गांव के जितेंद्र ने उसे गत वर्ष जनवरी माह में बताया था कि वह चंडीगढ़ में जज की गाड़ी चला चुका है। उसका एक दोस्त एक गांव निवासी हरिओम जज की गाड़ी चलाता है। रेवाड़ी कोर्ट में चपड़ासी की वैकेंसी निकली हुई हैं। वह उसके भाई और पत्नी को नौकरी लगवा सकता है। प्रत्येक कंडीडेट के 5 लाख रुपये लगेंगे। उसने बहकावे में आकर अलग-अलग तारीखों में 21.21 लाख रुपये फोन-पे से ट्रासंफर कर दिए। 5.55 लाख रुपये नकद दे दिए। उसने उसकी पत्नी व अन्य आवेदकों से कई पेपरों पर साइन कराए। इसके बाद न तो नौकरी लगवाई और न ही पैसे वापस दिए। एसपी ने उसकी शिकायत पर कार्रवाई के लिए कसोला थाना पुलिस को आदेश दिए थे। एसपी के आदेश पर पुलिस ने गत वर्ष 30 जून को आरोपियों के खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने जितेंद्र को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। हरिओम की अग्रिम जमानत याचिका स्वीकार करते हुए हाईकोर्ट ने उसे जमानत दे दी थी। अब उसे पुलिस ने ठगी के मामले में तफ्तीश में शामिल किया है।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। वर्ष 2024 में विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। कई बार पुलिस थाने में दोनों पक्षों के बीच बातचीत हुई, लेकिन उनमें सुलहनामा नहीं हुआ। इसके बाद पुलिस ने गत वर्ष 6 नवंबर को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने झाज्जर के खोंदरवाली निवासी सुमित को गिरफ्तार किया है। तफ्तीश में शामिल करने के बाद आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

वर्ष 2023 में ज्वेलरी शोरूम से सोने की ज्वेलरी और नकदी लूटने के मामले में दोषी को 7 साल की कैद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

एडीजे की अदालत ने वर्ष 2023 में शहर के सर्राफा बाजार स्थित एक ज्वेलरी शोरूम में हथियार के बल पर सोने की ज्वेलरी और नकदी लूटने के मामले में गिरफ्तार एक आरोपी को दोषी करार देते हुए 7 वर्ष की कठोर कारावास की सजा सुनाई है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश जतिन गर्ग की अदालत ने दोषी पर 15 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया है। 28 अप्रैल 2023 को शहर के सर्राफा बाजार स्थित ज्वेलरी शोरूम में एक बदमाश ने पिस्टल के बल पर करीब 60 लाख रुपये की सोने की ज्वेलरी और करीब 70 हजार रुपये नकदी लूट ली थी। घटना के बाद दुकान संचालक मनीष कुमार जैन की शिकायत पर थाना शहरमें लूट का मामला दर्ज किया गया था।

रेवाड़ी। जिला न्यायिक परिसर रेवाड़ी।

50 हजार रुपये का इनाम घोषित

घटना की गंभीरता को देखते हुए तत्कालीन एसपी दीपक सहारन के निर्देश पर उस समय नियुक्त डीएसपी हेडक्वार्टर अमित भाटिया की अगुवाई में एसआईटी का गठन किया गया था। एसआईटी में सीआईए इंचार्ज रेवाड़ी निरीक्षक सुमेर सिंह, सीआईए इंचार्ज धारूहेड़ा निरीक्षक सतेंदर सिंह, उप निरीक्षक सुभाष चंद तथा थाना शहर उप निरीक्षक विधासागर को शामिल किया गया। पुलिस की ओर से आरोपी का सुराग देने वाले के लिए 50 हजार रुपये का इनाम भी घोषित किया गया था। पुलिस जांच के दौरान वैज्ञानिक तकनीकों और रिवर्स प्रोफाइलिंग का सहारा लिया गया। जांच में सामने आया कि वारदात को अंजाम देने वाला आरोपी स्थानीय है और इलाके के रास्तों से अच्छी तरह परिचित है। इसके बाद पुलिस ने कई गांवों में कांबिंग ऑपरेशन भी चलाया। पुख्ता सुराग मिलने पर पुलिस ने गांव ओढ़ी हाल आबाद सेक्टर 26 मॉडल टाउन निवासी दीपक को पुलिस हिरासत में लिया था। पूछताछ के दौरान आरोपी ने लूट की वारदात को अंजाम देना स्वीकार कर लिया।

गोकलगढ़ में चोरों का जमकर उत्पात, तीन दुकानों से लाखों रुपये का सामान चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मंगलवार की रात चोरों ने गोकलगढ़ में तीन दुकानों के ताले तोड़कर लाखों रुपये का सामान चोरी कर लिया। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौका मुआयना करते हुए चोरी का केस दर्ज कर लिया। एक ही रात में हुई चोरी की वारदातों से पुलिस के प्रति दुकानदारों में रोष बना हुआ है। मंगलवार की रात दुकानदार अपनी दुकानें बंद करने के बाद घर चले गए थे। बुधवार सुबह जब दुकानदारों ने अपनी दुकानों पर आना शुरू किया, तो एक स्वर्णकार दिनेश की दुकान का ताला टूटा मिला। दुकान से लाखों रुपये के जेवरात गायब मिले। उसने पुलिस को इसकी सूचना दी। सुनार के पड़ोस में भी परचून की दुकान का ताला टूटा मिला, जिसमें से चोर काफी सामान चोरी कर ले गए। एक डॉ. की क्लिनिक का ताला तोड़ा गया, परंतु वहां से चोरों को कुछ हाथ नहीं लगा। पुलिस ने स्वर्णकार की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

सीसीटीवी कैमरों से कर रहे जांच

एसएचओ राजेंद्र सिंह के मुताबिक दो ही दुकानों में चोरी हुई है। आसपास के सीसीटीवी कैमरों की मदद से चोरों का पता लगाने के प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि सर्दी के मौसम में गांवों में ठीकरी पहरा लगाने की अपील पंचायतों से की जा चुकी है। जिन गांवों में ठीकरी पहरे लगाए जा रहे हैं, वहां चोरी की वारदात नहीं हो रही हैं। रात के समय पुलिस भी नियमित रूप से गश्त करती है।

नफरत का मॉल खोलकर बैठे हैं कांग्रेस नेता : कटारिया, सैकड़ों कार्यकर्ताओं और सिख समुदाय ने नारेबाजी की

अमर्यादित बयान पर बिफरे भाजपाई, राहुल गांधी का पुतला जलाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

केंद्रीय राज्य मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू के विरुद्ध कांग्रेस नेता राहुल गांधी की अभद्र टिप्पणी और कांग्रेस की 'नफरत की राजनीति' के विरोध में बुधवार को भारतीय जनता पार्टी की जिला इकाई ने जोरदार प्रदर्शन किया। भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. वंदना पोपली और भाजपा प्रदेश प्रवक्ता राजकुमार कटारिया के नेतृत्व में सैकड़ों कार्यकर्ताआ और सिख समुदाय ने राहुल गांधी और कांग्रेस पार्टी के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। विरोध स्वरूप कार्यकतार्ओं ने राहुल गांधी का पुतला फूंका और अपना कड़ा रोष व्यक्त किया। प्रदर्शन के दौरान कार्यकतार्ओं को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष डॉ. वंदना पोपली ने बेहद कड़े शब्दों में राहुल गांधी के आचरण की निंदा की। राहुल गांधी ने जिस प्रकार से केंद्रीय मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू के लिए अपमानजनक भाषा का प्रयोग किया है, वह उनकी कुंठित मानसिकता का परिचायक है। राहुल गांधी विदेश में जाकर देश का अपमान करते हैं और स्वदेश लौटकर देश के वीर सपूतों और पिछड़ों के हक की आवाज उठाने वाले नेताओं को निशाना बनाते हैं। लोकतंत्र में असहमति स्वीकार्य है, लेकिन निजी हमले कांग्रेस के पतन की निशानी हैं। भाजपा का एक-एक कार्यकर्ता अपने नेताओं के सम्मान की रक्षा करना जानता है। पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता राजकुमार कटारिया ने राहुल गांधी की राजनीति पर तीखे प्रहार करते हुए कहा कि राहुल गांधी खुद को 'मोहब्बत की दुकान' चलाने वाला कहते हैं, लेकिन वास्तव में वह 'नफरत का मेगा मॉल' खोलकर बैठे हैं।

रेवाड़ी। राहुल गांधी का पुतला जलाते हुए भाजपा पदाधिकारी व कार्यकर्ता।

भाजपा कार्यकर्ताओं ने की जबदरस्त नारेबाजी

विरोध प्रदर्शन के दौरान भाजपा कार्यकताओं का जोश चरम पर था। कार्यकर्ताओं ने राहुल गांधी मुर्दाबाद, राहुल गांधी माफी मांगो, कांग्रेस पार्टी मुर्दाबाद और नरेंद्र मोदी जिंदाबाद के नारों से आसमान गुंजा दिया। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि कांग्रेस नेता जानबूझकर देश का माहौल खराब करने के लिए ऐसे बयान दे रहे हैं। इस अवसर पर जिला पदाधिकारी, मंडल अध्यक्ष, मोर्चा अध्यक्ष, जिला पार्षद और भारी संख्या में सक्रिय कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

राहुल से माफी मांगने की मांग

सभी ने एक स्वर में मांग की कि राहुल गांधी को सार्वजनिक रूप से रवनीत सिंह बिट्टू और देश की जनता से माफी मांगनी चाहिए। भाजपा नेताओं ने स्पष्ट किया कि सार्वजनिक जीवन में गरिमा बनाए रखना अनिवार्य है, जिसे राहुल गांधी बार-बार तोड़ रहे हैं। वक्ताओं ने बिट्टू के पारिवारिक बलिदान और उनकी देशभक्ति का उल्लेख करते हुए उन्हें निशाना बनाए जाने को दुर्भाग्यपूर्ण बताया। भाजपा ने इसे कांग्रेस की सोची-समझी रणनीति बताया, जिसका उद्देश्य देश में अस्थिरता फैलाना है।

जब सताए साइटिका का दर्द

कमर के निचले हिस्से से पैरों तक जाने वाली नस जब दबने लगती है तो साइटिका का असहनीय दर्द होता है। इस समस्या से बचने और इसके उपचार के बारे में कई कारगर उपाय आयुर्वेद में बताए गए हैं।

आयुर्वेद

डॉ. संजना शर्मा
आयुर्वेदिक विशेषज्ञ, दिल्ली

साइटिका ऐसी समस्या है, जो व्यक्ति की रोजमर्रा की गतिविधियों को भी प्रभावित करता है। व्यक्ति को कमर के निचले हिस्से से नीचे पैरों तक असहनीय दर्द रहता है। बैठने पर पैरों में सुन्नपन आने लगता है। लेटने पर दर्द ज्यादा महसूस होता है। लेकिन जब व्यक्ति चलता है, तो शरीर गर्म होने लगता है और धीरे-धीरे साइटिका का दर्द कम होने लगता है।

