तापमान

अधिकतम 44.2 डिग्री
न्यूनतम 34.2 डिग्री

हरिभूमि

रोहतक भूमि

रोहतक, गुरुवार, 20 जून 2024

13 योग दिवस की हुई फाइनल रिहर्सल

14 बरसात से पहले नालों की सफाई बनी चुनौती

शहर में आज

- राजीव गांधी विद्युत भवन में उपभोक्ताओं की समस्या सुनी जाएगी सुबह 11 से दोपहर 1 बजे तक
- इनेलो के प्रधान महासचिव अभय सिंह चौटाला और रामपाल माजरा रुपया चौक के पास सनराइज वाटिका में पत्रकारों से बात करेंगे सुबह 11 बजे
- नगर निगम द्वारा नालों की सफाई की जाएगी सुबह 10 बजे से
- आर्य नगर के वैदिक भक्ति साधन आश्रम में आर्य वीर प्रशिक्षण शिविर सुबह 6 बजे से
- शहीद महावीर पार्क जनता कॉलोनी में योग शिविर सुबह 6.30 बजे से
- महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में विभिन्नि पाठ्यक्रमों के लिए प्रवेश परीक्षा सुबह 10 बजे से शुरू
- राजेंद्र कॉलोनी के सूर्या स्कूल में समर कैंप सुबह 9 बजे से

मानसून सिर पर, महावीर कॉलोनी को खतरा, अधर में काम, बारिश आई तो हो सकता है बड़ा हादसा

जन स्वास्थ्य विभाग कॉलोनी में जलभराव रोकने के लिए डाल रहा पाइप, सड़कें क्षतिग्रस्त, सीवरेज लाइन टूटी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

महावीर कॉलोनी में बरसाती पानी निकासी के लिए बनाए गए डिस्पोजल सिस्टम की वजह से उत्पन्न समस्याएं कम होने का नाम नहीं ले रही। कांग्रेस विधायक बीबी बतरा और उपायुक्त अजय कुमार के निरीक्षण के बाद भी राहत कार्य धीमी गति से किया जा रहा है। लोगों के घरों के आगे मिट्टी के ढेर लगे हैं। सीवर कनेक्शन टूट चुके हैं। घरों में गंदा पानी आ रहा है। पानी की निकासी का समाधान नहीं है। पैदल चलने के लिए भी समतल रास्ता नहीं है। कॉलोनी के लोगों का कहना है कि सभी कार्य मानसून से पहले होने चाहिए, बीच में बरसात आई तो सारा मामला ही बिगड़ जाएगा। वहीं जन स्वास्थ्य विभाग के एसई का दावा है कि 25 जून तक काम पूरा कर लिया जाएगा। विभाग के चीफ प्रदीप पूनिया ने बुधवार को वीसी से एसई एवं अन्य अधिकारियों की मीटिंग ली, जिसमें राहत कार्यों की समीक्षा की गई।

■ विभाग के एसई का दावा, 25 तक काम पूरा कर लेंगे

कॉलोनी निवासियों सुमित, कमल सहित अन्य ने बताया कि राहड रोड से लेकर पीरबोदी तक 48 इंची स्ट्रोम वाटर डिस्पोजल पाइप डालने का कार्य चल रहा है। गोहाना रोड पर पाइप दबाए जा चुके हैं। महावीर कॉलोनी में पाइप दबाए जा रहे हैं। टूटी सड़क और टूटे सीवर को ठीक करने का कार्य धीमी गति से हो रहा है। बरसात आई तो गली और मकानों में पानी घुस जाएगा। चिकनी मिट्टी से लोगों को आने जाने में दिक्कत आएगी। पानी निकासी का कोई समाधान नहीं है। गलियों में पानी जमा हो गया है। नालियां तोड़ दी गई है। मिट्टी को जेबीसी से समतल किया जा रहा है। घरों में गंदा पानी आ रहा है। समस्या से 35 से ज्यादा मकान प्रभावित हो रहे हैं। उनकी समस्याओं का समाधान मानसून आने से पहले होना चाहिए।

रोहतक। कॉलोनी की सड़क दिखाते लोग।

रोहतक। सीवरेज पाइप टूटने से गली में जमा दूषित पानी।

रोहतक। कॉलोनी में दबाई जा रही पाइपलाइन

पब्लिक हेल्थ के चीफ इंजीनियर ने की समीक्षा

पब्लिक हेल्थ के चीफ इंजीनियर प्रदीप पुनिया ने बुधवार को वीसी से अधिकारियों की मीटिंग ली। उन्होंने विभाग के एसई आरके शर्मा से जलभराव से निपटने के लिए उठाए गए कदमों को लेकर चर्चा की। उन्होंने अधिकारियों से पूछा कि रोहतक में और कहां कहां नई मोटर लगाई जानी हैं। उन्होंने कहा कि जहां भी जलभराव की समस्या रहती है वहां मानसून से पहले मोटर लगाई जाएं। शहर में कही पानी नहीं भरना चाहिए। साथ ही महावीर कॉलोनी के डिस्पोजल सिस्टम को जल्द से जल्द पूरा किया जाए। कॉलोनी के लोगों के काम भी पूरे करवाएं जाए। आने वाले दिनों में विभाग के चीफ रोहतक का निरीक्षण करने के लिए पहुंच सकते हैं। मीटिंग में चर्चा हुई कि राहड जोहड़ पर सात मोटर लगाई जानी हैं। चार मोटर आ चुकी हैं, तीन मोटर कुछ दिनों में पहुंचेंगी। मेन डिस्पोजल भी पर नई मोटर लगाई जाएंगी। कुछ दिनों में यहां पर्याप्त मोटर लग जाएंगी। साथ ही निगम को अप्पू घर में दो बड़ी मोटर लगानी हैं। एसई आरके शर्मा ने बताया कि महावीर कॉलोनी में अधिकतर काम 25 जून तक पूरा कर लिया जाएगा।

सीवर के पाइप खत्म होने से लोग चिंतित

कॉलोनी निवासियों ने बताया कि सीवर के लिए प्लास्टिक के पाइप डाल रहे हैं। लेकिन यह पाइप भी खत्म बताए जा रहे हैं। उन्हें कहा जा रहा है कि पाइप आने के बाद दबाए जाएंगे। लोगों के घरों के सीवर कनेक्शन करने का काम शुरू किया गया है। पाइप दबाई जा रही है। उन्हें डर सता रहा है कि बीच में बरसात आ गई तो वह घरों में कैद होकर रह जाएंगे।

विधायक ने धरने पर बैठने की दी चेतावनी

9 जून को कांग्रेस विधायक बीबी बतरा ने मौके का निरीक्षण किया था। उन्होंने इलाके की समस्या के समाधान के लिए आवाज उठाई थी। साथ ही चेतावनी दी थी कि कि 2 दिन के अंदर महावीर कॉलोनी की समस्या का समाधान होता नजर नहीं आया तो वह खुद स्थानीय लोगों के साथ धरने पर बैठेंगे। इसके बाद दोबारा विधायक लोगों के बीच में पहुंचे थे। हालात का जायजा लेने के बाद उन्होंने सम्बंधित विभाग के अधिकारियों से काम जल्द पूरा करने के लिए कहा। साथ ही नोडल अधिकारी से जवाब मांगा था। इसके अलावा जिला उपायुक्त अजय कुमार ने भी मौके का निरीक्षण कर सम्बंधित विभाग को कार्य जल्द से जल्द करने के निर्देश दिए थे।

खबर संक्षेप

पुलिस कर्मचारियों पर उत्पीड़न का आरोप

रोहतक। मोखरा गांव के सुरेंद्र सिंह ने पुलिस पर नाजायज तंग करने के आरोप लगाए हैं। इस बारे में इन्होंने बकायदा पुलिस अधीक्षक को पत्र लिखकर आपबीती बताई है। शिकायत में सुरेंद्र ने बताया कि वह ट्रैक्टर से ईंटों की सप्लाई करता है,और बाईपास के नजदीक मकान बनाया हुआ है। इस काम में सहयोग करने के लिए मजदूर रखे हुए हैं। बीती रात इनमें से एक श्रमिक बैसाखी जब रात को मेरे घर से खाना लेकर आ रहा था बाइक सवार पुलिस ने उनके साथ बदसलूकी की। श्रमिक को जातिसूचक गालियां दी गई और बोले, बाइक का 60 हजार रुपये का चालान काटा जाएगा। जबकि मेरी बाइक के सभी कागज पूरे हैं। पुलिस कर्मचारियों ने बैसाखी से मारपीट की और अपने बाइक के पीछे बैठा लिया। इसके बाद पीसीआर को बुलाकर धमकी दी गई कि थाने में बंद किया जाएगा। सुरेंद्र ने पुलिस कर्मचारियों पर कार्रवाई की मांग की है।

पर्यावरण संरक्षक विभाग के जिला प्रमुख बने राजेश

रोहतक। भाजपा नेता राजेश सुनारियां को भारतीय जनता पार्टी ने पर्यावरण संरक्षक विभाग का जिला प्रमुख नियुक्त किया है। उनकी नियुक्ति के आदेश भाजपा पर्यावरण संरक्षक विभाग के प्रदेश प्रमुख मनोज शर्मा ने जारी किए हैं। साथ ही भूपेंद्र अहलावत को सह प्रमुख नियुक्त किया गया है। राजेश सुनारियां ने पार्टी द्वारा दी गई जिम्मेदारी पर कहा कि वे पूरी मेहनत के साथ काम करेंगे और पार्टी को आगे ले जाने के लिए प्रयासरत रहेंगे। इससे पहले भी राजेश पार्टी में विभिन्न पदों पर काम कर चुके हैं।

परिवार पहचान पत्र योजना को वापस लेने की मांग

रोहतक। एसयूसीआई ने सरकार से मांग की है कि परिवार पहचान पत्र स्कीम को वापस लिया जाए। एसयूसीआई के राज्य सचिव राजेन्द्र सिंह एडवोकेट ने बताया कि परिवार पहचान पत्र बनाने के पीछे सरकार की दलीलें ठीक नहीं हैं। परिवार पहचान पत्र को परिवार की आय के साथ जोड़ रखा है, जबकि परिवार के सदस्यों की विशेष तौर पर किसान, दिहाड़ी मजदूरी, कच्ची नौकरी करने वालो की आय निश्चित नहीं है, लगातार उतार चढ़ाव आते रहते हैं। बढ़ती महंगाई के कारण वास्तविक आमदनी लगातार कम हो रही है। इसलिए आय से जोड़कर किसान मजदूरों को सरकारी लाभ से वंचित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि जरूरत पड़ी तो जी का जंजाल बनी परिवार पहचान पत्र स्कीम को रद करवाने के लिए आंदोलन किया जाएगा।

