



पचास-पचपन की उम्र हुई नहीं कि हमें यह लगने लगता है, अब कुछ नया करने की उम्र गई। यह सोचना गलत है, उम्र के किसी पड़ाव पर आप कुछ ऐसा कर सकती हैं, जो आपको नई पहचान दे। अपने आस-पास ऐसे कई उदाहरण भी मिल जाएंगे, जब महिलाओं ने बड़ी उम्र में कुछ अनोखा करके अपनी नई पहचान के लिए उड़ानें मरी हैं।

हर उम्र में संभव है नई पहचान की उड़ान



कवर स्टोरी

स्नेहा सिंह

अब उम्र हो रही है, इस उम्र में क्या कुछ नया करूंगी।' पचास-पचपन की उम्र की महिलाओं को यह कहते हुए हम अकसर सुनते हैं। हमारे समाज में लंबे समय तक महिलाओं को कुछ निश्चित भूमिकाओं में बांधकर देखा जाता है- बेटी, पत्नी, बहू और मां की भूमिका में। इन भूमिकाओं को निभाते-निभाते ज्यादातर महिलाएं यह मान बैठती हैं कि उनके अपने सपने पूरा करने, कुछ नया करने की संभावनाओं का समय पीछे छूट चुका है, अब वे कोई उड़ान नहीं भर सकती हैं, अपनी कोई नई पहचान नहीं बना सकती हैं। लेकिन सच इससे बिल्कुल अलग है। जीवन किसी कैलेंडर की तारीख का नाम नहीं, निरंतर बदलती संभावनाओं की यात्रा है। आज समय भी काफी बदल चुका है। इस नए दौर में आप किसी भी उम्र में जीवन के नए पड़ाव पर आकर कुछ नया कर सकती हैं। हर उम्र में नई पहचान बना सकती हैं। किसी क्षेत्र में नए सिरे से अपना करियर शुरू कर सकती हैं, अपने भीतर छिपी क्षमताओं को पहचान सकती हैं, कुछ बड़ा कर सकती हैं। इतना ही नहीं, लोगों के लिए एक मिसाल बन सकती हैं।

उम्र केवल बताती है शारीरिक अवस्था

महिलाओं के लिए यह समझना आवश्यक है कि उम्र केवल शारीरिक अवस्था बताती है, संभावनाओं की सीमा नहीं। अनेक महिलाएं बच्चों के बड़े हो जाने के बाद अपने पुराने शौक फिर से शुरू करती हैं। कोई संगीत-नृत्य सीखती है, कोई अभिनय, कोई चित्रकला, लेखन तो कोई अपना व्यवसाय शुरू करती हैं। कई महिलाएं सामाजिक कार्यों में सक्रिय होकर अपनी पहचान बनाती हैं।



सकारात्मक सोच का जादू

नई शुरुआत की सबसे बड़ी शर्त है- सकारात्मक सोच। जीवन में हर व्यक्ति को असफलताओं, निराशाओं और संबंधों की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन जो लोग आशा बनाए रखते हैं, वे हर कठिनाई में अवसर खोज लेते हैं। सकारात्मक सोच का अर्थ समस्याओं को नकारना नहीं, बल्कि यह विश्वास रखना है कि उनका समाधान संभव है। यही सोच व्यक्ति को आगे बढ़ने की शक्ति देती है। स्वयं के प्रति सम्मान और अस्थिर के प्रति आशा जगाती है, जीवन को नई दिशा प्रदान करती है। जब हम अतीत के बोझ को छोड़कर वर्तमान को स्वीकार करते हैं, तब नए रास्ते अपने आप खुलते जाते हैं।

यह सही है कि वर्कप्लेस पर बढ़िया परफॉर्म करने और उन्नति के लिए मेहनत, लगन से कार्य करना सबसे जरूरी है। लेकिन ऑफिस में आपका मन न लगे तो कुछ वास्तु उपायों को आजमा सकते हैं। इससे आपका मन तो लगेगा ही आप निरंतर उन्नति भी करेंगे।

अगर ऑफिस में नहीं लगता मन वास्तु के अनुसार करें ये बदलाव



वास्तु सलाह

अनीता जैन, वास्तुविद

ऑफिस में हमारी डेस्क केवल काम करने की जगह नहीं होती, बल्कि यह हमारी ऊर्जा, मनोदशा और कार्यक्षमता को भी प्रभावित करती है। कई बार व्यक्ति उत्साह के साथ ऑफिस तो पहुंच जाता है, लेकिन डेस्क पर बैठते ही थका, चिड़चिड़ापन या काम में मन न लगने जैसी समस्याएं महसूस होने लगती हैं। वास्तुशास्त्र के अनुसार कार्यस्थल पर मौजूद सकारात्मक या नकारात्मक ऊर्जा का सीधा प्रभाव हमारे मन और करियर पर पड़ता है। इसलिए यदि आपकी ऑफिस डेस्क व्यवस्थित, सुंदर और सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर होगी, तो कार्य में मन भी लगेगा और तरक्की के रास्ते भी खुलेंगे।

डेस्क पर बढ़ाएं हरियाली: वास्तुशास्त्र में हरे-भरे पौधों को समृद्धि और शांति का प्रतीक माना गया है। ऑफिस डेस्क के उत्तर या पूर्व दिशा में मनी प्लांट, बैबू प्लांट या छोटे इनडोर प्लांट्स रखना शुभ माना जाता है। हरा रंग मानसिक सुकून देने के साथ तनाव को कम करने में भी सहायक होता है। वहीं सूखे, कांटेदार या बोनसाई पौधों को डेस्क पर नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इन्हें निराशा और रकावट का सूचक माना गया है। डेस्क के उत्तर दिशा में हरियाली,



