



आयुष्मान कार्ड धारकों को सरकार का झटका

मोतियाबिंद, बच्चेदानी, दूरबीन से पित्त की थैली का ऑपरेशन, उल्टी दस्त की बीमारी व सांस संबंधी दमा के रोगों का नहीं होगा उपचार

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

आयुष्मान भारत योजना के तहत प्राइवेट अस्पतालों में अब पांच बीमारियों के इलाज के लिए ऑपरेशन नहीं होंगे। इसमें मोतियाबिंद, बच्चेदानी, दूरबीन से पित्त की थैली का ऑपरेशन, उल्टी दस्त की बीमारी और सांस संबंधी दमा के रोगों का उपचार शामिल है। अब आयुष्मान योजना में

प्राइवेट अस्पताल में नहीं होगा मोतियाबिंद सहित 5 बीमारियों का उपचार

कार्डधारकों को इन पांच बीमारियों का इलाज के लिए जिला नागरिक अस्पताल में ही जाना होगा। दावा है कि सरकारी अस्पतालों में पहले से इन पांचों बीमारियों के ऑपरेशन किए जा रहे हैं। जिला नागरिक अस्पताल में पहले इन पांच बीमारियों के रोजाना कम मरीज आ रहे थे, अब संख्या चार से पांच गुणा बढ़ जाएगी। चिंता की बात ये है कि जिले के सबसे बड़े सरकारी अस्पताल में भी दूरबीन से ऑपरेशन करने के लिए लोप्रोस्कोपिक सर्जरी सेट नहीं है। ऐसे में स्वभाविक है कि मरीजों को दूरबीन के जरिए विभिन्न प्रकार के ऑपरेशन कराने के लिए प्राइवेट



अस्पताल में 50 हजार से एक लाख रुपये तक खर्च करने पड़ेंगे। जिससे इलाज व्यवस्था बिगड़ना तय है और गंभीर

मरीजों की जेब पर बोझ बढ़ेगा। इससे पहले नागरिक अस्पताल में दूरबीन की सुविधा नहीं होने के कारण मरीज

मरीजों की पसंद है दूरबीन से ऑपरेशन कराना

ऑपरेशन के दौरान कोई ज्यादा चीर फाड़ नहीं होती है। वहीं मरीज को रिकवर होने में कम समय लगता है। इसके अलावा भी दोबारा कोई ऑपरेशन हो तो उसमें दिक्कत नहीं होती है। इन्फेक्शन का खतरा भी कम होता है।

आयुष्मान के जरिए प्राइवेट अस्पतालों में इलाज करा रहे थे, लेकिन अब इस पर भी रोक लग गई है। इसको लेकर मुख्यालय की तरफ से आदेश जारी कर दिए गए हैं।

यह ऑपरेशन होंगे प्रभावित

- अपेंडिसाइटिस
- बच्चेदानी को हटाना
- किडनी व पित्त की पथरी
- पिताशय की थैली का ऑपरेशन
- बैरिएट्रिक सर्जरी
- पेट के अंदर किसी भी प्रकार की रसोती

नागरिक अस्पताल में है विकल्प: जिला नागरिक अस्पताल में नेत्र रोग विशेषज्ञ डा. आकांश व डा. नीरू कारंकरत हैं। बच्चे दानी संबंधित उपचार के लिए गायोलोजिस्ट डा. मिनोक्षी हैं। पित्त की पथरी संबंधित के लिए सर्जन डा. कंवरसिंह व डा. अजय गोवर कार्यरत हैं।

व्या कहते हैं नोडल अधिकारी

आयुष्मान योजना के जिला नोडल अधिकारी डा. मनीष यादव ने बताया कि इस संबंध में उच्च अधिकारियों की ओर से पत्र मिला है। मोतियाबिंद सहित पांच बीमारी का उपचार प्राइवेट अस्पताल की बजाय सरकारी अस्पताल में करवाया जाएगा। जिला नागरिक अस्पताल में सभी सुविधाएं उपलब्ध हैं।

स्वबर संक्षेप

कनीना के उप-प्रधान पद के लिए चुनाव कल

कनीना। नगरपालिका कनीना के उप-प्रधान पद के चुनाव के लिए 20 जून की तिथि निर्धारित की गई है। एसडीएम कनीना डा. जितेंद्र सिंह ने बताया कि नगर पालिका कनीना के नवनिर्वाचित प्रतिनिधियों को 25 मार्च को पंचकूला में शपथ दिलाई गई थी, लेकिन किसी प्रतिनिधि ने इस दौरान शपथ ना ली हो तो उनको 20 जून को नगर पालिका कार्यालय कनीना में शपथ दिलाई जाएगी। चुनाव में भाग लेने के लिए उम्मीदवार एक प्रस्तावक तथा एक समर्थक सहित अपना नामांकन भर सकते हैं।

उन्होंने बताया कि 20 जून को दोपहर एक बजे नगर पालिका कनीना में उप प्रधान पद के चुनाव के संबंध में बैठक का आयोजन किया जाएगा। नगरपालिका कनीना के उप-प्रधान पद के चुनाव के लिए 20 जून को दोपहर दो से 2:30 बजे तक नामांकन पत्र लिए जाएंगे तथा 2:30 बजे से 2:40 बजे तक नामांकन पत्रों की जांच होगी। दोपहर 2:40 बजे से तीन बजे तक नाम वापसी होगी। इसके बाद तीन बजे यदि आवश्यक हुआ तो मतदान होगा।

बाबा ब्रह्मचारी मंदिर सिहोर में संगोष्ठी आज

कनीना। केंद्र में नरेंद्र मोदी सरकार के 11 साल पूरे होने के बाद विकसित भारत सपना साकार होने का रहा है। सरकार का अमृत काल, सेवा सुशासन व गरीब कल्याण के 11 साल पर संकल्प से सिद्ध कार्यक्रम के अंतर्गत 19 जून को बाबा ब्रह्मचारी मंदिर सिहोर में संगोष्ठी का आयोजन किया जाएगा। मंडल प्रधान वीरेंद्र सिंह ने बताया कि इस संगोष्ठी में मुख्य वक्ता प्रदेश के पूर्व शिक्षामंत्री प्रोफेसर रामविलास शर्मा होंगे। इनके अलावा पार्टी के जिला अध्यक्ष यशेन्द्र राव, अटेली के पूर्व विधायक सीताराम यादव भी उपस्थित रहेंगे।

भारत विकास परिषद का रक्तदान शिविर कल

महेंद्रगढ़। भारत विकास परिषद शाखा महेंद्रगढ़ की ओर से विश्व रक्तदान पखवाड़ा के तहत 20 जून को यादव धर्मशाला में स्वेच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। इसमें मुख्यातिथि एसडीएम अनिल कुमार यादव होंगे। इस संबंध में परिषद प्रधान श्याम सुंदर सैनी ने बताया कि इस शिविर में स्वेच्छा से रक्तदान करने वाले व्यक्ति अधिक जानकारी के लिए फोन पर संपर्क कर सकते हैं।

रोडवेज परिचालक से मारपीट करने पर जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

सांझा मोर्चा के आह्वान पर बुधवार को रोडवेज कर्मचारियों ने बस स्टैंड पर फतेहाबाद डिपो के परिचालक के साथ मारपीट करने के विरोध में प्रदर्शन किया। इस अवसर पर डिपो के ईटक प्रधान हंसराज यादव, रोडवेज कर्मचारी यूनियन हरियाणा महासंघ के प्रधान सुरेश कुमार, महासंघ प्रेस वक्ता जितेंद्र कुमार, ईटक से महासचिव मनोज कुमार, विजय चेत्यमैन कृष्ण कुमार ने अपनी डिपो कमेटी के सदस्य व कार्यकर्ता तथा अन्य कर्मचारियों के साथ फतेहाबाद डिपो के परिचालक कृष्ण कुंडू के साथ हुई मारपीट के