रोग का कारण: हमारी रीढ़ की हड्डी कई छोटी-छोटी कशेरूकाओं से बनी होती है। कमर के हिस्से में एल-4, एल-5, एस-1, एस-2, एस-3 कशेरूकाएं होती हैं। इनके बीच एक नरम डिस्क होती है, जो झटकों से बचाने का काम करती है। साथ ही इनके बीच से बहुत पतली नसें निकलती हैं, जो आगे जाकर आपस में मिल जाती हैं और साइटिका नर्व बनाती हैं। यह नर्व हमारे कूल्हों से शुरू होकर दोनों पैरों में नीचे तक जाती है। आयुर्वेद में साइटिका को गृध्रसी रोग कहा जाता है और इसे वातजन्य रोगों की श्रेणी में रखा गया है। यह समस्या मुख्य रूप से बढ़े हुए वात दोष और दूषित कफ दोष के कारण उत्पन्न होती है। शरीर में वात दोष बढ़ने के कारण रीढ़ की नसें कमजोर होने लगती हैं, उनमें ऐंठन या दवाब बढ़ जाता है और गृध्रसी रोग उत्पन्न होता है। शरीर में बढ़ा हुआ वात डिस्क के अंदर मौजूद छल्लों के बीच के फ्लूड को सुखा देता है। यह फ्लूड लगभग 80 प्रतिशत पानी और 20 प्रतिशत प्रोटीन, कैल्शियम से बना होता है। फ्लूड सूखने के कारण छल्ले आपस में टकराने लगते हैं। उनके बीच की जगह खत्म हो जाती है और किसी न किसी नस पर दबाव पड़ने लगता है। जब नस दबती है, तो पूरे पैर में दर्द शुरू हो जाता है।

इन्हें है अधिक रिस्क: जिन लोगों के शरीर में वात यानी वायु अधिक बनती है या जिनकी नसें और मांसपेशियां कमजोर होती हैं, उन्हें साइटिका और कमर दर्द की समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा कुछ और कारण भी जिम्मेदार हैं।

- बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करना या फिर शारीरिक गतिविधियां बिल्कुल न करना।
- बहुत देर तक खड़े रहना या लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहना।
- भारी वजन उठाने या गिरने की वजह से डिस्क का खिसकना या फिर डिस्क का अपनी सीध से बाहर निकल जाना।
- डिस्क दबने से कशेरूकाओं के बीच का गैप कम हो जाना या ज्यादा बढ़ जाना।
- वात बढ़ाने वाले आहार (जैसे-बींस, अंकुरित अनाज, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, सूखा और ठंडा भोजन या फिर कड़वे और कसैले रस वाले पदार्थ) का सेवन अधिक करना।

क्या है उपचार: सबसे जरूरी है शरीर से अतिरिक्त वात को बाहर निकालना। आयुर्वेद में इसके समाधान के कुछ उपाय बताए गए हैं-

- रोजाना एक चम्मच मेथी के दाने (रात में भिगोए या लड्डू बनाकर) का सेवन करें। मेथी दाने वात दोष को संतुलित करने में मदद करते हैं, नसों को मजबूती देते हैं और कमर दर्द, साइटिका और जोड़ों के दर्द में धीरे-धीरे आराम पहुंचाते हैं।
- कुचले लहसुन की कलियों को दूध में उबालें और गुनगुना होने पर थोड़ा शहद मिलाकर पिएं। रोज रात सोने से 1 घंटा पहले कम से कम 20 दिन तक पिएं। लहसुन में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो साइटिका नर्व की सूजन को कम करते हैं।
- लिक्विड शिलाजीत की 3-4 बूंदें दूध में मिलाकर 15 दिन तक पिएं। शिलाजीत हड्डियों और नसों को मजबूत करता है।

- सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में आधा चम्मच घर की पिसी हल्दी मिलाकर धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूंट लेकर पिएं।
- बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग, गुड़ से बना काढ़ा वात और कफ दोष को संतुलित करता है। हड्डियों को मजबूत करता है और नसों को खोलता है। खाली पेट सेवन करना फायदेमंद है।
- भीगी-दरदरी पिसी उड़द दाल को भून लें। कद्दूकस किया हुआ सूखा नारियल, इलायची पावडर, पिसा गुड़ मिलाकर लड्डू बनाएं। खाली पेट या दिन में 1-2 लड्डू खाएं। उड़द की दाल नसों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने में मददगार है। सूखा नारियल हड्डियों और जोड़ों के लिए बेहद लाभकारी है।
- भुने-दरदरा पिसे तिल और कद्दूकस किए गुड़ में थोड़ा-सा पकाकर बने लड्डू वात संतुलन के लिए बहुत ही लाभकारी हैं।
- हल्दी को सुखाकर पीस लें। 1 चम्मच हल्दी पावडर और 1 चम्मच तिल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं और दर्द वाली जगह पर हल्के हाथ से दिन में दो बार मालिश करें। हल्दी नसों की मरम्मत में मदद करती है।

रखें ध्यान: साइटिका के दर्द से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना फायदेमंद है। जैसे-रोज व्यायाम करें। सही पॉश्चर में बैठें। एक जगह देर तक न बैठें या खड़े न रहें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। यथासंभव वातवर्धक खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करें जैसे- दही, फूलगोभी, भिंडी, ठंडी, तली-भुनी और मसालेदार चीजें, खट्टी चीजें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हेल्थ सजेशन

रेखा देशराज

हालांकि कई स्थानों पर अभी सर्दी पड़ रही है। लेकिन जल्द ही आने वाले दिनों के मौसम में बदलाव होने लगेगा। बदलते हुए मौसम वाले इस महीने के लिए आपको अपना हेल्थ और फिटनेस रूटीन रीस्टार्ट करने की जरूरत होती है। ऐसा करना क्यों जरूरी है और इसे शेड्यूल करते समय किन बातों का ध्यान रखें, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ऐसे बनाएं बदलते मौसम का हेल्थ-फिटनेस शेड्यूल

साल का दूसरा अंग्रेजी महीना फरवरी केवल कैलेंडर का एक पन्ना नहीं होता बल्कि जीवनशैली को रीसेट करने का मौका भी होता है। दरअसल, इस महीने में देश के ज्यादातर हिस्से में मौसम सर्वाधिक अनुकूल होता है। न बहुत सर्दी होती है और न बहुत गर्मी होती है, सिवाय हिमालयन रेंज के प्रदेशों को छोड़कर। इसलिए यह महीना फिटनेस की आदतें बनाने और उन्हें मजबूत करने का महीना भी माना जाता है। अगर आने वाले एक माह को सही ढंग से प्लान किया जाए, तो पूरे साल सेहत की नींव मजबूत रह सकती है। इसलिए आइए जानें कि इस महीने में किस तरह अपनी हेल्थ-फिटनेस रूटीन को रीस्टार्ट करके सही डायरेक्शन में लाना चाहिए।

तय करें फिटनेस टार्गेट

सबसे पहले तो यह तय कर लें कि आने वाले दिनों में फिटनेस के लिए क्या जरूरी लक्ष्य रखें, ताकि हेल्थ संबंधी अधिकतम फायदा उठाया जा सके। फिटनेस के मुख्य लक्ष्य कुछ इस प्रकार हो सकते हैं-

- शरीर की जकड़न को खत्म करना।
- स्टेमिना बढ़ाना और बरकरार रखना।
- सर्दियों में बढ़े वजन को नियंत्रित करना।
- इम्यूनिटी मजबूत करना।
- गर्मी के लिए शरीर को तैयार करना।

इसलिए रीस्टार्ट करना है लाभकारी

बदलते हुए मौसम के दिनों में अपने हेल्थ-फिटनेस को रीस्टार्ट करना इसलिए जरूरी है क्योंकि सर्दियों में शरीर सुस्त हो जाता है। खान-पान भारी रहता है और गतिविधियां कम या बिल्कुल कम रहती हैं। लेकिन मिड फरवरी से शरीर उस सुस्ती से बाहर निकलने लगता है। धूप में हल्की गमाईश आ जाती है। सुबह जल्दी रोशनी दिखती है और दिन में अधिक वर्कआउट करने पर तो पसीना भी आने लगता है। ऐसे में एक्सरसाइज शुरू करना तुलनात्मक रूप से न सिर्फ आसान बल्कि ज्यादा फायदेमंद भी होता है। लेकिन यह ध्यान रखें कि इस महीने में एकदम से एक्सरसाइज का टफ रूटीन न अपनाएं। बजाय इसके इस महीने में धीरे-धीरे फिर से एक्सरसाइज की आदत डालें और जैसे-जैसे दिन बीतें उसे तेज करते चलें। ऐसा करने से यह महीना, साल का शानदार फिटनेस मंथ बनकर उभरता है। दरअसल फरवरी का महत्व इसलिए है कि इसमें शुरुआत करना आसान और एक्सरसाइज में सुधार के साथ निरंतरता कायम करना बेहतर रहता है। लेकिन रीस्टार्ट के समय कभी बहुत ज्यादा समय तक जिम न करें। इससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। इस महीने में एक्सरसाइज के छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें और कोशिश करें कि उनमें नियमितता रहे। अगर हर दिन 30 मिनट भी दिए जाएं तो बहुत उपयोगी रहेगा।

एक्सरसाइज रूटीन हो ऐसा

इस मंथ के लिए आप अपना एक्सरसाइज रूटीन कुछ इस तरह का बना सकते हैं-

- मॉर्निंग वॉक करें, जिसमें हल्की जॉगिंग भी शामिल हो। इसके लिए 30-40 मिनट तक तेज-तेज चलें और सप्ताह में तीन दिन पांच से लेकर दस मिनट तक इस वॉकिंग में तेज जॉगिंग को भी जोड़ें।
- इस मौसम में एक्सरसाइज के लिए सबसे आदर्श जगह खुले पार्क, छत या धूप वाली कोई बेहतर जगह होती है। इससे हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। फैट बर्न होता है और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए भी शरीर तैयार होता है। एक हफ्ते की मॉर्निंग वॉक और जॉगिंग के बाद अगले हफ्ते तीन दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी करनी चाहिए।
- घर पर किए जाने वाले बेसिक अभ्यास में 15-15 स्क्वेट तीन बार। 10-10 पुशअप्स, तीन बार। प्लेंक, 30-30 सेकेंड तीन बार। इस स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मसल्स मजबूत होती हैं। अगर इस ट्रेनिंग के साथ-साथ इसमें योग और स्ट्रेचिंग को भी मिला लें, हर दिन सिर्फ 20 मिनट तो समझिए और भी फायदेमंद होगा। योग और स्ट्रेचिंग के लिए हर दिन सूर्य नमस्कार 8 से 12 राउंड के अलावा भुजंगासन, ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्त आसन, फायदेमंद होते हैं। इनसे शरीर का लचीलापन बढ़ता है और जोड़ों की अकड़न खत्म होती है।
- ब्रीदिंग एक्सरसाइज करना न भूलें। इसके लिए 10 मिनट अनुलोम-विलोम करें और 5 मिनट कपालभाती करें। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं और इम्यूनिटी बेहतर होती है।