जंगल या लहलहाती फसलों का चित्र लगाने से मन प्रसन्न रहता है और मेहनत का पूरा फल मिलता है। **सकारात्मक चित्र देते हैं प्रेरणा:** ऑफिस डेस्क पर लगाए गए चित्र भी आपके मन और ऊर्जा पर प्रभाव डालते हैं। रोता हुआ बच्चा, डूबता जहाज, आग, टूटी मूर्ति या कांटेदार पौधों के चित्र नकारात्मकता बढ़ाते हैं। इसके स्थान पर उगते सूर्य, उड़ते पक्षी, भागते घोड़े, स्वस्तिक या पेड़-पौधों के चित्र लगाना शुभ माना जाता है। वास्तुशास्त्र के अनुसार डेस्क के उत्तर-पूर्व दिशा में

अपने इष्टदेव की छोटी तस्वीर अवश्य रखनी चाहिए। कार्य शुरू करने से पहले उन्हें प्रणाम करने से मानसिक स्पष्टता प्राप्त होती है और व्यक्ति को सकारात्मक मार्गदर्शन मिलता रहता है। इससे आत्मविश्वास और कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है। **फूल-प्रकाश बढ़ाते हैं उत्साह:** ऑफिस डेस्क पर ताजे फूलों का

छोटा गुलदस्ता रखने से वातावरण खुशनुमा बना रहता है। वास्तु के अनुसार फूल सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करते हैं और मानसिक तनाव कम करने में मदद करते हैं। ध्यान रखें कि मुरझाए या सूखे फूल तुरंत हटा देने चाहिए, क्योंकि ये नकारात्मकता बढ़ाते हैं। इसके साथ ही डेस्क के आस-पास सही प्रकाश व्यवस्था होना भी बेहद जरूरी है। बहुत तेज या बहुत कम रोशनी आंखों और मन दोनों को प्रभावित करती है। पर्याप्त प्रकाश न होने पर वहां नकारात्मक ऊर्जा बढ़ने लगती है, जिससे कार्यों में बाधा, बहस और मानसिक अस्थिरता पैदा हो सकती है। इसलिए हमेशा ऐसी लाइटिंग रखें, जो आंखों को सुकून दे और काम करने में सहजता महसूस हो। **साफ-सुथरी और व्यवस्थित हो डेस्क:** वास्तुशास्त्र के अनुसार गंदी-अव्यवस्थित डेस्क नकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाती है। डेस्क को हमेशा साफ-सुथरा और व्यवस्थित रखना चाहिए। पेन-पेंसिल और अन्य जरूरी सामान के लिए सुंदर पेन स्टैंड का उपयोग करें।



रिक्कन केयर

शहनाज हुसैन, कंसल्टेंट/विद

उमस भरे इस मौसम में इंटरनल हेल्थ के साथ-साथ त्वचा की देखभाल भी जरूरी है। गर्मी, पसीना और धूल मिट्टी से त्वचा चिपचिपी और बेजान हो जाती है। कुछ लोगों को तो जलन भी महसूस होने लगती है। इससे राहत पाने के लिए कई महिलाएं ब्यूटी सैलूनों में ट्रीटमेंट करवाने जाती हैं या ब्रांडेड कंपनियों के ब्यूटी प्रोडक्ट्स अपनाई करती हैं। ये काफी महंगे तो होते ही हैं, कई बार इनसे कोई खास फायदा भी नहीं मिलता है। ऐसे में आप चाहें तो घर में मौजूद नेचुरल चीजों से ही इंडिजी नेचुरल कूलिंग क्रीम तैयार कर सकती हैं। ये क्रोमस फेस स्किन को कूल करेगी और



आपको ताजगी का अहसास भी दिलाएंगी। **एलोवेरा-गुलाब जल क्रीम:** इस कूलिंग क्रीम को तैयार करने के लिए कांच की कटोरी में एक चम्मच एलोवेरा जेल, एक चम्मच गुलाब जल और एक चम्मच खीरे के रस को एक चम्मच की मदद से तब तक अच्छे से मિક्स करें, जब तक कि यह एक हल्की और मुलायम क्रीम जैसा न दिखने लगे। जैसे ही इसका टेक्सचर क्रीमी हो जाए, समझ लीजिए आपकी होममेड कूलिंग क्रीम तैयार है। इस क्रीम को फ्रिज में रख लें। इस क्रीम को आप सीधे चेहरे और त्वचा के खुले हिस्से पर लगा सकते हैं और लगाने के कुछ देर बाद ताजे ठंडे पानी से धो डालिए। चिपचिपी गर्मी के



डाइट एडवाइस

डॉ. अंशु चौहान

डाइटेशियन

हालांकि कई इलाकों में बारिश शुरू हो चुकी है लेकिन अभी उमस भरी गर्मी बरकरार है। दिन के समय धूप निकलते ही गर्मी बेचैन करने लगती है। ऐसे में आपको थकान, चिड़चिड़ापन, कमजोरी या डिहाइड्रेशन जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इनसे बचने के लिए अपनी डाइट सही ढंग से प्लान करना जरूरी है। **टीनएजर्स डाइट:** इस उम्र में लड़कियों का शरीर तेजी से बढ़ता है। पीरियड्स भी शुरू हो जाते हैं और हार्मोनल उतार-चढ़ाव सबसे अधिक होते हैं। इसलिए इनकी डाइट में आयरन, कैल्शियम और मैग्नीशियम सबसे जरूरी होते हैं। **क्या खाएं:** सुबह सबसे पहले खाली पेट एक ग्लास सादा पानी पिएं। नाश्ते में मूंग दाल का चीला या दलिया लें। दोपहर के भोजन में रोटी, दाल, हरी सब्जी और एक कटोरी दही लें। जिससे सारे पोषक तत्व शरीर को पर्याप्त मात्रा में मिल सकेंगे। दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स हार्मोस को नेचुरली बैलेंस करते हैं। भोगे हुए पांच से छह बादाम रोज खाएं। छाछ में जीरा और काला नमक मिलाकर दोपहर में लें, क्योंकि यह पेट को

