

भीम प्रज्ञा अलर्ट

‘समय बदलने से परिस्थितियां बदल सकती हैं, लेकिन जो व्यक्ति अपनी जड़ों, संस्कारों और मूल्यों को संभालकर रखता है, वही हर बदलाव के बीच अपनी पहचान बचा पाता है।’

सम्पादकीय



एडवोकेट
हरेश पंवार

Contact No.
9983040937

मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है

लुप्त होती कारीगरी, गुम होता ग्रामीण रोजगार : आखिर कहां खो गया ‘गुंवारिया’ का संसार?

भारत गांवों का देश है। यहां की संस्कृति केवल मंदिरों, मेलों और त्योहारों में ही नहीं बसती, बल्कि उन पारंपरिक व्यवसायों और कारीगरों में भी जीवित रहती है जिन्होंने सदियों तक ग्रामीण जीवन को आत्मनिर्भर बनाया। दुर्भाग्य से आधुनिकता, मशीनों और बदलती जीवनशैली के दौर में अनेक पारंपरिक व्यवसाय इतिहास के पन्नों में सिमटते जा रहे हैं। इन्हीं में से एक है ‘गुंवारिया’ का व्यवसाय, जो कभी ग्रामीण अर्थव्यवस्था और सामाजिक जीवन का अभिन्न हिस्सा हुआ करता था। यहां मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है। आज यदि किसी बातचीत में ‘गुंवारिया’ शब्द का प्रयोग हो जाए तो अधिकांश लोग इसे उपहास या व्यंग्य के रूप में समझते हैं। नई पीढ़ी तो शायद यह भी नहीं जानती कि गुंवारिया कौन था और उसका समाज में क्या योगदान था। वास्तव में गुंवारिया कोई गाली नहीं, बल्कि एक मेहनतकश कारीगर समुदाय का नाम था, जिसका काम पत्थर की हाथ चक्कियों को बनाना, घड़ना और ‘रुहाना’ अर्थात उनकी मरम्मत करना था। एक समय था जब लगभग हर ग्रामीण घर में पत्थर की हाथ चक्की हुआ करती थी। गेहूं, जौ, बाजरा, मक्का और अन्य अनाजों की पिसाई इन्हीं चक्कियों पर होती थी। घर की महिलाएं सुबह-सुबह चक्की चलाकर दिनभर के भोजन की तैयारी करती थीं। उस दौर में चक्की केवल आटा पीसने का साधन नहीं थी, बल्कि वह ग्रामीण जीवन की धड़कन थी। उसकी धड़-धड़ की आवाज गांव की सुबह का संगीत हुआ करती थी। गुंवारिया इसी व्यवस्था का महत्वपूर्ण पात्र था। वह गांव-गांव घूमकर चक्कियों की मरम्मत करता, पत्थरों को फिर से खुरदरा बनाता और उन्हें उपयोग योग्य बनाता था। उसके हाथ में हथौड़ी और टांकी होती थी, जिनकी तालबद्ध चोटों से पत्थर पर नई जान आ जाती थी। उसकी टक-टक की आवाज केवल काम की ध्वनि नहीं, बल्कि ग्रामीण संस्कृति की पहचान थी। उस समय ग्रामीण अर्थव्यवस्था में नकद लेन-देन कम और वस्तु विनिमय अधिक होता था। गुंवारिया अपनी सेवा के बदले गेहूं, बाजरा, दाल या अन्य खाद्यान्न प्राप्त करता था। यही उसकी आय थी और इसी से उसके परिवार का जीवन चलता था। वह कई दिनों तक गांव में रुकता, धर्मशालाओं या चौपालों में ठहरता और ग्रामीणों के साथ घुल-मिल जाता था। शाम को अलाव के आसपास बैठकर लोककथाएं, किस्से और अनुभव सुनाना भी उसके जीवन का हिस्सा था। वह केवल कारीगर नहीं, बल्कि लोक संस्कृति का संवाहक भी था। लेकिन समय बदला। बिजली से चलने वाली आटा चक्कियां और फ्लोर मिलों का विस्तार हुआ। फिर पैकेट बंद आटा बाजार में आने लगा। धीरे-धीरे हाथ चक्कियां घरों से गायब होने लगीं और उनके साथ गुंवारिया का व्यवसाय भी समाप्त की ओर बढ़ गया। आज शायद ही कोई गांव ऐसा हो जहां गुंवारिया अपनी पारंपरिक पहचान के साथ दिखाई देता हो। यह परिवर्तन केवल एक व्यवसाय के खत्म होने की कहानी नहीं है। यह हमारी सांस्कृतिक विरासत के क्षरण की कहानी भी है। मशीनों ने सुविधा तो दी, लेकिन उन्होंने उन हजारों पारंपरिक रोजगारों को भी निगल लिया जो गांवों की आत्मा थे। हाथ चक्की का एक स्वास्थ्य संबंधी पक्ष भी था, जिसे आज आधुनिक विज्ञान भी स्वीकार करने लगा है। चक्की चलाकर आने आप में एक संपूर्ण शारीरिक व्यायाम था। महिलाओं के हाथ, कंधे, कमर और शरीर की मांसपेशियां नियमित रूप से सक्रिय रहती थीं। यही कारण था कि पहले की ग्रामीण महिलाएं शारीरिक रूप से अधिक मजबूत और श्रमशील होती थीं। आज डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को हल्का व्यायाम और शारीरिक सक्रियता की सलाह देते हैं, जबकि हमारे पूर्वजों की जीवनशैली में यह सब स्वाभाविक रूप से शामिल था। इसी प्रकार हाथ चक्की से पिसा हुआ आटा भी पोषण की दृष्टि से अधिक लाभकारी माना जाता था। उसमें अनाज का प्राकृतिक तत्व सुरक्षित रहता था, जबकि आधुनिक प्रसंस्करण पद्धतियों में कई बार पोषक तत्व कम हो जाते हैं। अर्थात हमने सुविधा तो प्राप्त कर ली, लेकिन स्वास्थ्य और परंपरा दोनों से दूरी बना ली। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने अतीत को केवल पुरानी कहानी समझकर न भूल जाएं। गुंवारिया जैसे पारंपरिक व्यवसायों का अध्ययन, दस्तावेजीकरण और संरक्षण होना चाहिए। विद्यालयों, विश्वविद्यालयों और सांस्कृतिक संस्थानों को ग्रामीण कारीगरों की विरासत पर शोध करना चाहिए। लोक संस्कृति संग्रहालयों में इन व्यवसायों की जानकारी और उपकरणों को सुरक्षित रखा जाना चाहिए ताकि आने वाली पीढ़ियां जान सकें कि उनके पूर्वजों का जीवन कैसा था। विकास आवश्यक है, लेकिन विकास का अर्थ अपनी जड़ों को भूल जाना नहीं होना चाहिए। आधुनिकता और परंपरा के बीच संतुलन ही किसी समाज को मजबूत बनाता है। यदि हम अपनी लोक संस्कृति, पारंपरिक ज्ञान और कारीगर समुदायों को भूल जाएंगे, तो हमारी पहचान धीरे-धीरे खो जाएगी। आज जब हम ‘गुंवारिया’ शब्द सुनते हैं तो शायद केवल एक कहावत याद आती है- ‘आजकल चक्की रुहाने वाले को मेले में कौन पूछता है?’ लेकिन इस कहावत के पीछे एक पूरा इतिहास, एक जीवंत संस्कृति और हजारों परिवारों की आजीविका छिपी हुई है। समय की मांग है कि हम इस विरासत को समझें, उसका सम्मान करें और आने वाली पीढ़ियों तक उसकी कहानी पहुंचाएं। क्योंकि जो समाज अपने कारीगरों और अपनी लोक संस्कृति को भूल जाता है, वह धीरे-धीरे अपनी आत्मा से भी दूर हो जाता है।

