

खबर संक्षेप

ग्रीष्मावकाश के चलते अब एक जुलाई को खुलेंगे कोर्ट

बहादुरगढ़। बेशक सिविल कोर्ट की छुट्टियां एक जून से चल रही थी, लेकिन क्रिमिनल कोर्ट लग रही थी और सोमवार को उसका भी आखिरी कार्यदिवस रहा। अब सिविल व क्रिमिनल केसों की सुनवाई के लिए न्यायालय एक जुलाई को खुलेंगे। नए मामलों की सुनवाई के लिए अब केवल एक ड्यूटी मजिस्ट्रेट की नियुक्ति होगी। जिसकी कोर्ट में आपराधिक मामलों में पकड़े गए आरोपियों को पेश किया जाएगा। तीस जून के बाद अपराधियों के मामलों की सुनवाई नियमित हो जाएगी। बार एसोसिएशन के अध्यक्ष रविन छिल्लर ने बताया कि अदालत की सिविल मामलों की कोर्ट 1 जून से बंद हो चुकी हैं, जो 30 जून तक बंद रहेंगी और अब 16 जून से क्रिमिनल मामलों की भी सुनवाई नहीं होगी।

तापमान में आई मामूली गिरावट, पारा 37 डिग्री

बहादुरगढ़। पश्चिमी विक्षोभ के कारण बहादुरगढ़ और आसपास के इलाकों में गत दिवस हुई बारिश की वजह से तापमान में गिरावट आई है। बुधवार को बहादुरगढ़ में अधिकतम तापमान 37 डिग्री तथा न्यूनतम तापमान 29 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया। एनसीआर के आसमान में बादलों की आवाजाही के बीच गर्मी से कुछ राहत मिली है। वहीं वायु गुणवत्ता भी संतोषजनक बनी हुई है। मौसम विभाग के मुताबिक 21 जून तक एनसीआर के आसमान में हल्के बादल छाए रह सकते हैं। जबकि हल्की बारिश या बूंदबांदी होने की भी संभावना है।

सड़क दुर्घटना में प्रवासी श्रमिक की मौत

झज्जर। क्षेत्र के गांव याकूबपुर से सौधी जाने वाले मार्ग पर मंगलवार रात हुई सड़क दुर्घटना में एक प्रवासी श्रमिक की मौत हो गई। मृतक की पहचान बिहार के रोहतास जिला निवासी करीब 23 वर्षीय गोविंद के तौर पर हुई है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार गोविंद सौधी गांव में रहता था और किसी निजी कंपनी में कार्यरत था। सोमवार की रात करीब साढ़े आठ बजे जब वह स्कूटी पर याकूबपुर से सौधी जा रहा था तो बीच रास्ते उसकी स्कूटी का संतुलन बिगड़ गया और वह पेड़ से जा टकराई। इसके बाद गंभीर रूप से घायल गोविंद को राहगीरों की सहायता से उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल पहुंचाया गया। यहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले के जांच अधिकारी सुनील ने बताया कि बुधवार को परिजनों के पहुंचने पर मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराया गया। उन्होंने बताया कि परिजनों के बयान पर इंतफाकिया कार्रवाई अमल में लाई गई है। पोस्टमार्टम के बाद पुलिस द्वारा शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

सीएम नायब सिंह सैनी का अभिनंदन



मुनीमपुर गांव में पहुंचने पर

(Adv.)

सीएम नायब सिंह सैनी का पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत करते हुए भाजपा नेता मनीष वंसल।

सीएम नायब सिंह सैनी ने रईया अनुसंधान केंद्र और मुनीमपुर उत्कृष्टता केंद्र का किया उद्घाटन

बादली के लिए खोला घोषणाओं का पिटारा

झज्जर जिले के लिए 53.60 करोड़ रुपये की लागत से तैयार सात अन्य विकास परियोजनाओं का भी सीएम ने उद्घाटन किया। झज्जर लघु सचिवालय एवं आवासीय परिसर के साथ-साथ कई सरकारी स्कूलों को मिले गए भवन।



झज्जर। गांव मुनीमपुर में उद्यान अनुसंधान केंद्र रईया के प्रशासनिक भवन का उद्घाटन करते हुए सीएम नायब सिंह सैनी।

बादली को इन परियोजनाओं की दी सौगात

- सीएम ने कहा कि स्वास्थ्य सुविधाओं को सुदृढ़ करने के लिए बादली गांव में 50 बेड का आधुनिक अस्पताल बनाया जाएगा।
- गांव बुपनिया में पीएचसी के निर्माण के लिए एक करोड़ रुपये उपलब्ध करवाए जाएंगे।
- खेलों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से गांव भिडावास में आदर्श खेल स्टेडियम स्थापित किया जाएगा।
- माछरौली में बीडीपीओ कार्यालय भवन के निर्माण के लिए 5.87 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे।
- बादली विधानसभा क्षेत्र में पीडब्ल्यूडी की 70 किलोमीटर सड़कों के नवीनीकरण पर 52 करोड़ रुपये तथा हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड की 25 सड़कों के नवीनीकरण पर 15 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे।
- बादली गांव के उत्तरी बाईपास को फोरलेन बनाने के लिए 30 करोड़ रुपये की राशि स्वीकृत की गई है।
- जल निकासी और सिंचाई व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए गांव खेड़ी जट्ट, एमपी माजरा, बादली, पेलपा और पाहसीर से गुजरने वाली ड्रेन को पक्का करने पर 1.60 करोड़ रुपये रिसर्च सेंटर स्थापित किया जाएगा।

कृषि क्षेत्र में अपार संभावनाएं युवा बनें कृषि उद्यमी : राणा

कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा ने कहा कि कृषि केवल गेहूं और धान की पारंपरिक खेती तक सीमित नहीं है, बल्कि यह असौम्य संभावनाओं वाला विशाल क्षेत्र है। आज कृषि के भीतर फल, सब्जी, पुष्पोत्पादन, बीज उत्पादन, मत्स्य पालन, पशुपालन और कृषि प्रसंस्करण जैसे अनेक विशेषीकृत क्षेत्र विकसित हो चुके हैं।

बादली में बागवानी को बढ़ावा देने के लिए दें परियोजनाएं : धनखड़

भाजपा के राष्ट्रीय सचिव एवं पूर्व कृषि मंत्री ओम प्रकाश धनखड़ ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा तथा झज्जरखल के राजदूत रुवेन अजगर का स्वागत किया। उन्होंने मुख्यमंत्री से आग्रह किया कि बादली क्षेत्र में बागवानी को बढ़ावा देने के लिए विशेष प्रोत्साहन एवं योजनाएं लागू की जाएं ताकि किसान पारंपरिक खेती से आगे बढ़कर लाभकारी फसलों के लिए प्रेरित हों।

कृषि क्षेत्र में भारत व इजराइल के बीच मजबूत हो रहा सहयोग

भारत में इजरायल के राजदूत रुवेन अजगर ने कहा कि कृषि और बागवानी क्षेत्र में भारत और इजरायल के बीच सहयोग लगातार मजबूत हो रहा है। हरियाणा में स्थापित उत्कृष्टता केंद्र और अनुसंधान संस्थान इसी साझेदारी के सफल उदाहरण हैं। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि यह केंद्र किसानों को लाभ पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

सीएम ने किसानों को प्रदान किए पुष्प रत्न व पुष्प सम्मान पुरस्कार



झज्जर (हरिभूमि न्यूज)। क्षेत्र के गांव मुनीमपुर में बुधवार को आयोजित कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने पुष्प उत्पादन क्षेत्र में उत्कृष्टतम योगदान देने वाले प्रगतिशील किसानों को पुष्प रत्न एवं पुष्प सम्मान पुरस्कार प्रदान कर उनके उत्कृष्ट कार्यों की सराहना की। उन्होंने कहा कि हरियाणा के किसान आधुनिक कृषि तकनीकों को अपनाने की क्षमता के साथ नए आयाम स्थापित कर रहे हैं। उन्होंने सम्मानित किसानों को शॉल, प्रशस्ति पत्र एवं सम्मान चिह्न भेंट कर सम्मानित किया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। सीएम ने पुष्प रत्न अवॉर्ड से जिला फरीदाबाद के गांव फतेहपुर बिलोच निवासी ललित सैनी, जिला पंचकूला के गांव भारली निवासी छोटेलाल तथा गांव नंदपुर निवासी राहुल सिंह, जिला रोहतक के गांव मांडौड़ी जाटायन निवासी राजकुमार, जिला रेवाड़ी के गांव ढाणी राधा निवासी सुरेंद्र कुमार, गांव खालेटा निवासी संदीप कुमार, गांव खोल निवासी सत्यनारायण तथा गांव धवाना निवासी ज्ञानी राम तथा जिला महेंद्रगढ़ के गांव डिगरोता निवासी राजेश देवी को सम्मानित किया।

तीन दर्जन से अधिक सरपंचों ने कांग्रेस को छोड़कर भाजपा का दामन थामा



झज्जर। बुधवार को गांव मुनीमपुर में आयोजित सीएम नायब सिंह सैनी के कार्यक्रम में क्षेत्र के लगभग तीन दर्जन से अधिक सरपंचों और सैकड़ों लोगों ने कांग्रेस को अलविदा कहते हुए भाजपा का दामन थामा। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने मंच पर पार्टी का पटका पहनकर सभी का स्वागत किया। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि दुनिया के सबसे बड़े राजनीतिक दल में कार्यकर्ता का सम्मान सर्वोपरि है, इसलिए देश भर में युवा भाजपा की विचारधारा से जुड़ रहे हैं।