उमस भरे मौसम में ऐसी हो डाइट

इस मौसम में डाइट प्लान बनाते समय महिलाओं को अपनी उम्र का ध्यान रखना जरूरी है। किस एज की महिलाओं का कैसा होना चाहिए डाइट प्लान, यहां डिटेल में बता रहे हैं।



ठंडा रखने में मदद करता है। सत्तू के शर्बत में नींबू, काला नमक और जीरा पावडर मिलाकर लें। यह सबसे सस्ता प्रोटीन और एनर्जी ड्रिंक है। नारियल पानी का सेवन इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस करने के साथ-साथ थकान और डिहाइड्रेशन से भी बचाता है। **क्या न खाएं:** पैकेज्ड फूड्स, ड्रिंक्स, पिज्जा, बर्गर और मैदा की बनी कोई चीज खाने से बचें। चाय-कॉफी भी कम पिएं।

युवा महिलाएं: इस उम्र की महिलाओं को एनर्जी, फर्टिलिटी और हार्मोनल बैलेंस, तीनों का एक साथ ध्यान रखना जरूरी है। आपकी

अपने रिश्तों को ऐसे बनाए रखें स्ट्रॉन्ग

मैरीड रिलेशन का स्ट्रॉन्ग होना बहुत जरूरी है। मजबूत रिश्तों की नींव प्रेम, अपनापन, मरोसा, खुला संवाद, संवेदनशीलता और आपसी सम्मान पर टिकी होती है। इन बातों को अपनाकर आप अपने पार्टनर के साथ एक खुशहाल जिंदगी जी सकती हैं।

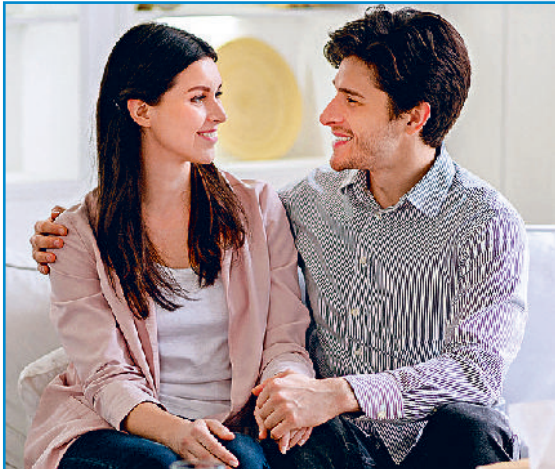


मैरीड लाइफ

शिखर चंद जैन



हमारे जीवन में मजबूत रिश्तों का बहुत महत्व है, ये हमारा जीवन खुशहाल बनाते हैं। बात जब पति-पत्नी के रिश्ते की हो तो यह बात और ज्यादा मायने रखती है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी की प्रसिद्ध हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट बताती है कि खुशहाल जीवन का सबसे बड़ा आधार सिर्फ रोमांटिक रिश्ते नहीं, मजबूत सामाजिक संबंध भी होते हैं। रिश्तों का दायरा जब दोस्ती, परिवार, सहकर्मियों और समाज तक फैलता है, तब जीवन अधिक संतुलित और संतोषजनक हो जाता है। मैरीड लाइफ में अपने पार्टनर के साथ रिश्ते मजबूत और मधुर रखने के लिए कुछ सामान्य बातों का ध्यान रखना जरूरी है। **‘ट्रस्ट बैक’ बनाएं:** रिश्ते बैंक अकाउंट की तरह होते हैं। इसमें ट्रस्ट का होना बहुत जरूरी है। जब आप किसी से किया वादा निभाती हैं, तो आप प्यार-स्नेह और साख अपने रिश्ते के बैंक अकाउंट में डिपॉजिट करती हैं। जब आप वादा तोड़ती हैं, तो आपका खाता डेबिट होता है। हमेशा एक मजबूत रिश्ते के लिए अकाउंट में भरोसा और प्यार का बैलेंस ज्यादा होना चाहिए। **विनम्र और संवेदनशील बनें:** किसी भी रिश्ते में मजबूती की पहली शर्त विनम्रता और संवेदनशीलता होती है। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी की एक स्टडी बताती है कि प्रोपकार और दूसरों की मदद करने से दिमाग में ‘लव हार्मोन’ यानी ऑक्सीटोसिन का लेवल बढ़ता है। जब हम बिना किसी स्वार्थ के कुछ देते हैं तो खुद के भीतर भी अपनापन और संतोष बढ़ता है। संतोष की यही भावना हमारे पारस्परिक रिश्तों को भी मजबूत बनाती है।



खुली बातचीत जरूरी: रिश्तों में मौन और मन ही मन शिकायत से अकसर गलतफहमी पैदा होती है। अपनी जरूरतों, डर और इच्छाओं को खुलकर कहें। यह मान लेना कि ‘उसे तो पता ही होगा’ अकसर रिश्तों में दूरी का कारण बनता है। अपनी भावनाओं को स्पष्ट रूप से कहें और पार्टनर को समझने का मौका दें। **बनाए रखें रिश्ते की मर्यादा:** किसी भी रिश्ते में