राहुल राजस्थान से करेंगे पेपरलीक के खिलाफ आंदोलन की शुरुआत

17 जून को कोटा में स्टूडेंट सम्मेलन, इसके बाद देश में दूसरी जगह होंगे

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर । नीट पेपरलीक मामले के बाद अब कांग्रेस ने इसके खिलाफ देशव्यापी आंदोलन शुरू करने की घोषणा की है। इसकी शुरुआत 17 जून से कोटा से की जाएगी। राहुल गांधी 17 जून को कोटा में स्टूडेंट सम्मेलन करेंगे। इस सम्मेलन में पेपरलीक और युवाओं से जुड़े मुद्दों पर राहुल गांधी स्टूडेंट्स से बात करेंगे। कांग्रेस के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल ने देशव्यापी आंदोलन की घोषणा की है। वेणुगोपाल ने कहा- राहुल गांधी देश के छात्रों और युवाओं के लिए लगातार आवाज उठाने में एक विश्वसनीय आवाज बनकर उभरे हैं। कोटा के बाद 10 जुलाई को प्रयागराज, 11 जुलाई को पटना और 14 जुलाई को दिल्ली में स्टूडेंट सम्मेलन होंगे।

युवा अपने अनुभव साझा करेंगे

वेणुगोपाल ने कहा कि इन सम्मेलनों में पेपरलीक और भर्ती घोटालों से प्रभावित युवाओं को अपने अनुभव साझा करने का मंच मिलेगा। बार-बार होने वाली परीक्षा विफलताओं व पेपर लीक घोटालों के लिए जवाबदेही तय करने की मांग करने का भी अवसर होगा। वेणुगोपाल ने कहा- इस देशव्यापी अभियान के तहत देश भर में एनएसयूआई, युथ कांग्रेस के साथ सभी प्रदेश कांग्रेस कमेटियों और जिला कांग्रेस कमेटियां छात्रों को लामबंद करेंगी। छात्रों और शिक्षकों से कॉन्टैक्ट करके पेपरलीक के खिलाफ लामबंद होकर सुभाष पर जोर दिया जाएगा।

बिसाऊ में अंधड़ का कहड़, कहीं टीन शेड उड़े तो कहीं बिजली पोल टूटे, कई दीवारें भी ढहीं

भीम प्रज्ञा न्यूज.बिसाऊ।



शहर में देर शाम मौसम का रौंद रूप देखने को मिला। अचानक बदले मौसम के साथ आए तेज अंधड़ ने क्षेत्र में भारी नुकसान पहुंचाया। कई स्थानों पर टीन शेड उड़ गए, बिजली के पोल टूट गए तथा दीवारें ढह गईं। इसके अलावा कई पेड़ भी गिरने की खबरें मिली हैं। अंधड़ के साथ हुई बारिश के दौरान चने के आकार के ओले भी गिरे। इससे ग्रामीण क्षेत्रों के कई इलाकों में बिजली आपूर्ति बाधित

विश्व रक्तदाता दिवस पर बीडीके अस्पताल में रक्तदान शिविर आज

भीम प्रज्ञा न्यूज.झुंझुनूं।

जिलेभर में ब्लड सैपरेशन सुविधा वाला एकमात्र सरकारी ब्लड बैंक, आमजन से रक्तदान की अपील

रोंगियों के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पीएमओ एवं वरिष्ठ शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. जितेंद्र भास्कर ने बताया कि अस्पताल के चिकित्सक और स्वास्थ्यकर्मी मरीजों के उपचार के साथ-साथ नियमित रूप से स्वेच्छिक रक्तदान भी करते हैं। डॉ. दुष्यंत बसेरा, डॉ. विजय झाड़ाड़िया, डॉ. संजय खीचड़, डॉ. प्रमोद सहित कई स्वास्थ्यकर्मियों ने समय-समय पर रक्तदान कर जरूरतमंदों को जीवनदान देने में सहयोग किया है। उन्होंने बताया कि

करंट की चपेट में आने से सांड की मौत, बिजली विभाग पर लापरवाही का आरोप

भीम प्रज्ञा न्यूज.बिसाऊ।



शहर के वार्ड संख्या 19 में शनिवार सुबह बिजली विभाग की कथित लापरवाही के चलते एक आवारा सांड की करंट लगने से मौत हो गई। घटना के बाद क्षेत्रवासियों में भारी आक्रोश व्याप्त है और लोगों ने विभागीय अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग उठाई है। जानकारी के अनुसार जुगल ढंढारिया के घर के पास स्थित लोहे के बिजली पोल में लंबे समय से करंट दौड़ रहा था। स्थानीय लोगों का आरोप है कि इस समस्या की शिकायत कई बार बिजली विभाग को मौखिक एवं लिखित रूप से दी गई थी, लेकिन विभाग ने इसे गंभीरता से नहीं लिया। शनिवार सुबह एक आवारा सांड पोल के संपर्क में आ गया और करंट लगने से उसकी मौत के परिणाम स्वरूप सांड की मौत हो गई। क्षेत्रवासियों का कहना है कि इससे पहले भी इसी पोल में करंट आने के कारण दो पशुओं की जान जा चुकी है, बावजूद इसके विभाग ने कोई ठोस कदम नहीं उठाया। स्थानीय निवासी

कर्मचारियों की ग्रेच्युटी सीमा बढ़ी, 25 लाख तक भुगतान

भीम प्रज्ञा न्यूज

खेतड़ी । हिंदुस्तान कॉपर लिमिटेड के कोलकाता मुख्यालय में 11 और 12 जून को एनजेसी की दो दिवसीय बैठक हुई। एचसीएल सीएमडी संजीव कुमार सिंह की अध्यक्षता में हुई इस बैठक में कर्मचारियों के हितों से जुड़े कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए। केटीएसएस महामंत्री बिड़दूराम सैनी ने बताया- बैठक में कामगारों के लिए ग्रेच्युटी भुगतान की सीमा बढ़ाने का निर्णय लिया गया। इसके तहत, 1 नवंबर 2017 से 20 लाख रुपए तक और 50 प्रतिशत डीए होने की स्थिति में 1 अक्टूबर 2025 से 25 लाख रुपए तक ग्रेच्युटी का भुगतान किया जाएगा। इसके अलावा, एक्स-ग्रेडिया और परफॉर्मेंस इंसेंटिव स्कीम के स्थान पर एक नई परफॉर्मेंस रिवाई स्कीम लागू करने का निर्णय लिया गया है। यह नई योजना वर्ष 2025-26 से प्रभावी होगी। ठेका कामगारों के लिए भी कई घोषणाएं की गईं। 1 जून 2026 से सभी ठेका कामगारों को न्यूनतम