एमडीयू की प्रवेश परीक्षाएं आज से

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में सत्र 2024-25 में राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तहत संचालित बीए अंग्रेजी चार वर्षीय पाठ्यक्रम, बी. कॉम चार वर्षीय पाठ्यक्रम तथा यूटीडी एवं सीपीएएस, गुरूग्राम में एलएलबी पंच वर्षीय समेकित पाठ्यक्रम में एडमिशन के लिए प्रवेश परीक्षा 20 जून को आयोजित की जाएगी। कुलसचिव प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि प्रातः 10 बजे से 11.15 बजे तक बीए अंग्रेजी चार वर्षीय, दोपहर 12.30 बजे से 1.45 बजे तक एलएलबी आनर्स पंच वर्षीय (केवल यूटीडी व सीपीएएस-गुरूग्राम) तथा अपराह्न 3 बजे से शाम 4.15 बजे तक बीकॉम चार वर्षीय पाठ्यक्रम की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। प्रो. तनेजा ने कहा कि 21 जून को बीएससी गणित चार वर्षीय, बीएससी सांख्यिकी चार वर्षीय, बीबीए चार वर्षीय, बीएचएमसीटी चार वर्षीय, बीटीटीएम चार वर्षीय तथा एमएचएमसीटी पंच वर्षीय समेकित पाठ्यक्रमों की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। 24 को बीसीए चार वर्षीय, बीएफए पेंटिंग चार वर्षीय, बीए इकोनोमिक्स चार वर्षीय तथा बीए लोक प्रशासन चार वर्षीय पाठ्यक्रम की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। 25 को बीए संस्कृत चार वर्षीय, बीए इतिहास चार वर्षीय तथा बीएससी जेनेटिक्स चार वर्षीय पाठ्यक्रमों की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। प्रवेश परीक्षा संबंधित विस्तृत जानकारी विश्वविद्यालय वेबसाइट से प्राप्त की जा सकती है।

एलिवेटिड रेलवे ट्रैक के प्रभावित 21 तक सहमति पत्र जमा करवाएं : डीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

उपायुक्त और नगर निगम आयुक्त अजय कुमार ने बुधवार को एलिवेटिड रेलवे ट्रैक का मुआयना किया और नगर निगम की जमीन पर बने मकानों और ट्रैक के साथ बनने वाले प्रस्तावित रोड के साथ बने मकानों व दुकानों का निरीक्षण किया। इसके साथ-साथ उन्होंने श्रीनगर कॉलोनी के पास विस्थापितों को दिए जाने वाले रिहायशी प्लॉटों का भी जायजा लिया। इस क्षेत्र में लगभग 77 प्लॉट कमर्शियल व 81 प्लॉट रिहायशी हैं। कमर्शियल प्रोपर्टी की 71 प्लॉट नगर निगम के पास स्थानांतरित हो गए हैं, जबकि रिहायशी प्लॉटधारकों को उनके सहमति पत्र का नोटिस दे दिया गया है। जो बाकि हैं ऐसे सभी प्लॉट धारक अपने सहमति पत्र 21 जून तक नगर निगम कार्यालय में जमा करवा दें, ताकि सड़क निर्माण शुरू किया जा सके। उपायुक्त ने अधिकारियों को दिशा-निर्देश भी दिए। उनके साथ प्रशिक्षु सहायक आयुक्त अभिनव सिवाच, नगर निगम के संयुक्त आयुक्त विजय मलिक सहित नगर निगम व लोक निर्माण विभाग के संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

■ प्रस्तावित सड़क का निर्माण शुरू होगा : डीसी

चुनाव के कारण अटका काम

नगर निगम आयुक्त ने लोगों से बातचीत की और रोड बनाने से संबंधित कार्य के दौरान उन्हें आने वाली परेशानियों बारे जानकारी दी। उन्होंने लोगों को आश्वस्त किया कि लोकसभा चुनाव के दौरान आचार संहिता की वजह से सड़क का निर्माण शुरू नहीं किया जा सका और अब आचार संहिता हटने के बाद एलिवेटिड रेलवे ट्रैक के साथ बनने वाले रोड का काम तेजी से शुरू करवाया जाएगा।

सेना भर्ती रैली 10 से 15 जुलाई तक, पहली बार मोबाइल से टेस्ट लेंगे, रिजल्ट तुंरत देंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

राजीव गांधी खेल परिसर में 10 से 15 जुलाई तक अग्निवीर भर्ती रैली का आयोजन किया जाएगा। अतिरिक्त उपायुक्त वैशाली सिंह ने लघु सचिवालय में सेना भर्ती कार्यालय के भर्ती निर्देश कर्नल दीपक कटारिया, नगराधीश अंकित कुमार और संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने कहा कि विभाग द्वारा सेना भर्ती रैली के लिए स्टेडियम परिसर उपलब्ध करवाया जाएं और संबंधित विभागों द्वारा स्टेडियम परिसर में भर्ती कार्यालय की आवश्यकतानुसार सभी प्रबंध समय पर पूरा करवाएं। सेना भर्ती कार्यालय के भर्ती निदेशक कर्नल दीपक कटारिया ने बताया कि भर्ती रैली में 2600 उम्मीदवार भाग लेंगे। पहली बार मोबाइल आधारित टेस्ट लिया जाएगा, जिसका परिणाम भी मौके पर उपलब्ध होगा। रैली के लिए स्टेडियम के 2 नम्बर गेट से उम्मीदवार सुरक्षा जांच के बाद प्रवेश कर सकेंगे। उम्मीदवारों को सुबह 3 बजे स्टेडियम परिसर के गेट नम्बर-2 पर रिपोर्ट करनी होगी। बैठक में नगराधीश अंकित कुमार, भर्ती रैली निदेशक कर्नल दीपक कटारिया, पुलिस उपाधीक्षक वीरेंद्र सिंह, डॉ. दिनेश, जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार, बिजली विभाग के कार्यकारी अभियंता रविन्द्र मलिक, डीआईओ डॉ. जितेंद्र मलिक, हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के कार्यकारी अभियंता जगमाल, सहायक भर्ती अधिकारी सूबेदार मेजर राजकुमार, कार्यकारी अभियंता विजय दलाल मौजूद रहे।

■ भर्ती रैली में 2600 अभ्यर्थी हिस्सा लेंगे

एडीसी के साथ सेना के अधिकारियों ने की बैठक

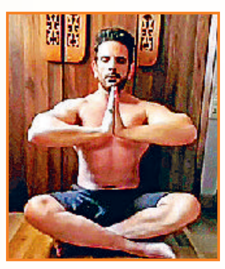
स्टार योग मंत्र

योग बनाए हेल्दी-एनर्जेटिक

हेल्थ के लिए योगाभ्यास के फायदों को आम लोग ही नहीं सेलिब्रिटीज भी मानते हैं। यहां दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, योग उनकी लाइफ और हेल्थ को मेंटेन करने में कितना मायने रखता है?

मैं नियमित योगासन करता हूं: आरव चौधरी

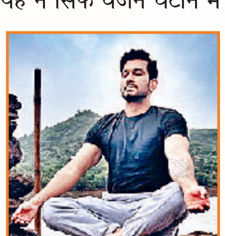
सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होने वाले 'श्रीमद रामायण' सीरियल में दशरथ के किरदार में नजर आए आरव चौधरी कहते हैं, 'योग का महत्व मैंने मेरे पिताजी से सीखा है। योग उनकी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा हुआ करता था। मेरी नजरों में योग सिर्फ शरीर के अंगों की क्रियाओं तक ही सीमित नहीं होता है, बल्कि एक ऐसी गतिविधि है, जो मन को एकाग्रचित करने के साथ ही आपको मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत भी बनाता है। आज की भाग-दौड़ भरी दिनचर्या शारीरिक और मानसिक तौर पर थका देने वाली होती है, जिसे योग और ध्यान द्वारा संतुलित किया जा सकता है। यह हमारे पूर्वजों द्वारा हमें दिया गया बेशकीमती उपहार है, जिसे अपने रूटीन में अपनाकर हम स्वस्थ रह सकते हैं। वैसे तो सभी आसनों का अपना एक अलग ही महत्व होता है। लेकिन मैं भुजंगासन, वज्रासन और कई आसनों के साथ ध्यान भी करता हूं। वज्रासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिन्हें साइटिका या स्लिप डिस्क जैसी बीमारियां हो, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेकर इन आसनों को जरूर करना चाहिए। मैं खुद भी स्लिप डिस्क की समस्या से ग्रसित था। इसकी वजह से ब्लड फ्लो रुकने लगता है। जब काफी इलाज कराने के बाद भी मुझे कोई आराम नहीं मिला, तब मैंने योग का सहारा लिया, जिसके बाद मुझे इसमें बहुत आराम मिला। योग ने मानो मेरी स्लिप डिस्क की समस्या को छूमंतर कर दिया है।



मेरा मानना है कि योगासन और ध्यान, एकाग्रचित मन के साथ ही बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करने में भी बहुत मदद करता है। इससे शारीरिक और मानसिक विकारों से राहत मिलती है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा, तो ही हम हर कार्य बेहतर ढंग से कर सकेंगे। योग हर उम्र के लोगों के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए हम सभी को नियमित रूप से योगाभ्यास करना चाहिए। *

मैं नियमित सूर्य नमस्कार करता हूं: विनीत चौधरी

शेमारू चैनल के शो 'कर्माधिकारी शनिदेव' में शनिदेव की भूमिका निभा रहे एक्टर विनीत कुमार चौधरी योगासन के महत्व के बारे में बताते हैं, 'मैं नियमित रूप से योगासन करता हूं। उनमें से कुछ ऐसे आसन हैं, जिन्हें मैं रोज करता हूं। इनमें से एक है, सूर्य नमस्कार। इससे पूरे शरीर का वर्कआउट हो जाता है। यह मांसपेशियों को मजबूती देता है, शरीर में संतुलन और लचीलापन बनाए रखता है। यह न सिर्फ वजन घटाने में मदद करता है, बल्कि हृदय को भी स्वस्थ रखता है। इसके अलावा कपालभाति प्राणायाम करना भी नहीं भूलता। रोज इसे केवल 10 मिनट भी करने से पहले तो खूब पसीना होता है। उसके बाद बहुत सुकून और आराम मिलता है। यह तनाव को कम कर चिंतामुक्त बनाता है और मानसिक शांति देता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित करता है। योगासन करने से शरीर फुर्तीला और मजबूत बनता है। इससे हमें जल्दी थकान नहीं होती है। एक एक्टर के तौर पर ये फायदे हमारे लिए बहुत मायने रखते हैं। इससे लंबे समय तक शूटिंग करने के बावजूद भी खुद को फुर्तीला महसूस करता हूं। मेरा मानना है कि हम कितने भी बिजी क्यों ना रहें योगासन के लिए कुछ मिनट जरूर निकालने चाहिए।' *



प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

योगमय जीवन

दिव्यज्योति 'नंदन'

शरीर की अलग-अलग मुद्राएं योगासन कहलाती हैं। इन योगासनों का अगर हम नियमित अभ्यास करें तो अनेक तरह की बीमारियों से बचे रह सकते हैं। यही नहीं इससे हमारे भीतर सकारात्मकता, नई ऊर्जा और चेतना का संचार होता है, जिससे जीवन को हम सहजता से जीना सीखते हैं। योगाभ्यास के विभिन्न फायदों के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

नियमित करें योग रहें हमेशा निरोग

पिछले दिनों 'जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम' ने अपने एक स्वास्थ्य बुलेटिन में स्वीकार किया कि 21वीं सदी में समूचा मेडिकल तंत्र योग का लोहा मान रहा है। क्योंकि मेडिकल साइंस में आज तक ऐसी कोई दवा नहीं बनी, जो एक साथ बहुत सारी बीमारियों में समान रूप से फायदेमंद हो और न ही कोई ऐसी मेडिकल डिस्कवरी हुई है, जो भारत में जन्मे प्राचीन ज्ञान, 'योग' का मुकाबला कर सके। दुनिया में कोई ऐसी बीमारी नहीं है और कोई भी ऐसी उम्र नहीं है, जब योगासनों के फायदे न होते हों। हर बीमारी के लिए कोई न कोई बेहद स्पेसिफिक योगासन है। यूं तो जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम ने अपने ग्राहकों के लिए योग के दर्जनों फायदों का जिक्र किया है, लेकिन हम योगासनों से होने वाले पांच सबसे महत्वपूर्ण फायदों पर एक नजर डालेंगे, जिससे स्वतः स्पष्ट हो जाएगा कि आखिर पूरी दुनिया के मेडिकल जगत में योगासनों का इस कदर चमत्कारिक डंका क्यों बज रहा है?