गहरा करता है, पुराने मीठे पलों को याद करने का मौका देता है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया की रिसर्च बताती है कि रिश्तों की गुणवत्ता इस बात से तय नहीं होती कि हम साथ में कितना समय बिताते हैं, यह इस बात से तय होती है कि हम बिना किसी डिस्ट्रक्शन के एक-दूसरे के साथ कितनी और कैसी बातचीत करते हैं।

आभार और प्रशंसा: अकसर हम छोटी-छोटी चीजों या बातों को टेकेन फॉर ग्रांटेड ले लेते हैं। छोटी बातों पर तारीफ करना, रिश्ते में जादू की तरह असर करती हैं। रिलेशनशिप एक्सपर्ट जॉन गेटमैन कहते हैं, ‘रिश्तों में संवाद का मतलब सिर्फ शिकायत या अपेक्षाएं करना नहीं होता बल्कि एक-दूसरे की सराहना करना भी शामिल होता है।’

की कोशिश न करें। **एक-दूसरे को दें क्वालिटी टाइम:** सिर्फ एक-दूसरे के साथ होना काफी नहीं है, एक-दूसरे से बातें भी करें। बिना फोन या टीवी के एक-दूसरे के साथ समय बिताएं। यह जुड़ाव को

मौसम में राहत दिलाने में यह बहुत कारगर क्रीम है। रात या दिन में लगाने से पहले चेहरे को साफ पानी से जरूर धो लें ताकि चेहरे पर जमा धूल, मिट्टी और प्रदूषण को हटाया जा सके, अन्यथा यह क्रीम ज्यादा प्रभावी नहीं होगी। चेहरे को साफ करने के बाद इस क्रीम को हल्के हाथों से आहिस्ता-आहिस्ता लगाएं।

सौजनल फ्रूट्स जैसे पपीता, अनार, खीरा नियमित अपने दिनचर्या में शामिल करना फायदेमंद होता है। **क्या न खाएं:** रिफाईंड शुगर, मैदा, बाहर का तला-भुना खाना और पैकेज्ड फूट जूस न लें। रात को भारी खाना न खाएं, क्योंकि यह मेटाबॉलिज्म को नुकसान पहुंचा सकता है। **40 प्लस महिलाएं:** इस उम्र में अकसर मेटाबॉलिज्म धीमा होने लगता है। इसलिए इस उम्र में सही डाइट का चयन सबसे अधिक जरूरी हो जाता है। रात भर भिगोए मेथी के दाने का पानी सुबह खाली पेट पीना ब्लड शुगर, कोलेस्ट्रॉल और हार्मोन बैलेंस में सहायक है। नाश्ते में सत्तू का पारांठा या दलिया खाएं। लिल इस उम्र की महिलाओं के लिए सबसे जरूरी फूड है। दोपहर में नारियल का पानी, बेल का शर्बत पिएं, जो लिवर को ठंडा रखने में कारगर साबित होता है। शाम को छाछ में जीरा और सेंधा नमक मिलाकर पिएं। लौकी, तोरंड, टिंडा और पुदीने की चटनी रोज खाने से इस उमस भरे मौसम में शरीर में ठंडक बनी रहती है। **क्या न खाएं:** अधिक नमक वाला और तला-भुना खाना न खाएं क्योंकि ये ब्लड प्रेशर को बढ़ाते हैं। चाय और कॉफी की मात्रा बहुत कम लें। डाइट प्लान के लिए डाइटेशियन से संपर्क कर सकती हैं।

प्रस्तुति: संध्या रानी

खबर संक्षेप

गांजा व अवैध शराब के साथ युवक गिरफ्तार
फतेहाबाद। थाना सदर रतिया पुलिस ने नशा तस्करी के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत बड़ी कार्रवाई करते हुए महमदगी निवासी काला राम पुत्र रूढ़ा राम को 5.874 किलोग्राम गांजा, 261 बोतल, पन्वे एवं अर्द्ध अवैध देसी शराब तथा 23,800 रुपये की ड्रग मनी सहित काबू किया है। थाना सदर रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक शीशपाल सिंह ने बताया कि 28 जून को पुलिस टीम ने गश्त एवं नशा रोकथाम अभियान के दौरान गांव महमदगी में गुप्त सूचना के आधार पर नियमानुसार कार्रवाई की।

22 वर्षीय युवक ने लगाया फंदा, मौत फतेहाबाद। जिले के गांव भिरडाना में एक 22 वर्षीय युवक द्वारा घर में फंदा लगाकर आत्महत्या करने का सनसनीखेज मामला सामने आया है। मृतक की पहचान 22 वर्षीय लवप्रोत पुत्र देशराज के रूप में हुई है, जो तीन भाई-बहनों में सबसे छोटा था। घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शव को कब्जे में लिया और पोस्टमार्टम के लिए फतेहाबाद के सिविल अस्पताल पहुंचाया। फिलहाल सुसाइड के कारणों का खुलासा नहीं हो सका है।

हेरोइन सहित युवक को किया गिरफ्तार
फतेहाबाद। थाना जाखल पुलिस ने नशा तस्करी के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत कार्रवाई करते हुए एक युवक को हेरोइन सहित काबू किया है। पकड़े गए युवक को पहचान जाखल की बाजीगर बस्ती निवासी रवि पुत्र रेशम सिंह के रूप में हुई है। थाना जाखल प्रभारी उपनिरीक्षक सुरेश कुमार ने बताया कि 28 जून को पुलिस टीम जाखल रेलवे पुल के पास गश्त एवं नशा रोकथाम अभियान के दौरान मौजूद थी। इसी दौरान रेलवे पुल के नीचे खड़ा एक युवक पुलिस वाहन को देखकर तेजी से रेलवे लाइन की ओर बढने लगा। शक के आधार पर उसे काबू कर नियमानुसार तलाशी ली गई।