नारनौल। विरोध जताते रोडवेज कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

विरोध में हरियाणा सरकार व पुलिस प्रशासन से उक्त परिचालक को न्याय दिलाने मांग की। इस अवसर पर डिपो कर्मचारियों ने दो घंटे प्रदर्शन किया। इसके बाद डिपो महाप्रबंधक को ज्ञापन सौंपा। जिसमें मांग की कि परिचालक के साथ मारपीट करने वाले आरोपितों को जल्द से जल्द गिरफ्तार किया

जाएगा। उन्होंने कहा कि अगर आरोपितों को जल्द गिरफ्तार नहीं किया तो कर्मचारी चक्का जाम करेंगे और न्याय दिलाकर रहेंगे। इस मौके पर उपप्रधान संजीत कुमार, संगठन सचिव वीरेंद्र कुमार, सुरेश कुमार, रजनीश कुमार, अर्किट कुमार आदि मौजूद थे।

एंबुलेंस व दमकल वाहन को भी नहीं मिल पाता रास्ता

फुटपाथ पर रेहड़ी और खोमचों पर अंकुश नहीं लगा पाया नपा प्रशासन

- निजामपुर रोड पर सुबह 10 से शाम छह बजे तक सड़क पर चलने को मजबूर हुए पैदल यात्री

हरिभूमि न्यूज, नांगल चौधरी

विभागीय रिकार्ड में शहर की सड़कों के दोनों तरफ 20-20 फीट चौड़ा फुटपाथ है, लेकिन धरातल पर पगडंडी भी उपलब्ध नहीं। अस्थायी दुकानदारों ने रेहड़ी, खोमचे तथा बिक्री का सामान रखना शुरू कर दिया है। हालांकि बीते तीन महीनों में नपा प्रशासन दो बार अतिक्रमण हटाओ अभियान चला चुका। इसके बावजूद फुटपाथ पर अवैध कारोबार पर अंकुश नहीं लग पाया है। अव्यवस्थित माहौल में पैदल यात्रियों की सड़क पर चलना तथा वहीं वाहनों को खड़ा करना मजबूरी बन गई है। जिससे जानलेवा हादसों की आशंका बनी रहती है। परेशान लोगों ने नपा प्रशासन को समस्या से अवगत करवा दिया। इसके बावजूद कार्रवाई नहीं होने से शहर में भ्रष्टाचार की चर्चाएं तेज हो गई हैं।

नांगल चौधरी को तहसील से अपग्रेड करने उपमंडल का दर्जा दे दिया है। लोगों को एसडीएम स्तरीय सुविधाएं उपलब्ध होने के बाद तहसील प्रांण में भीड़ रहने लगी है। रोजाना एक हजार से अधिक ग्रामीण विभिन्न कामकाज कराने के लिए एसडीएम, तहसील, बीडीपीओ तथा नपा कार्यालय में पहुंचते हैं। इसके अलावा अस्पताल, बिजली निगम, बैंक व दुकानों पर खरीददारी करने रोजाना पांस से सात हजार लोगों को आना-जाना बढ़ गया।



नांगल चौधरी। शहर के निजामपुर रोड पर अतिक्रमण की बनी समस्या। फोटो: हरिभूमि

शहर में बुजुर्ग यात्रियों की बड़ी परेशानी, स्वच्छता भी प्रभावित

शहर वासियों ने बताया कि फुटपाथ पर अतिक्रमण होने से यात्रियों को सड़क पर सफर करना पड़ता है। इस दौरान बुजुर्गों को भारी परेशानी झेलनी पड़ती है, क्योंकि कमांडर शरीर और कम दिखाई देने की वजह से हादसों की संभावना बनी रहती है। इसके अलावा अतिक्रमण होने के कारण शहर की सफाई नहीं हो पाती। नालियों में कूड़ा कचरा भरा होने की स्थिति में दुकानदारों को दुग्ध और मच्छर काटने की समस्या झेलनी पड़ती है।

अधिकतर लोग निजी वाहनों का इस्तेमाल करते हैं। जिससे शहर में पार्किंग की समस्या उत्पन्न हो गई है। दूसरी ओर अस्थायी दुकानदारों ने बिक्री बढ़ते ही सड़कों के दोनों तरफ फुटपाथ पर कब्जा कर लिया है। निजामपुर रोड पर अतिक्रमण की समस्या नासूर बन चुकी, क्योंकि यहां ग्राहकों को सड़क पर ही वाहन खड़े करके खरीददारी करनी पड़ती है। दोनों तरफ करीब 10 फुट सड़क पर पार्किंग हो जाती है, बचे हुए 10 फुट रोड पर दोनों तरफ के वाहनों का आवागमन होता है। आमने-सामने के वाहनों को साइड लेना भी संभव नहीं होता, जिस कारण

यातायात जाम की समस्या बढ़ गई। इस दौरान पैदल यात्रियों को दुर्घटना का खतरा बढ़ गया। वहीं बुजुर्गों को सड़क पार करना भी मुश्किल बना हुआ है। हालांकि नपा प्रशासन ने शहर में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया था। कुछ अस्थायी दुकानदारों के चालान भी काटे गए थे, लेकिन अभियान को विराम देते ही फुटपाथ पर दोबारा अतिक्रमण की स्थिति उत्पन्न हो गई है। सड़कों पर दिनभर स्कूल बसें, एंबुलेंस तथा दमकल वाहनों का आवागमन रहता है। यातायात जाम की स्थिति होने की वजह से एंबुलेंस को रास्ता नहीं मिल पाता और मरीजों के जीवन को खतरा बना रहता है। कई बार

पक्की दुकानों के मालिक वसूलते हैं प्रतिमाह किराया

सूत्री की माने तो शहर के निजामपुर व कोटपतली रोड पर आठ से 15 हजार में पक्की दुकानें किराये पर उपलब्ध हो जाती हैं, लेकिन स्थानीय दुकानों के सामने रेहड़ी या खोमचे लगाने का किराया 20 से 25 हजार तक है। एक दुकान के सामने रेहड़ी के साथ मंगफली पकाने की छड़ी लगने लगी है। अवैध किराया वसूली की शिकायत विभागीय अधिकारियों तक पहुंच चुकी। बावजूद कार्रवाई नहीं होना शहर में चर्चा का विषय बना हुआ है।

एसडीएम ने सचिव को कार्रवाई के लिए निर्देश

फुटपाथ पर अतिक्रमण की समस्या की शिकायत मिलने पर एसडीएम मनोज कुमार ने कड़ा संज्ञान लिया। उन्होंने तुरंत नपा के सचिव ललित गोयल को तलब किया तथा शहर में स्थायी रूप से अतिक्रमण हटाने की हिदायत दी। इसके बाद सचिव ललित गोयल ने शहर के रेहड़ी, खोमचे संचालक तथा दुकानदारों की बैठक बुलाई। जिसमें पांच दिन में सड़क को अतिक्रमण मुक्त करने की हिदायत दी, अन्यथा पुलिस कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