मूड रहता है पॉजिटिव

योग, शरीर और मन को एक साथ लाने का सरल अभ्यास है। शरीर की विभिन्न मुद्राएं, हमें यह गुण प्रदान करती हैं। श्वास तकनीक और ध्यान प्रक्रिया भी इसका हिस्सा है। जब योगासन हमारी दैनिक जिंदगी का सहज जरिया हो जाते हैं, तो हमारी शारीरिक मुद्राएं संतुलित, लचीली और शक्ति से भरपूर हो जाती हैं, जिससे होने वाली चिंताएं कम हो जाती हैं और जो रहती भी हैं, वह हमें परेशान नहीं करती हैं। चूंकि योग तनाव, चिंता, अवसाद और हमारी नकारात्मक सोच पर विराम लगाता है, इसलिए नियमित रूप से योगासन करने वाले लोगों का मूड हमेशा अच्छा रहता है। जब मूड अच्छा होता है तो जिंदगी को लेकर हम बेहद सकारात्मक होते हैं और हमारी जीवनशैली बेहद अनुशासित हो जाती है। हम सब जानते हैं कि आज सबसे ज्यादा लोग जीवनशैली के रोगों से ग्रस्त हैं। जब हम हर दिन नियमित रूप से योगासन करते हैं तो गलत जीवनशैली से उत्पन्न होने वाले रोगों से मुक्ति मिल जाती है।

हृदय रहता है स्वस्थ

नियमित योग करने वाले लोगों के शरीर में ऐसी सूजन कभी नहीं होती, जो एक उम्र के बाद अधिकांश लोगों के शरीर का हिस्सा बन जाती है। दरअसल, नियमित योगासन करने वालों के शरीर में सूजन इसलिए नहीं पैदा होती, क्योंकि योग करने से उनका दिल स्वस्थ रहता है। ऐसे लोगों में उच्च रक्तचाप और अतिरिक्त वजन की समस्या न के बराबर होती है, इस वजह से भी ऐसे लोगों का दिल स्वस्थ रहता है, वह सहज गति से धड़कता है।

कम से कम एक दर्जन ऐसे योगासन हैं, जो भले अलग-अलग मुद्राओं से संबोधित होते हों लेकिन उन सबका साझा असर यह होता है कि हमारा दिल स्वस्थ रहता है और इससे हम बहुत तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं।

आती है अच्छी नींद

विभिन्न शोध अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि जो लोग नियमित तौर पर योगासन करते हैं, उन्हें हर रोज भरपूर नींद आती है। नियमित योगाभ्यास के जरिए ऐसे लोगों के सोने और उठने में एक रिद्म आ जाती है, जिस कारण अच्छी नींद उनकी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा हो जाती है। अलग-अलग अध्ययनों से यह भी सिद्ध हुआ है कि अच्छी नींद हासिल करने का मतलब है, कई तरह की बीमारियों से मुक्त रहना। अच्छी नींद नियमित योगाभ्यास का एक ऐसा सुखद नतीजा है, जिसकी चाह आज पूरी दुनिया रखती है, क्योंकि दवाओं के जरिए नींद न तो गुणवत्तापूर्ण आती है और न ही उसके नतीजे बेहतर होते हैं।

सामाजिक जुड़ाव से बढ़े सकारात्मकता

कई अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि एक जैसे स्वभाव के लोगों का आपस में मिलना-जुलना खुशियों से भरता है। यह गतिविधि हमें स्वस्थ रखती है और हमारी उम्र बढ़ाती है। नियमित योग करने वाले लोग जब घर के बाहर अपने ही जैसे दूसरे लोगों के साथ मिलकर यह अभ्यास करते हैं तो उन्हें एक-दूसरे की बेहतर समझ और जानकारियों का फायदा तो मिलता ही है, साथ ही नियमित योग करने वाले लोग जब आपस में मिलते-जुलते हैं तो खूब हंसी-मजाक करते हैं और एक लंबा तनावरहित और उल्लास से भरा जीवन जीते हैं। इसका नतीजा हमें बेहतर शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के रूप में मिलता है। योग कक्षाओं में भाग लेना इसलिए जरूरी है, क्योंकि वहां आप सिर्फ योगासन नहीं सीखते बल्कि सीखे और सीखने की कोशिश करने वाले लोगों का साथ भी पाते हैं, जो हमें खुश रखता है और सेहतमंद भी।

कई तरह के दर्दों से मिले राहत

दर्जनों ऐसे योगासन हैं, जो हमारे शरीर के अलग-अलग हिस्सों में होने वाले दर्दों से हमें राहत देते हैं। मसलन, पीठ के निचले हिस्से में होने वाले भयंकर दर्द से नियमित योगाभ्यास हमें छुटकारा दिलाता है। इसी तरह कैट या काऊ पोज हमें कंधों, हथेलियों और कूल्हों के दर्द से छुटकारा दिलाता है। इसी तरह सिरदर्द, कमर में होने वाले दर्द, घुटनों के दर्द आदि से भी योग के विभिन्न तरीके हमें राहत दिलाते हैं। इस तरह देखें तो योग करने के अनगिनत फायदे हैं। *

सलाह / योगाचार्य शिव

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कारगर योग

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही योग, मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत कारगर होता है। इस बारे में मुंबई स्थित सैफी अस्पताल में योगा कोच योगाचार्य शिव (शिवम पांडेय) कहते हैं, 'हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के अनेक उपाय हैं, जैसे दौड़ना, जॉगिंग करना, व्यायाम या कोई खेल की गतिविधि करना। लेकिन योग अभ्यास को अन्य फिटनेस गतिविधियों से जो बात अलग करती है, वह है योग की शरीर के तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने की क्षमता। हमारा नर्वस रिस्पॉन्स हमें जीवन में सही और नैतिक ढंग से कार्य करने की क्षमता देता है और इसका गहरा संबंध हमारी रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) से भी होता है। स्पाइन को हेल्दी और एक्टिव रखने में योग बहुत इफेक्टिव है। एक अमेरिकन जर्नल की रिपोर्ट के अनुसार, स्ट्रेस आने वाले कल की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनने वाली है। ऐसे में योग बहुत कारगर सिद्ध हो सकता है। योग हमारे नर्वस सिस्टम के साथ-साथ हमारे श्वसन तंत्र को भी प्रभावित करता है। स्ट्रेस और एंजाइटी के समय हृदय की गति बढ़ जाती है, जिससे ब्लड प्रेशर प्रभावित होता है और शरीर का होमियोस्टेसिस अनियंत्रित हो जाता है। ऐसे में प्राणायाम बहुत कारगर है। अनुलोम-विलोम का 4 मिनट से लेकर 10 मिनट तक का अभ्यास ब्लड प्रेशर को कम करके शरीर का होमियोस्टेसिस बैलेंस करता है। इसके साथ ही हस्तपादासन, सुप्त वज्रासन, भुजंगासन शरीर में ऊर्जा का संचार बढ़ाते हैं। इन आसनों का अभ्यास प्रतिदिन 1 से 2 मिनट तक 3 से 4 बार करना चाहिए। इसके अलावा ध्यान, भक्ति, मंत्र-जाप आपके शरीर में सेरोटोनिन, ऑक्सीटोसिन और मेलाटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स में संतुलन ला सकते हैं, जिससे मानसिक शांति और स्थिरता प्राप्त होती है।'

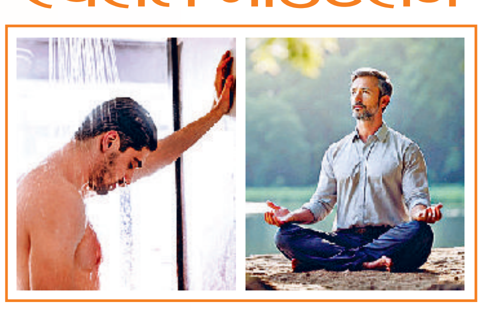
एडवाइस / शिखर चंद जैन

चमत्कारी प्रभाव वाले स्पेशल मेडिटेशन

मानसिक तनाव, अवसाद, चिड़चिड़ेपन से मुक्ति देकर मन को एकाग्रचित और शांत करने के लिए प्राचीनकाल से मेडिटेशन का सहारा लिया जाता रहा है। मेडिटेशन करने के कई तरीके हो सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

शावर मेडिटेशनः जब भी आप शावर ले रहे हों तो कल्पना करें कि आप तनाव नकारात्मक विचारों, अवसाद और उद्विग्नता को पानी के साथ बहाकर बाहर कर रहे हैं। अपनी त्वचा पर पानी की शीतलता और उसके दबाव से मिलने वाले आनंद को महसूस करें। आपको लगेगा मानो उदासी, दुख, पछतावा, चिंताएं निकालकर बहती हुई बाहर नाले में जा रही हैं। यह अभ्यास और नजरिया आपके तन के साथ-साथ मन को भी सुकून देगा।

विजुअलाइजेशन मेडिटेशनः जब भी आप विजुअलाइज करना यानी जो चाहते हैं, उसकी एक स्पष्ट छवि और स्पष्ट विचार की कल्पना करना सीख लेते हैं, तो आपके लिए उस चीज या लक्ष्य को हासिल करना आसान हो जाता है। विजुअलाइजेशन मेडिटेशन के लिए किसी शांत जगह पर आंखें बंद करके बैठ जाएं और पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर केंद्रित करते हुए उस चीज को देखें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।



ग्रिटीट्यूड मेडिटेशनः जब आप अपनी तकदीर को उलाहना देना, अपराधबोध से उबरकर, प्रकृति को, लोगों को, अपनी किस्मत को और ईश्वर को धन्यवाद देना सीख लेते हैं, तो आपके मन में सकारात्मक के भाव आने लगते हैं। इसके लिए किसी बगीचे में या नदी किनारे आंखें बंद करके सुकून से आसन लगाकर बैठ जाएं। फिर धीरे-धीरे उन चीजों को याद करें, जो आपके पास हैं और इसके लिए सबका आभार व्यक्त करें।

मंत्र मेडिटेशनः इसमें किसी ध्वनि की बारंबार पुनरावृत्ति से मन को सुकून मिलता है। यह कोई शब्द, वाक्यांश या ध्वनि भी हो सकती है। जैसे प्रणवाक्षर ओम अत्यंत लोकप्रिय और प्रभावकारी मंत्र है। जब आप अपनी संपूर्ण मानसिक ऊर्जा इसके उच्चारण में लगाकर पूरी तरह इसमें लीन हो जाते हैं, तो मन मस्तिष्क और हृदय की गहराई तक सकारात्मक कंपन महसूस करते हैं।