संत कबीर ने समाज को प्रेम, भाईचारे और मानवता का संदेश दिया : इंदौरा

■ संत कबीर के बताए सत्य, समानता और मानवता के मार्ग पर चलने का संकल्प लिया

हरिभूमि न्यूज़►►हिंसार

धानक सभा, कबीर चौक डोगरान मोहल्ला की ओर से संत शिरोमणि श्री कबीर महाराज जी की जयंती श्रद्धा, भक्ति और उत्साह के साथ धूमधाम से मनाई गई। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में समाज के लोगों ने भाग लेकर संत कबीर के बताए सत्य, समानता और मानवता के मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का आयोजन धार्मिक एवं सामाजिक सौहार्द के वातावरण में हुआ। कार्यक्रम में भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा के जिलाध्यक्ष एवं हिंसार विधानसभा क्षेत्र से सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन राजकुमार इंदौरा मुख्य अतिथि रहे वहीं पार्षद ज्योति वर्मा व बारह क्वार्टर चौकी इंचार्ज राकेश विशिष्ट

अवैध देशी शराब रखने के आरोप में एक काबू हिंसार। अग्रोहा पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 60 बोतल अवैध देशी शराब बरामद की है। पुलिस टीम ने गश्त के दौरान चिकनवास गांव के बस अड्डे पर एक सूचना के आधार पर गांव के राजकुमार उर्फ राजू को अपने मकान में अवैध देशी शराब बेचने का धंधा करते काबू किया। तलाशी के दौरान मकान से माल्टा मस्ती ब्रांड की कुल 60 बोतल देशी शराब बरामद हुई। पुलिस ने उस पर केस दर्ज कर लिया है।

स्वेट टीम ने 500 लीटर लाहन किया नष्ट हिंसार। स्वेट कमांडो टीम-2 ने सघन चेकिंग अभियान के दौरान गांव पीरावाली क्षेत्र में लगभग 500 लीटर अवैध शराब लाहन बरामद किया। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर बरामद अवैध शराब लाहन को नष्ट कर दिया गया, जिससे अवैध शराब के निर्माण की गतिविधियों पर प्रभावी रोक लगाई जा सके। पुलिस का कहना है कि अवैध शराब के निर्माण, तस्करी एवं बिक्री में संलिप्त व्यक्तियों के विरुद्ध लगातार सख्त कार्रवाई कर रही है।

महाप्रबंधक की कार्यशैली की आलोचना मनमानी का लगाया आरोप

■ धरने का 46वां दिन, महाप्रबंधक को दिया 8 जुलाई तक का अल्टीमेटम

हरिभूमि न्यूज़►►हिंसार

हरियाणा रोडवेज हिंसार डिपो में कर्मचारियों के लंबित वित्तीय भत्तों की मांग पर चल रहा धरना सोमवार को 46वें दिन भी मजबूती के साथ जारी रहा। धरने की अध्यक्षता संदीप जैनावास ने की, जबकि मंच का संचालन कर्मवीर मसूदपुर ने किया। धरने को संबोधित करते हुए विभिन्न वक्ताओं ने महाप्रबंधक की कार्यशैली पर तीखा आक्रोश व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि महाप्रबंधक की कर्मचारी विरोधी नीतियों और व मनमानी के कारण कर्मचारियों के जायज वित्तीय भत्ते लंबे समय से लंबित पड़े हुए हैं, जिससे पूरी डिपो के कर्मचारियों में भारी रोष व्याप्त है। नेताओं ने



श्रम कल्याण बोर्ड के चेयरमैन जांगड़ा का किया स्वागत
आदमपुर। श्रम कल्याण बोर्ड हरियाणा के नवनियुक्त चेयरमैन रोहतास जांगड़ा के सम्मान में भादरा रोड स्थित राजकुमार जांगड़ा के प्रतिष्ठान पर सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस मौके पर चेयरमैन जांगड़ा ने कहा कि श्रमिकों व उनके बच्चों की पढ़ाई, लड़कियों की शादी तथा दूधटका होने पर 5 लाख तक का आर्थिक सहयोग सुविधा दी जाती है। इसके लिए मजदूरों का पंजीकरण होना जरूरी है। उन्होंने बताया कि पंजीकरण के लिए हरियाणा सरकार की वेबसाइट खोली गई है तथा मजदूर वर्ग अपना ज्यादा से ज्यादा पंजीकरण करवाए। इस मौके पर डॉ. नागरमल शर्मा, डॉ. ललित शर्मा, गुनीश इलाहाबादी, कृष्ण कुमार, कुलदीप, रमेश, श्याम सुंदर शर्मा आदि मौजूद रहे।

हिंसार

लंबित मांगों पूरी नहीं होने से टूट रहा हिंसार डिपो कर्मियों के सब्र का बांध और इंतजार नहीं, रोडवेज कर्मचारी नौ को करेंगे निर्णायक आंदोलन की घोषणा



हिंसार। धरने को संबोधित करते कर्मचारी नेता।

प्रबंधन को कड़ा संदेश देते हुए कहा कि सांझा संघर्ष समिति एवं स्टेट की सभी यूनियनों के प्रधानों और सचिवों की मध्यस्थता में महाप्रबंधक को आगामी 8 जुलाई तक मांग-पत्र की सभी मांगों को पूरा करने का समय दिया गया है। वक्ताओं ने स्पष्ट शब्दों में चेतावनी दी कि यदि इस निर्धारित समय सीमा तक कर्मचारियों के लंबित वित्तीय भत्तों का भुगतान