स्नातक कक्षाओं में दाखिले के लिए आवेदन की अंतिम तिथि फिर बढ़ी

अब विद्यार्थी 30 जून तक कर सकते हैं आवेदन : डॉ. अमित

हरिभूमि न्यूज ▸ ▸ झज्जर

उच्चतर शिक्षा विभाग ने विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीसीए व बीबीए आदि स्नातक कक्षाओं में दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि को एक बार फिर बढ़ा दिया है। अब विद्यार्थी 30 जून तक आवेदन कर सकते हैं। स्नातक पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन की तारीख बढ़ाए जाने से उन विद्यार्थियों को लाभ मिलेगा जो किसी कारणवश निर्धारित समय सीमा के भीतर अब तक आवेदन नहीं कर पाए। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के जनसंचार विभागाध्यक्ष एवं मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने कहा कि विद्यार्थी बढ़ी हुई समयवधि का लाभ उठाते हुए जल्द से जल्द अपना



डॉ. अमित भारद्वाज।

नेहरू कॉलेज में 1200 सीटों के लिए कुल 1590 आवेदन आए

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने कहा कि राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में मंगलवार शाम तक यूजी कक्षाओं की 1200 सीटों के लिए कुल 1590 आवेदन प्राप्त हुए हैं। उन्होंने बताया कि बीए की 480 सीटों के लिए 735, बीसीए की 80 सीटों के लिए 243, बीबीए की 80 सीटों के लिए 136, बीकॉम की 140 सीटों के लिए 147, बीएससी लाइफ साइंस की 80 सीटों के लिए 146, बीएससी गणित की 40 सीटों के लिए 60 तथा बीएससी फिजिकल साइंस की 300 सीटों के लिए 123 आवेदन प्राप्त हुए हैं।

आवेदन करें। उन्होंने कहा कि शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए संशोधित प्रवेश कार्यक्रम शीघ्र ही जारी किया जाएगा। इसमें मेरिट सूची, दस्तावेज सत्यापन, फीस जमा कराने तथा अन्य प्रवेश संबंधी गतिविधियों की नई तिथियों की घोषणा की जाएगी।

बातों में उलझाकर महिला के गहने ठगे

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। कच्चा बाग क्षेत्र में एक महिला को बातों में उलझाकर उसके सोने के गहने ठग लिए गए। घटना नजफगढ़ रोड पर हुई, जहां महिला मीणा कुत्ते को रोटी डालने के लिए घर से बाहर आई थी। पीड़िता के अनुसार, इसी दौरान दो मोटरसाइकिलों पर सवार होकर चार युवक वहां पहुंचे। इनमें से दो युवक बाइक से उतरकर उससे सेक्टर-9 में लगने वाले आंखों के कैप के बारे में पूछताछ करने लगे। सम्मोहित करने के साथ ही करीब 10 मिनट तक दोनों युवक महिला से बातचीत करते रहे। महिला का आरोप है कि बातचीत के दौरान उन्होंने उसे इस तरह अपने प्रभाव में ले लिया कि उसने अपने गले की सोने की चेन, लॉकेट और कानों की बालियां उतारकर उन्हें दे दी। युवकों के जाने के बाद महिला को अपनी गलती का एहसास हुआ तो उसने शोर मचाया, लेकिन तब तक आरोपी दोनों मोटरसाइकिलों पर सवार होकर फरार हो चुके थे। पूरी घटना सीसीटीवी कैमरों में रिकॉर्ड हो गई है। पीड़ित महिला ने सेक्टर-9 पुलिस चौकी में शिकायत दे दी है।

जानवरों द्वारा काटे गए 32 लोगों को लगाए टीके

हरिभूमि न्यूज ▸ ▸ झज्जर

नागरिक अस्पताल में बुधवार को जानवरों से काटने के नए व पुराने करीब 32 केस आए। फार्मसी ऑफिसर शालू रानी ने बताया कि इन जखमी लोगों का समय पर टीकाकरण किया गया। उन्होंने बताया कि उनके यहां कुत्ते, बंदर, बिल्ली, चूहा, गीदड़ व सुअर आदि जानवरों द्वारा काटे जाने के संबंध में लोगों का टीकाकरण किया जाता है। पहले बंदरों के काटने के मामले अधिक आ रहे थे वहीं अब कुत्तों द्वारा लोगों को काटकर घायल करने



संबंधी मामले ज्यादा आ रहे हैं। बता दें कि इसी वर्ष जनवरी में आए 285 मामलों में से 206 मामलों में जहां स्ट्रीट डॉग द्वारा लोगों को निशाना बनाया गया वहीं 79 मामलों में पालतू कुत्ते शामिल रहे। इसी प्रकार फरवरी माह में 203 मामलों में स्ट्रीट डॉग व 81 मामलों में पालतू, मार्च माह में 171 स्ट्रीट डॉग व 74 मामलों में पालतू कुत्तों की भूमिका रही।



एंद्रोमेडा कैंसर अस्पताल

कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी

NABH मान्यता प्राप्त

कैंसर की पूरी जांच और इलाज, अब आपके पास



देर से जांच
↓ (20% तक)
कम बचाव की संभावना

जल्दी जांच
↑ (80% तक)
ज्यादा बचाव की संभावना

देर न करें, कैंसर की तुरंत जांच करवाएं।
समय पर पहचान जीवन बचा सकती है।

पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS, (CRPE, CAPE, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)

9138111625

 सुशांत सिटी, कुंडली, रसोई गाँव के पास, सोनीपत

 www.andromedahospital.in



भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मचेतना, मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति का मार्ग माना गया है। आज की जीवनशैली में भी इसे अपनाने से अनेक शारीरिक और मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं। इन लाभों और इसकी विधि के बारे में जानिए।

मानसिक शांति-संतुलन प्रदान करे ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य

ललित मदान

योग चिकित्सक

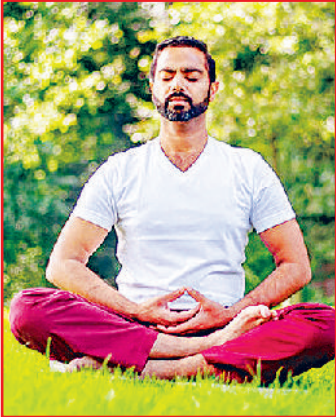
गोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली

आज का जीवन अत्यधिक व्यस्त, तनावपूर्ण और बाहरी आकर्षणों से भरा हुआ है। निरंतर मानसिक दबाव, प्रतिस्पर्धा, डिजिटल स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता, भविष्य की चिंता और भावनात्मक असंतुलन व्यक्ति को भीतर से थका रहे हैं। ऐसे समय में ध्यान केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करने का अत्यंत प्रभावी माध्यम हो सकता है।

ध्यान क्या है: योगसूत्र में कहा गया है- 'तत्र प्रत्ययकतानता ध्यानम्' अर्थात् जब मन किसी एक विषय या अनुभव में निरंतर प्रवाहित होने लगे, वही ध्यान है। ध्यान केवल आंखें बंद करके बैठना नहीं है। यह मन को वर्तमान क्षण में स्थिर करने और भीतर की जागरूकता से जुड़ने की प्रक्रिया है। ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति से हटाकर आंतरिक स्थिरता की ओर ले जाता है। भारतीय योग परंपरा में कहा गया है- 'ध्यानं निर्विषयं मनः' अर्थात् जब मन विषयों से हटकर शांत और स्थिर हो जाता है, वही ध्यान की अवस्था है। आज अधिकांश लोग ध्यान को केवल रिलैक्सेशन तकनीक मानते हैं, जबकि योग परंपरा में ध्यान को चेतना के परिष्कार और आत्मानुभूति का साधन माना गया है।

ध्यान की तैयारी: योगदर्शन में ध्यान अचानक प्राप्त होने वाली अवस्था नहीं माना गया, बल्कि जब क्रमिक साधना का परिणाम है। प्राणायाम और धारणा मन को ध्यान के लिए तैयार करते हैं। हठयोग परंपरा में कहा गया है- 'चले वाते चलं चित्तं, निश्चले निश्चलं भवेत्' अर्थात् श्वास और मन का गहरा संबंध है। जब श्वास शांत होती है, तब मन भी शांत होने लगता है। प्राणायाम मन की चंचलता को कम कर ध्यान के लिए अनुकूल स्थिति बनाता है। धारणा मन को किसी एक बिंदु पर स्थिर करने की प्रक्रिया है। यही स्थिरता आगे चलकर ध्यान में परिवर्तित होती है।

ध्यान के प्रकार: घेरंड संहिता में ध्यान के तीन प्रकार बताए गए हैं। पहला, स्थूल ध्यान में किसी मूर्ति, देवता, प्रतीक या दृश्य स्वरूप पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। दूसरा, ज्योति ध्यान में प्रकाश या आंतरिक ज्योति पर ध्यान किया जाता है। तीसरा, सूक्ष्म ध्यान अत्यंत गहन स्तर माना गया है,