एनजेसी बैठक में 1 अक्टूबर 2025 से लागू करने का निर्णय

वेतन के मूल वेतन की 15 प्रतिशत राशि के बराबर भुगतान किया जाएगा। साथ ही, ठेका कर्मचारियों का कैटिगरी अलाउंस 1 जून से 10 रुपए से बढ़ाकर 20 रुपए कर दिया गया है। ठेका कामगारों के बच्चों के लिए एक छात्रवृत्ति योजना की भी घोषणा की गई। इसके तहत, 10वीं उत्तीर्ण छात्रों को 2100 रुपए और 12वीं उत्तीर्ण छात्रों को 5100 रुपए की सहायता राशि प्रदान की जाएगी। सैनी ने बताया कि एचसीएल में औद्योगिक संबंध सहित एवं नियमों के तहत बने मॉडल स्टैंडिंग ऑर्डर को मानकर कंपनी में एक समान मॉडल स्टैंडिंग ऑर्डर लागू करने पर भी सहमति बनी। इस बैठक में निदेशक प्रचलन डॉ. संजीव कुमार सिन्हा, निदेशक खनन जी.डी. गुप्ता, निदेशक वित्त आर.एन.वी. विश्वेकसहिया, केसीसी कार्यपालक निदेशक पुरुषोत्तमदास बोहरा सहित केटीएसएस महामंत्री बिड़दूराम सैनी, विनय त्याग्री, बाबूलाल सैनी, तेजपाल और विभिन्न इकाइयों के अधिकारी व यूनियनों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

रास्ते में गूंजी किलकारी: 108 एंबुलेंस में प्रसूता ने दिया पुत्र को जन्म

एंबुलेंस कर्मियों की सूझबूझ और तत्परता से सुरक्षित प्रसव, मां-बेटा दोनों स्वस्थ

भीम प्रज्ञा न्यूज.चिड़वा।



क्षेत्र में 108 आपातकालीन एंबुलेंस सेवा एक बार फिर किसी परिवार के लिए देवदूत साबित हुई है। अस्पताल ले जाते समय रास्ते में ही एक गर्भवती महिला को तीव्र प्रसव पीड़ा होने पर एंबुलेंस कर्मियों ने अपनी कुशलता और धैर्य का परिचय देते हुए सुरक्षित डिलीवरी करवाई। एंबुलेंस में गूंजी बच्चे की किलकारी से जहां परिवार में खुशी का माहौल है, वहीं हर कोई स्वास्थ्य कर्मियों की तत्परता की सराहना कर रहा है। फिलहाल मां और नवजात दोनों पूरी तरह स्वस्थ हैं। प्राप्त जानकारी के अनुसार, क्षेत्र के ग्राम दाढ़ोत खुर्द निवासी एक गर्भवती महिला को अचानक प्रसव पीड़ा शुरू हुई। परिजनो ने बिना समय गंवाए 108 एंबुलेंस सेवा को सूचना दी। कॉल मिलते ही गाड़ाखेड़ा स्थित 108 एंबुलेंस तुरंत मौके पर पहुंची। एंबुलेंस चालक रमेश कुमार और ईएमटी (इमरजेंसी मेडिकल टेक्निशियन) कीर्तन चौधरी महिला को लेकर चिड़वा के उप जिला अस्पताल के लिए रवाना हुए। अभी एंबुलेंस रास्ते में ही थी कि महिला की प्रसव पीड़ा असहनीय हो गई और डिलीवरी की स्थिति बन गई। अस्पताल पहुंचने का समय न देख एंबुलेंस कर्मियों ने तुरंत सूझबूझ दिखाई। उन्होंने गाड़ी को सुरक्षित स्थान पर रोका और आपातकालीन चिकित्सकीय प्रक्रिया शुरू की। ईएमटी कीर्तन चौधरी ने अपने प्रशिक्षण और अनुभव का बेहतरीन इस्तेमाल करते हुए प्रसव प्रक्रिया को संभाला, वहीं पायलट रमेश कुमार ने भी इस नाजुक समय में उनका पूरा सहयोग

युवा उद्यमी समाजसेवी विष्णु भूत बने अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन के राष्ट्रीय मंत्री

भीम प्रज्ञा न्यूज.लक्ष्मणगढ़।



अग्रवाल समाज की प्रमुख राष्ट्रीय संस्था अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन की राष्ट्रीय कार्यकारिणी में युवा उद्यमी समाजसेवी विष्णु भूत का राष्ट्रीय मंत्री पद पर दुबारा मनोनयन किया गया है। सम्मेलन की मुख्य कार्यकारिणी में दुबारा राष्ट्रीय पदाधिकारी बनने वाले लक्ष्मणगढ़ के अग्रवाल समाज के पहले शख्स है , जिन्हें यह गौरव हासिल हुआ। यह जानकारी देते हुए प्रदेश युवा महामंत्री संदीप बजाज ने बताया कि लक्ष्मणगढ़ अग्रवाल समाज के लिए गर्व व गौरव की बात है कि संगठन में राष्ट्रीय स्तर पर लक्ष्मणगढ़ को प्रतिनिधित्व दिया गया है। उन्होंने बताया कि विष्णु भूत अनेक सामाजिक, सार्वजनिक, व्यवसायिक संस्थाओं में स्थानीय स्तर लेकर राष्ट्रीय स्तर के विभिन्न पदों पर दायित्व निभाने का अनुभव रखते हैं। श्री भूत आरतिया सहित दो दर्जन से अधिक संस्थाओं में सक्रिय भूमिका अदा कर रहे हैं। लगातार दूसरी बार राष्ट्रीय मंत्री बनने पर विष्णु भूत को प्रबुद्ध जनों एवं शुभचिंतकों, सहयोगियों व समर्थकों ने प्रसन्नता जाहिर करते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष बसंत कुमार भित्तल, महामंत्री गोपाल गोयल, कोषाध्यक्ष नाथुराम जैन सहित राष्ट्रीय पदाधिकारियों को धन्यवाद प्रेषित करते हुए आभार व्यक्त किया है।