नहीं किया गया, तो अगले ही दिन 9 जुलाई को सांझा संघर्ष समिति, हिंसार की एक महत्वपूर्ण व आपात

ये रहे मौजूद

धरने में मुख्य रूप से अजय दुहन, जोगेंद्र पघाल, अनूप श्योकंद, राजबीर दुहन, पवन कनोह, नरेंद्र खरड, अरुण शर्मा, जितेंद्र शर्मा, अमित जुगलान, बजरंग लाखा, सत्यवान सिवाव, वीरेंद्र किरतान, राजेश घांला, सुल्तान वर्मा, माधव उकलाना, राजेश कुमार और नरेश सोनी सहित सैकड़ों की संख्या में कर्मचारी उपस्थित रहे।

बैठक बुलाकर आरपार के निर्णायक आंदोलन की घोषणा कर दी जाएगी।

सेवा कार्यों में भारत विकास परिषद वीर शाखा की अग्रणी भूमिका : रमेश कुमार

हरिभूमि न्यूज़►► हिंसार

भारत विकास परिषद, वीर शाखा द्वारा शांति त्रिवेणी पार्क, सेक्टर-16-17 में वैज्ञानिक योग एवं पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में आजाद नगर स्थित केंद्रीय कारागार के जेल अधीक्षक रमेश कुमार ने शिरकत की। मुख्य अतिथि रमेश कुमार ने अपने वक्तव्य में कहा कि भारत विकास परिषद द्वारा आयोजित वैज्ञानिक योग एवं पौधरोपण कार्यक्रम अत्यंत सराहनीय रहा। उन्होंने कहा कि परिषद वर्ष भर सेवा कार्यों में अग्रणी



भूमिका निभाती है। हमें प्रतिदिन योग एवं प्राणायाम करना चाहिए और पर्यावरण संरक्षण के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाकर उनकी देखभाल करनी चाहिए। कार्यक्रम के दूसरे चरण में पौधारोपण अभियान आरंभ हुआ, जिसमें पार्क में आवश्यकता अनुसार पौधे लगाए गए। पक्षियों के लिए सकोरे बांटे गए एवं बच्चों को विशेष उपहार दिए गए।

विकलांग अधिकार मंच का हर जिला मुख्यालयों पर प्रदर्शन एक जुलाई को

■ जापन सौंप कर मांगें पूरी करने की उदाई आवाज

हरिभूमि न्यूज़►►हिंसार

विकलांग अधिकार मंच हरियाणा की राज्य कार्यकारिणी बैठक प्रदेश अध्यक्ष सुरेंद्र कुमार गोयल की अध्यक्षता में शहर के जवाहर नगर स्थित विकलांग अधिकार मंच कार्यालय में हुई। बैठक में ब्लॉक, जिला और राज्य सम्मेलन करने, विकलांग पेंशन, बस पास और वीबी ग्राम जी कानून जैसे मुद्दों पर गहन विचार विमर्श किया गया है। बैठक में सर्वसम्मति से कई महत्वपूर्ण फैसले लिए गए हैं। राज्य अध्यक्ष सुरेंद्र कुमार गोयल ने बताया कि राष्ट्रीय विकलांग अधिकार मंच के आह्वान पर सभी राज्यों में एक जुलाई को प्रशासनिक कार्यालयों के आगे विकलांग धरने



हिंसार। बैठक करते विकलांग अधिकार मंच के पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

प्रदर्शन करेंगे और मनरेगा बहाल करने वीबी ग्राम जी कानून रद्द करने की मांग का जापन सौंपेंगे। इस दौरान जिला मुख्यालयों पर धरने प्रदर्शन करके मांगों का ज्ञापन प्रशासनिक अधिकारी को सौंपा जाएगा। उन्होंने बताया कि जुलाई महीने में पांच जिले हिंसार, रोहतक, कैथल, भिवानी और जींद जिलों के ब्लॉक, जिला सम्मेलन किए जाएंगे जबकि सितंबर महीने में राज्य सम्मेलन संभावित है।

राज्य अध्यक्ष सुरेंद्र कुमार गोयल ने बताया कि केंद्र सरकार एक जुलाई को मनरेगा कानून रद्द करके वीबी ग्राम जी कानून लेकर आ रही है, जो मजदूरों के अधिकारों के खिलाफ है। ज्यादातर विकलांगों की आबादी गरीब परिवारों से संबंध रखती है इसलिए इसका विरोध लाजमी है। बैठक में ऋषिकेश राजली, योगेश शांडिल्य, संदीप हिंसार, सुरेंद्र जांडली, ईश्वर भूना, कृष्ण गुरी, हरिकेश करनाल आदि मौजूद रहे।

हरियाणा के जल अधिकारों का सौदा नहीं होने देंगे: संपत सिंह

हरिभूमि न्यूज़►►हिंसार

इनेलो के राष्ट्रीय संरक्षक एवं पूर्व मंत्री प्रो. संपत सिंह ने कहा है कि इनेलो हमेशा हरियाणा के जल अधिकारों की रक्षा के लिए लड़ाई लड़ता रहा है। उन्होंने कहा कि राज्य के यमुना जल में उसके वैधानिक हिस्से पर किसी भी प्रकार का समझौता स्वीकार नहीं करेगा। प्रो. संपत सिंह ने कहा कि भाजपा ने दिल्ली में सोमवार को हरियाणा और राजस्थान के बीच जल समझौता किया है, इसका इनेलो पुरजोर विरोध करेगी। दूसरी