दमकल वाहनों को भी सड़क खाली नहीं मिलती। कड़ी मशक्कत करके जाम को पार करके घटना स्थल तक राहत पहुंच पाती है। लेट लतीफी के चलते ग्रामीणों को भारी जानमाल का नुकसान झेलना पड़ सकता है।

नेवी में कार्यरत विपिन जांगड़ा का राजकीय सम्मान से अंतिम संस्कार

नारनौल। शहर के नजदीकी गांव निवाजनगर में बुधवार नेवी में कार्यरत विपिन जांगड़ा का राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया। उनको विकास जांगड़ा व वंश जांगड़ा ने दी। गांव निवाजनगर वासी सुशील जांगड़ा का बेटा विपिन जांगड़ा करीब 10 साल पहले नेवी में भर्ती हुआ था। अभी करीब दो माह पहले ही विपिन का रिश्ता हुआ था। उसकी पोस्टिंग गोवा में थी। परिजनों के पास यह सूचना मिली कि गोवा में विपिन का एक्सीडेंट हो गया है और उसे अस्पताल में भर्ती किया गया है। परिजन जब वहां पहुंचे विपिन अंतिम सांस ले चुका था। इस घटनाक्रम के बाद नेवी के अधिकारी बुधवार सुबह शव को लेकर गांव में पहुंचे और राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार करवाया। इस दौरान गांव में विपिन जांगड़ा अमर रहे अमर रहे बोलकर शब्दों की गुंज सुनाई दी। शहीद को श्रद्धांजलि देने के लिए गांव ही नहीं आस पास के अन्य गांवों के लोग भी पहुंचे। इस बीच विपिन के पिता सुशील जांगड़ा ने कहा कि उसे अपने बेटे की शहादत पर गर्व है। माता सरला देवी का भी अपने लाल को खो देने का दुख तो था लेकिन अपने बेटे की शहादत पर गर्व भी था।



रातभर से रूक रूककर 54 एमएम हुई बारिश, गर्मी से मिली निजात

हरिभूमि न्यूज ►► कनीना

कनीना क्षेत्र में बीती रातभर से रूक रूककर हुई ग्री मानसून की 54 एमएम बारिश के बाद गर्मी से निजात मिली है। वहीं खेतों में ज्येष्ठ मास के बाजरे लहलहाने से किसानों में खुशी की लहर दौड़ गई है। इससे पूर्व अत्यधिक गर्मी से माना जा रहा था कि बिजाई किया गया बाजरा बारिश के कारण नहीं पनप सकेगा, लेकिन बारिश के बाद अधिकांश खेतों में बाजरा सही दिखाई देने लगा है।

उन्होंने के रामपुरी रजवाहे से लेकर अटेली मोड़, फिलिंग स्टेशन के समीप, कनीना बस स्टैंड, अस्पताल, बीडीपीओ कार्यालय, रेवाड़ी मोड़, अटेली मोड़, पशु अस्पताल, जोड़ के समीप, सिटी



कनीना। कनीना महेंद्रगढ़ सड़क पर जमा बारिश का पानी। फोटो: हरिभूमि

थाना, वेयर हाउस सहित अन्य स्थानों पर पानी जमा हो गया। कनीना महेंद्रगढ़ सड़क मार्ग पर दोनों ओर बनाए गए नाले के लेवल तक दुकानदार भी मिट्टी भराव करने में जुट गए हैं। जिससे स्टेट हाईवे 24 पर पानी जमा हो रहा है। जलभवन से उसके खंडित होने की संभावना बन रही है। सतबीर सिंह, सत्यवीर जांगड़ा, नारायण दासया, एडवोकेट मनोज शर्मा, कंवर सैन, राहुल मित्तल, प्रदीप कुमार ने बताया कि

कनीना महेंद्रगढ़ पर सड़क के दोनों ओर बीते वर्षभर पूर्व बनाए गए नाले की मानसून से पूर्व छटाई न होने से परेशानी बढ़ सकती है। नगर पालिका की चेयरपर्सन डॉ. रिपी लोधा ने कहा कि बरसात के पानी की निकासी के लिए नालों सफाई करवाने के साथ साथ जोड़ों की छटाई करवाई गई है। नपा की टीम जलभवन वाले प्लांटों पर नजर रख रही है। पानी को नहीं ठहरने दिया जाएगा।

सैकड़ों नागरिक योग युक्त, नशा मुक्त हरियाणा का संदेश देने के लिए लगाएंगे दौड़ योग मैराथन आज, विजेता को मिलेगा 5100 रुपये का पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

नारनौल। विरोध जताते रोडवेज कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

सैकड़ों नागरिक योग युक्त, नशा मुक्त हरियाणा का संदेश देने के लिए लगाएंगे दौड़

प्रशासनिक कार्यों के कारण इसे अब 19 जून को आयोजित किया जा रहा है। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि हरियाणा योग आयोग तथा आयुष विभाग के दिशा निर्देश अनुसार योग युक्त, नशा मुक्त

योग मैराथन आज, विजेता को मिलेगा 5100 रुपये का पुरस्कार

नारनौल के विधायक ओमप्रकाश यादव व महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव होंगे मुख्य अतिथि

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

उपायुक्त की आमजन से अपील

उपायुक्त बताया कि आगामी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में हर रोज आयुष विभाग की ओर से सभी खंडों में विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम आयोजित करवाए जा रहे हैं। इसी प्रकार हर रोज योग प्रोटोकॉल अभ्यास भी करवाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि इन कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना है। उन्होंने बताया कि यह कार्यक्रम जिले में योग को एक जन आंदोलन बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम होगा। उन्होंने सभी नागरिकों से इस कार्यक्रम में बढ़ चढ़कर भाग लेने व योग के स्वास्थ्य लाभों का अनुभव करने का आवाह किया है।

हरियाणा अभियान के तहत अंतर राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के उपलक्ष्य में 19 जून प्रशासन महेंद्रगढ़ की ओर से आगामी 19 जून को आईटीआई नारनौल से नेताजी सुभाष चंद्र बोस स्टेडियम का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस योग मैराथन में पहले स्थान पर आने वाले को रोटरी क्लब की तरफ से 5100 रुपये का पुरस्कार दिया जाएगा। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि योग मैराथन सुबह छह बजे आईटीआई मैदान से शुरू होगा। यह दौड़ महावीर चौक, हीरो होडा चौक से निजामपुर रोड होते हुए नेताजी सुभाष चंद्र बोस स्टेडियम में पहुंचेगा। जिला प्रशासन की ओर से इस आयोजन के लिए सभी प्रकार की तैयारी पूरी कर ली गई है। नेताजी सुभाष चंद्र बोस स्टेडियम में होने वाले समापन कार्यक्रम में विजेता प्रतिभागी को सम्मानित किया जाएगा।



हालांकि हर योगासन को करने का अलग लाभ होता है लेकिन सूर्य नमस्कार एक ऐसी योगिक प्रक्रिया है, जिसमें सात आसन और बारह मुद्राएं होती हैं। इनकी विधि और इनके लाभों के बारे में जानिए।

तन-मन में ऊर्जा का संचार करे सूर्य नमस्कार

योगिक क्रिया
संज्ञा राजी



सूर्य नमस्कार का अभ्यास हमारे शरीर और मन को ऊर्जा, शक्ति और स्फूर्ति से लबाबल कर देता है।

प्रणाम मुद्रा: सीधे खड़े होकर एक गहरी श्वास-प्रश्वास लीजिए। अपने हथेलियों को प्रणाम की मुद्रा में सीने के सामने रखें। आंखों को ठीली बंद कर श्वास-प्रश्वास पर अपने मन को एकाग्र करें।