जिसमें साधक आत्मस्वरूप और सूक्ष्म चेतना के अनुभव की ओर अग्रसर होता है। **ध्यान की विधि:** पहले शांत और स्वच्छ स्थान चुनें। रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें। शरीर को सहज और स्थिर रखें। आंखें धीरे से बंद करें। श्वास के आने-जाने पर ध्यान दें। विचार आने पर उनसे संघर्ष न करें। धीरे-धीरे मन को पुनः ध्यान के विषय पर केंद्रित करें। प्रारंभ में 10-15 मिनट का अभ्यास पर्याप्त होता है। धीरे-धीरे समय बढ़ाया जा सकता है।

ध्यान के मानसिक लाभ: नियमित ध्यान अभ्यास से- तनाव और चिंता में कमी आती है। भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। एकाग्रता और स्मरणशक्ति में सुधार होता है। क्रोध और चिड़चिड़ापन कम होता है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास और धैर्य बढ़ता है। **ध्यान के शारीरिक लाभ:** ध्यान का प्रभाव केवल मन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शरीर पर भी गहराई से पड़ता है। नियमित ध्यान से रक्तचाप नियंत्रित रहने में सहायता मिलती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है। तनावजनित थकाऊ कम होती है। शरीर की शांति प्रभाव सक्रिय होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

ध्यान केवल मानसिक शांति का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मिक संतुलन और आत्मानुभूति की साधना है। भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मस्वरूप के प्रत्यक्ष अनुभव का माध्यम माना गया है। आधुनिक विज्ञान भी आज यह स्वीकार कर रहा है कि ध्यान मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। वास्तव में, ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति के बीच आंतरिक स्थिरता और संतुलन का अनुभव कराता है। *

प्रस्तुति: अजेश कुमार

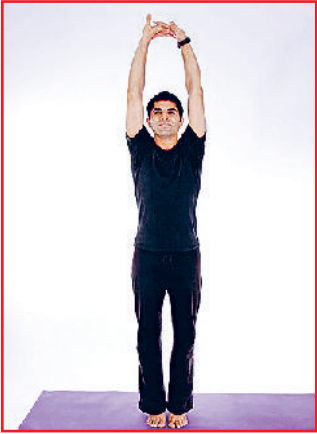
स्वस्थ तन-निरोगी मन के लिए अपनाएं कॉमन योग प्रोटोकॉल

सामान्य स्वास्थ्य और दैनिक अभ्यास के लिए आयुष मंत्रालय भारत सरकार और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सामान्य योग अभ्यास यानी कॉमन योग प्रोटोकॉल को बहुत प्रभावी बताया गया है। इसमें प्रार्थना, शिथिलीकरण, योगासन, प्राणायाम, ध्यान, शांति पाठ शामिल हैं। अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में इनका अभ्यास करने से आपका तन-मन आजीवन ऊर्जावान और निरोगी रहेगा।

सलाह

दिव्यज्योति 'मंदन'

काफी लंबे समय तक योग चिकित्सा पद्धति को आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ एक पूरक पद्धति के रूप में देखा जाता रहा है। लेकिन आज वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन जैसे संस्थान भी इस बात को मानते हैं कि योग पद्धति कोई पूरक विकल्प नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान है और अब इसे इसी रूप में मान्यता मिल रही है। 21 जून को जब से 'इंटरनेशनल-डे ऑफ योगा' मनाए जाने की शुरुआत हुई है, तब से पूरी दुनिया में योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल खूब चर्चा में हैं। माना जाता है कि इन्हीं योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल के चलते आज योग चिकित्सा पद्धति, कोई पूरक पद्धति नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान का रूप ले चुकी है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरी दुनिया में न केवल इनकी खूब चर्चा होती है बल्कि इन्हें अपनाने पर भी जोर दिया जाता है। आइए इन्हें समझते हैं और सही विधि, अनुशासन से अपनी दैनिक जीवनचर्या में इसे अपनाने हैं।



सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार सदियों से सबसे प्रसिद्ध योगासन



माना जाता रहा है। 12 आसनों का यह क्रम या सेट न सिर्फ पूरे शरीर को सक्रिय करता है बल्कि मेटाबॉलिज्म को भी तेज करता है। वजन को नियंत्रित रखता है और इससे डायबिटीज प्रबंधन में मदद मिलती है। इन सभी बातों की वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन भी पुष्टि करता है।

श्वास नियंत्रण यानी प्राणायाम

अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भ्रामरी जैसे प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता बढ़ाते हैं और ऑक्सीजन सप्लाई करते हैं। विभिन्न शोध अध्ययनों में पाया गया है कि नियमित प्राणायाम करने से ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी तक की कमी आ सकती है।

ताड़ासन और वृक्षासन

ये आसन शरीर का संतुलन और पोस्चर सुधारते हैं। लंबे समय तक बैठकर काम करने वालों के लिए ये आसन बहुत उपयोगी हैं। हाल के सालों में पूरी दुनिया में विशेषकर यूरोप के देशों में इन दोनों आसनों को बहुत पसंद किया जाता है। वहां पर बड़ी संख्या में लोग इन दोनों आसनों का नियमित अभ्यास करते हैं।

भुजंगासन और धनुरासन

आज की जीवनशैली के लिए यह भी एक महत्वपूर्ण योग प्रोटोकॉल है। क्योंकि इन दोनों आसनों के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है और पीठ दर्द में राहत मिलती है। विशेषकर आईटी सेक्टर और ऑफिस कर्मचारियों के लिए ये दोनों आसन सर्वाधिक लाभकारी हैं।

शवासन

शवासन यानी डीप रिलैक्सेशन एक ऐसी योग तकनीक है, जो तनाव और चिंता को सबसे प्रभावी तरीके से कम कर देती है। यह आसन हमारे शरीर में बनने वाले कार्टिसोल यानी स्ट्रेस हार्मोन के स्तर को घटाता है, जिससे आराम महसूस होता है और तनाव कम होता है।



आसन को नियमित तौर पर करने से शरीर में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही पेट, कमर की चर्बी कम करने में भी यह बहुत सहायक है।

योगोपचार

हेतल शाह

योग एक्सपर्ट

गर्मी में शरीर के गर्म होने से मांसपेशियों में ऐंठन, सिर दर्द, चक्कर आना, उल्टी और घबराहट जैसी कई बीमारियां सामने आती हैं। इसके अलावा लू लगने का भी खतरा बना रहता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं।

शीतली प्राणायाम: यह प्राणायाम, शरीर के तापमान को कम करके उसे प्राकृतिक ठंडक प्रदान करने में सबसे असरदार होता है। इस प्राणायाम को करने के लिए ध्यान की स्थिति में पीठ को सीधा रखकर बैठें। हाथों को घुटनों पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें। अब अपनी जीभ बाहर निकालें। जीभ को दोनों ओर से इस तरह मोड़ें कि नाव-सी बन जाए। अब इस नाव के जरिए सांस भीतर खींचें। हवा जीभ से अंदर जाकर मुंह और तालू को ठंडक पहुंचाएगी। अब जीभ को अंदर करें और सांस को नियंत्रित करते हुए धीरे-धीरे नाक के जरिए बाहर निकालें। शुरू में इस क्रिया को 10 बार तक दोहराएं। धीरे-धीरे इसे बढ़ा सकते हैं और दिन में कभी-भी कर सकते हैं।

नौकासन: इस मौसम में सुस्ती, बेचैनी और आलस्य भी बहुत सामान्य समस्या है, इसे दूर करने में



नौकासन बहुत ही फायदेमंद साबित होता है। यह आसन शरीर के पूरे सिस्टम को एक्टिव रखने में कारगर होता है। इस आसन को करने के लिए सांस अंदर खींचें। दोनों पैरों को सीधा मिला कर रखें। हाथों को पैरों की सीध में घुटने से मिलाकर रखें। अब धीरे-धीरे अपने सिर और पैरों को एक साथ ऊपर की ओर उठाएं।



ध्यान या मेडिटेशन

योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल में यह भी एक महत्वपूर्ण प्रोटोकॉल है। नियमित मेडिटेशन यानी ध्यान करने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। विभिन्न शोध अध्ययनों में पाया गया है कि डिप्रेशन के लक्षणों को नियमित ध्यान से एक महीने के भीतर ही 30 से 40 फीसदी तक कम किया जा सकता है। डब्ल्यूएचओ इसे विशेष रूप से डिप्रेशन थैरेपी के रूप में भी अभ्यास करने की सलाह देता है।

योग निद्रा

प्राचीन काल में यह प्रक्रिया सिर्फ साधु-संतों द्वारा अपनाई जाती थी। माना जाता था कि आम लोगों को इसकी जरूरत नहीं है। लेकिन हाल के सालों में

जिस तरह से आम लोगों पर काम का दबाव बढ़ा है, उसके कारण उनमें मानसिक तनाव भी बहुत ज्यादा बढ़ा है। यह प्रक्रिया यानी योग निद्रा गहरी मानसिक विश्रान्ति की तकनीक है, जो नींद की गुणवत्ता को सुधारती है और अनिद्रा से मुक्ति दिलाने में भी कारगर है।

त्रिकोणासन

यह योगासन भी कॉमन योग प्रोटोकॉल में शामिल है। इस आसन को नियमित तौर पर करने से शरीर में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही पेट, कमर की चर्बी कम करने में भी यह बहुत सहायक है।