ओर, एसवाईएल नहर का निर्माण भी सर्वोच्च न्यायालय के बार-बार निर्देशों के बावजूद अधूरा है, जिससे हरियाणा की लगातार जल संकट का सामना करना पड़ रहा है। भाजपा और कांग्रेस दोनों पार्टियां हरियाणा के पानी के मामले में एक हो चुकी हैं कांग्रेस ने जैसे कुर्सी बचाने के लिए समझौता किया था उसी तर्ज पर भाजपा सरकार ने राजस्थान को पानी देने का समझौता किया है। हरियाणा का पानी हरियाणा का है और इनेलो उसकी एक-एक बूंद की रक्षा के लिए लड़ती रहेगी।



जीवन में सुख चाहिए तो उज्ज्वल कर्म, हरि की भक्ति और सत्संग करें : संत शिव दास

हिंसार। सतपुरुष कबीर साहेब के 628वें प्रकट दिवस के उपलक्ष्य में जगतगुरु आचार्य गरीबदास साहेब के सहज पाठ का आयोजन कबीर सत्संग भवन, महावीर कॉलोनी में किया गया। संत शिव दास महाराज ने बताया कि समस्त मानव जाति के कल्याण के लिए सोमवार को अमृतवाणी का भोग लगाया गया। संत शिव दास महाराज ने अपने अमृत वचनों में जीव कल्याण का मार्ग बताते हुए कहा कि 'ओ *र सतपुरुष कबीर भजो दिन राता- ताके निकट काल नहीं आता।' जीवन में सुख चाहिए तो उज्ज्वल कर्म, हरि की भक्ति और सत्संग जरूर करें। इससे जन्म-जन्म के पाप कटेंगे और सारे कसूर माफ हो जाएंगे। किसी भी प्रकार का नशा न करें, जीव-हत्या से बचें। अपना आहार, व्यवहार और विचार शुद्ध रखें। 'मिज सुखदाता राम है। दूजा दुःख अपार, मनसा वाचा कर्मणा, कबीर सुमिरन सा' जिसका अर्थ है सच्चा सुख देने वाले केवल राम हैं, बाकी सब दुःखों का कारण हैं। इसलिए मन, वचन और कर्म से प्रभु का सुमिरन करना ही जीवन का असली सार है। इस दौरान भारी संख्या में संगत ने सहज पाठ का श्रवण कर अपने जीवन को धन्य किया। फोटो 29 एचएसआर 2: हिंसार : संत शिव दास महाराज।



योग साधकों ने लिया स्वस्थ जीवन का संकल्प

हरिभूमि न्यूज़►►हिंसार

भारत स्वाभिमान न्यास एवं पतंजलि योग समिति द्वारा सेक्टर 1-4 स्थित श्रीकृष्ण प्रणामी मंगल भवन में आयोजित प्रातःकालीन योग शिविर सोमवार को वैदिक हवन-यज्ञ, भजन, दीप प्रज्वलन, योगासन, प्राणायाम एवं प्रेरणादायी योग प्रवचनों के साथ उत्साहपूर्वक सम्पन्न हुआ। शिविर में बड़ी संख्या में योग साधकों ने भाग लेकर स्वस्थ जीवन का संकल्प लिया। वक्ताओं ने बताया कि नियमित रूप से अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, कपालभाति, भ्रामरी तथा गहरी श्वास

नियमित योगाभ्यास करने से बढ़ती है रोग प्रतिरोधक क्षमता

के अभ्यास से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है, श्वास नलिकाएं मजबूत होती हैं तथा शरीर की पर्याप्त ऑक्सीजन मिलने से दमे के रोगियों को लाभ मिल सकता है। साथ ही यह भी बताया गया कि योग ने कहा कि नियमित योगाभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, तनाव कम होता है तथा शरीर और मन दोनों स्वस्थ एवं संतुलित रहते हैं। उन्होंने सभी नागरिकों से योग को दैनिक दिनचर्या का अभिन्न अंग

बनाने का आह्वान किया। शिविर में वैद्य देवीलाल वर्मा द्वारा वायु-वात रोग, जोड़ों के दर्द, गैस एवं अम्लता (एसिडिटी) जैसी समस्याओं के लिए पारंपरिक देसी जड़ी-बूटियों से निर्मित आयुर्वेदिक औषधियां निःशुल्क वितरित की गईं। समिति के प्रवक्ता सुरेंद्र पानू हिन्दुस्तानी ने बताया कि समापन अवसर पर डॉ. मुकेश कुमार, वीरेंद्र बड़ाला, सुनील कक्कड़, योग शिक्षक वजीर मोर, राजेश कुमार, डॉ. बलवंत, राजबीर बल्हारा, कमलेश, सरोज, जयप्रकाश पानू, ब्रह्मानंद, प्रमेन्द्र एवं शमशेर पुनिया आदि उपस्थित रहे।