हस्त उतानपाद: प्रणाम मुद्रा के बाद श्वास अंदर को लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर सीधा उठाते हुए धड़ को सुविधाजनक स्थिति तक पीछे झुकाएं।

पाद हस्तासन: दूसरी स्थिति के बाद श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए, सिर तथा धड़ को धीरे से आगे की ओर इतना झुकाएं कि अंतिम स्थिति में हथेलियां पैरों के अगल-बगल जमीन पर आ जाएं और माथा घुटने को स्पर्श करें। इस स्थिति में आने के लिए कोई जबरदस्ती नहीं करना है। लेकिन यह ध्यान रखें कि स्लिप डिस्क, स्पाइन्डलाइटिस, साइटिका तथा तीव्र कमर दर्द की शिकायत वाले सूर्य नमस्कार की इस अवस्था का अभ्यास न करें।

अध्र संचालन आसन: तीसरी अवस्था के बाद तुरंत श्वास अंदर लेते हुए दाएं पैर को पीछे ले जाएं। आगे वाले पैर को घुटने से मोड़ लें तथा पीछे वाले पैर का घुटना जमीन से स्पर्श करता है। दोनों हाथ अपने स्थान पर सीधी जमीन से लंबवत बने रहें। सिर को पीछे ले जाते हुए कमर को धनुषाकार बनाएं।

पर्वतासन: चौथी अवस्था के बाद श्वास बाहर निकालते हुए बाएं पैर को भी दाएं पैर के पास ले जाएं। नितंबों को भी अधिकतम सुविधाजनक स्थिति तक ऊपर उठाएं। कोशिश करें कि पैर की पृष्ठियां तथा तलवे जमीन को स्पर्श करें और सिर दोनों हाथों के बीच में आ जाएं। अपने श्वास को सामान्य कर लें।

अष्टांग नमस्कार: अब श्वास बाहर निकालते हुए हथेलियों और पैर को यथा स्थान रखते हुए पूरे शरीर को नीचे जमीन पर इस तरह ले जाएं कि शरीर के आठ अंग जमीन पर रहें लेकिन छाती और घुटने के बीच का भाग जमीन से ऊपर रहे।

भुजंगासन: छठी अवस्था के तुरंत बाद श्वास अंदर लेते हुए हाथ के सहारे धड़ को जमीन से इतना ऊपर उठाएं कि हाथ कंधी से सीधे हो जाएं।

पर्वतासन: सातवीं अवस्था के तुरंत बाद

सांस बाहर निकालते हुए पांचवीं अवस्था को दुहराते हुए पर्वतासन में आ जाएं।

अध्रसंचालनासन: पर्वतासन के तुरंत बाद श्वास अंदर लेते हुए दाएं पैर को आगे दोनों हाथों के बीच में ले आकर चौथी अवस्था अध्रसंचालनासन में आ जाएं।

पादहस्तासन: नौवीं अवस्था के बाद श्वास बाहर निकालते हुए बाएं पैर को भी हाथों के बीच में ले जाकर पादहस्तासन में आ जाएं।

हस्तासन: पादहस्तासन के बाद श्वास अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए सीधे खड़े होकर धड़ को सुविधाजनक स्थिति में अधिकतम की ओर ले जाएं।

प्राण मुद्रा: अब श्वास को बाहर निकालते हुए दोनों हाथों को मासिक धर्म की भांति सीने के सामने प्राण मुद्रा में ले जाएं।

सावधानी: यह सूर्य नमस्कार का आधा चक्र है। यही बारह मुद्राएं अध्रसंचालनासन आसन में बाएं पैर को पीछे की ओर ले जाकर करें। अन्य मुद्राएं समान हैं। शुरू में इसके एक या दो चक्रों के अभ्यास से ही शुरुआत करें। जैसे-जैसे आपकी क्षमता बढ़ती जाए इसके चक्रों संख्या भी बढ़ाते जाएं। महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान और गर्भावस्था में तीसरे महीने के बाद भी इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

होने वाले लाभ: इसके अभ्यास से शरीर की सभी मांसपेशियां और नसें क्रियाशील हो जाती हैं। पाचन, खून का संचालन, श्वास-प्रश्वास प्रणाली, उत्सर्जन अंग, स्किन और सभी ग्रंथियां क्रियाशील, शक्तिशाली एवं पुरु होते हैं। शरीर में स्थित नाड़ी संस्थान को सक्रिय कर पूरे शरीर को संतुलित करता है। मोटापे को कम करता है। शरीर में खून के संचालन को सक्रिय कर लचीलापन बढ़ाता है। मस्तिष्क को शुद्ध खून पहुंचा कर स्मृति और धारण शक्ति को बढ़ाता है। मानसिक तनाव और भावनात्मक असंतुलन को दूर करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। *

(योगाचार्य कौशल किशोर से बातचीत पर आधारित)

योगोपचार

वेद प्रकार्य आर्य

योग प्रशिक्षक

पतंजलि योग फाउंडेशन, कोलकाता

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और असंतुलित खान-पान से आज के दौर में हर उम्र के लोग अनेक रोगों से ग्रस्त हो रहे हैं। जीवनशैली और आहार की आदतों में सुधार के साथ अगर आप कुछ आसनों और प्राणायाम का नियमित अभ्यास करें तो इन रोगों से बचे रह सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल के लिए लाभकारी योगासन

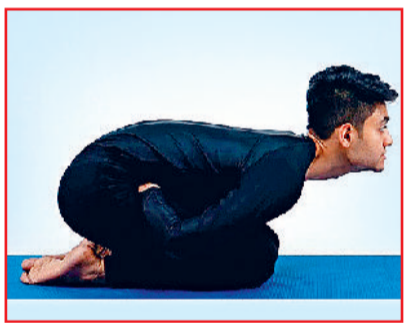
उत्तानपादासन: इसे रेज्ड लेग पोज भी कहा जाता है। यह पेट की चर्बी को कम करने, पाचन में सुधार करने और पीठ दर्द में राहत देने में मदद करता है। साथ ही यह कूल्हों, जांघों, पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में भी मदद करता है। यह आसन आंतों को सक्रिय करके कब्ज और गैस जैसी पाचन समस्याओं में राहत देता है। इतना ही नहीं यह आसन शरीर को शांत करके तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है।

उत्तानपादासन एक सरल और प्रभावी आसन है।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन: इसे भगवान मत्स्य की अर्ध मुद्रा भी कहा जाता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी को घुमाकर और पेट के अंगों को उत्तेजित करके कई लाभ प्रदान करता है। इस आसन से पाचन में सुधार, पीठ दर्द में राहत और तनाव कम होने में मदद मिलती है। यह आसन पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जो मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह आसन तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है। साथ ही यह रक्त संचार को बेहतर बनाता है, जिससे दिमाग को अधिक ऑक्सीजन मिलती है। इसे नियमित करने से पेट के अंगों का उद्दीपन होता है, जिससे मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और वजन कम होता है। यह आसन यकृत, यूरि और अम्लशय की मालिश करता है और उन्हें उत्तेजित करता है, जिससे वे बेहतर ढंग से काम करते हैं।

डायबिटीज में कारगर योगासन

मंडूकासन: यह डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद आसन है क्योंकि यह अम्लशय को उत्तेजित करके इंसुलिन के उत्पादन को बढ़ाता है,