सीजन के अनुसार डाइट प्लान

हेल्दी-फिट रहने के लिए केवल एक्सरसाइज करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए न्यूट्रीशस डाइट प्लान फॉलो करना भी जरूरी होता है। इसके लिए फरवरी के महीने में शरीर को हैवी से लाइट डाइट की तरफ शिफ्ट करना चाहिए। इन दिनों के लिए डाइट प्लान कुछ इस तरह से बनाएं-

- मौसमी सब्जियां जैसे गाजर, चुकंदर, पत्तागोभी और पालक को अपनी नियमित डाइट में शामिल करें।
- फलों में संतरा, अमरूद और पपीता का सेवन करना बहुत लाभकारी है।
- इस महीने में प्रोटीन के लिए दाल, दही, पनीर को जरूर शामिल करें। अगर नॉनवेज खाते हैं तो अंडा भी खा सकते हैं।
- इस बदलते मौसम में शरीर के लिए साबुत अनाज खाना भी फायदेमंद होता है। खासकर ओट्स, ब्राउन राइस और बाजरा जरूर खाना चाहिए।
- अच्छी डाइट के साथ यह जानना भी जरूरी है कि इन दिनों क्या चीजें न खाएं या कम खाएं? तली-भुनी चीजें, ज्यादा मीठा, पैकेज्ड स्नैक्स और देर रात खाने से बचना चाहिए।

याद रखें, सीजन के अनुसार डाइट में सुधार करना, फिटनेस रीस्टार्ट का सबसे कारगर स्टेप होता है।

इस माह वजन कैसे घटाएं

सर्दियों के मौसम में अधिक भोजन करने और वर्कआउट में कमी से अकसर लोगों का वजन बढ़ जाता है। फरवरी में आमतौर पर इसे कम करने की प्रक्रिया शुरू होती है। क्योंकि फरवरी के लास्ट में बदन से पसीना निकालना आसान होता है, फरवरी में दिसंबर और जनवरी महीनों के मुकाबले मूवमेंट करना सहजता से संभव होता है। लेकिन ये सब फायदे तभी मिल सकते हैं, जब आप भूख नियंत्रित करें और खाने के तीन जरूरी नियमों का पालन करें। मसलन, रात का खाना शाम 6 से 7 बजे तक हर हाल में खा लें। रोज कम से कम 8 से 10 हजार कदम चलें। मीठे पेय जितना संभव हो बंद कर दें और शरीर के साथ-साथ मानसिक फिटनेस के लिए हर दिन पांच मिनट ध्यान जरूर लगाएं। साथ ही सुबह के समय धूप का सेवन करें और अपने स्क्रीन टाइम को घटाएं।

आसान है हेल्थ मेंटेन करना

वैज्ञानिक दृष्टि से फरवरी माह के बदलते मौसम में आप अपनी फिटनेस दुरुस्त कर सकते हैं। क्योंकि इस माह के मिड से लास्ट आते-आते देश के ज्यादातर हिस्सों में आमतौर पर तापमान 15 से 25 डिग्री के बीच रहने लगता है, जो शारीरिक गतिविधियों के लिए आदर्श तापमान होता है। कई रिसर्च बताती हैं कि मध्यम तापमान में व्यायाम करने से हार्ट रेट स्थिर रहता है और चोट का जोखिम भी कम होता है। इसलिए सर्दियों के मुकाबले गुलाबी सर्दी वाले इस महीने में हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन रखना आसान होता है। *

डाइट

राजकुमार 'दिनकर'

हेल्थ के लिए अधिक लाभकारी
पेड़ पर लगने वाली सब्जियां

हालांकि सभी सब्जियों और फलों में अलग-अलग स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। लेकिन वनस्पति वैज्ञानिकों के अनुसार पेड़ पर लगने वाली सब्जियां चूंकि कम पानी, ज्यादा धूप और गहरी जड़ों से खूब सारे खनिज खींचने की क्षमता रखती हैं, इसलिए इन सब्जियों में खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर की मात्रा, जमीन के भीतर या उसकी सतह पर लगने वाली सब्जियों से काफी ज्यादा होती है। ऐसी ही कुछ सब्जियों के बारे में जानिए।

सहजन: सहजन या मोरिंगा, जिसकी फलियां पेड़ पर लगती हैं, में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, पोटेशियम की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती है। सहजन की पत्तियों को सुपरफूड माना जाता है, क्योंकि इससे ब्लड शुगर कंट्रोल होती है। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है। थायरॉइड और एनीमिया में फायदा होता है।

कटहल: कटहल को प्लांट बेस्ड मीट भी कहते हैं। इसमें प्रोटीन, पोटेशियम और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। कच्चा कटहल पाचन के लिए अच्छा होता है, क्योंकि इसमें शुगर बहुत कम होती है, जबकि इसका बीज आयरन से भरपूर होता है। एनीमिया से ग्रस्त लोगों के लिए यह बीज बहुत फायदेमंद होता है। कटहल में पेट भरा रखने वाला फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

केले का फूल: बनाना ब्लॉसम यानी केले के फूल को सबसे अच्छा हार्मोनल बैलेंसर माना जाता है। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। इसमें आयरन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से डायबिटीज, पाचन और पीसीओडी को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

कंदाल: कंदाल यानी ब्रेड फ्रूट, ऊर्जा और फाइबर का भंडार होती है। इसमें उच्च स्तर का स्टार्च होता है, जो तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें अच्छी क्वालिटी का फाइबर मिलता है, जिससे कोलन की सफाई होती है। यह ग्लूटेन फ्री होता है। *

अवेयरनेस

रेखा

आजकल यह ट्रेंड काफी बढ़ रहा है कि जिस प्रोडक्ट में हर्बल लिखा होता है, उसे पूरी तरह हानिरहित मान लिया जाता है। जबकि हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाएं यूज करने से पहले भी सावधानी बरतना और विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है।

हर्बल दवाओं का सेवन करने से पहले रखें ध्यान

हर्बल औषधियों और प्रोडक्ट्स को चमत्कार या हानिरहित समझ लेना गलत धारणा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों से यही हो रहा है। हर्बल शब्द मानो भरोसे की गारंटी बन गया हो। किसी भी प्रोडक्ट पर हर्बल, नेचुरल या आयुर्वेदिक लिखा देखकर ही अधिकांश लोग मान लेते हैं कि यह सौ फीसदी सुरक्षित होगा बिना किसी साइड इफेक्ट के, लेकिन यह बात पूरी तरह सही नहीं है।

हो सकता है नुकसान: कई लोग अपने मन से हर्बल दवाओं का इस्तेमाल इसलिए करने लगते हैं कि अगर यह फायदा नहीं पहुंचाएगी तो नुकसान तो करेगी ही नहीं, क्योंकि हर्बल में किसी तरह कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। लेकिन ऐसा नहीं है। हर्बल दवाएं भी न सिर्फ नुकसान पहुंचा सकती हैं बल्कि उनसे साइड इफेक्ट भी संभव है। इसलिए हर्बल का इस्तेमाल करते हुए भी विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है। इसी तरह कई जड़ी-बूटियां गलत मात्रा में लेने से, गलत तरह से उत्पादित करने से या किसी गंभीर रोगी को बिना मेडिकल कंसल्टेशन के दिए जाने पर फायदे की जगह नुकसान कर सकती है। इसलिए आंख मूंदकर हर्बल का इस्तेमाल करने या इसे किसी तरह के साइड इफेक्ट से रहित मान लेना भूल है। दरअसल, जैसे एलोपैथी की दवाएं जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति पर असर करें, उसी तरह से हर्बल प्रोडक्ट्स या दवाएं भी जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति पर समान रूप से असरकारी हों।

गंभीर रोगों का उपचार: कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके उपचार में हर्बल दवाएं केवल सहायक हो सकती हैं। जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसी परेशानियों का त्वरित इलाज कराना जरूरी होता है। इन इमरजेंसीज के लिए अस्पताल, सर्जरी और इंटेसिव केयर की जरूरत होती है। टाइफाइड, टीबी के गंभीर इंफेक्शन का भी इलाज अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक से ही करवाना चाहिए। हर्बल दवाओं पर जरूरत से ज्यादा विश्वास करना सही नहीं होता और न ही पूरी तरह अविश्वास करना। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, पाचन, गैस जैसी बीमारियों की रोकथाम विशेषज्ञ की सलाह पर हर्बल दवाओं से की जा सकती है लेकिन यह भी रोगी की कंडीशन पर निर्भर करता है। जीवनशैली सुधारने, पाचन बेहतर करने, नींद की गुणवत्ता बढ़ाने, इम्यून पावर बढ़ाने जैसी समस्याओं में हर्बल दवाएं काफी सपोर्ट करती हैं। इनसे स्वास्थ्य में सुधार होता है।

बिना सलाह न करें सेवन: हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाओं के सेवन में भी वैज्ञानिक निगरानी, उनकी शुद्धता और डॉक्टर की बताई डोज पर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी होता है। यह नहीं हो सकता कि किसी जड़ी-बूटी को आप यह मानकर मनमाने ढंग से खा लें कि इसका कोई नुकसान तो होना नहीं है क्योंकि यह केमिकल नहीं है। ध्यान रखें, इन दवाओं का भी एक मानकीकरण होता है और जैसे उत्पाद में शुद्धता की गारंटी जरूरी है, वैसे ही उनके उपयोगी होने के लिए भी उनका शुद्ध होना जरूरी है।

बरतें ये सावधानियां: कोई भी आयुर्वेदिक दवा या हर्बल प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते समय कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है।

- बिना डायग्नोसिस कराए और विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई भी हर्बल प्रोडक्ट यूज न करें।
- प्रेग्नेंसी, किडनी, लिवर, हार्ट स्ट्रोक जैसी बीमारियों में बिना मेडिकल सलाह के कभी कोई हर्बल दवा न लें।
- एक साथ कई सारी हर्बल दवाएं लेना भी आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
- ब्लड थिनर, शुगर और बीपी की दवाओं के साथ हर्बल दवाओं को न मिलाएं।
- हर्बल दवाओं के भी ब्रांड और गुणवत्ता पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है। *

योगोपचार

संध्या रानी

इन दिनों मौसम में तेजी से बदलाव हो रहा है। किसी समय तेज ठंडी तो किसी समय तापमान सामान्य हो जाता है। ऐसे में बीमार होने से बचने के लिए आप कुछ योगासनों का रोज अभ्यास कर सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