बॉडी स्कैन मेडिटेशनः किसी उद्यान या शांत जगह पर मैट बिछा कर लेट जाएं। शरीर को ढीला छोड़कर आंखें मूंद लें। अपने पैर की अंगुलियां से शुरुआत करते हुए सर तक के शरीर के हर अंग पर ध्यान दें। इससे शरीर और मन के बीच संतुलन साधने में मदद मिलेगी साथ ही नई उर्जा का एहसास होगा। *

न्यू ट्रेंड

डीजे नंदन

ब्रेन योग वास्तव में दिमाग की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने का एक सरल तरीका है। इसके प्रभाव को देखते हुए नई पीढ़ी के लोग ब्रेन योग के जरिए मानसिक एकाग्रता को और ज्यादा बेहतर बनाकर मानसिक तीव्रता हासिल करने की कोशिश करते हैं।

यंगस्टर्स में बढ़ रहा ब्रेन योग का क्रेज

ब्रेन योग से दिमाग सिर्फ स्थिर या संतुलित ही नहीं रहता बल्कि इसकी कार्यप्रणाली भी तीव्र और बेहतर होती है। यह एक किस्म का मानसिक व्यायाम है। यह मस्तिष्क की तरंगों को खासतौर पर चैनलाइज करने की प्रक्रिया है और इस पर नियंत्रण करके हम अपने दिमाग को पारंपरिक तरीके से कहीं बेहतर रूप में विकसित कर सकते हैं। इस योग प्रक्रिया के जरिए हम अपने दिमाग के विभिन्न हिस्सों से न सिर्फ मजबूत संबंध स्थापित कर सकते हैं बल्कि उन्हें खासतौर पर नियंत्रित भी कर सकते हैं। इससे दिमाग का फोकस बढ़ता है, दिमागी ऊर्जा का जबरदस्त संचार होता है।

निखरती है पर्सनालिटीः ब्रेन योग के कुछ फायदे लोगों के समूचे व्यक्तित्व में दिखते हैं। मसलन, ऐसे लोगों की स्मार्टनेस साफ तौर पर नजर आती है। कुछ लोगों के कार्यपरिणामों में उनकी कुशलता या स्मार्टनेस दिखती है। पब्लिक डीलिंग में ऐसे लोग होते हैं, तो उन पर आम लोग कहीं ज्यादा भरोसा करते हैं, क्योंकि उनके समूचे व्यक्तित्व पर आत्मविश्वास झलक रहा होता है।

मन-मस्तिष्क में बने संतुलनः ब्रेन योग हमारे मन और मस्तिष्क पर एक मनोवैज्ञानिक संतुलन साधने की तरकीब भी है। इससे हमारे सोचने की क्षमता तो बढ़ती ही है, हमारे सोचने की दिशा ज्यादा रचनात्मक भी बनती है। याद्दाश्त बढ़ना तो इस योग के शुरुआती और बहुत मामूली फायदों में से है। जब हम नियमित रूप से सुपर ब्रेन योग की प्रैक्टिस करते हैं और इसमें दक्षता हासिल कर लेते हैं तो इसका असर हमारे कामों और लिए गए निर्णयों में भी दिखता है। तब हमारे काम ज्यादा सफाई से किए गए होते हैं और हमारे लिए गए निर्णय कहीं ज्यादा स्पष्ट और प्रभावशाली होते हैं। अगर इसे तकनीकी भाषा में कहें तो सुपर ब्रेन योग दरअसल, हमारे दिमाग के दो हिस्सों को एक साथ नियंत्रित करने का तरीका है। माना जाता है कि हमारे मस्तिष्क के दो भाग हैं, एक दायां भाग और एक बायां भाग। आमतौर पर एक समय में मस्तिष्क का एक ही हिस्सा काम करता है, दूसरा हिस्सा निष्क्रिय रहता है। लेकिन ब्रेन योग के अभ्यास से हमारे दिमाग के दोनों हिस्से एक ही समय पर एक ही दिशा में सक्रिय हो सकते हैं।

सरल तरीका-भरपूर प्रभावीः कई बार हमारे सामाजिक व्यवहार में कुछ ऐसी गतिविधियां शामिल होती हैं, जिनका मतलब हम नहीं जानते, लेकिन वे बहुत दूरगामी लक्ष्य को साध रही होती हैं, जैसे- पुराने जमाने में जब किसी छात्र को शिक्षक द्वारा बार-बार पूछे गए सवाल का जवाब नहीं आता था, तब शिक्षक उन्हें दोनो कान पकड़ने या मुर्गा बनने की सजा देते थे। लेकिन अब कई योगाचार्य बता रहे हैं कि वास्तव में यह सजा एक सुपर ब्रेन योग था। एक साथ दोनो कान पकड़ने से हमारे दिमाग का ग्रे-मैटर बढ़ता है और इससे हमारे निर्णय लेने की क्षमता और हमारा फोकस बढ़ता है। यही वजह है कि आजकल योगाचार्य बच्चों को ब्रेन योग कराने की सलाह देते हैं। *

आह्वान

अजेश कुमार

योग का अभ्यास जो भी व्यक्ति नियमित करता है, उसे इसके लाभ मिलते हैं। खासतौर पर महिलाएं अगर इनका अभ्यास करें तो तन-मन से सशक्त बन सकती हैं।

योगाभ्यास से महिलाएं बनें सशक्त

इस वर्ष के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' है। यह विषय समग्र रूप से महिलाओं को स्वस्थ, निरोग, आनंदमय, शांतिपूर्ण और गतिशील बनाए रखने के लिए उन्हें प्रेरित करने के उद्देश्य से ही निश्चित की गई है।

कई बीमारियों से बचाएः महिलाओं की बहुत सी ऐसी बीमारियां होती हैं, जिन्हें योगासनों से दूर किया जा सकता है। योग विशेषज्ञों के अनुसार, गर्भाशय संबंधी सभी बीमारियों में सर्वांगासन और शीर्षासन का अभ्यास करना चाहिए। बार-बार गर्भपात हो जाना या बच्चा न होने की अवस्था में स्त्रियों को शीर्षासन से लाभ पहुंच सकता है। बोंस को मजबूती देने में भी योगासनों का बहुत प्रभाव पड़ता है। रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य के लिए आगे झुकना, पीछे झुकना, दाएं-बाएं झुकना और विभिन्न आसनों से उसे लचीला बनाना और नाड़ी के प्रवाह को ठीक रखना आवश्यक है। योग रीढ़ की हड्डी से संबंधित सभी समस्याओं को सौ प्रतिशत सही करने में सक्षम है। इनमें सर्वाइकल, स्लिप डिस्क, नाड़ी तंत्र, सियाटिका और स्पोंडेलाइटिस आदि शामिल है। योगासन से पाचन शक्ति बढ़ती है। अग्निसार, उड्यान बंध और कई आसन और क्रियाएं पाचन संस्थान को मजबूत करती हैं। योगासन से रक्त संचार बढ़ता है। रक्त के परिभ्रमण द्वारा सभी अवयवों को पौष्टिक पदार्थ प्राप्त होते हैं और उनके गंदे तत्व बाहर निकलते हैं। मस्तिष्क को भी योगासनों से स्वस्थ रखा जा सकता है। योगासन से शरीर के सबसे नाजुक अंग, मस्तिष्क का भी व्यायाम किया जा सकता है। शीर्षासन वैसे तो सभी अंगों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, परंतु विशेषकर मस्तिष्क को स्वस्थ रखना और स्मरण शक्ति तेज करना शीर्षासन से ही संभव है। शीर्षासन का सहयोगी सर्वांगासन है। लाइफस्टाइल संबंधी किसी भी परेशानी से निजात पाने के लिए प्रतिदिन 30 से 45 मिनट योगाभ्यास करना जरूरी है।

वर्किंग महिलाएं जरूर करें योगः काम-काजी महिलाएं घर और ऑफिस के कामों के चलते लगातार व्यस्त रहती हैं। लेकिन फिर भी उन्हें योग के लिए कुछ समय जरूर निकालना चाहिए। इसका उनकी हेल्थ और लाइफ पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ ऐसे योगासन हैं, जिन्हें वे अपनी दिनचर्या में शामिल कर अपने तन-मन को स्वस्थ रख सकती हैं। जैसे-भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है और बौद्धिक क्षमताओं को बढ़ाता है। इसका अभ्यास मानसिक तनाव या एंजाइटी से उबारता है। यह शरीर के समस्त अंगों की शक्ति को बढ़ाता है और मन की चंचलता को दूर करता है।

इस प्राणायाम का अभ्यास करने से त्वचा पर पड़ने वाली झांइयों और रिंकल से भी मुक्ति मिलती है। इस प्रक्रिया को 10 से 15 बार आसानी से किया जा सकता है। इसी तरह अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी बहुत फायदेमंद है। इसमें दोनों नासिकाओं से बारी-बारी से पूरक और रेचक किया जाता है। इससे नाड़ियों की सफाई होती है और व्याधियों पर नियंत्रण प्राप्त होता है। इसके अलावा 'ओउम' के उच्चारण से और ध्यान केंद्रित करने से हमारे हृदय और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है और हृदय रोग नहीं होते हैं। इसके उच्चारण से पिट्यूटरी ग्रंथि की क्रियाशीलता बढ़ती है और शरीर में प्राणवायु का संचार होता है।

किसी भी योगासन का अभ्यास करने से पहले अनुभवी योगाचार्य से उसका प्रशिक्षण जरूर प्राप्त कर लें। *

(मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली के पूर्व योगाचार्य उदय जी और भोपाल के योगाचार्य पवन गुरु जी से बातचीत पर आधारित)

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035

या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

कन्या कालेज में मनेगा योग दिवस

सांपला। दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को लेकर प्रशासन ने पूरी तैयारी कर ली है। बुधवार को एसडीएम सुभाष चंद्र जून ने ब्लॉक के सभी विभागों के अधिकारियों की मीटिंग लेकर आवश्यक निर्देश दिए हैं। सर छोटूराम कन्या कॉलेज मैदान में 21 जून को सुबह 7 बजे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया जाएगा। इस अवसर पर जन प्रतिनिधि, अधिकारी व अन्य सभी वर्ग के नागरिकों को आंमत्रित किया गया है।

जो जैसा कर्म करेगा उसको वैसा ही फल मिलेगा

रोहतक। ईश्वर निराकार, चेतन और सर्वव्यापक है। समस्त जगत का उत्पादक, स्थापक और संहारक एक ईश्वर ही है। इसके अतिरिक्त कोई दूसरा या तीसरा अथवा अन्य कोई देवी-देवता उसका सहायक नहीं है। वह सर्वशक्तिमान है। ये विचार आर्य वीर दल के तत्वाधान आर्य नगर स्थित वैदिक भक्ति साधन आश्रम में आयोजित आर्य वीर प्रशिक्षण शिविर के तीसरे दिन बौद्धिक प्रशिक्षण के दौरान ब्रह्मचारी प्रविंद्र ने व्यक्त किए।