जिससे ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। यह आसन पेट के अंगों की मालिश करता है, पाचन में सुधार करता है और तनाव को कम करता है, जिससे डायबिटीज से संबंधित जटिलताएं कम होती हैं। यह

इन दिनों हाई बीपी, बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) जनित हार्ट डिजीज, डायबिटीज और थायरॉइड जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां अधिसंख्य लोगों को परेशान कर रही हैं। इनकी समुचित चिकित्सा के साथ-साथ रोगानुसार आसन और प्राणायाम भी किए जाएं तो स्थिति में तेजी से सुधार हो सकता है। इन्हें नियमित किया जाए तो इनके प्रकोप से बचा भी जा सकता है।

जीवनशैली से उत्पन्न रोगों से बचाएं ये आसन और प्राणायाम

आसन वसा को बर्न करने में मदद करता है, जिससे जांघों और कूल्हों पर जमी चर्बी कम होती है। मंडूकासन तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में भी मदद करता है। लेकिन पेट में कोई बीमारी या ऑपरेशन होने पर मंडूकासन करने से पहले डॉक्टर से बात करें। अगर आपको हाइपरएसीडिटी है तो भी यह आसन न करें। गर्भवती महिलाओं को भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

वक्रासन: इसे स्पाइल टिवस्ट भी कहा जाता है, यह डायबिटीज के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह अम्लशय (पैंक्रियाज) को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित रहता है। यह आसन पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है और पेट दर्द में राहत देता है। यह पीठ दर्द और लचीलेपन में सुधार करता है। यह तनाव और चिंता को भी कम करता है।

हाई बीपी में कारगर आसन

शवासन: यह बेहद आसन लेकिन अत्यंत उपयोगी आसन है जो उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह आसन शरीर को आराम देता है, तनाव को कम करता है, जिससे रक्तचाप प्राकृतिक रूप से कम होता है। शवासन में गहन विश्राम से रक्तचाप कम होता है और हृदय गति स्थिर रहती है। नियमित शवासन का अभ्यास हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।



बीपी, थायरॉइड, डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद के लिए कई प्राणायाम भी उपयोगी हो सकते हैं, जैसे कपालभाति, उज्जाई और नाडी शोधन प्राणायाम। कपालभाति: यह प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। लेकिन इसमें 1 मिनट में अधिकतम 40 स्ट्रोक्स ही करने चाहिए वरना बीपी हाई हो सकता है। यह 5 मिनट से शुरू करके 20 मिनट तक किया जा सकता है। अनुलोम-विलोम: यह लगभग हर प्रकार की लाइफस्टाइल डिजीज में फायदेमंद

वक्रासन: डायमंड पोज कहा जाने वाला यह आसन, बीपी (ब्लड प्रेशर) को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह आसन शरीर में रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है, तनाव को कम करता है और पाचन में सुधार करता है। यह आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और तनाव को कम करता है, जो बीपी का एक प्रमुख कारण है। वक्रासन पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है, जिससे भोजन का बेहतर पाचन होता है और यह बीपी को नियंत्रित करने में मदद करता है। यदि आपको घुटनों में दर्द या कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो इसे करने से पहले अपने योग प्रशिक्षक से सलाह लें।

थायरॉइड में कारगर योगासन

हलासन: योगासन की यह मुद्रा थायरॉइड ग्रंथि और योग के बीच के अनेक संबंध को दर्शाती है। इस मुद्रा में, आपकी गर्दन में खिंचाव होता है, जो आपकी थायरॉइड ग्रंथियों को उत्तेजित करने में मदद करता है। हलासन विशेष रूप से हाइपोथायरॉइडिज्म वाले व्यक्तियों के लिए फायदेमंद है क्योंकि इस आसन को करने पर थायरॉइड हार्मोन स्रावित होते हैं। यदि आपको हाइपरथायरॉइडिज्म है, तो आपको हलासन करने से बचना चाहिए। थायरॉइड स्राव को विनियमित करने के अलावा, यह स्थिति पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करती है और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को आराम देने में मदद करती है। हलासन को सही तरीके से करने के लिए योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए।



को आराम देने में मदद करती है। हलासन को सही तरीके से करने के लिए योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए।

प्राणायाम भी हैं लाभकारी



शामरी प्राणायाम: शामरी प्राणायाम तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है, जिससे बीपी और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।



सर्वांगसन: शोल्डर स्टैंड यानी सर्वांगसन, थायरॉइड ग्रंथि पर दबाव डालकर काम करता है। इससे थायरॉइड ग्रंथि को पर्याप्त मात्रा में रक्त की



आपूर्ति होती है। सर्वांगसन रक्त को थायरॉइड ग्रंथियों में स्वतंत्र रूप से और आसानी से प्रसारित करने की अनुमति देता है। यह आसन थायरॉइड ग्रंथि में रक्त के स्राव के साथ हाइपोथायरॉइडिज्म के लक्षणों को रिवर्स करने में मदद करता है। ध्यान दें: यहां बताए गए किसी भी आसन या प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले, किसी अनुभवी योग प्रशिक्षक से सलाह अवश्य लें। * प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

प्रभाव

अंजू जैन

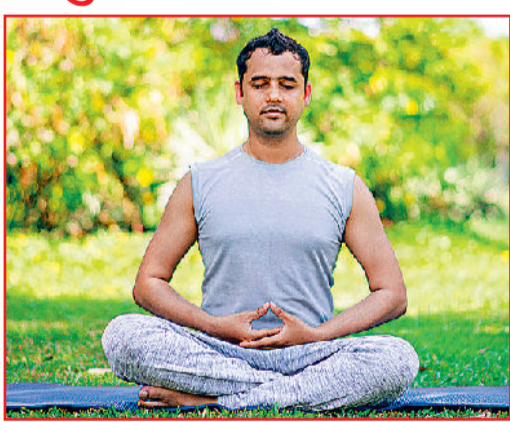
वास्तव में योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संवतारा है। यह आसन, प्राणायाम, ध्यान और अन्य तकनीकों का एक संयोजन है, जो शरीर और मन को एक साथ जोड़कर एक संतुलन बनाता है। योग का अर्थ है 'जुड़ना'। यह व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना से जोड़ता है। इसके अभ्यास से मन और शरीर के बीच सामंजस्य बैठाना, तनाव और चिंता कम करना और ऊर्जा में वृद्धि करना संभव है।

कई तरह से लाभकारी: हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में प्रकाशित शोध से यह पता चलता है कि योगासन और ध्यान से कई मानसिक कार्यों के एग्जीक्यूशन में सुधार कर सकते हैं, जैसे तर्क, निर्णय लेने की क्षमता, स्मृति, सीखना, प्रतिक्रिया का समय और मानसिक तीक्ष्णता के परीक्षणों में सटीकता। कुछ शोधकर्ताओं का कहना है कि यह पोस्ट ट्राॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर से पीड़ित लोगों को उनके लक्षणों से निपटने में मदद करने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। नियमित योग करने से ब्रेन का ग्रे मैटर बढ़ता है और मस्तिष्क में मौजूद न्यूरोंस के नेटवर्क में पॉजिटिव बदलाव आता है। अध्ययनों से पता चलता है कि योग सहनशक्ति और शारीरिक-मानसिक स्फूर्ति में सुधार करता है। मिर्गी के रोगियों में, योग का अभ्यास करने से दौरे की संख्या में काफी कमी देखी गई है, यहां तक कि उन्हें पूरी तरह से रोका भी जा सकता है। ब्रिटेन में कार्डिफ यूनिवर्सिटी ब्रेन रिसर्च इमेजिंग सेंटर (क्यूब्रिक) की कॉग्निटिव नर्व साइंटिस्ट क्लाउडिया मेटज़लर-वैडेलेरी का कहना है कि योग आपको लंबे समय तक स्वस्थ जीवन जीने में भी मदद कर सकता है। योग मस्तिष्क की बनावट को भी बदल देता है। अध्ययनों से पता चलता है कि योग का अभ्यास करने से ब्रेन का हिपोकेंपस, एमिग्डाला, प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, सिंगुलेट कॉर्टेक्स और मस्तिष्क नेटवर्क सहित मस्तिष्क के कुछ हिस्सों की संरचना और कार्य दोनों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ शोधकर्ताओं का कहना है कि इसमें उम्र से संबंधित और न्यूरोडीजेनेरेटिव गिरावट को कम करने की क्षमता है।