मंजूक आसन और वज्रासन

पाचन तंत्र को मजबूत और सक्रिय बनाने वाले ये दो महत्वपूर्ण और कारगर योगासन हैं। साथ ही इनसे



डायबिटीज को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

नियमितता और संयम

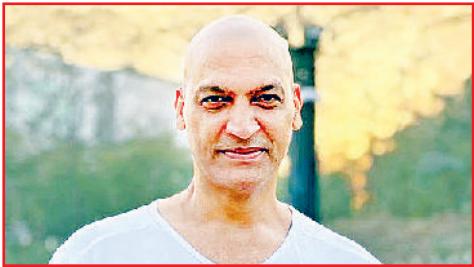
यह कोई योग आसन या प्रक्रिया नहीं बल्कि योग प्रक्रिया के प्रति अनुशासन बरते जाने का नाम है। इसे महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल में गिना जाता है, जिसका मतलब है नियमित अभ्यास करना। सप्ताह में कम से कम पांच दिन 30 से 45 मिनट योग करने से निश्चित और अनेक तरह के फायदे मिलते हैं। हाल में इन वैज्ञानिक प्रोटोकॉल को पूरी दुनिया की कई मेडिकल संस्थाओं ने महत्वपूर्ण माना है, क्योंकि इन्हें नियमित अपनाने से टाइप-2 डायबिटीज के मरीजों को काफी राहत मिलती है। हृदय रोगियों में हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। योग करने वाले लोगों में तनाव और चिंता का स्तर 25 से 30 फीसदी तक कम पाया गया है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और दुनिया के कई महत्वपूर्ण मेडिकल संस्थानों ने इन्हें महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल माना है।

अपनी उम्र, लिंग और शारीरिक-मानसिक स्थिति के आधार पर योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही इसे अपनाने की सलाह दी जाती है। *

मैं डेली योग जरूर करता हूं: मनीष वाधवा

योगानुभव

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'हस्तिनापुर के वीर' में भीम पितामह का किरदार मनीष वाधवा निभा रहे हैं। योगाभ्यास का उनके जीवन में क्या महत्व है, इस बारे में वह बताते हैं, 'यह मेरी लाइफ में योगा उतना ही इंपॉर्टेंट है जैसे भोजन करना, पानी पीना, डेली रूटीन के जरूरी काम। जहां तक इससे होने वाले फायदों की बात है तो सबसे प्रमुख है-फैटिक्सिबिलिटी। उसके अलावा कंस्ट्रेंशन लेवल बढ़ जाता है। मुझे ऐसा लगता है कि इससे मेरे भीतर पॉजिटिविटी भी बढ़ती है। खासतौर पर मंडिटेड करते वक्त



जो शांति मिलती है, वह बहुत अमेजिंग होती है। मेरी जंगली में ये सब बदलाव हैं, जो योगाभ्यास करने से पहले नहीं थे।

योगाभ्यास में मैं सूर्य नमस्कार करता हूं। वज्रासन करता हूं, जो हम खाना खाने के बाद करते हैं। इनके अलावा, धनुरासन, ताड़ासन, सिंहासन और वृक्षासन भी मैं डेली रूटीन में जरूर करता हूं। इनके अलावा भ्रामरी और कपालभाति प्राणायाम भी करता हूं। अनुलोम-विलोम भी कर लेता हूं। ये सब मैं रेगुलर बेस पर करता हूं। डेली मैं बीस मिनट इन सबके लिए देता हूं।

मेरा यह भी एक्सपीरियंस है कि जिम वर्कआउट तो मसलस वगैरह के लिए आपको करना पड़ता है। उससे आप थोड़े स्टिफ हो जाते हैं। लेकिन योगा करने से आपमें लचीलापन आ जाता है। मुझे लगता है कि शारीरिक रूप से कई बीमारियां भी योगा से आप ठीक कर सकते हैं। तो मैं इसीलिए ज्यादातर योगा प्रेफर करता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

सजगता

अंजू गुप्ता

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि संतुलित और सजग जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान का पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जब व्यक्ति का आहार और विहार भी संतुलित हो। भारतीय योग परंपरा में शरीर, मन और जीवनशैली तीनों को समान महत्व दिया गया है। यदि आहार असंतुलित हो और दिनचर्या अव्यवस्थित हो, तो योगाभ्यास का प्रभाव सीमित हो जाता है।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं- युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु/युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।

अर्थात् जिसका आहार-विहार संतुलित है, कर्म संतुलित है तथा जिसकी निद्रा और जागरण उचित हैं, उसके लिए योग दुःखों का नाश करने वाला बनता है।

चेतना का आधार आहार: भारतीय दर्शन में भोजन को केवल शरीर के पोषण का माध्यम नहीं माना गया, बल्कि मन और चेतना को प्रभावित करने वाला तत्व भी माना गया है। छोटीय उपनिषद् में कहा गया है- 'आहारशुद्धि सत्त्वशुद्धिः।' अर्थात् आहार की शुद्धि से मन की शुद्धि होती है। तैत्तिरीय उपनिषद् में 'अन्नं ब्रह्म' कहा गया है, जो भोजन के महत्व को और अधिक स्पष्ट करता है।

मिताहार की अवधारणा: हठयोग प्रदीपिका में 'मिताहार' को योगसाधना के लिए अत्यंत आवश्यक बताया गया है। मिताहार का अर्थ केवल कम भोजन करना नहीं, बल्कि ऐसा

अहार आप नियमित योगाभ्यास करते हैं लेकिन आपका आहार-विहार उचित और संतुलित नहीं है तो आपको वांछित लाभ नहीं मिलेगा। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि योगाभ्यास के संपूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए आपका आहार और विहार कैसा होना चाहिए?

योगमय जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है आहार-विहार

संतुलित, सात्विक और सुपाच्य भोजन करना है, जो शरीर और मन दोनों को संतुलित रखे। योग ग्रंथों के अनुसार- भोजन ताजा और हल्का होना चाहिए। भोजन शांत मन से करना चाहिए। अत्यधिक भोजन से बचना चाहिए। भोजन उचित मात्रा में और नियमित समय पर करना चाहिए। हठयोग की परंपरा में कहा गया है कि पेट का आधा भाग भोजन, एक चौथाई जल और एक चौथाई वायु के लिए छोड़ना चाहिए। यह सिद्धांत पाचन को संतुलित रखने में सहायक माना गया है।

सात्विक, राजसिक और तामसिक आहार: भगवद्गीता के सत्रहवें अध्याय में भोजन को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है। ताजे फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, दूध, घी और प्राकृतिक भोजन सात्विक माने गए हैं। ऐसा भोजन मन को

शांत, स्थिर और प्रसन्न बनाता है। अत्यधिक तीखा, खट्टा, नमकीन और उत्तेजना बढ़ाने वाला भोजन राजसिक माना गया है। यह मन में चंचलता और उत्तेजना बढ़ा सकता है। बासी, अत्यधिक तला-भुना, अस्वच्छ, मांसाहार और नशीले पदार्थ तामसिक श्रेणी में आते हैं। यह शरीर में आलस्य और मन में जड़ता बढ़ाते हैं।

विहार का महत्व: योग में 'विहार' का अर्थ केवल घूमना-फिरना नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवनशैली को व्यवहार से होता है। नियमित दिनचर्या, पर्याप्त विश्राम, संयमित व्यवहार, सकारात्मक संगति और मानसिक संतुलन- ये सभी योगाभ्यास की सफलता के लिए आवश्यक हैं। आज की भाग-दौड़ भरी जीवनशैली में अनियमित नींद, देर रात तक जागना, अत्यधिक स्क्रीन समय और मानसिक तनाव शरीर तथा मन दोनों को प्रभावित करते हैं। ऐसे में योग संतुलित



उष्ट्रासन

को पीठ के निचले हिस्से पर रखें। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और हाथों को एड़ियों तक ले जाएं और कूल्हों को आगे की ओर धकेलें और छाती को ऊपर उठाएं। **पदांगुष्ठ्रासन (बड़े अंगूठे का आसन):** यह आसन हैमस्ट्रिंग और रीढ़ की हड्डी में खिंचाव लाता है, पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है और मस्तिष्क को शांत करके शरीर की गर्मी को कम करता है। इस आसन को करने के लिए पैरों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं। श्वास लें और रीढ़ की हड्डी को सीधा करें, श्वास छोड़ें और आगे की ओर झुकें फिर तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों से अपने बड़े अंगूठे को पकड़ें।

विपरीता करणी आसन: इस आसन को करने के लिए अपनी पीठ के बल लेटें और अपने कूल्हों को दीवार के पास रखें और अपने पैरों को दीवार के सहारे ऊपर की ओर फैलाएं फिर अपनी बांहों को बगल में आराम से रखें। यह आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और शरीर को तुरंत ठंडक का आभास देता है। *