पूर्व मंत्री जयनारायण के परिवार का सम्मान

रोहतक। पूर्व मंत्री जयनारायण खुंडिया खुड़िया के परिवार ने बुधवार को जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणबीर ढाका का शॉल ओढ़ाकर कर सम्मान किया। इस अवसर ढाका ने कहा कि इस परिवार ने भाजपा के ध्वज को हमेशा ऊपर रखा है। जयनारायण ने विपरीत परिस्थितियों व घनघोर फिसलन के बावजूद अपने आप को पार्टी का सिपाही बनना स्वीकार किया। ढाका ने कहा कि इस परिवार ने जो सम्मान दिया है, उसे बरकरार रखेंगे।

रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा दिया जाएगा प्रशिक्षण

रोहतक। उपायुक्त एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के अध्यक्ष अजय कुमार ने बताया कि जिला रेडक्रास सोसायटी द्वारा अब प्राथमिक चिकित्सा का प्रशिक्षण उपमंडल व खंड स्तर पर भी दिया जाएगा। अब तक यह प्रशिक्षण केवल जिला मुख्यालय पर ही दिया जाता था। बेरोजगार युवाओं को रोजगारपरक प्राथमिक सहायता और गृह परिचर्या के प्रशिक्षण की सुविधा उनके नजदीक ही उपलब्ध करवाई जाएंगी।

एकाग्रता बढ़ाने में कारगर है वृक्षासन

रोहतक। जसबीर योगाचार्य ने नवयोग द्वारा सप्त दिवसीय योग शिविर का शुभारंभ हो गया। जसबीर योगाचार्य ने बताया कि प्रारंभ में मेधा शक्ति विकासक, ग्रीवा शक्ति विकासक, कटिशक्ति विकासक, उदर शक्ति विकासक, कपोल शक्ति विकासक आदि सूक्ष्म क्रियाएं करनी चाहिए। उसके बाद आसनों का अभ्यास करना चाहिए। ताड़ासन, वृक्षासन इसके अभ्यास करने से मन शांत होता है।

नशा करने से शरीर का नुकसान ही नहीं होता बल्कि परिवार भी समाप्त हो जाते हैं: थाना प्रभारी

बस स्टैंड पर यात्रियों और कॉलेजों में विद्यार्थियों को नशे से शरीर को होने वाले नुकसान बताए

पुलिस द्वारा नशा मुक्त भारत पखवाड़ा अभियान के तहत जगह-जगह शिविर लगाकर लोगों को जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बस स्टैंड, चौक चौराहों, कॉलेज, गांव में पुलिस द्वारा नशा मुक्त भारत पखवाड़ा अभियान के अंतर्गत नशे के खिलाफ विशेष अभियान चलाया। इस दौरान पुलिस थाना एवं चौकी स्तर पर आमजन को नशे के दुष्प्रभाव एवं बचाव बारे जागरुक किया। यह जानकारी एसपी हिमांशु गर्ग ने दी। उन्होंने बताया कि बस स्टैंड व कॉलेजों में बच्चों को नशे के विरुद्ध शपथ दिलाई तथा नशा तस्करों पर प्रहार करने के लिए पुलिस कि मदद करने के संबंध में प्रेरित किया। इस अभियान में नशे के खिलाफ शपथ दिलाई।

विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ किया जागरुक

आर्यनगर थाना प्रभारी ने झज्जर रोड पर स्थित वैश्य कॉलेज में विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ जागरुक किया गया। नशे से होने वाली हानि के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि हमें किसी भी प्रकार का नशा नहीं करना चाहिए। नशा हमारे जीवन को धीरे-धीरे अंधकार की ओर ले जाता है। जो लोग नशे के आदि हो जाते हैं तब उन्हें नशे के दुष्परिणाम बारे पता चलता है तब तक उनके घातक परिणाम सामने आने लगते हैं और वे लोग नशे के गुलाम बन जाते हैं। जिसके बाद वे लोग नशे की पूर्ति के लिए अपराध की ओर बढ़ जाते हैं।जिसका परिणाम उसके माता-पिता, भाई-बहन, बच्चों व अन्य रिश्तेदारों को भुगतना पड़ता है।

रोहतक। ग्रामीणों को नशे के प्रति जागरुक करते पुलिस कर्मी।

सिंहपुरा खुर्द में व्यक्तियों के साथ की बैठक

बहु अकबरपुर थाना की टीम ने गांव सिंहपुरा खुर्द में व्यक्तियों के साथ बैठक की। उन्होंने कहा कि अपने बच्चों से बैठकर उनसे बातें करें। आपका बच्चा क्या कर रहा है इस बात पर ध्यान दें। समय पर अपने बच्चों के मोबाइल फोन को भी चेक करें कि कहीं आपका बच्चा किसी अपराधी किस्म के व्यक्ति के संपर्क में तो नहीं है।

थानें में व्यक्तियों को नशे के प्रति किया जागरुक

सदर थाना की टीम ने थानें में आए व्यक्तियों को नशे के प्रति जागरुक किया गया। इसके साथ ही उन्होंने लोगों से अपील करते हुए कहा कि अगर आपके आस-पास कहीं पर भी कोई नशा बेचता है तो आप उसकी सूचना डायल 112 पर दें। सूचना देने वाले का नाम पता गुप्त रखा जाएगा। इसके अलावा हर प्रकार के नशे की रोकथाम से संबंधित सूचना के लिए निःशुल्क हेल्पलाइन नंबर भी जारी किया गया है। इंस्पेक्टर पवन ने कहा कि आज एक और नशे के कारण सबसे अधिक पीड़ित नारी शक्ति है तो दूसरी और वहीं नारी शक्ति न केवल नशे के व्यापार में सहभागिता करती है स्वयं भी नशे के सेवन से पीछे नहीं है। उन्होंने कहा कि एक प्रकाशित लेख के अनुसार पंजाब के अंदर पकड़ें गए नशा तस्करों में 33 प्रतिशत महिलाएं संलिप्त थी। उन्होंने कहा विधि अनुसार भारत में कोई भी व्यक्ति अफीम, भांग, गांजा, चरस, हेरोइन, स्मैक, चिट्टा, एलएसडी, नशीली गोलियां, नशीले टीके आदि न अपने पास रखेगा।

रोहतक। थानें में आए व्यक्तियों को नशे के प्रति जागरुक करते पुलिस कर्मी।

नशे से होने वाली हानि के बारे में बताया

रोहतक। वैश्य कॉलेज रोड स्थित शिव मंदिर के सामने समाजसेवी अश्वनी वशिष्ठ एवं उनकी टीम ने नशे के खिलाफ जागरूक अभियान चलाया गया। उन्होंने बताया कि आज के युवा पीढ़ी नौजवानों में जो नशे की लत काफी तेजी से बढ़ रहा है। जिससे समाज में आए दिन बात विवाद एवं घटना हो रही है। उसी को रोकने को लेकर समाज में नशा मुक्त अभियान का आगाज किया गया। उन्होंने कहा कि नशा शारीरिक व मानसिक रूप के साथ ही आर्थिक रूप से युवा पीढ़ी बर्बाद करता है।

अग्नि वीर युवाओं को नशे के विरुद्ध किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की टीम ने राजीव गांधी खेल परिसर में अग्नि वीर युवाओं को नशे के विरुद्ध जागरूक किया गया। यह जानकारी रोहतक यूनिट के पुलिस उप अधीक्षक सतेंद्र कुमार व रोहतक यूनिट इंचार्ज इंस्पेक्टर पवन ने दी। इस दौरान लगभग 300 अग्नि वीर युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि हम सभी चाहते हैं कि हमारे बच्चे नशे से दूर रहे। कुछ व्यक्ति जो स्वयं नशा करते हैं वे भी नहीं चाहते कि उनके बच्चे नशा न करें। उन्होंने कहा कि वे अपने बच्चों के साथ मित्रवत व्यवहार करें क्योंकि कई बार बच्चों को समय न देने के कारण वे कुसंग में पड़ जाते हैं। उन्होंने कहा कि माता-पिता अपने बच्चों के शयनकक्ष का समय-समय पर निरीक्षण करते रहे ताकि बच्चों के पास कोई आपत्तिजनक वास्तु मिलने पर उसे प्यार से समझाया जा सके।

मैराथन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए अतिरिक्त उपायुक्त वैशाली सिंह।

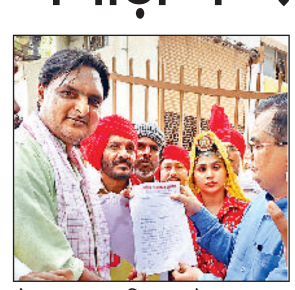
योग दिवस को लेकर हुई फाइनल रिहर्सल

रोहतक। राजीव गांधी खेल परिसर में बुधवार को 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की फाइनल रिहर्सल में हजारों बच्चों सहित योग साधकों ने प्रोटोकॉल के अनुसार योगासन व प्राणायामों का अभ्यास किया। योग मैराथन की गई। मैराथन को अतिरिक्त उपायुक्त वैशाली सिंह ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। वैशाली सिंह ने कहा कि मैराथन में लगभग 500 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। मैराथन के प्रतिभागियों ने योग के महत्व को प्रदर्शित करते हुए प्रत्एक नागरिक को अपने जीवन में योग अपनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि हर वर्ष 21 जून को खंड व जिला स्तर पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। हर व्यक्ति प्रतिदिन कम से कम एक घंटा योग कर रोग मुक्त हो सकते हैं। फाइनल रिहर्सल में योग सहायक पूनम ने सभी योग साधकों को सूक्ष्म व्यायाम के अलावा विभिन्न योगासनों का अभ्यास करवाया।

लोक कलाकार संगठन का मांगों को लेकर ढोल नगाड़ों के साथ प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा लोक कलाकार संगठन ने अंबेडकर चौक से लेकर लघु सचिवालय तक मांगों को लेकर प्रदर्शन ढोल नगाड़ों के साथ किया गया और उपायुक्त को ज्ञापन सौंपा। संगठन के प्रधान प्रदीप बहमनी ने बताया कि प्रदेश के लोक कलाकारों की स्थिति दिन प्रतिदिन गंभीर होती जा रही है। बुजुर्ग लोक कलाकर अपनी विद्याओं को युवाओं को देने से कतरा रहे है एवं युवा रोजगार के अवसर न होने के कारण इन विद्याओं को अपना नहीं रहे हैं। संगठन के मुख्य सलाहकार राकेश चावरिया ने लोककलाओं को शिक्षा में विषय के रूप में जोड़ने का अह्वान किया है। उन्होंने बताया कि शिक्षा में लोककला विषय के रूप में आने से युवा इससे ज्यादा से ज्यादा जुड़ेंगें। संगठन के मुख्य सचिव नरेश कुंडू ने कहा कि हरियाणा कला परिषद से अधिकतर कार्य कलाकारों को मिलता है। उन्हें कार्य मुख्य कार्यालय से न मिलकर उनके मंडल से ही मिलना चाहिए।



रोहतक। लघु सचिवालय के बाहर अधिकारी राजपाल चहल को ज्ञापन देते हुए हरियाणा लोक कलाकार संगठन के पदाधिकारी।

50 हजार प्रतिदल किया जाए मेहनताना

संगठन के सांग विद्या के 72 वर्षीय प्रधान मेनपाल ने बताया कि सरकार ने बुजुर्ग लोक कलाकारों की जो पेंशन की घोषिणा की थी उसे तुरंत लागू किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि सांग विद्या की मेहनताना 15000 रूपये दल की बढ़ाकर 50000 प्रति दल किया जाना चाहिए। संगठन के प्रतिनिधि मंडल ने मुख्यमंत्री से बातचीत करने का आह्वान किया है।