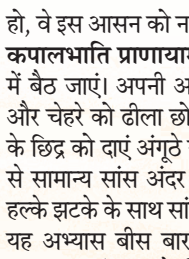
बदलते मौसम के रोगों से बचाएंगे ये योगासन

हालांकि कुछ राज्यों में सर्दी का प्रकोप बना हुआ है लेकिन कई स्थानों पर मौसम बदलने लगा है। ठिठुरन कम होने लगी है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपको बीमार कर सकता है। इसलिए शरीर को गर्म रखना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर कोई दूसरा सरल कारगर माध्यम नहीं है। कुछ आसन आपके दिमाग के साथ-साथ शरीर को भी पूरे दिन फ्रेश और गर्म रख सकते हैं। हालांकि इस मौसम में आलस और थकान भी बनी रहती है। इसलिए बदलते मौसम के साथ अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो शरीर को गर्म रखने में सहायक हो। शरीर को गर्म रखने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ योगासन को शामिल करके अपने शरीर को गर्म रख सकते हैं और ठंड से भी राहत पा सकते हैं। इतना ही नहीं यह शरीर को लचीला बनाने के साथ सक्रिय भी बनाता है। यहां कुछ योगासन बताए जा रहे हैं, जिनको करने से आप स्वस्थ ही नहीं, बल्कि ठंड से भी राहत पा सकते हैं।

सूर्य नमस्कार: सूर्य नमस्कार कई आसनों का एक साथ लाभ देता है। इसके बारह स्टेप्स होते हैं, जो हमारे पूरे शरीर को एक्टिव रखने में मदद करते हैं। इस आसन को करने से आप पूरे दिन ऊर्जावान रहते हैं। इतना ही नहीं इस आसन को करने से तुरंत गर्मी आती है और हमारी मांसपेशियों का तनाव भी दूर होता है। इसलिए ठंड से बचने के लिए इस योगासन को जरूर करना चाहिए। इसे करने से सभी अंगों का एक्सरसाइज हो जाती है। लेकिन एक बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी क्षमता के अनुसार ही धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाएं।

भुजंगासन: यह आसन पेट के बल लेट कर किया जाता है। यह आपके फेफड़े को खोलता है। इसे करने से कमर दर्द में राहत मिलती है। यह आसन न सिर्फ रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि आपके शरीर के तापमान को भी बनाए रखने में सहायक होता है।

हलासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और पाचन की समस्याओं को सुधारता है। इसके अलावा मधुमेह, ब्लड प्रेशर और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। इसके साथ ही यह पेट की चर्बी को घटाने में, अंगों की कार्यक्षमता बढ़ाने में और मानसिक शांति के लिए सबसे बेहतर आसन माना जाता है। हार्निया, हाई ब्लडप्रेशर, पीठ, गर्दन में गंभीर चोट या गर्भावस्था के दौरान इस आसन को नहीं करना चाहिए।



ताड़ासन: इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और अपने शरीर को ऊपर की ओर खींचें। इससे खून का बहाव तेज होता है और अकड़न दूर होती है। जिन्हें हार्निया की शिकायत हो, वे इस आसन को न करें।

कपालभाति प्राणायाम: किसी भी आसन में बैठ जाएं। अपनी आंखों को बंद कर लें और चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब दाएं नाक के छिद्र को दाएं अंगूठे से बंद कर बाएं नाक से सामान्य सांस अंदर लेकर उसी नाक से हल्के झटके के साथ सांस को बाहर निकालें। यह अभ्यास बीस बार कीजिए। फिर यही अभ्यास बाएं नाक के छिद्र से भी करें। फिर अंत में यह क्रिया दोनों नाकों से करें।

ध्यान: किसी आरामदायक आसन में बैठ जाएं और अपने सिर और गले को सीधा कर लें। अपने हाथों को घुटने पर रख लें। आंखों को ढीला कर और चेहरे को हल्का बनाकर ढीला छोड़ दें। अब अपने सांस पर मन को एकाग्र करने का प्रयास करें। इसे दस से पंद्रह मिनट प्रतिदिन करने का अभ्यास करें।

यहां बताए गए आसनों का अभ्यास योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। *

(योग आचार्य (डॉ.) कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

10736 प्रशिक्षणार्थी ले चुके हैं प्रशिक्षण

नारनौल। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान नसीबपुर में युवा विभिन्न प्रकार के रोजगारपरक प्रशिक्षण प्रदान कर ना केवल आत्मनिर्भर बन रहे हैं बल्कि स्वरोजगारी बनकर देश व प्रदेश की उन्नति में एक अहम योगदान दे रहे हैं।

संस्थान के निदेशक एचआर सभरवाल ने बताया कि उक्त संस्थान गत 16 वर्षों से नारनौल में स्थित है। यहां शुरू से लेकर आज तक 10736 प्रशिक्षणार्थी प्रशिक्षण प्रदान कर चुके हैं प्रशिक्षण के साथ-साथ अनेकों उद्यमियों की सफलता का श्रेय भी संस्थान को जाता है।

सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग बढ़ाती है आत्मविश्वास

महेंद्रगढ़। राजकीय महिला महाविद्यालय कॉलेज प्राचार्य महेंद्र सिंह की अध्यक्षता तथा महिला प्रकोष्ठ अधिकारी डॉ. मिथिलेश की निर्देशन में चल रही सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग का आयोजन महिला प्रकोष्ठ के तत्वाधान में किया जा रहा है। इस प्रशिक्षण में प्रशिक्षक का कार्य रोहतास कुमार फाउंडर ऑफ सेल्फ डिफेंस भारत इंडिया द्वारा किया गया। उनके साथ उनके सहयोगी कोच दीपचंद भी रहे। शिविर के दौरान पंच, किक, ब्लॉक और बचाव की आसान, लेकिन प्रभावी तरीकों का अभ्यास करवाया गया। कॉलेज प्रबंधन ने भी इस आयोजन को छात्राओं के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत उपयोगी बताया इस तरह के कार्यक्रम छात्रों को मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाते हैं।

उपायुक्त ने ग्रामीणों से किया सीधा संवाद और 76 समस्याओं की हुई सुनवाई

जीरो स्विच लगाकर डुलाना की समस्या का समाधान करें बिजली निगम: डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

बिजली निगम जीरो स्विच लगाकर डुलाना गांव की समस्या का जल्द से जल्द समाधान करें। यह निर्देश उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने मंगलवार को डुलाना गांव में आयोजित समाधान शिविर व रात्रि ठहराव कार्यक्रम में ग्रामीणों की समस्याएं सुनते समय दिए। इस दौरान विधायक कंवर सिंह यादव व भाजपा जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव भी मौजूद रहे।

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने कहा कि प्रदेश सरकार की सुशासन की अवधारणा को धरातल पर उतारने की दिशा में जिला प्रशासन की ओर से रात्रि ठहराव कार्यक्रम का प्रत्येक माह आयोजन किया जा रहा है। इसी कड़ी में मंगलवार को गांव डुलाना में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने न केवल ग्रामीणों की समस्याएं सुनी, बल्कि गांव के विकास से जुड़े ग्रामीणों के सुझावों को भी सुना। डीसी कैप्टन मनोज कुमार ने कहा कि रात्रि ठहराव कार्यक्रम केवल एक प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि सरकार का यह संकल्प है कि प्रशासन जनता के द्वार तक पहुंचे और उसकी समस्याओं को समझे।

महेंद्रगढ़। रात्रि ठहराव में डुलाना के ग्रामीणों की सुनता प्रशासन। फोटो: हरिभूमि

उन्होंने कहा कुछ समस्याएं ऐसी होती हैं जिनका स्थानीय स्तर पर समाधान संभव होता है। ऐसे में ग्रामीण एकजुटता के साथ ग्रामीण विकास में सहभागी बने। उन्होंने ग्रामीणों को आश्वस्त किया कि जनसमस्याओं का निस्तारण प्राथमिकता के आधार पर किया जा रहा है। कार्यक्रम में डुलाना गांव के अलावा आसपास के गांवों से आए ग्रामीणों ने अपनी समस्याएं जैसे सड़क, जल निकासी, अवैध कब्जे, बिजली, गलियों का निर्माण इत्यादि समस्याओं पर खुलकर चर्चा की। डीसी कैप्टन मनोज कुमार ने मौके पर सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देश देकर कई समस्याओं का तुरंत समाधान कराया। इससे ग्रामीणों में प्रशासन के प्रति विश्वास और गहरा हुआ। कार्यक्रम में 76 ग्रामीणों ने अपनी समस्याएं रखी। रात्रि ठहराव में गांव डुलाना में पार्क का सौन्दर्यकरण, तालाब की दीवार, बाबा भैया मंदिर का रास्ता, आरओ प्लांट इत्यादि समस्याओं के समाधान बारे संबंधित विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए।

स्टॉल पर योजनाओं की मिली जानकारी

रात्रि ठहराव कार्यक्रम के दौरान विभिन्न विभागों द्वारा जागरूकता स्टॉल लगाए गए, जिनमें स्वास्थ्य, सामाजिक न्याय, शिक्षा, पशुपालन व बिजली विभाग प्रमुख रहे। एडीसी ने सभी विभागों की सरकार की जनहितकारी नीतियों को दर्शाती प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए आमजन को योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया।

यह रहे मौजूद

इस अवसर पर अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पावरिया, नांगल चौधरी एसडीएम उदय सिंह, एसडीएम कनिका गोयल, डीएमसी रणवीर सिंह, नगराधीश मंगलसेन, सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार, डीएसपी दिनेश कुमार, बिजली वितरण निगम के कार्यकारी अभियंता रणबीर सिंह, तहसीलदार अजय कुमार, खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी मनोज कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

आशीष और प्रतीक के बीच बराबर रही कुश्ती

मंडी अटेली। नावदी में पहलवानों के हाथ मिलाते हुए। फोटो: हरिभूमि

- नावदी में श्री बाबा दाता साहब जी महाराज का मेले में कुश्ती दंगल के अलावा भंडारा व सत्संग हुआ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

खंड के गांव नावदी में श्री बाबा दाता साहब जी महाराज का मेला भरा गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने बाबा के स्थान पर अपनी मन्नतें मांगी। वहीं मेले में कुश्ती दंगल के अलावा भंडारा व सत्संग भी हुआ। मेला कमेटी सदस्यों ने विजेता पहलवानों को पुरस्कृत किया। बाबा के भक्त अशोक पंच ने बताया कि मेले में 51 रुपये से लेकर 51 हजार रुपये की कुश्तियां हुई।