पांच दिनों से पेयजल आपूर्ति ठप, लोग झेल रहे परेशानी

■ सरकार कर रही बड़े-बड़े वादे, दे नहीं पा रही पीने का पानी : नरवाल

हरिभूमि न्यूज़►►हिंसार

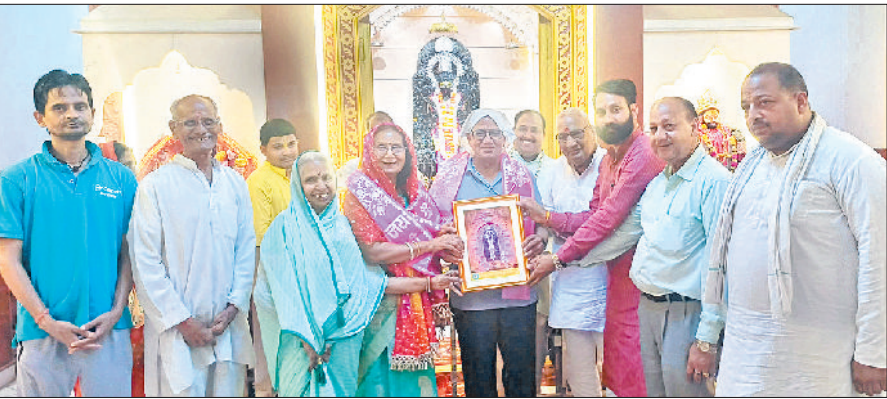
शहर की घोड़ा फार्म रोड, विधाननगर, अग्रसेन कॉलोनी, प्रोफेसर्स कॉलोनी और यूनिवर्सिटी विहार सहित आसपास की कॉलोनियों में पिछले पांच दिनों से पेयजल आपूर्ति ठप होने के कारण लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। घोड़ा फार्म रोड दुकानदार एकता संगठन के प्रधान वीरेंद्र नरवाल ने कहा कि यदि सरकार लोगों को नियमित रूप से पीने का पानी उपलब्ध नहीं करा सकती, तो बड़े-बड़े वादे करने का कोई औचित्य नहीं है। उन्होंने आरोप लगाया कि भीषण गर्मी के बीच लगातार पांच दिनों से पानी नहीं आने के कारण हजारों परिवार पीने के पानी के लिए तसर रहे हैं। उन्होंने कहा कि पहले तो पानी एक दिन



छोड़कर आता था, लेकिन अब लगातार नहीं आ रहा है। उन्होंने कहा कि बार-बार शिकायत करने के बावजूद संबंधित विभाग की ओर से समस्या का स्थायी समाधान नहीं किया जा रहा है। लोगों को महंगे दामों पर पानी के टैंकर मंगवाने पड़ रहे हैं, जिससे उन पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ पड़ रहा है। वीरेंद्र नरवाल ने प्रशासन और जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग से मांग की कि प्रभावित क्षेत्रों में तत्काल पेयजल आपूर्ति बहाल की जाए और भविष्य में ऐसी स्थिति दोबारा न बने, इसके लिए ठोस व्यवस्था की जाए। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द समस्या का समाधान नहीं हुआ तो क्षेत्रवासी आंदोलन करने को मजबूर होंगे।

ज्येष्ठ पूर्णिमा पर श्री विष्णु भगवान मंदिर में श्रद्धापूर्वक संपन्न हुई सत्यनारायण कथा

भगवान विष्णु की आराधना से होती है सुख समृद्धि एवं मोक्ष की प्राप्ति : कैलाश जोशी



हांसी। मुख्य यजमान राजकुमार शर्मा व प्रतिभा शर्मा को स्मृति विह्न भेंट कर सम्मानित करते प्रबंधक कमेटी सदस्य।

उन्होंने विधि-विधान से पूजा-अर्चना कर भगवान श्रीहरि का आशीर्वाद प्राप्त किया। पूजा अर्चना मंदिर के मुख्य पुजारी पंडित पुरुषोत्तम जोशी द्वारा करवाई गई। तत्पश्चात पंडित कैलाश जोशी ने कथा वाचन करते हुए ज्येष्ठ पूर्णिमा के धार्मिक एवं आध्यात्मिक महत्व

पर प्रकाश डालते हुए कहा कि सनातन धर्म में ज्येष्ठ पूर्णिमा का विशेष महत्व है। इस दिन भगवान श्री विष्णु एवं माता लक्ष्मी की आराधना, श्री सत्यनारायण भगवान की कथा का श्रवण तथा दान-पुण्य करने से जीवन में सुख, शांति, समृद्धि एवं मनोकामनाओं की पूर्ति

होती है। उन्होंने कहा कि पूर्णिमा के दिन गौसेवा, जलदान, अन्नदान एवं जरूरतमंदों की सेवा का विशेष पुण्य प्राप्त होता है तथा ऐसे सत्कर्मों से भगवान श्रीहरि की कृपा सदैव बनी रहती है। कार्यक्रम में आयोजित भंडारे में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने पंगत में बैठकर प्रसाद ग्रहण किया।

ये रहे मौजूद

ट्रस्ट के सचिव प्रवीण बंसल, प्रबंधक रतन कुमार शर्मा, पार्षद मनजीत सिंह जांगड़ा, पूर्व प्राचार्य जय भगवान, प्रवीण सहारा, जयमल यादव, संजीव गुप्ता, सचिन बंसल, संजय जैन, भीम राजीश, किशय कुमार, पूर्व बंसल, युग चरणा, दीक्षित शर्मा, शुभम जांगड़ा, भविक जैन, केशव गोयल, सुनिता जांगड़ा, आदित्य स्वरोजना, बिमला देवी, मधु गोयल, रीटा जैन, सहित नगर के अनेक गणमान्य नागरिकों एवं श्रद्धालुओं ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराते हुए धार्मिक आयोजन को सफल बनाया।

भक्तिमय कर दिया। कथा के समापन पर भगवान श्री सत्यनारायण की आरती की गई तथा समस्त विश्व के सुख, शांति एवं समृद्धि की कामना की गई। इसके उपरांत मंदिर प्रांगण में आयोजित भंडारे में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने पंगत में बैठकर प्रसाद ग्रहण किया।