कीमत का यह ई-रक्शा उसने इसी वर्ष जनवरी माह में खरीदा था। इसके अलावा कुलर, रफे, बूँद, कपड़े, बर्तन सहित करीब पचास हजार रुपये का घरेलू सामान भी आग की भेंट चढ़ गया। ग्रामीणों का कहना है कि 'जैसेसे सिर पर पहले ही वक्त की मार हो, उस पर ऐसी आफत पड़ने लगे'। एक ही रात में परमेल बैरवा की गृहस्थी और रोजगार दोनों उड़ गए। शनिवार सुबह क्षेत्रीय पटवारी सोमराज मीणा ने मौके पर पहुंचकर नुकसान का जायजा लिया और आश्चर्यक रिपोर्ट तैयार की। ग्रामीणों ने प्रशासन से पीड़ित परिवार को शीघ्र आर्थिक सहायता उपलब्ध कराने की मांग की है ताकि आग की इस त्रासदी से उबरने के लिए परिवार को सबल मिल सके। गांव में चर्चा का विषय बना यह अग्निकांड एक बार फिर यह सवाल छोड़ा गया कि गरीब की जमा-पूँजी जब आग में स्वाहा होती है तो उसके सामने जिनगी को फिर से खड़ा करना सबसे बड़ी चुनौती बन जाता है।

खेतड़ी में कांग्रेस की समीक्षा बैठक, भाजपा पर साधा निशाना

एआईसीसी सचिव चिरंजी राव बोले- पहले वोट चोरी, अब विधायक चोरी की राजनीति कर रही भाजपा

भीम प्रज्ञा न्यूज.खेतड़ी।

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी (एआईसीसी) के सचिव एवं राजस्थान प्रदेश कांग्रेस के सह प्रभारी चिरंजी राव ने शनिवार को खेतड़ी का दौरा कर ब्लॉक कांग्रेस कमेटी की ओर से आयोजित समीक्षा बैठक में भाग लिया। बैठक में संगठनात्मक गतिविधियों, आगामी चुनावी रणनीति और जनहित के मुद्दों पर चर्चा की गई। बैठक को संबोधित करते हुए चिरंजी राव ने भाजपा सरकार पर निशाना साधते हुए आरोप लगाया कि भाजपा पहले वोट चोरी की राजनीति करती थी और अब विधायक चोरी का काम भी कर रही है। उन्होंने कहा कि लोकतांत्रिक मूल्यों को कमजोर करने का प्रयास किया जा रहा है। कांग्रेस कार्यकर्ताओं को जनता के बीच जाकर सरकार की नीतियों और जनविरोधी निर्णयों को उजागर करने तथा संगठन को मजबूत बनाने का आह्वान किया गया। जिला कांग्रेस अध्यक्ष शेटा चौधरी ने कहा कि राज्य में मनरेगा योजना के तहत गरीबों को मिलने वाले रोजगार और सुविधाओं में कटौती की जा रही है, जिससे गरीब वर्ग प्रभावित हो रहा है। उन्होंने निकाय चुनाव समय पर नहीं करवाने को लोकतंत्र के लिए चिंताजनक बताया। साथ ही नोट परीक्षा पेपर



लोक प्रकरण को युवाओं के साथ अन्याय बताते हुए सरकार की कार्यशैली पर सवाल उठाए। उन्होंने महंगाई और बेरोजगारी को भी प्रमुख मुद्दा बताया।

पूर्व मंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि कांग्रेस संगठन की मजबूती और कार्यकर्ताओं की मेहनत के बल पर आगामी चुनावों में झुंझुनूं जिले की सभी सात विधानसभा सीटों पर पार्टी बेहतर प्रदर्शन करेगी। उन्होंने एआईसीसी सचिव को जिले में पार्टी की मजबूत स्थिति से अवगत कराया। बैठक में नीमकाथाना के पूर्व विधायक रमेश खंडेलवाल, महिला कांग्रेस जिला अध्यक्ष शकुंतला यादव, विधानसभा प्रभारी प्रवीण जाखड़, ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष डॉ. बलराम गुर्जर, रामचंद्र सैनी, प्रद्युम्न सिंह, गोकुलचंद्र सैनी, अनूप पटेल, विजय सिंह नालपुर, राजकुमार ढाका, आकाश कुलहरी, गणपतर खान, महावीर प्रसाद तोंगड़ीया, निकेश पारोक, चंदगौराम सैनी सहित बड़ी संख्या में कांग्रेस पदाधिकारी और कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

मेहनत को मिला मान, मेधावियों के सम्मान से गूंजा खंडेलवाल समाज; अयोध्या धाम यात्रा का मिला अनूठा उपहार

भीम प्रज्ञा न्यूज.मंडावर।

मनोज खंडेलवाल । कहते हैं कि 'मेहनत की रेशमी जब मुकाम तक पहुंचती है तो समाज उसे सलाम करना अपना फर्ज समझता है।' इसी भावना को साकार करते हुए खंडेलवाल समाज मंडावर ने दसवीं बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले समाज के दो मेधावी विद्यार्थियों मयंक पुत्र पंकज खंडेलवाल एवं इशिका पुत्री दीपक कूलवाल का भव्य सम्मान कर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। शहर स्थित खंडेलवाल धर्मशाला में आयोजित सम्मान समारोह में समाज अध्यक्ष रमेश खंडेलवाल के निर्देशन में दोनों प्रतिभाओं का माल्यार्पण कर अभिनंदन किया गया। शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल करने पर विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए उन्हें पावन धाम अयोध्या धाम की हवाई यात्रा के टिकट भेंट किए गए। समारोह में विद्यार्थियों के साथ उनके परिजनों का भी सम्मान किया गया, जिससे पूरे समाज में गौरव और प्रेरणा का



वातावरण देखने को मिला। जयपुर से दूरभाष के माध्यम से संबोधित करते हुए रमेश खंडेलवाल ने कहा कि समाज की प्रतिभाओं का सम्मान केवल परंपरा नहीं, बल्कि भावी पीढ़ी को आगे बढ़ाने का सशक्त माध्यम है। ऐसे आयोजनों से मेधावी विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ता है और अन्य छात्र-छात्राओं को भी शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने की प्रेरणा मिलती है। उन्होंने कहा कि 'जहां प्रतिभा का सम्मान होता है, वहीं से समाज के सुनहरे भविष्य की नींव मजबूत होती है।' कार्यक्रम में बनवारीलाल दुसाद, विजय झालानी, नटवर जी गुप्ता, मनीष दुसाद, अनिल झालानी, संजय सांवरिया, राजेंद्र प्रसाद गुप्ता, महेश गुरदावारी, पुष्पेंद्र कट्टा, मदन मोहन, बढ़ाया त्रिपुरारीलाल ठाकुरिया सहित बड़ी संख्या में समाज बंधु उपस्थित रहे। उपस्थित जनों ने दोनों विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की तथा शिक्षा के क्षेत्र में निरंतर नए आयाम स्थापित करने का आह्वान किया।