बाबा की महिमा का गुणगान जयवीर भाटी एंड पार्टी द्वारा का गुणगान किया। मेले में 51 हजार रुपये की कुश्ती जोरा सिंह अखाड़ा गोदड़ी के आशीष टिकान व प्रतीक उर्फ भोला सिंह आदमपुर दाढ़ी नरेंद्र अखाड़ा के के बीच बराबरी पर छूटी। वहीं 31 हजार रुपये की कुश्ती भी अंकुश अहरी व मंजीत खत्री बहादुरगढ़ स्टेडियम के बीच बराबरी पर रही। मेला कमेटी ने पहलवानों को सम्मान स्वरूप राशि भेंट की। इसके अलावा 11 हजार रुपये की कुश्ती सात बराबरी पर रही तथा दो पहलवानों के बीच कड़ा मुकाबला देखा गया। मेले में 71 सौ रुपये की 14 कुश्ती हुई। मेले में रेफरी नानकपाल सिंह चावड़ी तथा किसान नगर में कर्मबीर पहलवान ने अविस्मरणीय निर्णय दिए। इसके अलावा रामनिवास खेड़ी, महेश व जोनी मुंडिया खेड़ा ने भी अपना कोच के रूप में सहयोग किया। मेले में बाबा का देशी घी का भंडारा भी हुआ।

मौके पर ये रहे मौजूद

इस मौके पर कांग्रेस नेता महेंद्र सिंह राता, सरपंच प्रतिनिधि राकेश कुमार, मेला कमेटी प्रधान जिले सिंह, बीर सिंह, धर्मपाल मास्टर, अशोक पंच, राजकुमार फौजी, रामकिशन एडवोकेट, बनवारी लाल एडवोकेट, परसराम बोहरा, हरिसिंह, बिरेंद्र, महिपाल मास्टर, भीमराज, ताराचंद प्रवक्ता सहित अनेक लोग मौजूद रहे।

डा. धर्मबीर को कृषि क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यो पर मिला सरदार पटेल सर्वश्रेष्ठ फैकल्टी पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र बावल के क्षेत्रीय निदेशक डा. धर्मबीर यादव को विश्वविद्यालय के 57वें स्थापना दिवस के अवसर पर सरदार पटेल सर्वश्रेष्ठ फैकल्टी पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। विवि के कुलपति प्रो. बलदेव राज काम्बोज ने यह पुरस्कार उनकी ओर से किए गए शोध कार्य, उत्कृष्ट शोध पत्र, अंतरराष्ट्रीय परियोजनाओं, नवीनतम तकनीकों के विकास के अलावा किसानों तक तकनीक का प्रसार एवं कृषि शिक्षा में योगदान के लिए प्रदान किया। क्षेत्रीय अनुसंधान केंद बावल से पहले डा. धर्मबीर यादव करनाल में प्रधान वैज्ञानिक व क्षेत्रीय निदेशक के तौर पर कार्यरत थे। करनाल में उन्होंने धान-गेहूं फसल चक्र में खरपतवार प्रबंधन, पराली प्रबंधन, धान की सीधी बिजाई, जीरो टिलेज बिजाई पर सराहनीय कार्य किया। बावल में उन्होंने प्रयोगशालाओं के ढांचागत विकास के अलावा किसानों को जीवाणु खाद व उन्नत बीज उपलब्ध कराने पर विशेष कार्य किया।

रेवाड़ी। डा. धर्मबीर यादव को सरदार पटेल सर्वश्रेष्ठ फैकल्टी पुरुष्कार प्रदान करते हुए कुलपति प्रो. बलदेव राज काम्बोज।

सीएल स्कूल के बच्चों ने किया बेहतर प्रदर्शन

नारनौल। ब्लॉक स्तरीय लीगल लिट्रेसी क्वीज कॉम्पीटिशन में हुडा स्थित सीएल पब्लिक स्कूल ने शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता में आयोजित क्वीज कॉम्पीटिशन में सिद्धांत गुप्ता पुत्र प्रवीन गुप्ता और यश सैनी पुत्र राजेश कुमार ने उत्कृष्ट प्रतिभा का परिचय देते हुए यह सफलता प्राप्त कर संस्था और क्षेत्र का गौरव बढाया और जिला स्तर पर होने वाले ईवेंट के लिए अपना स्थान सुनिश्चित किया।प्रतियोगिता में विजय प्राप्त करने वाले छात्रों को विद्यालय आगमन पर फूलमालाओं से स्वागत किया गया। संस्था के प्रबंधन निदेशक डॉ अमित गुप्ता ने विजेता छात्रों को बधाई दी और कहा कि हमारे विद्यार्थी हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर रहे है। यह सफलता विद्यार्थियों की मेहनत और शिक्षकों के मार्गदर्शन और विद्यालय स्टॉफ के समर्पण का परिणाम है। स्कूल प्राचार्य रविन्द्र सिंह ने भी छात्रों को इस विजय के लिए बधाई दी और अगले स्तर की प्रतियोगिता के लिए अग्रिम शुभकामनाएं दी।

नारनौल। प्रतियोगिता में हिस्सा लेने वाले विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

लीगल लिट्रेसी की प्रतियोगिता में प्रथम

- यदुवंशी शिक्षा निकेतन पटीकारा के विद्यार्थियों ने पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

खंड स्तरीय कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में इस वर्ष लगभग 15 विद्यालयों ने भाग लिया। इस सभी प्रतियोगिता में यदुवंशी शिक्षा निकेतन पटीकारा के विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान हासिल किया है। इस दौरान 10 प्रतियोगिता करवाई गई थी। सभी में इस स्कूल के बच्चे अव्वल रहे।

इस प्रतियोगिता में नाटक, पेंटिंग, स्लोगन राइटिंग, कविता पाठ, वाद-विवाद सहित अन्य श्रेणियों में प्रथम स्थान हासिल किया। प्रातःकालीन प्रार्थना सभा के दौरान प्रिंसिपल नरेश कुमार, डायरेक्टर सुरेश यादव और संस्थान के चेयरमैन ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन की प्रशंसा करते हुए विद्यार्थियों को सम्मानित किया। उन्होंने विद्यार्थियों को निरंतर मेहनत, अनुशासन और सृजनशीलता बनाए रखने के लिए प्रेरित किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं।

इस उपलब्धि ने पूरे यदुवंशी परिवार में उत्साह और गर्व का माहौल बना दिया है। विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों ने इस ऐतिहासिक सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त की और टीम के सभी प्रतिभागियों को बधाई दी।

नारनौल। विजेताओं को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। महायज्ञ अनुष्ठान में भाग लेते विद्वतजन। फोटो: हरिभूमि

श्री रुद्र महायज्ञ के धार्मिक अनुष्ठान जारी

नारनौल। ग्राम पटीकरा स्थित तेजादास आश्रम में आयोजित श्री रुद्र महायज्ञ के धार्मिक अनुष्ठानों का विधिवत आयोजन किया गया। कार्यक्रम महंत नंदकिशोर दास महाराज के सानिध्य में संपन्न हुआ। सभी यजमानों को दशविध स्नान कराकर शास्त्रोक्त विधि से यज्ञ मंडप में प्रवेश कराया गया। यज्ञ आचार्य क्रांति निर्मल शास्त्री एवं अन्य विद्वान ब्राह्मणों के नेतृत्व में प्रधान यजमान विनोद सहित सभी यजमानों द्वारा गौरी गणेश, योगिनी पीठ, षोडश मातृका, वास्तु पीठ, क्षेत्रपाल पीठ, प्रधान पीठ तथा नवग्रह पीठ का विधिवत पूजन कराया गया। इसके पश्चात यज्ञ मंडप में सोलह स्तंभों, दश दिक्पाल देवताओं, विभिन्न वर्णों के ध्वज और पताकाओं का वेद मंत्रोच्चारण के साथ पूजन संपन्न हुआ। अग्नि सूक्त के उच्चारण के साथ प्रधान कुंड में अग्नि का आह्वान किया गया तथा पंचकुंड के देवताओं का पूजन कर यज्ञ प्रक्रिया को आगे बढ़ाया गया। मौके पर आचार्य गोविंद शास्त्री, विकास शास्त्री, पंडित गगन शर्मा, पंडित राजेंद्र कौशिक, पंडित देवकीनंदन वशिष्ठ, पंडित अंकित शर्मा आदि श्रद्धालु उपस्थित रहे।

आना पवन कुमार हमारे हरि कीर्तन में...

- साप्ताहिक नि:शुल्क सुंदरकांड पाठ का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल की ओर से साप्ताहिक नि:शुल्क सुंदरकांड पाठ का आयोजन मंगलवार रात मोहल्ला मिश्रावाड़ा में अशोक कुमार मिश्रा हिमांशु मिश्रा के निवास स्थान पर किया गया। सर्वप्रथम आचार्य कपिल निर्मल ने पूजा अर्चना करवा कर हनुमान चालीसा गणेश वंदना राम धुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। राजेश सोनी ने बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया गया। जिसकी अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। इसमें गौरी शंकर शर्मा, मनीष शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, संजय अग्रवाल, राजेश सोनी, विजय हल्दिया, काशीराम सैनी, नवीन जैन, शिव शंकर अग्रवाल, राकेश गुप्ता, रामेश्वर शर्मा, नवीन बंसल, चिंटू गुप्ता ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। इसके बाद मंडल के प्रमुख सदस्य राकेश गुप्ता ने मुख्य यजमान को बालाजी महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया।

नारनौल। यजमान को सम्मानित करते मंडल सदस्य। फोटो :हरिभूमि

माफी मांगनी चाहिए

इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें मास्टर गौतम ने मेरा संकट कट गया रे मेहंदीपुर दरबार में, महावीर प्रसाद अग्रवाल ने आना पवन कुमार हमारे हरि कीर्तन में, गौरी शंकर शर्मा ने श्री कृष्ण गोविंद गोपाल मेरी भी सुन लीजिए, राजेश सोनी ने बजवा दिया डंका लंका में श्रीराम का डंका, राकेश गुप्ता ने तेरे पूजन को भगवान बना मन मंदिर आलीशान भजन सुनाया। मौके पर निखिल शर्मा, विक्की बंसल, मितेश गर्ग, प्रवीण, चिंटू, महेश, प्रमोद चौधरी, धीरज गर्ग, जगमोहन गर्ग, मन्नू बंसल, दीपक सिंगला, नवीन भालोठिया, हेमू फौजदार, नवीन, हरीश, राजीव, कांता देवी, उर्मिला, जय, अनु, प्रियंका, इशिका, सोनिया, ग्रेसी, प्रिंसी आदि मौजूद रही।

आरपीएस ओलंपियाड में उत्कृष्ट रैंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थी हुए पुरस्कृत