न्यूज डायरी

दिव्य योग मंदिर में योग शिविर शुरू

रोहतक। गोहाना रोड स्थित दिव्य योग मंदिर में तीन दिवसीय योग शिविर का शुभारंभ बुधवार को हुआ। गद्दीनशीन स्वामी अमित देव महाराज के मार्ग दर्शन से योग शिविर को लोक कल्याण के लिए लगाया गया है। गुरु मां मीना देवी एवं योगाचार्य कार्तिकेय ने किया विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास करवाया। शिविर की अध्यक्षता योगाचार्य नित्यानद ने की। योगाचार्य कार्तिकेय ने बताया कि आज हम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के दसवें वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं, जबकी योग हजारों वर्ष प्राचीन पद्धति है, हमारे ऋषि मुनियों की यह पद्धति आज देश विदेश में स्वास्थ्य लाभ पहुंचा रही है। दिव्य योग मंदिर में प्रतिदिन सुबह 6 बजे से सुबह 8 बजे तक योग की शिक्षा सन 1951 से निरंतर चल रही है। 21 जून तक निशुल्क योग शिविर का आयोजन कर जन मानस को जागरूक करने का प्रयास किया जा रहा है।

स्वस्थ शरीर जीवन की वास्तविक पूंजी

रोहतक। स्वस्थ शरीर ही जीवन की वास्तविक पूंजी है तथा स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन योग अवश्य करना चाहिए। योग करने से हमें बीमारियों से छुटकारा मिलता हैं। ये बात एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन ने सेठ श्री बिमल प्रसाद जैन की याद में शहीद महावीर पार्क जनता कॉलोनी में चल रहे निशुल्क योग शिविर के दौरान कही। योग गुरु सरदार हवा सिंह सैनी ने योगाभ्यास करवाते हुए कहा कि योग का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। आधुनिकता के इस दौर में लोगो में तनाव बढ़ रहा है। सैनी ने कहा कि आठ दिन तक चले शिविर में साधकों ने यहां जो कुछ भी सीखा है उसका नियमित रूप से अभ्यास करें तभी फायदा मिलेगा। योग शिविर 21 जून तक चलेगा। इस अवसर पर श्याम नाथ शर्मा, ईश्वर सैनी, सुदेश गांधी, राजीव जैन, सन्नी निझावन, शीतल सहित अन्य मौजूद रहे।

शिविर में योग करने के फायदे बताए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारत विकास परिषद भगत सिंह शाखा व शहीद महावीर पार्क सुधार समिति के संयुक्त तत्वाधान अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन शिवाजी कालोनी स्थित शहीद महावीर पार्क में आयोजित किया जा रहा है। योग शिक्षिका वंशिका जैन ने योग क्रियाएं करवाई व सभी व्यायामों के उद्देश्य, फायदे, नुकसान के बारे में जानकारी दी।

उन्होंने सभी को नियमित व्यायाम करने की प्रेरणा दी। उन्होंने सभी को बताया कि कौन सा व्यायाम किस व्यक्ति को करना चाहिए और कौन सा नहीं करना चाहिए। सांस के रोगियों व दिल के मरीजों को कौन से व्यायाम करने चाहिए और किन से उन्हें बचना चाहिए। इस अवसर पर शहीद महावीर पार्क के प्रधान श्याम नाथ शर्मा, नीता सिंहपुरिया, अंजना सिंहपुरिया, प्रांतीय सचिव नरेश जैन, निर्मल जैन, इंदु जैन, अध्यक्ष नीरज बंसल, कोषाध्यक्ष दीपक तायल, महिला संयोजिका बीनू कंसल, उपाध्यक्ष पंकज गोयल, उपाध्यक्ष विपिन गुप्त, ओम प्रकाश मित्तल, अमित महमियां, आशीष जैन आदि मौजूद रहे।

बिजली समस्या को लेकर सौंपा ज्ञापन

रोहतक। वार्ड नंबर 20 स्थित पुराना हाउसिंग बोर्ड के निवासी अघोषित बिजली कटों से परेशान हैं। उन्होंने समाजसेवी जसबीर कुमार के नेतृत्व में एसडीओ कार्यालय पहुंच कर ज्ञापन सौंपा और समस्या के समाधान की मांग की। उन्होंने बताया मंगलवार की रात दस बजे से बिजली के कट लग रहे हैं। बीमार बुजुर्ग और बच्चों को दिक्कतें आ रही हैं। रात को बिजली की तारों में आग लगने से कई घरों में बिजली के लगे उपकरणों में नुकसान हुआ है। एसडीओ के नहीं मिलने पर लोगों ने नारेबाजी की। इसके बाद दूसरे अधिकारी को ज्ञापन सौंपा गया। अधिकारियों ने आश्वासन दिया कि बिजली की समस्या का समाधान कर दिया जाएगा। इस मौके पर मोहित, सुरेश, मनोहर लाल, सुभाष ,सोनू, बाबूलाल, राजेश कुमार, ओमप्रकाश ,रवि ,नीतू, स्वीटी ,अनीता, शालू ,सीमा रजनी अन्य मौजूद रहे।

सूचना

मैं, राम भगत पुत्र श्री दरिया सैनी निवासी गांव सांघी, पान्ना डालयान, जिला रोहतक, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र रोहित और पुत्रवधु आरती मेरे कहने सुनने से बाहर हैं और मैं उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। रोहित और उसकी पत्नी आरती अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

नोटिस

सर्व-साधारण को सूचित किया जाता है कि नगरपालिका महम क्षेत्र में स्थित पार्कों की देख-रेख का कार्य सरकार द्वारा जारी हिदायतोंनुसार स्थानीय Resident Welfare Associates /Non-Government Organization / Associations के माध्यम से करवाया जाना है, जिसकी एवज मे सरकार द्वारा निर्धारित राशि की अदायगी नगरपालिका महम द्वारा Resident Welfare Associates /Non-Government Organization / Associations को की जायेगी। अतः सभी स्थानीय Resident Welfare Associates /Non-Government Organization / Associations को सूचित किया जाता है कि आपको दिनांक 20-06-2024 से 26-06-2024 तक आवेदन जमा करने का समय दिया जाता है। इच्छुक स्थानीय Resident Welfare Associates / Non-Government Organization / Associations उपरोक्त दिनांक मे नगरपालिका महम की तकनीकी शाखा मे सम्पर्क कर आवेदन कर सकते हैं।

हस्ता/-सचिव
नगरपालिका महम।

जाट संस्थान के पूर्व प्रधान राज सिंह नांदल ने तीसरी बार जीत के लिए कसे लंगर-लंगोट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जाट एजुकेशन सोसायटी के दो बार प्रधान निर्वाचित हो चुके राज सिंह नांदल ने तीसरी बार की जीत के लिए अब लंगर लंगोट कस लिए हैं। पानी की टंकी चुनाव चिह्न अलॉट होने के बाद इन्होंने कॉलेजियम सदस्यों से संपर्क साधना शुरू कर दिया है। बुधवार को इन्होंने मतदाताओं से संपर्क करके उनके पक्ष में मत डालने की अपील की। नांदल के पैनल में उपाध्यक्ष पद के लिए चन्द्रभान, महासचिव पद के लिए एडवोकेट जगजीत सिंह तथा कोषाध्यक्ष पद के लिए दिनेश प्रत्याशी हैं। 23 जून को होने वाले चुनाव में दो बार प्रधान रह चुके राज सिंह नादल हैट्रिक बनाने के लिए पूरी ताकत के साथ जुटे हुए हैं।

प्रधान पद के उम्मीदवार राज सिंह नांदल ने अपने सर्मथकों से अपने निवास स्थान पर आयोजित एक बैठक में सतर्क रहने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि इस चुनाव में कौम के शुभचिंतकों का सहयोग और आशीर्वाद हमारे साथ है। कौम के गणमान्य लोग संस्था का कुशल एवं गतिशील नेतृत्व चाहते हैं। नांदल ने कहा कि हमारी इन संस्थाओं में कौम की खून-पसीने की कमाई लगी हुई है। समाज की उन्नति और प्रगति में शिक्षा का अहम योगदान है। हमें अपनी भावी पीढ़ियों को वैश्विक मांग और चुनौतियों के अनुरूप तैयार करना होगा। संस्थाओं में सुरक्षा व्यवस्था चाक चौबंध करना उनकी प्राथमिकता रहेगी। जिसके तहत पूरे परिसर में सी.सी. टी.वी कैमरे लगवाए जायेंगे। साथी ही खेल, शिक्षा एवं सांस्कृतिक क्षेत्र में भी विशेष प्रयास किये जायेंगे। छात्र-छात्राओं को प्रतियोगी परीक्षा के लिये विशेष प्रशिक्षण देने के लिये एक अत्याधुनिक केंद्र की स्थापना की जाएगी।

राज सिंह नांदल।

बहिष्कार पर रोक लगाए प्रशासन

रोहतक। जनवादी महिला समिति हरियाणा राज्य कमेटी ने मांग की कि महेंद्रगढ़ प्रशासन नवदंपति की शादी तोड़ने और बिगोपुर के ग्रामीणों को बहिष्कृत करने पर तुरंत लगाए। बता दें कि महेंद्रगढ़ के बिगोपुर गांव के रहने वाले एक लड़के ने धौलेड़ा गांव की लड़की से शादी की है और पुलिस की सुरक्षा में कपल प्रोटेक्शन होम में है। इस शादी के बाद से ही लगातार पंचायतें हो रही हैं और लड़के के परिवार पर दबाव बनाया जा रहा है कि वे शादी तोड़कर लड़की परिवार को सौंप दें।

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
- COMPUTER OPERATOR 2
- CHEMIST SHOP STAFF 2
- PHARMACY BILLING STAFF 2

नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

मलिक मनोरोग चिकित्सा केन्द्र
- मन उदास रहना (डिप्रेशन),
- चिन्ता करना, नींद की समस्याए
- फिजूल के विचार आना (OCD)
- सिरदर्द (माइग्रेन)
- शक-वहम होना
- सभी प्रकार के दौरे
- बाईपोलर डिसार्डर
- भूलने की बीमारी
- नशा मुक्ति
- अत्यधिक गुस्सा करना
- स्किजोफ्रेनिया,
- घबराहट
- बच्चों की व्यवाहारिक समस्याएं
- बेचैनी

यहाँ पर हर प्रकार की मानसिक बीमारियों का इलाज किया जाता है।
यहाँ पर COUNSELLING के द्वारा भी इलाज किया जाता है।
APPOINTMENT की सुविधा भी उपलब्ध है।
Malik Neuropsychiatry Centre
SCO No. 31, Sector 2 Market, Near Rathi Eye Hospital, Rohtak.
समय- 9 AM से 7 PM
डॉ. आशीष मलिक
Ex. Registrar, PGIMS, Rohtak
M. 8307676466 8685805302

खबर संक्षेप

रोहतक। योग करते हुए योग अध्ययन केन्द्र के निदेशक प्रो. सुरेन्द्र कुमार ,प्रशिक्षक नरेश अहलावत व विद्यार्थी।