कई अध्ययनों से पता चला है कि योग से मस्तिष्क में गामा-अमीनोब्यूटिरिक एसिड (गामा) का स्तर बढ़ता पाया गया है। यह

योगासन और ध्यान की महत्ता को अनेक देशों के वैज्ञानिक और डॉक्टर्स स्वीकार करते हैं। कई शोध बताते हैं कि इससे सिर्फ शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी बहुत लाभ होता है। इस बारे में जानिए।

मानसिक-आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुधारता है योगासन और ध्यान



का जप करना या किसी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना। ध्यान का अभ्यास नियमित रूप से करने से व्यक्ति को तनाव कम करने, मानसिक शांति प्राप्त करने और अपने बारे में अधिक जागरूकता प्राप्त करने में मदद मिलती है।

ध्यान के फायदे: यद्यपि ध्यान तनाव और चिंता को कम करने की एक तकनीक के रूप में जाना जाता है, यह आपके मूड को बेहतर बनावे, स्वस्थ नींद पैटर्न को बढ़ावा देने और संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है। इसका इस्तेमाल खुद के और अपने आस-पास के माहौल के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। स्मृति हानि वाले लोगों में यह न्यूरोसाइकोलॉजिकल परीक्षणों में प्रदर्शन को बेहतर बनाता है। अध्ययनों और शोध से पता चलता है कि ध्यान, तनाव से प्रभावित कुछ स्थितियों के लक्षणों में भी सुधार कर सकता है, जिनमें शामिल हैं- किसी आकस्मिक हादसे, नुकसान या प्रियजन को खोने के बाद का तनाव विकार आदि। स्टडी में पाया गया है कि माइंडफुलनेस मेंडिटेशन करने से सामान्यतः चिंता विकार वाले लोगों में चिंता के लक्षणों को कम करने में मदद मिली, साथ ही सकारात्मक अफेक्शन में वृद्धि हुई और तनाव प्रतिक्रिया और मुकाबला करने में सुधार हुआ। 3,500 से अधिक वयस्कों को दिए गए उपचारों में पाया गया कि माइंडफुलनेस मेंडिटेशन से अवसाद के लक्षणों में सुधार हुआ।

प्रतिदिन थोड़ी देर के लिए ध्यान करने से भी आपको लाभ हो सकता है। इस पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि प्रतिदिन मात्र 13 मिनट ध्यान करने से 8 सप्ताह में ध्यान और स्मरण शक्ति में वृद्धि हुई। *

प्रतिदिन थोड़ी देर के लिए ध्यान करने से भी आपको लाभ हो सकता है। इस पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि प्रतिदिन मात्र 13 मिनट ध्यान करने से 8 सप्ताह में ध्यान और स्मरण शक्ति में वृद्धि हुई। *

प्रतिदिन थोड़ी देर के लिए ध्यान करने से भी आपको लाभ हो सकता है। इस पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि प्रतिदिन मात्र 13 मिनट ध्यान करने से 8 सप्ताह में ध्यान और स्मरण शक्ति में वृद्धि हुई। *

योग से होता है हमारा तन-मन शांत-ऊर्जावान

आम लोग ही नहीं कई सेलिब्रिटीज भी योग का नियमित अभ्यास करते हैं। योगासन और ध्यान करने से क्या फायदे होते हैं, उनका योगा रुटीन क्या है, बता रहे हैं कुछ टीवी एक्टर्स अपनी जुबानी।

स्टारस फिटनेस



बलेंस बनाने में मदद करता है योग: अभिषेक शर्मा



योग से दूर होते हैं थकान-तनाव: आदित्य रेडीज

जी टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'वसुधा' में देवांश का किरदार निभाने वाले अभिषेक शर्मा योग की अपनी लाइफ में महत्ता के बारे में बताते हैं, 'मैं बचपन में ही योग से जुड़ गया था। मुझे आज भी याद है, मेरी दादी हर सुबह प्राणायाम करती थीं। वो आंखें बंद करके बिल्कुल शांत बैठती थीं और धीरे-धीरे सांस लेती थीं। तब तो समझ नहीं आता था, लेकिन आज लगता है कि वही मेरा पहला परिचय था योगासन और ध्यान से। अब जब मैं एक्टिंग प्रोफेशन में हूँ और रोज नप-नप किरदार निभाने होते हैं, तो योग मेरे लिए बहुत बड़ा सहाय होता है। इससे दिमाग शांत हो जाता है और हर सीन में बेहतर ढंग से परफॉर्म कर पाता हूँ। यह सिर्फ शरीर को लचीला या फिट रखने का तरीका नहीं है, बल्कि मन को शांत करने और सोच को साफ करने का जरिया भी है। योग करने से मेरी नींद बेहतर हो गई है, इम्यूनिटी बढ़ी है और सबसे बड़ी बात यह कि अब मैं खुद को बेहतर समझने लगा हूँ। इसका असर मेरे काम पर भी दिखता है। योग मुझे बलेंस बनाए रखने में मदद करता है। सच कहूँ तो योग ने सिर्फ मेरी बांडी को नहीं, मेरी सोच और जिंदगी जीने का नजरिया बदल दिया है।' *