कोसली। आरपीएस स्कूल में सातवें ओलंपियाड में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों के सम्मान में प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के अध्यक्ष श्रीभगवान यादव व निदेशक हंसराज यादव सहित अभिभावकों ने दीप प्रज्वलित करके किया। प्राचार्या अंजू यादव भी कार्यक्रम में उपस्थित रहीं। शिक्षकों पे विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न कक्षाओं में उत्कृष्ट रैंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र एवं पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। छात्र प्रशांत पुत्र श्री रविंदर को 8वीं रैंक, पोशांक को 28वीं रैंक, भाविका को 44वीं रैंक, जिया को 30वीं रैंक, ईशान सांगवान को 35वीं रैंक तथा लव को 43वीं रैंक हासिल करने पर सम्मानित किया। इस अवसर पर अध्यक्ष श्रीभगवान यादव ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं बच्चों की प्रतिभा को निखारने के साथ-साथ उनमें प्रतिस्पर्धात्मक भावना का विकास करती हैं। निदेशक ने विद्यार्थियों को निरंतर परिश्रम एवं अनुशासन के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

जागरूकता रैली को महाविद्यालय के प्राचार्य ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया

एनएसएस स्वयंसेवकों ने चलाया पॉलिथीन विरोधी अभियान

स्वयंसेवकों ने आमजन को पॉलिथीन के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

राजकीय महाविद्यालय में संचालित राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय विशेष शिविर के छठे दिन तीनों एनएसएस इकाइयों के स्वयंसेवकों द्वारा पॉलिथीन के विरुद्ध जन-जागरूकता अभियान चलाया गया।

इस अभियान के अंतर्गत महाविद्यालय के समस्त स्टाफ सदस्यों एवं विद्यार्थियों के सहयोग से एक जन-जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। जागरूकता रैली को महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. विजय यादव एवं मुख्य अतिथि प्रो. डॉ. लक्ष्मीनारायण यादव ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। यह रैली महाविद्यालय से प्रारंभ होकर शहर के मुख्य बाजारों से होकर निकाली गई, जिसमें स्वयंसेवकों ने आमजन को पॉलिथीन के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया।

स्वयंसेवकों ने बताया कि पॉलिथीन के उपयोग से किस प्रकार जीव-जंतुओं एवं पर्यावरण को गंभीर खतरा उत्पन्न हो रहा है तथा इसके स्थान पर कपड़े से बने थैलों के उपयोग को अपनाने के लिए लोगों को प्रेरित किया। इस कार्यक्रम में एनएसएस की तीनों इकाइयों के प्रभारी डॉ. बलजीत सिंह, प्रो. जितेंद्र कुमार वशिष्ठ, डॉ. परमीत कुमारी, प्लेसमेंट सेल प्रभारी डॉ. रेनू यादव, महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. पविता यादव, डॉ. सोमवीर, डॉ. अलका, डॉ. संदीप कुमारी, डॉ. अनिता यादव, अजय पाल, ईश्वर यादव, रविन्द्र, राकेश, बबिल सहित महाविद्यालय के अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

महेंद्रगढ़। जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए। फोटो: हरिभूमि

महाविद्यालय में हुआ व्याख्यान कार्यक्रम

रैली के उपरांत एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा उप-मंडल अधिकारी (नागरिक) कनिका गोयल को एक ज्ञापन सौंपा गया, जिसमें महेंद्रगढ़ शहर में पॉलिथीन पर नियमों के अनुसार प्रतिबंध लगाने का अनुरोध किया गया। इस अवसर पर उप-मंडल अधिकारी द्वारा आश्वासन दिया गया कि इस विषय में नियमों के अनुरूप शीघ्र उचित निर्णय लिया जाएगा। उन्होंने स्वयंसेवकों से आह्वान किया कि वे पॉलिथीन के बढ़ते उपयोग को रोकने के लिए समाज, गांवों एवं अपने घरों में भी लोगों को जागरूक करें। इसके अतिरिक्त एनएसएस एवं प्लेसमेंट सेल के तत्वावधान में महाविद्यालय में एक व्याख्यान कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया। इस व्याख्यान में प्रो डॉ. लक्ष्मी नारायण, राजकीय महाविद्यालय, सिहमा ने विद्यार्थियों को डिफेंस सेवाओं में करियर बनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि डिफेंस सेवाओं में करियर से न केवल देश की सेवा का अवसर मिलता है, बल्कि आत्म-संतुष्टि भी प्राप्त होती है।

आयुर्वेदिक पटीकरा में मूलभूत सुविधाएं देने की मांग

मंडी अटेली। बहुजन समाज पार्टी के जिला अध्यक्ष प्रमोद कटारिया ने राजकीय आयुर्वेदिक महाविद्यालय पटीकरा में विद्यार्थियों को हॉस्टल एवं कैंटीन जैसी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध न होने पर गहरी चिंता व्यक्त की है। इन सुविधाओं के अभाव में विद्यार्थियों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है, जिसके विरोध में विद्यार्थियों द्वारा प्रदर्शन किया जाना अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है। प्रमोद कटारिया ने कहा कि महाविद्यालय में दूर-दराज क्षेत्रों से आने वाले विद्यार्थियों के लिए हॉस्टल की व्यवस्था न होना सरकार व प्रशासन की लापरवाही को दर्शाता है साथ ही कैंटीन सुविधा न होने के कारण विद्यार्थियों को भोजन व अन्य आवश्यक वस्तुओं के लिए बाहर जाना पड़ता है, जिससे उनकी पढ़ाई पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। प्रदेश सरकार शिक्षा व स्वास्थ्य सुविधाओं को बेहतर बनाने के दावे कर रही है, लेकिन जमीनी स्तर पर विद्यार्थियों को मूलभूत सुविधाएं तक उपलब्ध नहीं हो पा रही हैं।

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। अहीर कॉलेज में प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

भौतिकी ओलिंपियाड में हर्ष यादव बने विजेता

रेवाड़ी। अहीर कॉलेज में भौतिकी विभाग की ओर से रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल के सहयोग से भौतिकी ओलिंपियाड का आयोजन किया। प्रतियोगिता का शुभारंभ प्राचार्य डा. उर्मिल शर्मा ने किया। इस अवसर पर उन्होंने छात्रों को विज्ञान के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। भौतिकी विभागाध्यक्ष डा. नवीन तंवर ने कहा कि ओलिंपियाड का उद्देश्य छात्रों को विज्ञान के प्रति प्रोत्साहित करना और उनकी प्रतिभा को निखारना है। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हर्ष यादव, द्वितीय स्थान निशांत और तृतीय स्थान हर्ष चोपड़ा व दक्ष यादव ने प्राप्त किया। रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल की संयोजक डा. कविता यादव ने छात्रों को आलोचनात्मक सोच और समस्या समाधान क्षमताओं को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

ऑटो चालक ज्यादा कमाई के चक्कर में लोगों की जान से कर रहे खिलवाड़

जान पर भारी ऑटो की सवारी, क्षमता से अधिक यात्री भरकर दौड़ रहे थ्री व्हीलर

- ट्रैफिक पुलिस आमजन व वाहन चालकों को यातायात के नियमों की पालना करने को कह रही
- ऑटो चालक ज्यादा कमाई के चक्कर में क्षमता से ज्यादा सवारियां भरकर लोगों की जान से खिलवाड़ कर रहे है

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। बावल रोड से गुजरते ऑटो में लटकती सवारी, ऑटो में चालक के पास बैठी सवारी तथा ऑटो में बाहर की तरफ लटकता सामान। फोटो : हरिभूमि

एक तरफ ट्रैफिक पुलिस आमजन व वाहन चालकों को रोजाना यातायात के नियमों की पालना करने का पाठ पढ़ा रही है। वही शहर के सड़कों पर बेलगाम दौड़ते ऑटो चालक पूरी तरह नियमों की धज्जियां उड़ाने में लगे हुए है। ऑटो चालक ज्यादा कमाई के चक्कर में क्षमता से ज्यादा सवारियां भरकर लोगों की जान से खिलवाड़ कर रहे है। आम लोग भी जान की परवाह किए बगैर खचाखच भरे ऑटो में लटक कर यात्रा कर रहे है। ऑटो चालक सरकुलर रोड सहित अन्य मार्गो पर अपनी मनमर्जी की जगह सवारियां भरने के लिए खड़े हो जाते है और यातायात बाधित करने के साथ ट्रैफिक नियमों को तार-तार करने में सबसे आगे हैं। तीन सीट में पासिंग होने के बावजूद इनमें 14-15 तक सवारी बैठाई जा रही हैं।

चालक नहीं कर रहे नियमों की परवाह

थ्री व्हीलर की पासिंग तीन सीटिंग की होती है। इससे ज्यादा सवारियां इनमें नहीं बैठाई जा सकती। ऑटो नगर परिषद या नगर पालिका की सीमा से 5 किलोमीटर के दायरे में सवारियां ढो सकते हैं,लेकिन परमिट के नियमों को ताक पर रखते हुए ऑटो चालक कई रूटों पर 20 किलोमीटर से भी ज्यादा दूरी तय कर रहे हैं। रेवाड़ी-धारूहेड़ा, रेवाड़ी-बावल, रेवाड़ी-कोटकासिम, रेवाड़ी नांगल मूंदी, रेवाड़ी-खोरी, रेवाड़ी पटौदी, रेवाड़ी-पाल्हावास व कई अन्य रूटों पर बड़ी संख्या में ऑटो का संचालन हो रहा है। शहर से लेकर कस्बों तक में चल रहे बड़ी संख्या में थ्री व्हीलर इन नियमों की कोई परवाह नहीं कर रहे हैं। बावल रूट पर क्षमता से ज्यादा सवारी ढोहते ऑटो सबसे ज्यादा देखे जा सकते है। इन ऑटो में चालक के पास ही दो से अधिक सवारी बैठी रहती है। साथ पायदान पर भी लोग खड़े होकर यात्रा करते है।

सरकुलर रोड पर बन रहे परेशानी

जिले में पांच हजार के करीब ऑटो विभिन्न रूटों पर दौड़ रहे हैं। इनमें से बड़ी संख्या में ऑटो चालक नियमों की धज्जियां उड़ा रहे हैं। रेलवे स्टेशन के मेन गेट व रेलवे चौक पर ऑटो चालकों की जमकर मनमानी देखने को मिलती है। ट्रेन आती ही बड़ी संख्या में ऑटो गेट पर खड़े हो जाते हैं, जिसके कारण स्टेशन पर जाने वाले यात्रियों के लिए वहां से निकलना तक मुश्किल हो जाता है। सरकुलर रोड पर भी ऑटो चालक मनमर्जी की जगह सवारियां भरने के लिए खड़े रहते है।

***ज्यादा सवारियों से कई बार पलट चुके ऑटो** : ऑटो में क्षमता से अधिक यात्री होने के बावजूद उन्हें अनियंत्रित स्पीड से भी चलाया जाता है। इससे सड़क हादसों की आशंका बनी रहती है। क्षमता से अधिक सवारियों से ओवरलोड ऑटो कई बार पलट भी चुके है। इन ऑटो के कारण कई हादसों में लोग घायल हो चुके हैं। साथ ही शहर में चेन स्नैचिंग से लेकर जेब तराशी की सर्वाधिक घटनाएं ऑटो में ही होती रही हैं।*