प्रस्तुति: ललितता गोयल

खबर संक्षेप

11 हजार से पार हुआ आवेदनों का आंकड़ा

रोहतक। हरियाणा के उच्च शिक्षा विभाग द्वारा स्नातक कक्षाओं में दाखिले के लिए आवेदन की तिथि बढ़ा दी है। जिन विद्यार्थियों ने अबतक आवेदन नहीं किया है वे विद्यार्थी अब 30 जून तक आवेदन कर सकते हैं। पहले विद्यार्थी 15 जून तक आवेदन कर सकते हैं। पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. सुरेंद्र सांगवान ने बताया कि कॉलेज में 16 कोर्स में 2580 सीटों पर 11317 आवेदन आए हैं। नेकीराम कॉलेज में बीसीए और बीबीए में सीटों के 12 गुणा से आवेदन आए हैं। बीबीए में 60 सीटों पर 775 आवेदन आए हैं। वहीं, बीसीए में 120 सीटों पर 1422 आवेदन आए हैं। एमएससी जूलाँज और एमए साइकोलॉजी जैसे अहम विषय को मंजूरी दी गई है। यूजी स्तर पर बायोटेक्नोलॉजी को मंजूरी दी गई है।

जींद रोड पर कार-बाइक की मिडंत, युवक घायल रोहतक। जींद रोड पर कार और बाइक की टक्कर में एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे के बाद कार चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने घायल की शिकायत पर अज्ञात कार चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार शिवाजी कॉलोनी निवासी राहुल अपनी बाइक पर जींद रोड से गुजर रहा था। इसी दौरान तेज रफ्तार कार ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जोरदार थी कि राहुल सड़क पर गिरकर घायल हो गया। हादसे के बाद आसपास मौजूद लोगों ने तुरंत घायल को संभाला और उपचार के लिए अस्पताल पहुंचाया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार दुर्घटना के बाद कार चालक बिना रुके मौके से फरार हो गया।

जेई का फोन हैक कर खाते से निकाले 78 हजार रुपये

महम। महम बिजली घर में कार्यरत एक जेई के मोबाइल को हैक कर बैंक खाते से 78 हजार रुपये की ऑन लाइन ठगी किए जाने का मामला प्रकाश में आया है। इस संबंध में जेई ने महम थाने में शिकायत दी है। पुलिस ने इस संबंध में अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस शिकायत में बहलबा गांव निवासी बबलू पुत्र बलबीर सिंह ने बताया कि वह महम बिजली घर में जेई के पद पर कार्यरत है। शाम को पांच बजे उसका फोन अचानक हैक हो गया और वह अपने आप ही अपडेट होने लगा। करीब 15-20 मिनट बाद वह नॉर्मल हो गया। उसने बाद उसने कुछ समय बाद अपने बैंक खाते का बलेंस चेक किया।

डीसी ने एसआईआर प्रक्रिया का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बुधवार को एसआईआर अभियान के तहत डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने गांव सिलानी, सिलाना, गिजाडौद, सौलधा, रईया गांवों में चल रहे गणना प्रपत्र संबंधी कार्यों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने बीएलओ से मतदाता फॉर्म वितरण, प्राप्त जानकारी और अपडेट प्रक्रिया से संबंधित बिंदुओं की विस्तृत जानकारी ली। उन्होंने गांव सिलानी में बीएलओ को प्रोत्साहित भी किया। उन्होंने कहा कि एसआईआर का

झज्जर। एसआईआर कार्यों का निरीक्षण करते हुए डीसी वर्षा खांगवाल।

उद्देश्य मतदाता सूची को और अधिक शुद्ध, पारदर्शी एवं अद्यतन बनाना है। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि नागरिक एसआईआर प्रक्रिया को लेकर किसी भी प्रकार के भ्रम में न आएँ और बीएलओ द्वारा दिए जा रहे फॉर्म में अपनी पूरी व सही जानकारी भरकर एसआईआर प्रक्रिया को लेकर किसी भी प्रकार के भ्रम में न आएँ और बीएलओ द्वारा दिए जा रहे फॉर्म में अपनी पूरी व सही जानकारी भरकर एसआईआर प्रक्रिया को

विधायक राजेश जून ने मुनीमपुर में किया सीएम का अभिनंदन

■ गांव मुनीमपुर में आयोजित रैली में सीएम नायब सिंह सैनी ने भाजपाइयों में भरा जोश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

विधायक राजेश जून ने भी मुनीमपुर में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का भव्य स्वागत एवं अभिनंदन किया। जनसमूह को संबोधित करते हुए विधायक राजेश जून ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के कुशल एवं दूरदर्शी नेतृत्व में केंद्र और हरियाणा सरकार किसानों, युवाओं, महिलाओं तथा आमजन के कल्याण के लिए समर्पित भाव से कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार की जनहितकारी योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंच रहा है और ग्रामीण क्षेत्रों में विकास की नई तस्वीर दिखाई दे रही है। राजेश जून ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को सराहना की।

दलबल के साथ सीएम की रैली में पहुंचे दिनेश कौशिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

भाजपा विधानसभा क्षेत्र संयोजक सेवामूर्ति दिनेश कौशिक के नेतृत्व में असंख्य कार्यकर्ता सीएम नायब सैनी की रैली में शिरकत करने मुनीमपुर पहुंचे। दिनेश कौशिक ने मंच पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी सहित पार्टी के वरिष्ठ नेताओं का स्वागत करते हुए प्रदेश में हो रहे विकास कार्यों की सराहना की। इस दौरान दिनेश कौशिक के नेतृत्व में वाई-30 से विजय दलाल ने समर्थकों के साथ

समर्थकों के साथ मुख्यमंत्री की रैली में पहुंची चेयरपर्सन सरोज राठी

बहादुरगढ़। नगर परिषद की चेयरपर्सन सरोज राठी अपने समर्थकों के गांव मुनीमपुर में आयोजित सीएम नायब सिंह सैनी की रैली में शामिल होने के लिए रवाना हुईं। उन्होंने कहा कि इससे प्रदेश में फूलों की खेती को बढ़ावा मिलेगा। भाजपा सरकार कृषि क्षेत्र को स्वच्छत करने के लिए अनेक योजनाएं लागू कर रही है। उनके साथ कर्मवीर राठी, रमेश राठी, राजेश तंवर, मनोज सिन्हा, विजय, संदीप कुमार, भरत सिंह छिल्लर, महेंद्र राठी, मनमोहित गुप्ता, संदीप दलाल, जगबीर रूहिल, जगबीर सिंह, सुमन, ममता, बिमला, भतेरी, संतोष, रोशन, हेमलता, शिखा, ओमवती व नीना आदि बाबूली गए।

काफिले के साथ गई ब्लॉक समिति की चेयरपर्सन बहादुरगढ़। ब्लॉक समिति चेयरपर्सन रचिता संजय जून गाड़ियों के साथ गांव मुनीमपुर में आयोजित मुख्यमंत्री नायब सैनी की जनसभा में पहुंची। उनके साथ सरपंच मास्टर जयमगवान, हरियाणा पंचायती राज उपाध्यक्ष प्रदीप राठी, पार्षद भीम सिंह प्रणामी, सोनू मान सिद्धीपुर, ब्लॉक पार्षद बलराज देहिया, हरदेश मान, विजय दलाल, प्रमोद आर्य, सत्यनारायण दलाल, आशीष राठी आदि कार्यक्रम में शरीक हुए।

कांग्रेस नेता नरेश जून ने सीएम की रैली को बताया पल्लौ

बहादुरगढ़। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता नरेश जून ने बादली के मुनीमपुर में आयोजित भाजपा की रैली को पल्लौ शो करार दिया। उन्होंने कहा कि भाजपा नेताओं द्वारा झूठे प्रलोभन देकर लोगों को रैली में ले जाया गया, इसके बावजूद भी रैली स्थल में भीड़ नहीं जुट पाई। लोग अब भाजपा सरकार से उब चुके हैं। भाजपा सरकार केवल झूठ व लूट की राजनीति कर रही है। दिनोंदिन बढ़ रही महंगाई ने लोगों का जीना दुश्चर कर दिया है। लोगों को पोटल के नाम पर लाइनों में लगाया जा रहा है। सीएम का पिटारा झज्जर के विकास के लिए खाली निकला। भाजपा सरकार केवल घोषणाओं की सरकार बनकर रह गई है।

मुख्यमंत्री ने झज्जर जिले को कई महत्वपूर्ण परियोजनाओं की सीगात दी

■ लक्ष: सरकार की योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंच रहा

मुख्यमंत्री ने झज्जर जिले को कई महत्वपूर्ण परियोजनाओं की सीगात दी

लक्ष: सरकार की योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंच रहा



झज्जर। माछरौली में विरोध प्रदर्शन करते ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर्स यूनियन के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

हरियाणा एग्री डिस्कॉम का विरोध बिजली निगम के कर्मचारियों ने की जमकर नारेबाजी

■ बिजली निगमों में पहले से लगे अच्छी क्वालिटी के मीटरों का उतार कर स्मार्ट मीटर लगाए जा रहे हैं: सुंदर लाल