नवोदय स्कूल में कक्षा 11वीं में रिक्त सीटों पर प्रवेश के लिए आवेदन आमंत्रित



भीम प्रज्ञा न्यूज.फतेहाबाद।

रजत विजय रंगा । पीएम श्री जगहल नवोदय विद्यालय, खारा खेड़ी में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए कक्षा 11वीं (विज्ञान व वाणिज्य संकाय) में संभावित रिक्त सीटों पर प्रवेश हेतु पात्र अभ्यर्थियों से आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। आवेदन पत्र जमा करने की अंतिम तिथि 25 जून, 2026 है। पूर्ण रूप से भरा हुआ आवेदन प्रपत्र विद्यालय में व्यक्तिगत रूप से जमा किया जा सकता है अथवा डाक द्वारा अंतिम तिथि से पहले विद्यालय में भेजा जा सकता है। अभ्यर्थी ने शैक्षणिक सत्र 2025-26 में कक्षा 10वीं उत्तीर्ण की हो तथा वह विद्यालय सीबीएसई अथवा किसी मान्यता प्राप्त राज्य शिक्षा बोर्ड से संबद्ध हो। अभ्यर्थी ने कक्षा 10वीं बोर्ड परीक्षा में न्यूनतम 60 प्रतिशत अंक (प्रथम श्रेणी) प्राप्त किए हों। अभ्यर्थी की जन्मतिथि 01 जून, 2009 से 31 जुलाई, 2011 (दोनों तिथियां सम्मिलित) के बीच होनी चाहिए। विज्ञान संकाय के लिए आवेदन करने वाले अभ्यर्थी के कक्षा 10वीं में विज्ञान विषय में न्यूनतम 60 प्रतिशत अंक होना अनिवार्य है। गणित विषय का चयन करने वाले अभ्यर्थियों के कक्षा 10वीं में गणित विषय में न्यूनतम 60 प्रतिशत अंक होना आवश्यक है। अभ्यर्थी ने कक्षा 10वीं फतेहाबाद जिले के विद्यालय से उत्तीर्ण की हो।

चयन प्रक्रिया की जानकारी देते हुए विद्यालय के प्राचार्य अनूप सिंह ने बताया कि चयन कक्षा 10वीं बोर्ड परीक्षा में प्राप्त अंकों की मेरिट के आधार पर किया जाएगा। उपलब्ध रिक्तियों के अनुसार संकायवार मेरिट सूची तैयार की जाएगी। सीबीएसई से संबद्ध विद्यालयों के विद्यार्थियों को प्राथमिकता दी जाएगी। यदि सीटें रिक्त रहती हैं तो अन्य मान्यता प्राप्त राज्य बोर्डों के विद्यार्थियों पर भी मेरिट के आधार पर विचार किया जाएगा। प्रवेश नवोदय विद्यालय समिति द्वारा जारी दिशा-निर्देशों एवं स्वीकृति के अधीन होगा।

विधायक चंद्रप्रकाश ने गोशाला के कार्यालय का किया उद्घाटन, गोशाला का अवलोकन भी किया

विधायक चंद्रप्रकाश ने मंडी आदमपुर व बालसमंद में लगाया जनता दरबार, लोगों से की मुलाकात

विधायक चंद्रप्रकाश ने कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित करके एसआईआर के प्रति किया जागरूक

किसी भी सही मतदाता का वोट न कटे और गलत वोट न बनने पाए : विधायक चंद्रप्रकाश

बृथ लेवल एजेंट प्रशिक्षण शिविर में विधायक चंद्रप्रकाश ने एसआईआर के विभिन्न पहलुओं को किया स्पष्ट

भीम प्रज्ञा न्यूज.हिसार / मंडी आदमपुर।

रजत विजय रंगा । विधायक चंद्रप्रकाश ने मंडी आदमपुर व बालसमंद में जनता दरबार लगाकर हलकावासियों से मुलाकात की और उनकी समस्याएं सुनीं। इस दौरान समर्थकों ने प्रवेश कांग्रेस ओबीसी विभाग का चेयरमैन निर्वाचित होने पर शुभकामनाएं भी दीं। जनता दरबार में लोगों ने गर्मी के चलते बिजली व पानी की किल्लत की समस्या सामने रखी। इसके साथ की सड़कों से संबंधित समस्या भी उन्होंने बताई। विधायक चंद्रप्रकाश ने समस्याओं के समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों से बात करके त्वरित निदान के निर्देश दिए। मंडी आदमपुर के जनता दरबार के उपरांत विधायक आदर्श ग्रामीण योजना के तहत मंडी आदमपुर में स्थित श्री कृष्ण गोशाला में नव निर्मित कार्यालय का उद्घाटन विधायक चंद्रप्रकाश ने विधिवत रूप से किया। उन्होंने



गोशाला का अवलोकन किया और गोमाता की सेवा भी की। इस दौरान उन्होंने गोशाला संचालकों के साथ गोमाता की संभाल व सेवा के संदर्भ में विस्तृत चर्चा भी की। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि गोवंश की सेवा करना हर इंसान का दायित्व है। इस दिशा में गोशालाओं की विशेष भूमिका है, इसलिए गोशालाओं की संभाल में समाजसेवियों को अपना-अपना योगदान देना चाहिए।

बालसमंद में जनता दरबार के उपरांत विधायक चंद्रप्रकाश ने कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित करके उन्हें मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) के संदर्भ में जागरूक किया। उन्होंने कहा कि एसआईआर के समय इस बात का ध्यान रखा जाए कि किसी भी मतदाता के अधिकारों का हनन न हो और किसी भी सही मतदाता का वोट न कटे और गलत वोट न बनने पाए। उन्होंने बताया कि इस बारे में वीएलए-2 को भी विशेष हिदायत दी गई है ताकि किसी भी वोटर के साथ अन्याय न हो। उन्होंने कहा कि मतदाता किसी भी लोकतंत्र का सशक्त आधार होता है, इसलिए वोटर के अधिकार को सुरक्षित करना हमारा दायित्व है। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने विधायक चंद्रप्रकाश को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया और प्रदेश कांग्रेस ओबीसी विभाग के चेयरमैन का दायित्व मिलने पर बधाई व शुभकामनाएं भी दीं।

केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने पर राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने किया पौधारोपण

विकसित भारत संकल्प में युवाओं की भागीदारी सबसे महत्वपूर्ण : सुभाष बराला

युवाओं को पर्यावरण संरक्षण का संदेश, अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनके पालक बनने का किया आह्वान