एमडीयू में योगाभ्यास करवाया

रोहतक। मदवि के टैगोर सभागार में बुधवार सुबह 6 बजे सामान्य योग प्रारूप का अभ्यास किया गया। डीन, स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा ने बताया कि छात्र कल्याण कार्यालय कर्मी एवं योग प्रशिक्षक नरेश अहलावत ने योग प्रोटोकाल का अभ्यास करवाया। इस कार्यक्रम में एमडीयू के यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट्स, संबद्ध महाविद्यालयों एवं यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल के विद्यार्थी शामिल हुए। योग अध्ययन केन्द्र के निदेशक प्रो. सुरेन्द्र कुमार ने इस अवसर पर योग के महत्व पर प्रकाश डाला और मन की विभिन्न अवस्थाओं पर चर्चा करते हुए कहा कि योग से एकाग्रता बढ़ती है।

फॉयरिंग के मामले में छठा आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने पाक्समा निवासी युवक व उसके साथियों पर फॉयरिंग की वारदात में छठे आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सीआईए-1 थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि पाकस्मा निवासी विक्की ने शिकायत दर्ज करवाई थी। जांच में सामने आया कि विक्की ठेकेदारी का काम करता है। 13 जनवरी को विक्की के दोस्त विक्की निवासी खेड़ी साध के पास सोमबीर, सुनील व सुमित सैंगो का फोन आया। उन्होंने कहा कि सुमित और सुनील ठेकेदार मिलना चाहते है। विक्की अपने दोस्त विक्की, आशीष के साथ उनसे मिलने अस्थल बोहर मस्तनाथ के पास आए। सुनील व सुमित वहां पर नहीं मिले। आशीष ने सुमित सैंगो के पास फोन कर पूछने लगा तो सुमित उर्फ सैंगो ने गाड़ी का नंबर पूछा।

152 डी के पास से अनाधिकृत ढाबे और दुकानें हटेंगी

रोहतक। निंदाना, भराण व खरकड़ा गांवों में राष्ट्रीय राजमार्ग-152 डी के पास से अनाधिकृत ढाबे और दुकानें हटाई जाएंगी। इसके लिए जिलाधीश अजय कुमार ने महम के नायब तहसीलदार प्रमोद को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया है।

टेंडर ओपन होने के बाद बुधवार से शुरू हुआ काम-, टेंडर ओपन होने के बाद बुधवार से शुरू हुआ काम

बरसात से पहले नालों की सफाई पूरी करवाना बना चुनौती

- 49 लाख की लागत से होगी सफाई, निगम की चार टीमें भी कर रही सफाई
- डीसी अजय कुमार को जारी करने पड़े थे आदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम द्वारा बुधवार से नालों की सफाई का कार्य शुरू कर दिया गया। प्रमुख नालों की सफाई प्राथमिकता के आधार पर की जा रही है। क्योंकि मानसून का कभी भी आगमन हो सकता है। इसके अलावा ठेकेदार के कर्मचारियों ने सफाई कार्य आरम्भ कर दिया है। मंगलवार को ही निगम में 49 लाख की लागत से टेंडर ओपन किया गया था। निगम के संयुक्त आयुक्त विजय सिंह खुद सफाई कार्य की निगरानी कर रहे हैं। साथ ही उपायुक्त ने स्टेटस रिपोर्ट मांगी है। लेकिन मानसून के आगमन से पहले पूरे शहर के नालों की सफाई करवाना कम चुनौतीपूर्ण कार्य नहीं है।

यहां-यहां हुई सफाई

निगम की अलग-अलग टीमों द्वारा मुख्य नालों की सफाई का कार्य करवाया जा रहा है। इसके अतिरिक्त नालों की सफाई के कार्य के साथ-साथ जीटी, नालों में पानी जाने वाली जगह की भी सफाई करवाई जाएगी ताकि उनके माध्यम से बरसात का पानी नालों में जा सकें। निगम की टीमों द्वारा सुभाष रोड, सैनी रोड, खेड़ी साध, झज्जर चुंगी से सुनारिया रोड, गौकर्ण पार्क से माता दरवाजा, सैनी रोड से बामल हस्पताल तक, पुराना बस स्टैंड, हनुमान कालोनी आदि स्थानों की सफाई करवाई गई।

रोहतक। नालों की सफाई करते हुए नगर निगम कर्मचारी।

यहां करें शिकायत

निगम की तरफ से शिकायत करने के लिए टोल फ्री नम्बर जारी किया गया है। सफाई की शिकायत के लिए कार्यालय के टोल फ्री नंबर 18001805007, 14420 व 8295900992 पर या स्वच्छ ऐप पर शिकायत दी जा सकती है। इन पर तत्परता से कार्रवाई की जाएगी।

उपायुक्त के हस्तक्षेप से हुई कार्यवाही

उपायुक्त अजय कुमार ने समाधान शिविर लगाया था। जहां पूर्व मेयर मनमोहन गोयल सहित पार्षदों और व्यापारियों ने शिकायत दी थी। इसमें बताया गया था कि बरसात आने को है, ऐसे में जलभराव हुआ तो बड़ा नुकसान हो जाएगा। इसलनिए शहर के सीवर और नालों की सफाई करवाई जानी चाहिए। डीसी ने निगम को टेंडर जारी करने के आदेश दिए थे।

सुबह पांच बजे ही सफाई कार्य शुरू हो जाता है

इसके अलावा निगम की चार विशेष टीमों का गठन किया गया है। जो सुबह पांच बजे ही सफाई कार्य शुरू कर देती हैं। इसके लिए तकनीकी शाखा व सफाई शाखा द्वारा वार्ड अनुसार अधिकारियों व कर्मचारियो की ड्यूटी लगाई जा चुकी है।

सभी नालों की सफाई करवाने का लक्ष्य

टेंडर ओपन होने के बाद नालों की सफाई का कार्य शुरू कर दिया गया है। मानसून के आने से पहले सभी नालों की सफाई करवाने का लक्ष्य रखा गया है। निगम की चार टीमें अलग से सफाई कार्य में जुटी हुई हैं। सफाई से सम्बंधित समस्या के लिए टोल फ्री नम्बर जारी किए गए हैं।
-विजय मलिक, संयुक्त आयुक्त नगर निगम

29 को करनाल में प्रदर्शन करेंगे बिजली निगम के अनुबंधित कर्मी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारतीय मजदूर संघ से संबंधित अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ के पदाधिकारियों की मीटिंग बुधवार को यूनियन कार्यालय में हुई। इसमें बताया गया कि 29 जुलाई को करनाल मे प्रदर्शन किया जाएगा। फिर मांग नहीं मानी तो प्रर्दशन को अनिश्चितकालीन धरने में तबदील करके आंदोलन होगा। बैठक में बताया कि इससे पहले 24 से 30जून तक पम्पलेट के माध्यम से सभी सब डिवीजनों में बैठके की जाएगी। 4जुलाई को सभी सर्कलों मे अतिरिक्त उपायुक्त, अधिक्षक अभियंता एवम मुख्यालयों पर चीफ के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन दिया जाएगा। 5से 15 जुलाई तक सभी विधायकों और सासंदों को ज्ञापन देकर मांगें पूरी करने की मांग की होगी। 16 जुलाई को मुख्यमंत्री आवास पर विरोध किया जाएगा। इसके बाद भी सरकार ने मांगें नही मानी तो 29जुलाई को करनाल मे प्रदर्शन होगा।

ये रहे मौजूद

रेग्युलेशन पॉलिसी बनाने में विद्युत विभाग के सभी अनुबंधित कर्मचारी सभी को शामिल किया जाए, जोखिम अंलाऊस मिले, थर्मल प्लांट को लेकर को हुए समझौता लागू करके पॉलिसी में शामिल करने, कैशलेश मेडिकल सुविधा, सेवानिवृत्त पर एक मुश्त पैसे देने की मांग की मांग प्रमुख है। मीटिंग में जिला मंत्री बीएमएस राहुल कुमार और जिला अध्यक्ष बीएमएस कुलदीप अत्री कार्यकारीअध्यक्ष धर्मबीर चहल, कोषाध्यक्ष संदीप बागनवाला, संगठनमंत्री विक्रम श्योराण, प्रदेश उपाध्यक्ष रविश्रीवास्तव,बलिन्द्र सिसमौर, प्रदेशसचिव सुभाष शर्मा, चरणजीत वर्मा, सलाहकार सुरेंद्र जांगड़ा, प्रदेश प्रस सचिव रविंद्र हुड्डा, सह-कोषाध्यक्ष विकास बैनीवाल, कार्यकारिणी सदस्य खुशीराम, अमरजीत सहाराण व लोकेश भयाण उपस्थित रहे।

46 लोगों ने किया रक्तदान

रोहतक। रोहतक कांग्रेस कमेटी कार्यालय में राहुल गांधी के जन्म दिवस पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 46 यूनिट रक्त एकत्रित हुआ। यह समाज सेवा का कार्य डॉ. हर्ष कुमार ढींगरा की अध्यक्षता में किया गया, रक्तदान की शुरुआत बाबा रामानुज द्वारा की गई। ठंडा, मीठा पानी व फल फ्रूट भी वितरित किए गए। इस अवसर पर डॉ. यशपाल, महक खन्ना, रोप स्कीपिंग संगठन के महासचिव सुनील वशिष्ठ, अयांश, अनु ढींगरा आदि मौजूद रहे।

पोस्टर मेकिंग में कृतिका प्रथम

रोहतक। पोस्टर मेकिंग तथा स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता के दौरान प्रतिभागियों के साथ प्रो. अंजू धीमान,डॉ. सविता राठी व डॉ. आरती चहल।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के स्टूडेंट एक्टिविटी सेंटर में बुधवार को आसन्न योग दिवस के दृष्टिगत पोस्टर मेकिंग तथा स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा ने बताया कि पोस्टर मेकिंग और स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता में यूटीडी व संबद्ध महाविद्यालयों के विद्यार्थियों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया और अपने सृजनात्मक कौशल का शानदार प्रदर्शन किया। वाईआरसी प्रोग्राम कोआर्डिनेटर प्रो. अंजू धीमान, एनएसएस प्रोग्राम कोआर्डिनेटर डॉ. सविता राठी तथा डॉ. आरती चहल ने निर्णायक मंडल के दायित्व का निर्वहन किया। पोस्टर मेकिंग में राजकीय पीजी महाविद्यालय, रोहतक की कृतिका सैनी ने प्रथम, दृश्य कला विभाग की तनु ने दूसरा तथा एलएन हिन्दू कालेज, रोहतक की विश्वजीत सिंह ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। स्लोगन राइटिंग में राजकीय पीजी महिला महाविद्यालय, रोहतक की पूजा ने प्रथम, पं एनआरएस राजकीय महाविद्यालय, रोहतक के रोहित ने दूसरा व राजकीय पीजी महिला महाविद्यालय, रोहतक की शारदा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