प्रबंध निदेशकों को भेजी गयी थी लेकिन अब तक इस पर कोई कार्यवाही नहीं की गई है। इसी के रोष स्वरूप प्रदेश भर में सब यूनिट स्तर पर प्रदर्शन किया जा रहा है। सब यूनिट प्रधान सुंदर लाल ने कहा कि इसके साथ ही बिजली निगमों में पहले से लगे अच्छी क्वालिटी के मीटरों को उतार कर स्मार्ट मीटर लगाए जा रहे हैं। जिसके कारण पहले से ही घाटे में चल रहे निगमों को और घाटे की तरफ धकेला जा रहा है। उन्होंने गुरुग्राम व नूंह जिले में समांतर बिजली वितरण प्रक्रिया का भी विरोध किया। कर्मचारियों ने कहा कि हरियाणा एग्री डिस्कॉम कंपनी बनाने, स्मार्ट मीटर लगाने व बिजली वितरण का समानांतर लाइसेंस देने की प्रक्रिया को तुरंत प्रभाव से रद्द करने की मांग करते हुए कहा कि यदि उनकी मांगें नहीं मानी गईं तो वे किसान संगठनों व जन संगठनों के साथ मिलकर आंदोलन को और अधिक तेज करेंगे। इस मौके पर अजीत, रमेश, मुकेश, राम, दीपक, धर्मपाल, प्रवीन, नीरज सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

कानून व सामाजिकता के खिलाफ है कूड़ा फेंकना

शहरवासी एडवोकेट अशोक कुमार ने कहा कि सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ा फेंकना कानून और सामाजिक जिम्मेदारी दोनों के खिलाफ है। प्रशासन को ऐसे लोगों के खिलाफ जुर्माना लगाने के साथ कानूनी कार्रवाई भी करनी चाहिए ताकि दूसरों के लिए भी यह एक सबक बने। उन्होंने बताया कि वे रोजाना इस मार्ग पर सेर के लिए आते हैं। आप दिन कूड़ा बढ़ रहा है।

नागरिक और प्रशासन दोनों को निगानी होगी जिम्मेदारी

कुचकू पेटर ने कहा कि स्वच्छ शहर का सपना तभी साकार हो सकता है जब नागरिक और प्रशासन दोनों अपनी जिम्मेदारी निभाएं। उन्होंने लोगों से निर्दिष्ट स्थानों पर ही कचरा डालने की अपील करते हुए नगर परिषद से निर्दिष्ट सफाई अभियान चलाने की मांग की। उन्होंने बताया कि डायवर्सन के साथ-साथ शहर के गौरी हिस्सों में भी सफाई का आभाव रहता है।

पाकिस्तान के आबिद अली से 19 जुलाई को मिड़ंगे संग्राम सिंह

रोहतक। भारत के मिक्सड मार्शल आर्ट्स (एमएमए) स्टार और दिग्गज अंतरराष्ट्रीय पहलवान संग्राम सिंह एक बार फिर वैश्विक खेल पटल पर देश का गौरव बढ़ाने के लिए तैयार हैं। वह 'मलेशिया स्ट्राइक एमएमए चैंपियनशिप 2026' में सीधे खिताब के लिए रिंग में उतरेंगे, जहाँ उनका मुकाबला पाकिस्तान के अनुभवी फाइटर आबिद अली से होगा। 19 जुलाई को कुआलालंपुर में होने वाली यह एशिया चैंपियनशिप टाइटल फाइट खेल जगत के सबसे चर्चित मुकाबलों में से एक मानी जा रही है। संग्राम सिंह ने बताया कि मलेशिया के प्रधानमंत्री के इस ऐतिहासिक खिताबी जंग को लाइव देखने के लिए उपस्थित रहने की संभावना है। राष्ट्रमंडल खेल के हैवीवेट चैंपियन रह चुके हैं संग्राम सिंह।

बाल श्रम रोकथाम को लेकर झज्जर में चलाया जागरूकता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, जेसी कॉलेज ऑफ लॉ तथा एमडीडी ऑफ इंडिया के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को बाल श्रम रोकथाम के लिए जागरूकता अभियान चलाया गया। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण विशाल के आदेशानुसार चलाए गए इस अभियान के अंतर्गत शहर के गुडगांव रोड, रेवाड़ी रोड, मेन बाजार और नया बस स्टैंड सहित विभिन्न स्थानों पर लोगों को बाल श्रम के दुष्प्रभावों और कानूनी प्रावधानों के बारे में जागरूक किया गया। एमडीडी ऑफ इंडिया के जिला समन्वयक मनोज कुमार ने कहा कि

बीएलए-टू हर मतदाता का गणना प्रपत्र भरवाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने बुधवार को कांग्रेस द्वारा नियुक्त बीएलए-2 की बैठक लेकर उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक में कांग्रेस के बीएलए-1 वेद प्रधान भी मौजूद रहे।

राजेंद्र जून ने कहा कि एसआईआर में किसी भी पात्र मतदाता का नाम छूटना नहीं चाहिए। उन्होंने सभी बीएलए-2 से व्यक्तिगत तौर पर बातचीत कर उनके बूथों की स्थिति की जानकारी ली तथा उन्हें अपने-अपने क्षेत्रों में सक्रिय भूमिका निभाने के निर्देश दिए। जून ने कहा कि प्रत्येक बीएलए-2 यह सुनिश्चित करे कि उसके बूथ क्षेत्र का हर मतदाता गणना प्रपत्र अवश्य भरे। प्रत्येक कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है कि वह घर-घर जाकर मतदाताओं से संपर्क करे और उन्हें प्रपत्र भरने के लिए प्रेरित करे। गणना प्रपत्र भरवाने के बाद उन्हें संबंधित बीएलओ के पास समय पर जमा कराना भी जरूरी है। उन्होंने बीएलए-2 को अभियान की गंभीरता समझाते हुए पूरी निष्ठा और जिम्मेदारी के साथ कार्य करने का आह्वान किया।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुरेहती के नकारा भवन की नीलामी बारे सूचना

विद्यालय का नाम	खंड का नाम	नीलामी की तारीख	नीलामी का समय	राशि
रा.व.मा.वि. सुरेहती	साल्हावास	25/06/2026	2-00 PM	5,87,000/-

नीलामी की शर्तें निम्न प्रकार हैं :- 1. प्रत्येक बोली दाता को 10 प्रतिशत डिमांड ड्राफ्ट धरोहर राशि के रूप में विद्यालय मुख्या के नाम देना होगा। 2. सफल बोली दाता को कुल कीमत का 25 प्रतिशत डिमांड ड्राफ्ट मौके पर विद्यालय मुख्या के नाम देना होगा। शेष 75 प्रतिशत राशि तुड़ाई का कार्य आरम्भ करने या नीलामी के 7 दिन के अन्दर-अन्दर जमा करवाना अनिवार्य होगा अन्यथा 10 प्रतिशत धरोहर राशि जब्त कर ली जाएगी। 3. नीलामी के उपरांत तब समय सीमा में सारा मलबा उठाना होगा व नीलामी स्थल समतल करके देना होगा, अन्यथा उपरोक्त धरोहर राशि जब्त कर ली जाएगी। विद्यालय मुख्या की NOC उपरांत ही बोलीदाता को उपरोक्त धरोहर राशि वापिस की जाएगी। 4. अतिरिक्त नियम व शर्तें मौके पर बता दी जायेंगी। 5. नीलामी निरस्त करने का पूर्ण अधिकार कमेटी के पास होगा।

हस्ता/- प्राचार्य, रा.व.मा.वि., सुरेहती, झज्जर

सीयूईटी की
फाइनल आंसर की
जल्द होगी जारी

हरिभूमि न्यूज ॥ बहादुरगढ़

केंद्रीय विश्वविद्यालय एवं इससे संबंध कॉलेजों में दाखिले के लिए नेशनल टेस्टिंग एजेंसी की ओर से संयुक्त विश्वविद्यालय प्रवेश परीक्षा (सीयूईटी) आयोजित की जा रही है। इस दौरान परीक्षा केंद्रों के आवंटन से लेकर अनेक समस्याओं से परीक्षार्थियों को जूझना पड़ा। कंप्यूटर आधारित मोड पर आयोजित परीक्षाएं 31 मई को संपन्न हुई थीं। परीक्षाएं दे चुके कैंडिडेट्स को अब रिजल्ट की प्रतीक्षा है।

सीयूईटी, कॉमन यूनिवर्सिटी एंट्रेंस टेस्ट (अंडर ग्रेजुएट) की परीक्षाएं देने वाले लाखों अभ्यर्थियों का इंतजार जल्द खत्म हो सकता है। नेशनल टेस्टिंग एजेंसी ने 9 जून को प्रोविजनल आंसर की जारी की थी। इसके साथ उम्मीदवारों को आंसर की पर 11 जून तक आपत्ति दर्ज

नेशनल टेस्टिंग एजेंसी ने
9 जून को जारी की थी
प्रोविजनल आंसर की

कराने का अवसर भी दिया गया था। एजेंसी प्राप्त आपत्तियों की समीक्षा करने के बाद फाइनल आंसर की जारी करने की तैयारी में है। इसी फाइनल आंसर की के आधार पर अंतिम स्कोर तैयार किया जाएगा। ऐसे में एनटीए जल्द ही परिणाम जारी कर सकती है। काउंसिलिंग रिजल्ट आने के बाद शुरू होगी। विशेषज्ञों की सलाह है कि रिजल्ट आने के साथ ही छात्र एक्टिव हो जाएं। एनटीए की वेबसाइट पर नजर रखें। पसंदीदा कॉलेज और कोर्स पहले से तय कर लें। विकल्प तैयार रखें।

सीयूईटी परिणाम हमारे शैक्षणिक
भविष्य की दिशा तय करेगा: श्वेता



छात्रा श्वेता मान ने बताया कि दिल्ली विश्वविद्यालय में प्रवेश को लेकर उत्साह और उत्सुकता बनी हुई है। उनका कहना है कि सीयूईटी परिणाम उनके शैक्षणिक भविष्य की दिशा तय करेगा। ऐसे में वे लगातार आधिकारिक वेबसाइटों पर नजर बनाए हुए हैं और उम्मीद