मोदी के नेतृत्व में भारत ने विकास और सुशासन के नए कीर्तिमान स्थापित किए : बराला

भीम प्रज्ञा न्यूज.दोहाना।

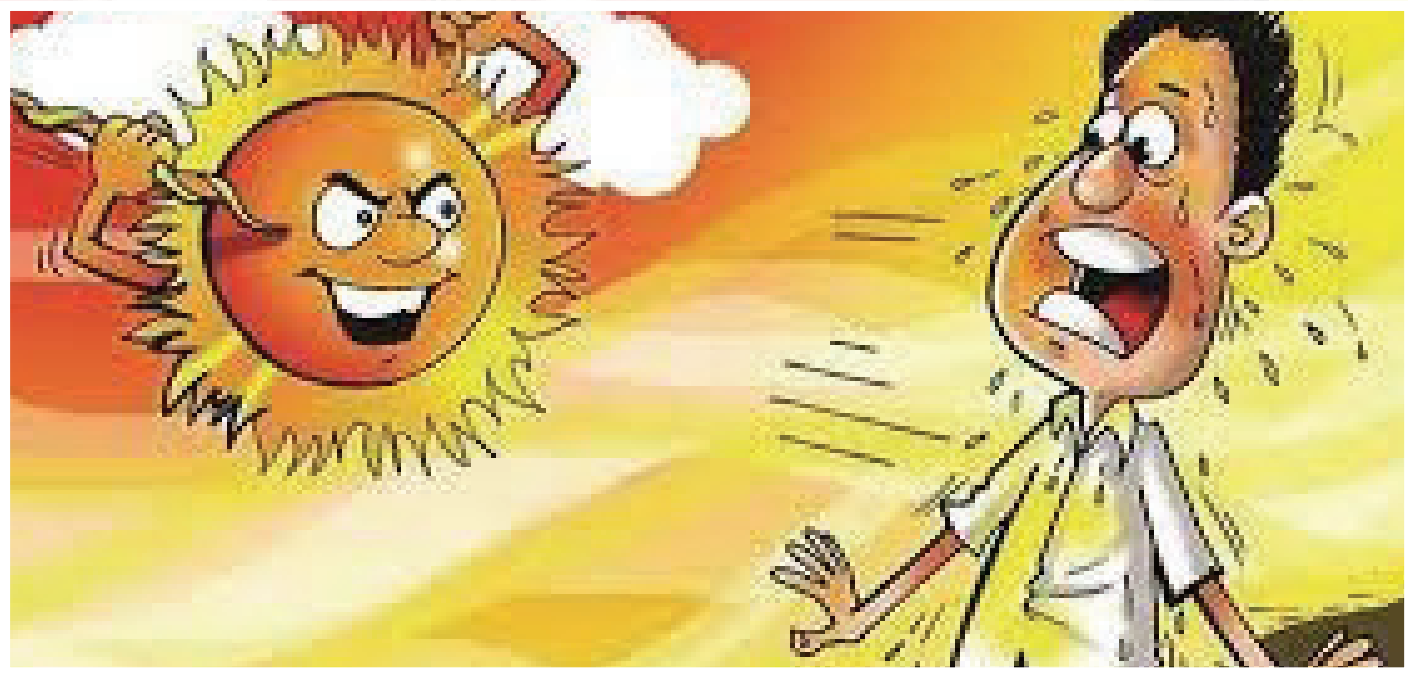
रजत विजय रंगा । केंद्र सरकार के सफल 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में राज्यसभा सांसद



सुभाष बराला ने गांव दमकौरा के खेल स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। इस अवसर पर उन्होंने विकसित भारत के संकल्प को साकार करने में युवाओं की भूमिका को सबसे महत्वपूर्ण बताया हुए कहा कि राष्ट्र निर्माण, पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक जागरूकता जैसे अभियानों में युवाओं की सक्रिय भागीदारी से ही विकसित भारत का सपना साकार होगा। उन्होंने युवाओं को प्रकृति के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझने और पर्यावरण संरक्षण के लिए सक्रिय



योगदान देने का आह्वान किया। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के 12 वर्ष सेवा, सुशासन, गरीब कल्याण और राष्ट्र निर्माण को समर्पित रहे हैं। इन वर्षों में देश ने विकास, आधारभूत ढांचे, डिजिटल क्रांति, सामाजिक सुरक्षा और आत्मनिर्भरता के क्षेत्र में अभूतपूर्व प्रगति की है। उन्होंने कहा कि श्री नरेंद्र मोदी देश के इतिहास में सबसे लंबे समय तक चुने हुए प्रधानमंत्री के रूप में कार्य करने का रिकॉर्ड स्थापित कर चुके हैं। उनके नेतृत्व में भारत ने वैश्विक मंच पर अपनी मजबूत पहचान बनाई है और विश्व की प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं में अपना स्थान सुदृढ़ किया है। सांसद सुभाष बराला ने कहा कि केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के हरित एवं स्वच्छ बनाने में योगदान दें और पौधों के पालक बनकर उनकी देखभाल करें। राज्यसभा सांसद ने कहा कि हरित वातावरण आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित और समृद्ध भविष्य की आधारशिला है। सरकार भी पर्यावरण संरक्षण, जल संरक्षण और प्राकृतिक संसाधनों



चिलचिलाती गर्मी जहां निर्जलीकरण का कारण बनती है, वहीं बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में तेज धूप और गर्मी के कारण सिरदर्द और डायरिया का जोखिम बढ़ रहा है। जानते हैं हीट एजॉर्शन के नुकसान और बचने के उपाय गर्मी का सितम दिनों दिन बढ़ रहा है और इसी के चलते दिल्ली का तापमान 44 डिग्री तक पहुंच चुका है। यहां कई इलाकों में गर्मी का प्रकोप बढ़ने से लू के कारण रेड अलर्ट घोषित किया गया है। चिलचिलाती गर्मी जहां निर्जलीकरण का कारण बनती है, वहीं बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में तेज धूप और गर्मी के कारण सिरदर्द और डायरिया का जोखिम बढ़ रहा है। जानते हैं हीट एजॉर्शन के नुकसान और इससे बचने के उपाय।

सेहत के लिए क्यों खतरनाक है गर्मी का ज्यादा बढ़ना- अत्यधिक गर्मी के संपर्क में रहने से शरीर में हीट स्ट्रोक का खतरा बना रहता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के मुताबिक गर्मी का प्रभाव बढ़ने से पैरों में क्रेम्प, चक्कर आना, सिरदर्द और डिजिनेस बढ़ने लगती है। इंटरनल मेडिसिन एक्सपर्ट डॉ पी वेकेट के अनुसार हीट स्ट्रोक के चलते अक्सर बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी को थकान महसूस होना, अत्यधिक पसीना और हीट क्रेम्प का सामना करना पड़ता है। इस बारे में फिजिशियन डॉ सौम्या गुप्ता बताती हैं कि तापमान बढ़ने के चलते शरीर का थर्मोरेग्यूलेशन असंतुलित होने लगता है। जिससे हीटस्ट्रोक की समस्या का सामना करना पड़ता है। ऐसी स्थिति में गर्भवती महिलाओं, हृदय रोगियों, बच्चों और बुजुर्गों को इस समस्या से बचने के लिए कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी है। हीट एजॉर्शन से बचने के लिए शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की मात्रा को बनाए रखना जरूरी है। इससे शरीर हाइड्रेट रहता है।