लोक कल्याण के लिए योगी श्रवण नाथ कर रहे तपस्या

रोहतक। योगी बाबा श्रवण नाथ 12 साल के लिए तपस्या पर चल रहे हैं, अबकी बार यह तपस्या मेन रोड नजदीक आरटीओ ऑफिस गांव कन्हेली में की जा रही है। श्री हरिहर धाम के अध्यक्ष हरिओम वशिष्ठ ने बताया कि महाराज गायत्री के उपासक हैं। यह तपस्या 49वें दिन में प्रवेश कर गई है। बुधवार को महाराज ने पांच धूनो की तैयारी स्वयं की, गर्मी में अग्नि के बीच बैठकर यह तपस्या की जा रही है। बाबा समस्त जीव कल्याण के लिए अग्नि की तपस्या कर रहे हैं। पवन दीक्षित ने बताया कि 21 जून को तपस्या संपन्न की जाएगी। तपस्या के बाद सरवन नाथ लोगों के दुखों को दूर करेंगे और उज्जवल भविष्य के लिए जन्मपत्री के साथ पर्चा भी खोलेंगे। इस दौरान भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

सुबह 9 बजे बंद मकान का ताला तोड़कर चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस का चेकिंग अभियान जारी है। इसके बाद भी चोरी की वारदात रुकने का नाम नहीं ले रही है। चोर बेकोफ होकर चोरी की घटनाओं की वारदात को अंजाम दे रहे है। बुधवार सुबह करीब 9 बजे राजीव कॉलोनी स्थित एक बंद मकान को चोरों ने निशाना बनाया। वारदात उस समय हुई जब महिला अपने घर का ताला लगाकर अपनी बेटी के यहां गई हुई थी। पीछे से चोर ताला तोड़कर घर में घुसे और नकदी व गहने चोरी करके फरार हो गए। यह वारदात वहां लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। राजीव कॉलोनी निवासी शशी प्रभा ने पुरानी सब्जी मंडी थाना में चोरी की शिकायत दी। शिकायत में बताया कि वह 18 जून की सुबह करीब साढ़े 8 बजे अपनी बेटी के पास सुखपुरा चौक पर गई थी।

रोहतक। सीसीटीवी मे आरोपित कैद

सीसीटीवी में वारदात कैद

पुलिस के अनुसार फिंगर प्रिंट एक्सपर्ट व डॉग स्क्वायड को भी मौके पर बुलाया गया। यह वारदात वहां लगे सीसीटीवी कैमरे में भी कैद हो गई। जिसमें दो आरोपी मोटरसाइकिल पर आते हुए व चोरी कर फरार होते दिखाई दे रहे हैं। वहीं पुलिस आरोपियों की तलाश में जुटी है।

नकदी ले गए चोर

पीड़ित महिला ने बताया कि उसके घर के अंदर वाले दो कमरों का भी ताला टूटा हुआ था। जब कमरों में जाकर देखा तो सामान बिखरा हुआ मिला। जब अपना सामान चेक किया तो पाया कि उनके घर से 8 हजार रुपये, 15 ग्राम की सोने की चैन, चांदी चुटकी, 250 ग्राम की पाजेब व 10 ग्राम का चांदी का कडा नहीं मिला। इसकी शिकायत पुलिस को दे दी। मामले की सूचना मिलती ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच में जुट गई।

पुलिस मामले की जांच में जुटी

बंद मकान में चोरी का मामला सामने आया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। पूरा वारदात सीसीटीवी में कैद हो चुकी है। आरोपी को जल्द ही गिरफ्तार कर लिया गया है।
-प्रदीप कुमार, जांच अधिकारी

मीठे पानी की छबील लगाई

रोहतक। निर्जला एकादशी के अवसर पर मंगलवार को हिसार रोड पर समाजसेवियों द्वारा मीठे पानी की छबील लगाई गई। इसके साथ ही जलजीरा भी बांटा गया। सुरेश तायल, दलीप बंसल आदि ने कहा कि सभी को समाजसेवा में अग्रसर रहना चाहिए। इस अवसर पर पुनीत जैन, शिव तायल, हर्षित, हर्ष, यश, क्रिश, विकास बंसल, रवि, विकास जैन आदि मौजूद रहे।

पीजीआईएमएस के स्पोर्ट्स मेडिसिन विभाग को गर्म-ठंडे पानी की मशीन दी

रोहतक। जिननिया क्लब ने निर्जला एकादशी पर पीजीआईएमएस के स्पोर्ट्स मेडिसिन विभाग और स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर में गर्म और ठंडे पानी की मशीन दान की। यह मशीन स्पोर्ट्स मेडिसिन विभाग में आने वाले मरीजों खासकर खिलाड़ियों की मदद करेगी। जिननिया परिवार से स्वाति बंसल, शिखा आर्य, सपना गुप्ता, नेहा गुप्ता, रश्मि बंसल और डॉ. दिव्या गुप्ता मौजूद रही। इस मौके पर विभाग के डॉ. मंदीप और डॉ. दीपशिखा अपने एचओडी डॉ. राजेश रोहिल्ला के साथ मौजूद रहे। सभी ने जिननिया परिवार को इस सामाजिक कार्य के लिए धन्यवाद दिया।

शिविर में 123 शिकायतें आई सबसे ज्यादा पीपीपी में खामियां की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

प्रशासन द्वारा लगाए जा रहे समाधान शिविर में 123 शिकायतें आई हैं। डीसी ने इन शिकायतों को संबंधित अधिकारियों को निपटारे के लिए भेजा गया। बुधवार को उपायुक्त अजय कुमार लघु सचिवालय स्थित सभागार में अतिरिक्त उपायुक्त वैशाली सिंह, जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी महेश कुमार और नगराधीश अंकित कुमार के साथ लोगों की शिकायतें सुनी। उन्होंने कहा कि परिवार पहचान पत्र में त्रुटियों को दुरुस्त करने के लिए 22 जून तक हर गांव व वार्ड में शिविर लगाए रहे हैं। प्रशासन द्वारा आमजन की समस्याओं को प्राथमिकता के आधार पर निपटाने के लिए अधिकारियों को दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि शिविर में आने वाले हर व्यक्ति की शिकायत का प्राथमिकता के आधार पर निपटारा किया जाए। अतिरिक्त उपायुक्त वैशाली सिंह ने बताया कि गत 10 जून से समाधान शिविर लगाए जा रहे हैं। शिविरों में आने वाली शिकायतों में से लगभग 30 प्रतिशत शिकायतों का निपटारा मौके पर कर दिया जाता है।

रोहतक। लोगो की समस्या सुनते हुए उपायुक्त अजय कुमार।

शोरी मार्केट में बिजली मीटर में लगी आग, टला बड़ा हादसा

रोहतक। शोरी मार्केट में बिजली मीटर में लगी आग।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शोरी मार्केट स्थित प्रताप टाकीज वाली गली में एक खंबे पर लगे बिजली मीटर में अचानक स्पार्किंग हुई और आग लग गई। लोगों ने काबू पाने का प्रयास किया, लेकिन आग बढ़ती ही गए। आग बढ़ते देख इसकी सूचना दमकल विभाग को दी गई। इससे पहले कि आग पास ही दुकान तक पहुंचती आग पर समय रहते काबू पा लिया गया। गनीमत रही कि आग दुकान तक नहीं पहुंची नहीं तो पूरी मार्केट कपड़े की होने की वजह से भी नुकसान हो सकता था। बाद में सूचना मिलने पर बिजली निगम के कर्मचारियों ने मौके पर पहुंच बिजली के तारों को दुरुस्त किया।

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 :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
सिटी कार्यालय :- हरिभूमि, कृषि विज्ञान केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9996959400
मुख्य कार्यालय :- हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20

रोहतक के नाटक कलाकार सद्भावना यात्रा पर नेपाल रवाना

इंडो-नेपाल सोलो थियेटर फेस्टिवल में कलाकार नाटक करेंगे प्रस्तुत

- पूर्व गृह राज्य मंत्री सुभाष बत्रा ने दिखाई हरी झंडी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

इंडो-नेपाल सद्भावना यात्रा पर निकले हरियाणा इंस्टीट्यूट ऑफ परफोर्मिंग आर्ट्स (हिपा) के कलाकार नेपाल रवाना हो गए। नेपाल के पोखरा में एकल नाटकों के माध्यम से अपनी अभिनय कला के जौहर दिखाएंगे। नेपाल की नाट्य संस्था डिस्कवरी योर सोल की पहलकदमी पर आयोजित दो दिवसीय इंडो-नेपाल सोलो थियेटर फेस्टिवल में कलाकार 3 एकल नाटक प्रस्तुत करेंगे। सद्भावना यात्रा को विदा करते हुए सुभाष बतरा ने कहा कि कलाकर लोगों को जोड़ने और आपसी रिश्तों को मजबूत करने का काम करते हैं। विश्वदीपक त्रिखा लंबे समय से नाटक के माध्यम से आम लोगों को जागरूक करने के साथ साथ सांस्कृतिक आदान प्रदान का काम भी कर रहे हैं। इसी उद्देश्य से वे पाकिस्तान के लाहौर में भी नाटक मंचन कर चुके हैं और पाकिस्तान कलाकारों को रोहतक में बुलाकर इंडो-पाक थियेटर फेस्टिवल का आयोजन भी कर चुके हैं। इसी कड़ी में वे इंडो-नेपाल सद्भावना यात्रा पर निकले हैं। उन्होंने कहा कि वापिस आने पर कलाकारों की इस उपलब्धि के लिए शहर में सम्मान समारोह का आयोजन किया जाएगा।

रोहतक। कलाकारों के साथ पूर्व गृह राज्य मंत्री सुभाष बत्रा।

तीन नाटकों का मंचन

हिपा के चेयरमैन और सद्भावना यात्रा के संयोजक विश्वदीपक त्रिखा ने बताया कि 21 और 22 जून को पोखरा में हो रहे सोलो थियेटर फेस्टिवल में 3 नाटकों का मंचन किया जाएगा। पहले दिन कलाकार ललित खन्ना, निर्मल वर्मा द्वारा लिखित नाटक डेढ़ इंच ऊपर की प्रस्तुति देंगे। दूसरे दिन नादिरा जहीर बब्बर के प्रसिद्ध नाटक दयाशंकर की डायरी का मंचन होगा। इसी दिन विश्वदीपक त्रिखा स्वरचित किस्सागोई की तीसरी प्रस्तुति देंगे। तीनों ही नाटकों का निर्देशन विश्वदीपक त्रिखा द्वारा किया जाएगा। लाइट, साउंड और संगीत संचालन की जम्मिदारी जगदीप जुगनू और कर्नल सिंह संभालेंगे। इस अवसर पर डॉ. सुरेंद्र शर्मा, ललित खन्ना, जगदीप जुगनू, कर्नल सिंह, शेखर बतरा, अविनाश सैनी, शक्ति सरोवर, मनीष खरे, समीर शर्मा, उर्वशी विराट, नवदीप, अंकुश, आर्यन उपस्थित रहे।

40 दिन तक अमृत वेला में होगा पाठ

रोहतक। जगदीश कॉलोनी स्थित टिकाना सत बाबा सावल शाह आश्रम में महंत बाबा प्रेम दास महाराज के आर्शीवाद से अमृत वेला शुरु किया गया। संत बाबा सुखा शाह महाराज ने बताया कि यह अमृत वेला 17 जून को शुरु किया था और 40 दिन लगातार चलेगा। जिसमें एक पाठ जपजी साहिब का, पांच पाठ चौपाई साहिब और एक पाठ आनंद साहब और उसके बाद अरदास होगी। इसका उद्देश्य लोगों को परमात्मा के नाम से जोड़ना, गुरबाणी के साथ जोड़ना है।