अच्छे अंक की उम्मीद और पसंदीदा
कॉलेज में मिलेगा दाखिला: वैष्णवी



दिल्ली विश्वविद्यालय में दाखिला लेने की इच्छुक छात्रा छात्रा वैष्णवी राठी ने बताया कि वह बीए साइवलोंजी ऑनर्स करना चाहती है। परीक्षा अच्छी हुई है, अब रिजल्ट का इंतजार है। सीयूईटी स्कोर के आधार पर ही दिल्ली विश्वविद्यालय की प्रवेश प्रक्रिया शुरू होगी और इसके बाद सीएसएसएस

बढ़ते समय के साथ-साथ उत्सुकता
भी बढ़ती जा रही : दिशा यादव



दिशा यादव ने बताया कि सीयूईटी के बाद से लगातार रिजल्ट का इंतजार कर रही हैं। दिल्ली विश्वविद्यालय में पढ़ाई करना मेरा सपना है। रिजल्ट आते ही सीएसएसएस पोर्टल पर आवेदन प्रक्रिया पूरी करूंगी। हमने पूरे साल मेहनत की है। अब परिणाम आने के बाद ही

भविष्य की पढ़ाई और कॉलेज का
चयन इसी पर निर्भर : सुश्री



सुश्री सैनी ने कहा कि दिल्ली विश्वविद्यालय देश के प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों में शामिल है। परीक्षा खत्म होने के बाद अब हर दिन यही उम्मीद रहती है कि आज रिजल्ट आ जाए। अच्छे अंक आने की उम्मीद है और मैं अपने पसंदीदा कॉलेज में

फुटपाथ की मरम्मत और बैठने की व्यवस्थाओं में किया जाएगा सुधार

सेक्टर-6 के 15 पार्कों के रखरखाव पर खर्च होंगे 80 लाख रुपये: विधायक

हरिभूमि न्यूज ॥ बहादुरगढ़

शहर के सेक्टर-6 स्थित 15 पार्कों के रखरखाव एवं सौंदर्यीकरण के लिए नगर परिषद द्वारा करीब 80 लाख रुपये की लागत से विकास कार्य शुरू कर दिया गया है। इस परियोजना का शुभारंभ विधायक राजेश जून ने किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि बहादुरगढ़ में मूलभूत सुविधाओं को मजबूत करने और नागरिकों को बेहतर वातावरण उपलब्ध कराने के लिए लगातार विकास कार्य करवाए जा रहे हैं। विधायक राजेश जून ने कहा कि शहर के विभिन्न पार्क लंबे समय से उचित रखरखाव के अभाव में

बदहाल स्थिति में पहुंच रहे थे। पार्कों में हरियाली, सफाई, पेयजल, पगडंडियों और अन्य सुविधाओं की कमी के कारण लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। स्थानीय निवासियों की मांग और आवश्यकता को देखते हुए नगर परिषद के



बहादुरगढ़। मेटेंस कार्य का शुभारंभ करते विधायक राजेश जून।

माध्यम से सेक्टर-6 के 15 पार्कों की मेटेंस का कार्य शुरू कराया गया है। उन्होंने बताया कि इस परियोजना पर लगभग 80 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। इसके तहत पार्कों की साफ-सफाई, हरित क्षेत्र का विकास, पौधारोपण, फुटपाथ की मरम्मत, बैठने की व्यवस्था, प्रकाश व्यवस्था तथा अन्य आवश्यक

सुविधाओं को बेहतर बनाया जाएगा ताकि लोगों को स्वच्छ, सुरक्षित और सुंदर वातावरण मिल सके। विधायक राजेश जून ने कहा कि प्रदेश सरकार और नगर परिषद के संयुक्त प्रयासों से बहादुरगढ़ में विकास कार्यों को नई गति मिली है। शहर और गांव दोनों क्षेत्रों में सड़क, सीवरेज, पेयजल, पार्क, स्ट्रीट

लाइट तथा अन्य जनसुविधाओं से जुड़े कार्य लगातार कराए जा रहे हैं। उन्होंने बहादुरगढ़ में विकास कार्यों के लिए सहयोग देने पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का विशेष आभार व्यक्त करते हुए कहा कि प्रदेश सरकार जनता की अपेक्षाओं के अनुरूप विकास को प्राथमिकता दे रही है। राजेश जून ने कहा कि पार्क केवल मनोरंजन का साधन नहीं हैं, बल्कि लोगों के स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। सुबह-शाम सैर करने वाले बुजुर्गों, महिलाओं, युवाओं और बच्चों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए पार्कों का सुव्यवस्थित रखरखाव जरूरी है। इस कार्य के पूरा होने के बाद सेक्टर-6 के निवासियों को बेहतर वातावरण और आधुनिक सुविधाओं से युक्त पार्क उपलब्ध होंगे। इस अवसर पर पार्पद सत्यप्रकाश छिकारा, कार्यकारी अधिकारी संजय रोहिल्ला, पालिका अभियंता जोगेंद्र सिंधु सहित अन्य उपस्थित रहे। उन्होंने पार्कों के रखरखाव कार्य शुरू होने पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए इसे क्षेत्र के लिए महत्वपूर्ण कदम बताया।



बहादुरगढ़। स्वीमिंग पूल के पानी में छलांग लगाते युवा।

गर्मी में कूल रहने के लिए स्विमिंग पूलों में मस्ती कर रहे बच्चे

हरिभूमि न्यूज ॥ बहादुरगढ़

■ पेरेंट्स भी उत्साह के साथ तैराकी करते नजर आते हैं

गर्मी से निजात पाने के लिए लोग तरह-तरह के तरीके अपना रहे हैं। कुछ लोग ठंडे प्रदेशों की सैर करने के लिए आउटिंग पर निकल जाते हैं। जबकि कुछ लोग शहर के स्विमिंग पूलों में मस्ती से गर्मी को दूर भगा रहे हैं।

गर्मी से निजात पाने के लिए लोग जहां शीतल पेयजल पदार्थों का सहारा ले रहे हैं, वहीं बच्चे क्षेत्र के तालाबों से लेकर स्वीमिंग पूलों में

अठखेलियां करते देखे जा सकते हैं। शहर के विभिन्न स्विमिंग पूलों में भी इन दिनों सुबह होते ही शहर के बच्चे और युवा पानी में तैराकी करते नजर आते हैं। सूरज ढलने के बाद भी यहां लोगों की संख्या बढ़ने लगती है। बच्चे जहां मस्ती करते दिखते हैं। वहीं पेरेंट्स भी पूरे उत्साह के साथ तैराकी करते नजर आते हैं। एचएल

सिटी स्थित एक्वेटिक चैंपियंस एकेडमी में बड़े पूल का उपयोग युवा तैराकी के लिए करते हैं। जबकि छोटे पूल में बच्चों भी मस्ती के साथ तैराकी सीख रहे हैं। छोटे पूल की गहराई कम है, ऐसे में उसमें स्विमिंग सीखना आसान है और किसी तरह का हादसा होना भी मुश्किल है। तैराकी संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने बताया कि स्विमिंग पूल में नहाने से जहां गर्मी से राहत मिलती है, वहीं लोग स्वस्थ भी रहेंगे। तैरने से बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

एसयूसीआई ने सरकार के आदेशों की निंदा की

हरिभूमि न्यूज ॥ बहादुरगढ़

हरियाणा सरकार द्वारा सितंबर माह तक प्रवेश में धरना, प्रदर्शन एवं रैलियों पर रोक लगाने के आदेश की एसयूसीआई (कम्युनिस्ट) ने कड़े शब्दों में निंदा की है। सरकार को जन विरोधी नीतियों के कारणा आमजन की बढ़ रही समस्याओं का समाधान करने की बजाय आवाज उठाने के मौलिक अधिकार पर रोक लगाना तानाशाहीपूर्ण कदम है। एसयूसीआई (कम्युनिस्ट) की हरियाणा राज्य कमिटी के सचिव मंडल सदस्य जयकरण मांडवी ने कहा कि सरकार का यह आदेश अलोकतांत्रिक एवं न्याय के प्राकृतिक सिद्धांतों के विपरीत है और

■ धरना, प्रदर्शन एवं रैलियों पर रोक लोकतंत्र का गला घोटने वाला कदम :जयकरण

लोकतंत्र का गला घोटने वाला कदम है। धरना, प्रदर्शन, रैली लोकतंत्र के लिए ऑक्सीजन हैं। सरकार तुरंत इस फैसले को वापिस ले और लोकतांत्रिक तरीके से आंदोलन के मौलिक अधिकार को सुरक्षित करे। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार ने धरना प्रदर्शन पर रोक लगाने का आदेश वापिस नहीं लिया तो एसयूसीआई (कम्युनिस्ट) आंदोलन गठित करने के लिए बाध्य होगी।