न्यूज डायरी

ऑर्ट एंड क्राफ्ट कार्यशाला का समापन

बावल। राजकीय कॉलेज बावल में आईक्यूएसी के तत्वावधान में महिला सैल की ओर से आयोजित तीन दिवसीय ऑर्ट एंड क्राफ्ट कार्यशाला का बुधवार को समापन किया गया। इस अवसर पर कार्यवाहक प्राचार्य डा. इंद्रजीत सिंह ने कहा कि इस तरह की कार्यशालाएं छात्राओं के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और उन्हें अपने कौशल को विकसित करने का अवसर प्रदान करती हैं। कार्यशाला में फाइन आर्ट विशेषज्ञ सतीश कुमार ने छात्राओं को विभिन्न कलात्मक तकनीकों के गुर सिखाए, जिसमें पेंटिंग, स्केचिंग, क्राफ्टिंग और अन्य कलात्मक गतिविधियां शामिल थीं। उन्होंने छात्राओं को अपने कलात्मक कौशल को विकसित करने और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। महिला प्रकोष्ठ इंचार्ज उषा यादव ने बताया कि कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं को विभिन्न कौशलों से सशक्त बनाना और उन्हें आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित करना था। उन्होंने कहा कि इस तरह की कार्यशालाएं छात्राओं के सर्वांगीण विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हैं। इस मौके पर डा. किरण शर्मा, डा. नीतू सिंह, डा. बबीता यादव और सुदेश देवी सहित अनेक स्टाफ सदस्य उपस्थित थे। समापन समारोह में छात्राओं की ओर से बनाए कलात्मक कार्यों की प्रदर्शनी भी लगाई गई।

मोनू सिंह चौहान का सीहा स्कूल में हुआ सम्मान

रेवाड़ी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सीहा में गणतंत्र दिवस पर राष्ट्रपति पुरस्कार से अलंकृत होकर लौटे सीहा निवासी मोनू सिंह चौहान को सम्मानित किया गया। आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यों के लिए सम्मानित हुए चौहान मानेसर स्थित आईएमटी में बतौर फायरमैन सेवारत हैं। विद्यालय के स्टाफ सचिव दिनेश कुमार ने बताया कि गणतंत्र दिवस समारोह के अवसर पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने हर राज्य से दो प्रतिनिधियों को आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यों के लिए अलंकृत किया, जिसमें हरियाणा से एक प्रतिनिधि मोनू चौहान थे। गुरुग्राम के उपायुक्त ने भी उनको सम्मानित किया। आपदा प्रबंधन प्राधिकरण गुरुग्राम की परियोजना अधिकारी पूनम दहिया व गुरुग्राम फायर सर्विस के स्टेशन अधिकारी ललित वर्मा सहित अन्य संगठनों ने भी उनको बधाई दी। गांव में पहुंचने पर विद्यालय के प्राचार्य एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया ने मोनू चौहान को सम्मानित किया। चौहान प्रतिवर्ष फायर सेफ्टी वीक के दौरान विद्यालय में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन करते आ रहे हैं। इतना ही नहीं, वे अपने विभाग की ओर से विभिन्न स्कूलों, कॉलेजों तथा औद्योगिक इकाइयों में भी आपदा प्रबंधन के प्रति लोगों को जागरूक करने में मास्टर ट्रेनर की भूमिका निभा चुके हैं।

सड़क दुर्घटना में घायल की मदद करने वाले होंगे पुरस्कृत

रेवाड़ी। सड़क दुर्घटना के समय घायल को गोल्डन ऑवर के भीतर चिकित्सा सहायता दिलाने में मदद करने वाले व्यक्ति को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से केंद्र सरकार ने राह-वीर योजना शुरू की है। योजना के तहत जो व्यक्ति दुर्घटना पीड़ित की मदद करता है, उसे 25 हजार रुपये का पुरस्कार व प्रशंसा पत्र प्रदान किया जाता है। एक वर्ष में अधिकतम पांच बार तक यह सम्मान मिल सकता है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि राह-वीर केवल एक योजना नहीं, बल्कि मानवता, साहस और सामूहिक जिम्मेदारी का प्रतीक है। किसी दुर्घटना को देखकर पीछे न हटें। आपकी तत्परता की गई सहायता से किसी के जीवन को बचाया जा सकता है। डीसी ने कहा कि सड़क दुर्घटना के समय गोल्डन ऑवर में दी गई त्वरित सहायता किसी की जान बचा सकती है और ऐसे में आगे आने वाले राह-वीरों को किसी भी प्रकार के डर या कानूनी झंझट की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने बताया कि मोटर वाहन (संशोधन) अधिनियम, 2019 की धारा 134ए के तहत अधिसूचित गुड समैरिटन नियमों के अनुसार दुर्घटना पीड़ित की मदद करने वाले व्यक्ति को न तो हिरासत में लिया जा सकता है, न उससे जबरन व्यक्तिगत जानकारी मांगी जा सकती है और न ही उसे अनावश्यक कानूनी प्रक्रियाओं में उलझाया जा सकता है। सड़क दुर्घटना में घायल की सहायता करने पर किसी प्रकार की कानूनी परेशानी नहीं होती है। कानून के तहत राह-वीर को गुमनाम रहने का पूरा अधिकार है, उससे व्यक्तिगत विवरण साझा करने के लिए दबाव नहीं बनाया जा सकता है।

विद्यार्थियों को कैंसर से कारणों, समस्याओं और इलाज के बारे में दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ मीरपुर

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए वक्ता। फोटो : हरिभूमि

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में यूथ रेडक्रॉस, विश्वविद्यालय महिला प्रकोष्ठ और स्वदेशी शोध संस्थान के सयुंक्त तत्वावधान में मुंह और स्तन कैंसर पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आरंभ महिला प्रकोष्ठ की संयोजक प्रोफेसर रश्मि पुंडीर ने किया।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता निजी अस्पताल गुरुग्राम के वरिष्ठ सर्जन डा. जयप्रकाश गुरवालिया ने विद्यार्थियों को कैंसर से कारणों, समस्याओं और इलाज के बारे में जानकारी दी। उन्होंने तम्बाकू पदार्थों से होने वाले कैंसर और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के बारे में बताया और युवाओं से नशे और तम्बाकू से दूर रहने की अपील की।

डा. सुमन कैंसर मेडिसिन विशेषज्ञ ने स्तन और सर्वाइकल कैंसर के बारे में जानकारी साझा की। उन्होंने बताया कि सर्वाइकल कैंसर अक्सर एचपीवी संक्रमण के लगातार बने रहने के कारण होता है, गर्भाशय ग्रीवा में विकसित होता है और पैप स्मीयर जैसी जांचों के माध्यम से जल्दी पता चलने पर काफी हद तक रोकथाम और इलाज संभव है। इसकी रोकथाम के लिए एचपीवी टीकाकरण कराया जा सकता है। प्रोफेसर रितु बजाज नोडल ऑफिसर स्वदेशी शोध संस्थान ने सभी का धन्यवाद किया। कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी ने कहा कि कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के विषय में समाज में जागरूकता फैलाना आज के समय में अति आवश्यक है। कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने कहा कि समय-समय पर ऐसे जागरूकता अभियान करते रहने चाहिए। मंच संचालन शोधार्थी लक्ष्य यादव ने किया। कार्यक्रम में डा. मीरा भांबा, डा. ममता अग्रवाल डा. भारती, डा. देवेश अग्रवाल, डा. पवन कुमार, रेखा, उषा व प्रोमिला सहित अनेक विद्यार्थी व शोधार्थी उपस्थित थे।

रेवाड़ी। सूर्य नमस्कार का अभ्यास करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

छात्राओं ने सूर्य नमस्कार कर किया अभ्यास

कोसली। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोसली में बुधवार को सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यालय प्राचार्य अनूप सिंह ने कहा कि सभी को योग को दैनिक जीवन में नियमित रूप से अपनाना चाहिए। प्रवक्ता बाल योगेश्वर ने कहा कि सूर्य नमस्कार संपूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य के लिए एक योग अभ्यास है। यह शारीरिक स्तर से लेकर बौद्धिक स्तर तक काम करता है। जीवन के सभी चरणों में छात्राओं के लिए संपूर्ण स्वास्थ्य कैप्सूल है। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं ने नरेंद्र पीटीआई के निर्देशन में सूर्य नमस्कार की 12 कलाओं का अभ्यास किया। इस मौके पर विद्यालय का समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

रेवाड़ी। छात्राओं को जानकारी देते हुए वक्ता। फोटो : हरिभूमि

गर्ल्स कॉलेज में छात्राओं को कानूनी अधिकारों से करवाया अवगत

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में बुधवार को महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में व्याख्यान का आयोजन किया गया। प्राचार्या डा. ज्योति यादव की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में गुरुग्राम सेशन कोर्ट में एडवोकेट तथा उड़ान फाउंडेशन की अध्यक्ष डा. सरीन यादव ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। उन्होंने कार्य स्थल तथा शैक्षणिक संस्थानों में होने वाले सेक्सुअल हैरेसमेंट के संवेदनशील मुद्दे पर अपने विचार रखे। उन्होंने इससे संबंधित धारा 354 व अन्य कानून पर प्रकाश डालते हुए छात्राओं व स्टाफ सदस्यों को उनके अधिकारों को लेकर जागरूक किया। महिला प्रकोष्ठ की अध्यक्ष डा. शर्मिला यादव ने भी छात्राओं को उनके अधिकारों व कर्तव्यों की जानकारी दी। कार्यक्रम में डा. रेनू संदीप कुमार, डा.रेखा गर्ग, डा. पूनम पूनिया, अनुपमा, दीपिका, ज्योति, कंचन, ममता व सरला ने योगदान दिया। इस अवसर पर कॉलेज के स्टाफ सदस्य व छात्राएं उपस्थित रही।