बलेंस बनाने में मदद करता है योग: अभिषेक शर्मा

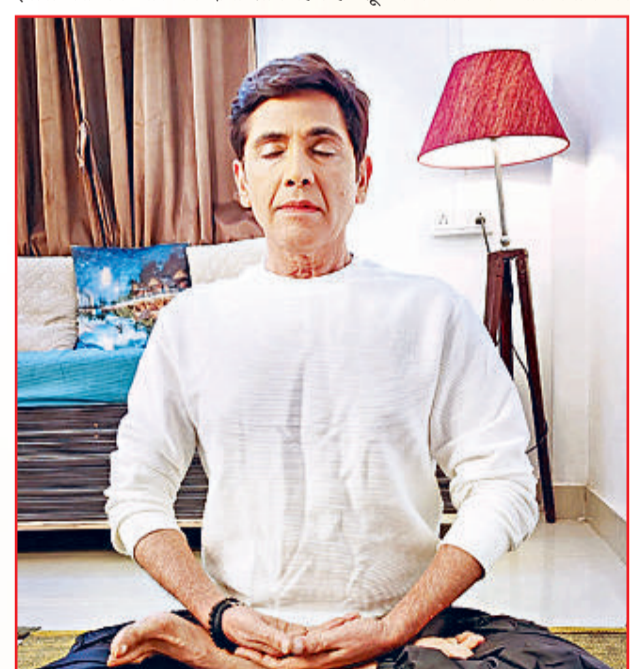
जी टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'वसुधा' में देवांश का किरदार निभाने वाले अभिषेक शर्मा योग की अपनी लाइफ में महत्ता के बारे में बताते हैं, 'मैं बचपन में ही योग से जुड़ गया था। मुझे आज भी याद है, मेरी दादी हर सुबह प्राणायाम करती थीं। वो आंखें बंद करके बिल्कुल शांत बैठती थीं और धीरे-धीरे सांस लेती थीं। तब तो समझ नहीं आता था, लेकिन आज लगता है कि वही मेरा पहला परिचय था योगासन और ध्यान से। अब जब मैं एक्टिंग प्रोफेशन में हूँ और रोज नप-नप किरदार निभाने होते हैं, तो योग मेरे लिए बहुत बड़ा सहाय होता है। इससे दिमाग शांत हो जाता है और हर सीन में बेहतर ढंग से परफॉर्म कर पाता हूँ। यह सिर्फ शरीर को लचीला या फिट रखने का तरीका नहीं है, बल्कि मन को शांत करने और सोच को साफ करने का जरिया भी है। योग करने से मेरी नींद बेहतर हो गई है, इम्यूनिटी बढ़ी है और सबसे बड़ी बात यह कि अब मैं खुद को बेहतर समझने लगा हूँ। इसका असर मेरे काम पर भी दिखता है। योग मुझे बलेंस बनाए रखने में मदद करता है। सच कहूँ तो योग ने सिर्फ मेरी बांडी को नहीं, मेरी सोच और जिंदगी जीने का नजरिया बदल दिया है।' *

योग से दूर होते हैं थकान-तनाव: आदित्य रेडीज

सोनी सब चैनल पर आ रहे शो 'तेनाली रामा' में राजा कृष्ण देव राय की भूमिका में बचपन आ रहे आदित्य रेडीज योग के बारे में कहते हैं, 'हमारा एक्टिंग प्रोफेशन, अपने साथ कई तरह की चुनौतियां लेकर आता है, जैसे लंबे काम के घंटे, जो अक्सर थकान और मानसिक तनाव का कारण बनते हैं। ऐसे समय में मुझे योग बहुत मदद करता है, वह सिर्फ शारीरिक लचीलापन नहीं लाता है, बल्कि मन को रीसेट करने की जगह देने और शांत करने का एक माध्यम भी है। थोड़ी देर का भी योगाभ्यास या श्वास-प्रश्वास की क्रिया, थकान और तनाव से हमें शांति दिलाती है। हालांकि, जो मुझे वास्तव में संतुलित रखता है, वह है डेली अच्छी नींद। इसीलिए मैं इसे अपनी प्राथमिकता बनाकर रखता हूँ, क्योंकि यही मुझे मानसिक और शारीरिक रूप से सबसे अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करता है। योग करने से मुझे नींद भी अच्छी आती है।' *

योग से मैं ऊर्जावान महसूस करता हूँ: आसिफ शेख

इन दिनों एंड टीवी पर आ रहे शो 'भारोजी घर पर है' में विभूति नारायण मिश्रा का रोल निभाने वाले आसिफ शेख बताते हैं, 'योग मेरी जिंदगी में बहुत बड़ा बदलाव लाया है। यह सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं है, बल्कि जीवनशैली है। इससे मेरा तन और मन दोनों शांत रहते हैं। शूटिंग के लंबे घंटे और तनाव भर



शेड्यूल के बावजूद मैं अंदर से संतुलित और ऊर्जावान महसूस करता हूँ। हालांकि मेरे शूटिंग शेड्यूल की वजह से रेग्युलर टाइम पर योग करना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन मैं जहां भी मौका मिलता है, वहां योग कर ही लेता हूँ। इससे मुझे बहुत रिलैक्स महसूस होता है और मैं दिनभर फिट बना रहता हूँ। मेरे दिन की शुरुआत का सबसे जरूरी हिस्सा पद्मासन है। जब मैं इस आसन में बैठता हूँ, तो ऐसा लगता है मानो पूरा शरीर स्थिर हो गया है और मन एकदम शांत हो गया है। यह स्थिति मुझे अपने अंदर झांकने का अवसर देती है। जैसे ही मैं पद्मासन में बैठकर आंखें बंद करता हूँ और कुछ गहरी सांसें लेता हूँ, एक अलग ही शांति महसूस होती है। ध्यान करने से मुझे सिर्फ मानसिक स्पष्टता ही नहीं मिलती, बल्कि यह मुझे मेरे काम पर भी बेहतर फोकस करने में मदद करता है। कई बार जब मैं थका हुआ होता हूँ या मानसिक रूप से तनाव महसूस करता हूँ, तब कुछ मिनटों का ध्यान मुझे बिल्कुल तरोताजा कर देता है। इसके अलावा प्राणायाम भी करता हूँ, जिससे मेरी सांसें नियंत्रित रहती हैं और मानसिक स्पष्टता बनी रहती है।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप



धनौदा गांव में किया पौधरोपण

नारनौल। गांव धनौदा में कर्णचित्रा एजुकेशन एंड चैरीटेबल ट्रस्ट की ओर से पौधरोपण अभियान चलाया गया। एक पेड़ के नाम अभियान के अंतर्गत युवा प्रशांत, अमित, सोनु, विक्रम, ललित, जौनी, बीरसिंह, मदन, पवन, निवेश की टीम ने बड़, पीपल, नीम के 30 पौधे लगाए। पौधरोपण अभियान का नेतृत्व प्रमुख समाजसेवी अतरलाल ने किया। उन्होंने युवाओं का इस सराहनीय कार्य के लिए धन्यवाद किया। इस अभियान में अधिक से अधिक युवाओं को जोड़कर गांव में पौधरोपण करने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान युवाओं ने पौधों में पानी देकर व बाड़ लगाकर उनकी देखभाल करने की शपथ ली।

करेलिया बाजार की हिमानी ने प्राप्त किए 620 अंक

महेन्द्रगढ़। शहर के मोहल्ला करेलिया बाजार निवासी हिमानी ने पहले प्रयास में राष्ट्रीय पात्रता प्रवेश परीक्षा में शानदार प्रदर्शन कर 620 अंक प्राप्त किए हैं। हिमानी ने ऑल इंडिया रैंक में सफलता हासिल की है। हिमानी की सफलता न केवल उनके परिवार के लिए गर्व का विषय है, बल्कि मोहल्ला करेलिया बाजार नजदीक शनि मंदिर ने पूरे जिले पूरे प्रदेश के युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है। हिमानी ने 10वीं की परीक्षा यदुवर्षी शिक्षा निकेतन व 12वीं की परीक्षा आरडी इंटरनेशनल स्कूल दिल्ली से पास की है। यह इस बात का प्रमाण है कि कठिन परिश्रम और समर्पण से किसी भी लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। हिमानी का सपना है कि वह एक कुशल डॉक्टर बनकर समाज की सेवा करें, उनका मानना है कि शहर व ग्रामीण भारत को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना आज की सबसे बड़ी जरूरत है। इस मौके पर मोहल्ले के लोगों ने हिमानी अग्रवाल को बधाई दी।