सूक्ष्म क्रियाओं के साथ करवाए योगासन

वैश्य आर्य शिक्षण महिला कॉलेज में मनाया जा रहा योग पखवाड़ा

हरिभूमि न्यूज ॥ बहादुरगढ़



बहादुरगढ़। सांखोल में बच्चों को योगाभ्यास करवाती सुनीता रानी।

अभ्यास करवाया जा रहा है। कॉलेज की आउटरीच प्रभारी सुनीता रानी द्वारा बच्चों को एकाग्रता, स्मरण शक्ति एवं अध्ययन में फोकस बढ़ाने वाली ध्यानात्मक क्रियाओं का विशेष अभ्यास कराया जा रहा है। महिलाओं के लिए सर्वाङ्कल,

थायरॉइड, मधुमेह, नजला, सिरदर्द तथा अन्य सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं में लाभकारी योग क्रियाओं एवं प्राणायाम पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। इस दौरान ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, भुजंगासन, शलभासन, मकरासन, वज्रासन,

मंडूकासन, शशांकासन एवं अर्धमत्स्येंद्रासन, सर्वाङ्गसन, गोमुखासन, जानुशीर्षासन आदि योगासनों का अभ्यास कराया गया। इसके अतिरिक्त अनुलोम-विलोम, भ्रामरी एवं कपालभाति प्राणायाम के साथ-साथ शीतकारी प्राणायाम का भी अभ्यास कराया गया। स्वयंसेविका नेहा, आभा, तनु, दिव्या, पूजा, अंजूषा, सुपमा, प्रीति, मधु, कोमल, अंजू, प्रिया व तनु आदि आयोजन में सक्रिय योगदान दे रही हैं। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर तथा स्वस्थ एवं संतुलित जीवन का आधार है। योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाकर प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ, सुखी एवं समृद्ध समाज के निर्माण में योगदान दे सकता है।

आईटीआई के रोजगार मेले 250 योग्य युवाओं का अप्रेंटिसशिप एवं प्लेसमेंट के लिए किया चयन



झज्जर। बुधवार को गांव मातनहेल स्थित राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में रोजगार मेले का आयोजन किया गया। मेले का शुभारंभ जपि चैयरमैन कप्तान सिंह बिरथाना ने बतौर मुख्यातिथि किया। सहयक रोजगार अधिकारी मयंक अगवाल ने बताया कि रोजगार मेले में कुल 568 विद्यार्थियों ने पंजीकरण करवाकर भाग लिया। मेले में विभिन्न क्षेत्रों से आई 17 प्रतिष्ठित कंपनियों ने भागीदारी करते हुए जिले भर से आए आईटीआई, बारहवीं, पॉलिटेक्निक डिप्लोमा तथा स्नातक पास-आउट युवाओं के साक्षात्कार एवं लिखित परीक्षाएं आयोजित कीं। उन्होंने बताया कि कंपनियों के प्रतिनिधियों द्वारा शैक्षणिक दस्तावेजों की जांच तथा साक्षात्कार के आधार पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले लगभग 250 योग्य युवाओं को अप्रेंटिसशिप एवं प्लेसमेंट के लिए शॉर्टलिस्ट किया गया। मुख्यातिथि कप्तान सिंह बिरथाना ने चयनित एवं शॉर्टलिस्ट हुए सभी युवाओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं।

बैठक प्रदेश स्तरीय कार्यकारिणी की बैठक में लिया निर्णय नीट घोटाले व बेरोजगारी को लेकर सड़कों पर उतरेगी युवा कांग्रेस

■ बैठक की अध्यक्षता युकों प्रदेशाध्यक्ष निशित कटारिया ने की

हरिभूमि न्यूज ॥ बहादुरगढ़

हरियाणा युवा कांग्रेस की प्रदेश स्तरीय कार्यकारिणी बैठक में पदाधिकारियों ने भाजपा सरकार की जनविरोधी और युवा विरोधी नीतियों के खिलाफ आंदोलन का ऐलान किया है। बैठक में संगठन विस्तार, युवाओं के मुद्दों, बढ़ती बेरोजगारी, पेपर लोक और नीट परीक्षा रह होने जैसे मामलों को लेकर सरकार को घेरने की रणनीति तैयार की गई। बैठक की अध्यक्षता युकों प्रदेशाध्यक्ष निशित कटारिया ने की, जबकि प्रदेश प्रभारी सत्यवान गहलोत और सह-प्रभारी मीमांशा व प्रियंका के साथ झज्जर जिला कांग्रेस अध्यक्ष संजय यादव मुख्य तौर पर उपस्थित रहे। बैठक में प्रदेश पदाधिकारियों, जिलाध्यक्षों और हल्काध्यक्षों ने सर्वसम्मति से निर्णय लिया कि युवा कांग्रेस के चलो वाई-चलो पंचायत अभियान को प्रदेशभर में अधिक प्रभावी ढंग से चलाएंगी। संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करेंगे। एसआईआर में पार्टी के बीएलए-2 का सहयोग करने के लिए हर बूथ पर एक युवा कार्यकर्ता की



बहादुरगढ़। प्रदेश कार्यकारिणी बैठक को संबोधित करते निशित कटारिया।

ड्यूटी लगाई जाएगी। निशित कटारिया ने बताया कि बेरोजगारी, शिक्षा, भर्ती प्रक्रियाओं में पारदर्शिता और युवाओं के अधिकारों से जुड़े मुद्दों पर प्रदेशभर में चरणबद्ध आंदोलन चलाए जाएंगे। सत्यवान गहलोत ने कहा कि सरकारी स्तर तक मजबूत करेंगे। एसआईआर में पार्टी के बीएलए-2 का सहयोग करने के लिए हर बूथ पर एक युवा कार्यकर्ता की

अभियान चलाएंगे और जरूरत पड़ने पर सड़कों पर उतरकर संघर्ष करेंगे। युकों प्रदेश मीडिया चैयरमैन प्रदीप यादव ने कहा कि प्रत्येक जिले और विधानसभा क्षेत्र में युवाओं से जुड़े मुद्दों पर आंदोलन आयोजित किए जाएंगे। इस अवसर पर वरिष्ठ कांग्रेस नेता वेद प्रभास, धर्मेंद्र राणा, पंकज फोगाट, वरुण राठी व मनीष परनाला आदि मौजूद रहे।

मन की अशांति से मुक्ति का मार्ग है योग : डॉ. डबास

हरिभूमि न्यूज ॥ बहादुरगढ़



आज का मनुष्य सुविधाओं से घिरा हुआ है, फिर भी भीतर से पहले से अधिक अस्थिर दिखाई देता है। घर है, साधन हैं, संपर्क हैं, मोबाइल है, इंटरनेट है, लेकिन मन में शांति का अभाव बढ़ता जा रहा है। बहुत-से लोग बाहर से सामान्य, सफल और प्रसन्न दिखाई देते हैं, पर भीतर से चिंता, भय, अकेलेपन, असुरक्षा और मानसिक दबाव से जूझ रहे होते हैं। यही आधुनिक जीवन की सबसे बड़ी अदृश्य समस्या है।

योगाचार्या एवं लेखिका डॉ. नरेश कुमारी डबास के अनुसार जीवन चिंता में नहीं चेतना में, भय में नहीं विश्वास में, क्रोध में नहीं करुणा में और निराशा में नहीं, सुजन में जीना चाहिए। मन की शांति शरीर की ओषधि बन सकती है। सही विचार नर्वस सिस्टम को शांत कर सकते हैं और सही दिनचर्या जीवन को नया संतुलन दे सकती है। उन्होंने बताया कि तनाव का सबसे बड़ा संकट यह है कि मन हर समय खतरों की कल्पना करने लगता है। परिणामस्वरूप नींद खराब होती है, पाचन बिगड़ता है और शरीर विश्राम करना भूलने लगता है। बीमारी से अधिक बीमारी का भय लोगों को परेशान कर रहा है। डर से तनाव में तेजी से वृद्धि होती है और इस चक्र को तोड़ना अत्यंत

आवश्यक है। मानसिक चिंता से बाहर आने का पहला उपाय है श्वास को शांत करना। धीरे-धीरे गहरी श्वास लें और लंबी श्वास बाहर छोड़ें। कुछ मिनट का यह अभ्यास शरीर को विश्राम का संदेश देता है और मन को स्थिर करता है। दूसरा उपाय नियमित योग और प्राणायाम है। योग शरीर और मन के बीच सेतु का कार्य करता है। ताड़ासन, कटिचक्रासन, भुजंगासन, मकरासन, वज्रासन और शवासन जैसे सरल अभ्यास शरीर की जकड़न कम करते हैं। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और गहरी श्वास नर्वस सिस्टम को शांत करने में सहायक हो सकते हैं। रात में सोने से पहले श्वासन या योग निद्रा मानसिक थकाका को कम कर सकती है। तीसरा उपाय ध्यान लगाना है। चौथा उपाय जीवनशैली का अनुशासन है। समय पर सोना, समय पर उठना, संतुलित भोजन, सुबह की धूप, हल्की सैर, सीमित मोबाइल प्रयोग और परिवार से संवाद मानसिक स्वास्थ्य के लिए औषधि की तरह काम करते हैं। रात को सोने से पहले नकारात्मक समाचार, बीमारी से जुड़ी खोज और भय पैदा करने वाली सामग्री से दूरी रखनी चाहिए। डॉ. नरेश कुमारी डबास ने बताया कि पाँदवां उपाय ऊर्जा को सही दिशा देना।

हरिभूमि आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है

मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन **हरिभूमि** के माध्यम से

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

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए काई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900