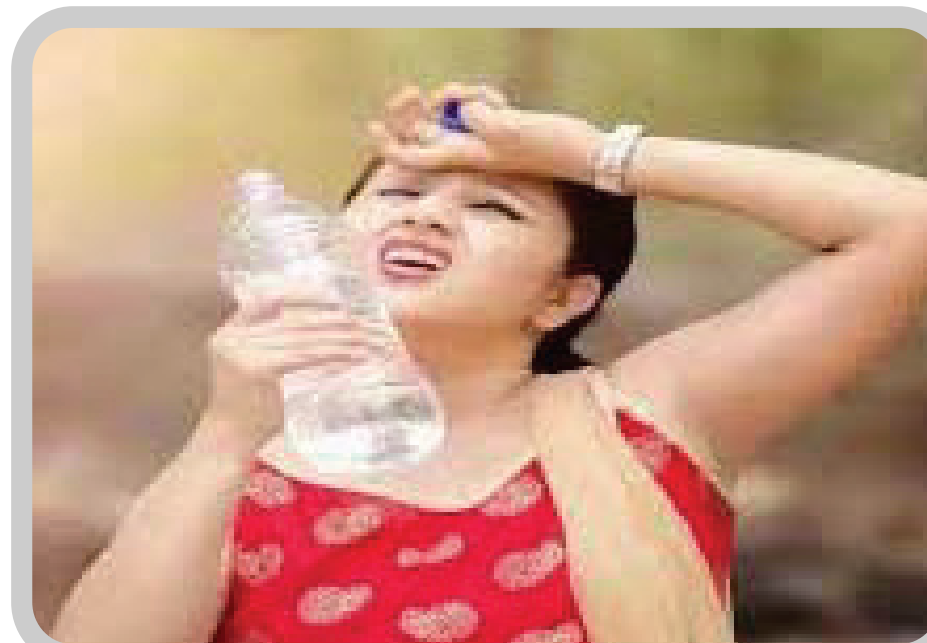
1. सिर को ढकें-विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार धूप के संपर्क में आने से सिर, आंखों, स्किन, बालों और होठों पर बुरा प्रभाव नजर आने लगता है। ऐसे में तेज गर्मी से बचने के लिए स्कार्फ, कैप, हैट और छते का प्रयोग करें। इसके अलावा आंखों को प्रोटेक्ट करने के लिए काला चश्मा जरूर पहनें। साथ ही दोपहर के समय बाहर निकलने से भी बचना चाहिए।

2. आउटडोर एक्टिविटी से बचें-लू से शरीर को बचाने के लिए आउटडोर खेलों से बचें। इससे शरीर में निर्जलीकरण का जोखिम कम हो जाता है। लगातार बढ़ते तापमान को देखते हुए इनडोर खेलों में हिस्सा लें और शरीर को ठंडा रखने का प्रयास करें। अन्यथा थकान, चक्कर आने और बेहोशी का सामना करना पड़ सकता है।

3. ठंडे और देसी शरबत पीते रहें-आहार में नींबू पानी, नारियल पानी, बेल का शरबत और सतु जैसे नेचुरल ड्रिंक्स को अपने रूटीन में शामिल करें। इससे शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स का नियमित स्तर बना रहता है। इसके अलावा मौसमी फलों और सब्जियों का सेवन करने इससे हाइड्रेशन बूस्ट करने में मदद मिलती है।

4. बाहर का खाना खाने से परहेज करें-ताजा और घर का पका खाना खाने से शरीर नॉजिया, सिरदर्द डायरिया

सेहत को प्रभावित कर रही है बढ़ती गर्मी



के खतरे से बचा रहता है। ऐसे में मसालेदार और ऑयली खाना खाने की जगह हल्का खाना खाएं और घर का पका खाना आहार में शामिल करें। इसके अलावा किसी भी मील को स्किप करने से बचें। इससे शरीर में एनर्जी की कमी को सामना करना पड़ता है। साथ ही कमजोरी और थकान बढ़ने लगती है।

गर्मी में बुजुर्गों का इस प्रकार से रखें ख्याल
तेज धूप में बाहर निकलने से बचें। इससे शरीर में थकान बढ़ने लगती है और शरीर का संतुलन खोने लगता है। इससे चक्कर आने की संभावना बनी रहती है। बासी खाना खाने से बचें और घर का पका ताजा और हल्का खाना अपने आहार में शामिल करें।

ज्यादा मात्रा में चाय और कॉफी का सेवन करने से बचें। इससे शरीर में निर्जलीकरण का खतरा बना रहता है। कमरे का तापमान गर्म न रहने दें। शरीर का ठंडा रखने के लिए एयर कंडीशनर, कूलर और पंखे के सामने बैठें। हल्के रंगों और ब्रीथेबल फ़ैब्रिक यानि काँटन के कपड़े पहनें। इससे शरीर गर्मी के प्रकोप से दूर रहता है।

बच्चों का गर्मी में ऐसे रखें ख्याल-धूप में निकलने से बचें। इससे बच्चों में डिहाइड्रेशन का खतरा बना रहता है। घर से बाहर निकलने से पहले पानी की बोतल अपने साथ रखें। गर्मी में लगातार खेलने से बच्चों में थकान बढ़ने लगती है। ऐसे में दिन में कुछ देर उनके आराम के लिए समय निकालें। इससे बच्चे के शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

घुटनों का दर्द दूर कर उन्हें मजबूत बनाती हैं ये एक्सरसाइज़, जानिए अभ्यास का सही तरीका

टिके रहने दें। इस दौरान हाथों को भी अंदर की ओर मोड़े और सीधा कर लें। एक्सरसाइज के साथ गहरी सांस लें और छोड़ें। **3. नी बेण्डस-** शरीर में उम्र के साथ हार्मोन में बदलाव आने लगते हैं। साथ ही हड्डियों की कमजोरी भी बढ़ने लगती है। शरीर का वजन घुटनों पर आने लगता है, जिससे दर्द और ऐंठन बढ़ने लगती है। ऐसे में घुटनों को मजबूती प्रदान करने के लिए नी बेण्डस का रोजाना अभ्यास करें। दिन में 2 से 3 बार 4 से 5 मिनट इस एक्सरसाइज को करने से शरीर एक्टिव रहता है।

जानें इसे करने की विधि
नी बेण्डस को करने के लिए दीवार के सामने खड़े हो जाएं। अब दोनों हाथों को दीवार पर मजबूती से टिका लें। दोनों पैरों के बीच दूरी बनाकर रखें और हाथों को सहारा लेकर घुटनों को मोड़ें और फिर सीधे हो जाएं। 30 सेकण्ड से 1 मिनट तक इस व्यायाम को दोहराएं। इससे टांगों की मजबूती बढ़ने लगती है।

4. लीन बैक्स-घुटनों के बल बैठकर की जाने वाली इस एक्सरसाइज से शरीर के पोश्चर में सुधार आने लगता है और घुटनों की तकलीफ दूर होती है। शरीर के स्टेमिना के अनुसार ही इस एक्सरसाइज को करें। इन सभी इंडोर एक्सरसाइज को करने से शरीर एक्टिव और फिट बना रहता है। साथ ही शरीर का ब्लड सर्कुलेशन भी उचित रहता है।