कानूनी साक्षरता प्रश्नोत्तरी में विजेता बना आसियाकी पांचौर सांपली स्कूल

रेवाड़ी। विजेता टीम को सम्मानित करते हुए स्कूल स्टाफ।

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण और शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वावधान में पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जिला स्तरीय कानूनी साक्षरता मिशन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जिले के पांचों शैक्षणिक खंडों से प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर रहने वाली टीमों ने भाग लिया। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय आसियाकी पांचौर सांपली की टीम में शामिल ज्योति, प्रीति व सुशील ने बावल-खंड का प्रतिनिधित्व करते हुए कानूनी प्रकोष्ठ प्रभारी विकास यादव तथा मेंटर हरपाल सिंह इतिहास प्रवक्ता के मार्गदर्शन में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में भाग लिया। सर्वप्रथम प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में सभी टीमों का स्क्रीनिंग टेस्ट लिया, जिसमें सर्वाधिक अंक प्राप्त कर आसियाकी पांचौर सांपली विद्यालय की टीम ने चयनित 6 टीमों में स्थान बनाया। आरटीई, आरटीआई, कन्याभ्रूण हत्या, पॉक्सो एक्ट व बाल विवाह आदि विभिन्न 18 कानूनी अधिनियमों-विषयों पर केबीसी की तर्ज पर आयोजित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में मुख्य राउंड, रैपिड फायर राउंड और बजर राउंड के बाद रावमा विद्यालय आसियाकी पांचौर सांपली की टीम ने सर्वाधिक अंक अर्जित कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। अब विद्यालय की टीम गुरुग्राम में आयोजित होने वाली मंडल स्तरीय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में जिला रेवाड़ी का प्रतिनिधित्व करेगी। जिला शिक्षा अधिकारी बिजेंद्र हुड्डा व डीओसी प्रदीप यादव सहित अन्य अतिथियों ने टीम को स्मृति चिन्ह और प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया। विजेता टीम को विद्यालय पहुंचने पर विद्यालय प्रभारी रितिका शर्मा व स्टाफ सदस्यों ने सम्मानित किया।

मतदाता सूचियों के पुनरीक्षण के लिए प्रशिक्षण 5 व 6 को

रेवाड़ी। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा के मार्गदर्शन में मतदाता सूचियों के गहन पुनरीक्षण के संबंध में सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी प्रथम व द्वितीय, सुपरवाइजर व बीएलओ को प्रशिक्षण दिया जाना है। उप जिला निर्वाचन अधिकारी एवं सीटीएम जितेंद्र कुमार ने बताया कि जिले की तीनों विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों 72-बावल (अजा), 73-कोसली तथा 74-रेवाड़ी के सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी (प्रथम व द्वितीय), सभी अतिरिक्त सहायक निर्वाचन पंजीयन अधिकारी, सुपरवाइजर, बीएलओ को 5 और 6 फरवरी को प्रशिक्षण दिया जाना है। सीटीएम ने बताया कि 72-बावल अजा विधानसभा के लिए पीएम श्री राजकीय बाल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बावल, 73-कोसली विधानसभा के लिए लघु सचिवालय के प्रथम तल पर स्थित मीटिंग हॉल कोसली तथा 74-रेवाड़ी विधानसभा के लिए बाल भवन मीटिंग हॉल में 5 और 6 फरवरी को प्रशिक्षण दिया जाएगा। उन्होंने अधीन कार्यरत सभी सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी प्रथम व द्वितीय, सभी अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी, सुपरवाइजर व बीएलओ से निर्धारित समय पर उपस्थित होकर प्रशिक्षण लेने का आह्वान किया है।

एनएसएस से राष्ट्र के प्रति दायित्व का ज्ञान होता : वशिष्ठ

बावल। बुधवार को बावल के प्राणपुरा रोड स्थित कन्या महाविद्यालय के नए भवन में एनएसएस शिविर का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज के प्राचार्य नरेश कुमार यादव ने की तथा मुख्य अतिथि मुख्यमंत्री के मीडिया कोऑर्डिनेटर मुकेश वशिष्ठ थे। उन्होंने कहा वर्तमान समय में बेटियां किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं है। कामयाब होने के लिए यूनिटी जरूरी है। उन्होंने कहा कि एनएसएस शिविर से सामाजिक जागरूकता बढ़ती है। एनएसएस से समाज और राष्ट्र के प्रति अपने दायित्व का ज्ञान होता है। एनएसएस समाज और राष्ट्र के प्रति कर्तव्य का निर्वहन करना सिखाता है। इस अवसर पर रमेश झाबुआ, एनएसएस इकाई इंचार्ज डा. पूनम, डा. दिलीप कुमार, विजेंद्र, सरोज, डा. भूपेंद्र सिंह, दामोदर भारद्वाज व ईश्वर सिंह सहित कॉलेज स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

खेल नर्सरी स्थापित करने के लिए 15 तक होंगे आवेदन

रेवाड़ी। खेल विभाग हरियाणा की ओर से सरकारी स्कूलों, ग्राम पंचायत व निजी शिक्षण संस्थानों से खेल नर्सरी स्थापित करने के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इच्छुक संस्थान 15 फरवरी तक विभागीय वेबसाइट पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। जिला खेल अधिकारी ममता ने बताया कि खेल विभाग की ओर से खेल नर्सरी योजना 2026-27 के तहत खेलों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आवेदन आमंत्रित किए है। खेल नर्सरी के लिए केवल ओलंपिक, एशियन और कॉमनवेल्थ खेलों में सम्मिलित चुनिंदा खेलों के लिए ही नर्सरियां खोली जाएंगी। उन्होंने बताया कि इच्छुक संस्थान 15 फरवरी तक विभाग की वेबसाइट हरियाणास्पोर्ट्स.जीओवी.इन पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में शिक्षकों के साथ विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

जीवन में पुरुषार्थ के बल पर मिलती सच्ची सफलता : दिनेश कपूर

रेवाड़ी। वीर भगतसिंह युवा दल की ओर से सरस्वती इन्टरनेशनल स्कूल में संस्कार निर्माण कार्यकम का आयोजन किया गया। इस मौके पर संस्था के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि जीवन में सच्ची सफलता तो पुरुषार्थ के बल पर ही मिलती है। जीवन में लक दो अक्षरों का, भाग्य ढाई अक्षरों का, किस्मत साढ़े तीन अक्षरों का होता है, लेकिन जब चार अक्षरों का मेहनत जीवन में उतरता है तो सच्ची सफलता आने लगती है। युवा दल के उपप्रधान परवीन ठाकुर ने बच्चों को देशभक्ति गीतों पर एरोबिक्स का अभ्यास कराया। प्राचार्या सुमनलता यादव ने अतिथियों का स्वागत किया। संस्था की ओर से मेधावी विद्यार्थियों को उपयोगी साहित्य भेंट किए गए। कार्यक्रम में शिक्षिका संजू यादव, निशा गुप्ता, सुमन राव, सुनीता शास्त्री, सुरेखा सैनी, किरन स्वामी, सोनू शर्मा व सन्तोष यादव मौजूद रही।

राजनीति | जिलाध्यक्ष के माध्यम से भेजे जाएंगे नाम, ड्रॉ को लेकर याचिका दायर करने की तैयारी

शीर्ष नेतृत्व ने नहीं मांगे बायोडाटा, इसके बावजूद लाइन में लग रहे, भाजपा में चेयरमैन की लंबी सूची

राव इंद्रजीत सिंह।

वंदना पोपली।

नरेन्द्र वत्स ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। नगर परिषद कार्यालय। फोटो : हरिभूमि

निकाय चुनावों की अभी तारीख भी तय नहीं हुई है, लेकिन चेयरमैनी के दावेदार अभी से सामने आने लगे हैं। कांग्रेस में चुनिंदा दावेदार नजर आ रहे हैं, जबकि भाजपा में टिकट के दावेदारों की लंबी फेहरिस्त है। एक ओर जहां चुनाव लड़ने के इच्छुक लोग तारीख की घोषणा का इंतजार कर रहे हैं, तो दूसरी ओर ड्रॉ को लेकर मामला हाई कोर्ट में ले जाने की तैयारी भी की जा रही है।

नगर परिषद और धारूहेड़ा नगर पालिका के चुनाव आने वाले दिनों में प्रस्तावित हैं। चुनाव मार्च या अप्रैल माह में कराए जा सकते हैं। इसके लिए चुनाव आयोग की घोषणा का इंतजार है। भाजपा वर्ष 2020 में चेयरमैन और पार्षदों को सिंबल पर चुनाव लड़ाने के प्रयोग को इस बार भी दोहरा सकती है। कांग्रेस अभी तक यह साफ नहीं कर सकी है कि वह सिंबल पर चुनाव लड़ेगी या नहीं। पिछले चुनावों में कांग्रेस ने चेयरमैन प्रत्याशियों को सिंबल पर चुनाव लड़वाया था, जबकि पार्षद के लिए सिंबल पर चुनाव नहीं लड़वाया गया था। नगर परिषद चेयरमैन पद के चुनाव में कांग्रेस को करारी हार का सामना करना पड़ा था। कांग्रेस प्रत्याशी को तीसरे स्थान पर संतोष करना पड़ा था। भाजपा की गुटबाजी का सीधा फायदा स्वतंत्र चुनाव लड़ने वाली उपमा यादव को मिला था, जिस कारण वह भाजपा प्रत्याशी को सीधी टक्कर देकर दूसरे स्थान पर रही थीं। पिछले परिणामों को देखते हुए इस बार अभी तक कांग्रेस में टिकट को लेकर मारामारी देखने को नहीं मिल रही हैं। शहरी प्रधान प्रवीण चौधरी जहां अपनी पत्नी को टिकट दिलाकर मैदान में उतारने की तैयारी में हैं, तो नवनियुक्त जिला उप प्रधान रेखा दहिया भी चुनाव लड़ने की तैयारी में हैं।

राव को बाईपास करने वाले भी कम नहीं

नगर परिषद से लेकर धारूहेड़ा नगर पालिका के चुनावों तक के लिए टिकट की बाजी एक बार फिर केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के ही हाथों में रहने की प्रबल संभावना है। गत नप चुनावों में भाजपा के एक खेमे की ओर से टिकट के लिए पूरा जोर लगाया गया था, परंतु शीर्ष नेतृत्व ने टिकट की कमान राव के हाथों में ही दे दी थी। इस बार भी टिकट का दारोमदार उन्हीं के हाथों में रह सकता है। इसके बावजूद पार्टी के दिग्गज नेताओं से अच्छे संबंधों को भुनाने वाले नेता राव को बाईपास करते हुए शीर्ष नेतृत्व तक सिर्फ बायोडाटा भिजवाने की कवायद में जुटे हुए हैं।

टिकट से लेकर जीत तक में बड़ी भूमिका

लगभग एक दशक से शहरी क्षेत्र में दमदार पकड़ बना चुके केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह का पूर्व में 'छोटे चुनाव' को लेकर डायरेक्ट हस्तक्षेप नहीं रहा। पिछले नगर परिषद चुनावों में पहली बार वह भाजपा प्रत्याशी को जिताने के लिए खुलकर मैदान में आए थे। यह चुनाव उनकी प्रतिष्ठा के साथ जुड़ गया था। उनके समर्थकों ने उन्हें तमाम विरोध के बावजूद निराश नहीं होने दिया। इस बार भी टिकट से लेकर चुनाव जिताने तक में राव की भूमिका बड़ी होगी। इसके बावजूद 'बाईपास' रास्ते से टिकट हासिल करने का प्रयास करने वालों की संख्या कम नहीं है।