जानें इसे करने की विधि-इसे करने के लिए मैट पर घुटनों के बल खड़े हो जाएं। अब दोनों हाथों को आगे की ओर बढ़ाएं और बाजूओं को सीधा कर लें। इसके बाद शरीर को पीछे की ओर लेकर जाएं और फिर आगे हो जाएं। इससे थाइज पर जमा चर्बी से भी राहत मिल जाती है। इसे करने से घुटनों का दर्द कम होने लगता है।

बढ़ता पारा पहुंचा रही है आपकी मेंटल हेल्थ को नुकसान



गर्मी के दिनों में देर तक सोना, बाहर धूप में ज्यादा देर रहना और मील स्किप करना आपके मूड में बदलाव कर सकता है। आप ज्यादा चिढ़चिढ़े और गुस्सेल हो सकते हैं। ये सभी बढ़ती गर्मी में खराब हो रही मेंटल हेल्थ के संकेत हैं। दिनों दिन बढ़ रही गर्मी लोगों के स्वास्थ्य के लिए चुनौती बन रही है। लू का असर सिर्फ आपके शारीरिक स्वास्थ्य पर ही नहीं होता, बल्कि आपका मानसिक स्वास्थ्य भी इससे प्रभावित होता है। बढ़ती गर्मी तनाव, एंजाइटी और ब्रुइलाइट का कारण साबित हो रही है। दरअसल, तापमान का बढ़ता स्तर हीट स्ट्रेस को बढ़ा देता है। शरीर में पानी की कमी और मील स्किप करना दोनों ही आपकी सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं। यह समस्या आपको और आपके प्रियजनों को प्रभावित न करे, इसके लिए जरूरी है इसके कारणों, लक्षण और बचाव के उपायों के बारे में जानना।

क्या



होता है हीट वेव का मानसिक स्वास्थ्य पर असर-देर तक धूप की किरणों के संपर्क में रहने से डिहाइड्रेशन की कमी का सामना करना पड़ता है, जिससे शारीरिक अंगों में ऑक्सीजन का प्रवाह बाधित होने लगता है। इसके चलते सिरदर्द, चक्कर आना और स्ट्रेस बढ़ने लगता है। वे लोग जो लंबे वक्त तक आउटडोर एक्टिविटी के चलते धूप में रहते हैं, उन्हें हीट एंजाइटी से दो चार होना पड़ता है। इस बारे में एक्सपर्ट का कहना है कि गर्मी के चलते शरीर में पानी का नियमित स्तर बनाए रखना आवश्यक है। अन्यथा शरीर को इरिटेशन, अनकॉशियसनेस, एंजाइटी ए एंजिटेशन और हाइपोवीलमिया का सामना करना पड़ता है। दरअसल, गर्मी के चलते स्ट्रेस हार्मोन एप्रीवेट होने जाते हैं। इससे तनाव और हीट एंजाइटी का सामना करना पड़ता है। इस बारे में एक्सपर्ट का कहना है कि धूप की किरणों से शरीर को विटामिन डी और सेरोटोनिन की प्राप्ति होती है। इससे मूड बूस्ट करने में मदद मिलती है। मगर लगातार धूप के संपर्क में रहना तनाव को बढ़ा देता है। **ये लक्षण बताते हैं कि आप में बढ़ने लगी है हीट एंजाइटी**

1 मूड में परिवर्तन होना -हीट एंजाइटी के शिकार लोग गर्मी के मौसम में खुद को इरिटेट, डिप्रेस्ड और अकेला महसूस करते हैं। वे हर बात पर एग्जिस्टिव होने लगते हैं और तनाव का सामना करते हैं। लोगों को मूड स्विंग का सामना करना पड़ता है।

2 एकाग्रता की कमी -चिलचिलाती गर्मी में रहने से किसी भी कार्य पर फोकस करने में पेशानी का सामना करना पड़ता है। इससे किसी भी नई चीज को समझने से लेकर उसपर फोकस करने तक कई मुश्किलता का सामना करना पड़ता है।

3 नींद में बदलाव -हीट वेव्स के चलते लोगों को नींद की समस्या का सामना करना पड़ता है। जहां कुछ लोगों की नींद बाधित होने लगती है, तो वहीं कुछ लोग देर तक सोने लगते हैं,

जिससे तनाव और आलस्य की स्थिति का सामना करना पड़ता है।

4 कंप्यूज रहना -लू के चलते मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होने लगता है, जिससे किसी भी कार्य को करने के लिए कंप्यूजन का सामना करना पड़ता है। ऐसे में व्यक्ति किसी भी डिस्ीजन को नहीं ले पाता और हर पल चिंतित रहने लगता है। इसके अलावा व्यवहार में हड़बड़ाहट बढ़ने लगती है।

हीट वेव के दौरान मानसिक स्वास्थ्य को बचाए रखने के लिए इन बातों का रखें ध्यान

1 पर्याप्त ऑक्सीजन के लिए पानी पीते रहें
गर्मी के मौसम में शरीर को निर्जलीकरण और हीट एंजाइटी की समस्या से बचाने के लिए भरपूर मात्रा में पानी पीएं। इससे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह नियमित बना रहता है और शरीर एक्टिव व एनर्जी से भरपूर रहता है। शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए हेल्दी पेय पदार्थों को अपने रूटीन में शामिल करें।

2 सुबह जल्दी उठें
लंबे वक्त तक सोने से शरीर में थकान, आलस्य और एनर्जी की कमी बढ़ने लगती है। शरीर को एक्टिव और तनाव रहित करने के लिए 6 से 8 घंटे की नींद लें। एंजाइटी एंड डिप्रेशन एसोसिएशन ऑफ अमेरिका के अनुसार ज्यादा देर तक सोना तनाव के लक्षणों को बढ़ा सकता है। इसके चलते स्वभाव में चिड़चिड़ापन बढ़ने लगता है। गर्मी में सोने और उठने का समय तय करें।

3 गर्मी में बाहर न निकलें-
किसी भी कार्य को पूरा करने के लिए दिन ढलने के बाद और तापमान में हल्की गिरावट आने के बाद ही बाहर निकलें। इससे शरीर को हीट वेव से बचाया जा सकता है। साथ ही हल्के रंग के कपड़े पहनकर बाहर जाएं। इससे शरीर का तापमान उचित बना रहता है। इसका अलावा लाइट वेट और लूज फिटिंग के कपड़ों को ही पहनें। इससे शरीर स्वस्थ रहता है।

4 हो सके तो दिन में दो बार नहाएं
शरीर और मानसिक स्वास्थ्य को हेल्दी और कूल रखने के लिए शरीर की ठंडक को बरकरार रखें। इसके लिए पंखे और कूलर के अलावा कोल्ड पैक्स और शावर की मदद लें। दिन में दो बार नहाने से बॉडी टैम्परेचर उचित बना रहता है और लू की चपेट में आने का खतरा भी कम हो जाता है। गर्मी में बाथिंग स्किप करने से बचें।