महेन्द्रगढ़। गावों के लिए चाट बनाते हुए। फोटो: हरिभूमि

शादी की वर्षगांठ पर गोशाला में लगाई सवामणी

महेन्द्रगढ़। स्थानीय श्री गोपाल गोशाला बुधियावाली में गावों के लिए बड़ी सवामणी का आयोजन किया गया। इस सवामणी के मुख्य अतिथि सुरेश कुमार यादव एवं सुष्मा देवी थे, जिन्होंने अपनी शादी की 31वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में इस बड़ी सवामणी का आयोजन करवाया, जबकि पूजा अर्चना का कार्य पंडित राजन शर्मा के द्वारा विधिवत मंत्र उच्चारण से करवाया गया। यजमान सुरेश कुमार यादव ने बताया कि गाय के शरीर में 36 करोड़ देवी-देवता निवास करते हैं और गाय को हिंदू धर्म में माता का दर्जा दिया गया है। इसलिए गावों की सेवा करने का बहुत ही महत्व है। गोशाला प्रधान समाजसेवी नवीन राव, सालासर बालाजी मंदिर कमेटी प्रधान प्रवीण दीवान एवं श्री मौलाशम सेवा समिति प्रधान सुधीर दीवान ने भी यजमान को शादी की वर्षगांठ पर स्मृति चिन्ह और बधाई देकर उनका आभार व्यक्त किया। इस मौके पर मदनलाल यादव, सुशीला यादव, रानी वामन, हर्ष यादव, लोभशु यादव, सुरेश सोनी उपस्थित रहे।

बिहाली गांव में तीन दिवसीय एनसीडी हाइपरटेंशन योग शिविर का समापन

हरिभूमि न्यूज। मंडी अटेली

अटेली क्षेत्र के गांव बिहाली में अंबेडकर चौक पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा लगाया गया तीन दिवसीय एनसीडी हाइपरटेंशन योग शिविर का समापन हो गया। जिसमें विभाग की तरफ से योग शिविर एवं बीपी शुगर चेक किया। जिसमें लोगों की विभाग की तरफ से शिविर में काउंसलिंग की गई और योग एवं आहार से किस प्रकार हम संक्रमित बीमारियों पर नियंत्रण रख सकते हैं उस विषय पर बल दिया गया। इस मौके पर विभाग की ओर से नर्सिंग ऑफिसर मंजुलता, एमपीएचडब्ल्यू हरिश यादव ने योग कराए। इस मौके

कैलाश चंद्र, मदन, गुलशन, बिरमा देवी, नरेश यादव, रामोतार, महेश, आनंद इत्यादि मौजूद रहे।

पर एएनएम पूजा देवी, एमपीएचडब्ल्यू वीर सेन, दलित साहित्य अकादमी के अध्यक्ष

ग्रामीणों ने गतिरोधक को लेकर जताया आक्रोश झगड़ोली में सड़क पर साइन बोर्ड व सफेद पट्टी खींचने की उठाई मांग

■ सड़क पर बनाए गतिरोधक फिर किसी बड़े हादसे को दे रहे निमंत्रण

हरिभूमि न्यूज। महेन्द्रगढ़

कनीना रोड पर स्थित गांव झगड़ोली में सड़क पर बनाए गतिरोधक फिर किसी बड़े हादसे को निमंत्रण दे रहे हैं। संबंधित विभाग की ओर से गतिरोधक को लेकर ऐसा कोई साइन बोर्ड नहीं लगाया गया है कि जिससे दूर से आता हुआ वाहन चालक बने उस स्पीड ब्रेकर का अंदाजा लगा सके। इससे परेशान कुछ ग्रामीणों ने मुख्य मार्ग पर खड़े होकर प्रशासन के लिए रोष जताया है।

ग्रामीण हेम सिंह सिरौहा, सुवेदार ताराचंद, राजेंद्र पंच, धांधू सिंह, रघुवीर भाटिया, राजवीर, भगवानी, विमलेश देवी, शारदा, विद्या, ताराचंद, संजय, सुभाष,



महेन्द्रगढ़। सड़क पर खड़े होकर रोष जताने ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

रतन सिंह, महावीर सिंह, जगदीश ने बताया कि इस सड़क मार्ग पर बीती तीन फरवरी को पूर्व सुबेदार ताराचंद के 16 वर्षीय पोते को एक स्कॉर्पियो गाड़ी द्वारा जबरदस्त टक्कर लगने से उसकी दर्दनाक मौत हो गई थी। इसके बाद विभाग की ओर से इस हादसे के आसपास दो स्पीड ब्रेकर बनाए गए थे, जिस पर आज तक कोई भी ऐसा साइन नहीं दिया गया, जिससे दूर से आता हुआ वाहन चालक बने उस स्पीड ब्रेकर का अंदाजा लगा सके, क्योंकि उसके आसपास ना तो कोई साइन बोर्ड लगाया गया और ना स्पीड ब्रेकर पर सफेद पट्टी लगाई गई। जिसकी वजह से अभी भी वहां छोटे-मोटे हादसे होते रहते हैं और किसी बड़े हादसे का भी खतरा बना रहता है।

अपने स्वर्ण पर लगाए रिप्लेवटर

ग्रामीण हेम सिंह सिरौहा ने इस हादसे के बाद अपने स्वर्ण के खर्च पर बने स्पीड ब्रेकर के आसपास छह सोलर ब्लिंकर व 20 रिप्लेवटर राहगीरों के वाहनों की सुरक्षा की दृष्टि से लगावाया था, जिस पर उनका लगभग 10 हजार रुपये का लागत आ गई थी। उनका कहना है कि रात्रि के समय छोटे-मोटे कई हादसे हो चुके हैं, यदि प्रशासन की ओर से जल्द इस पर कोई ध्यान नहीं दिया गया तो कोई भी बड़ा हादसा हो सकता है।

व्या कहते हैं अधिकारी

जब इस बारे में विभाग के जेई अमिल कुमार से बातचीत की गई, तो उन्होंने बताया कि जल्द इस कार्य को करवाया जाएगा।

सूरज डिग्री कॉलेज बीएससी मेडिकल फाइनल सेमेस्टर के पांच विद्यार्थी विवि की टॉप-10 में

हरिभूमि न्यूज। महेन्द्रगढ़

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी की ओर से बीएससी मेडिकल फाइनल सेमेस्टर का परिणाम घोषित किया गया। जिसमें सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का प्रदर्शन शानदार रहा। कॉलेज निदेशक संदीप प्रसाद ने बताया कि बीएससी मेडिकल की फाइनल सेमेस्टर की छात्रा सोनम पुत्री महेश ने 89.78 प्रतिशत अंक लेकर विश्वविद्यालय में चौथा, छात्रा दीपिका यादव पुत्री संजय कुमार ने 89.56 प्रतिशत अंक लेकर पांचवां, छात्रा स्नेह पुत्री महीपाल 89.33 प्रतिशत अंक लेकर छठा, छात्रा निकिता शर्मा पुत्री ललित नारायण ने 88.89 प्रतिशत अंक लेकर सातवां व छात्रा नीलम पुत्री मंजीत ने 88.44 प्रतिशत अंक लेकर विश्वविद्यालय में नौवां स्थान प्राप्त किया।

इसी कोर्स की छात्रा मोनिका पुत्री नरेश ने 87.33 प्रतिशत, अमरिता पुत्री दिल सिंह ने 87.33 प्रतिशत, तमन्ना पुत्री संतीश कुमार ने 87.11 प्रतिशत, करिश्मा पुत्री



नीलम, सेह, निकिता, सोनम

अजीत सिंह ने 86.89 प्रतिशत, मुस्कान पुत्री राजकुमार 86.44 प्रतिशत, पायल पुत्री प्रदीप ने 84.22 प्रतिशत, तानिया पुत्री मुकेश कुमार ने 83.56 प्रतिशत, आरती पुत्री रमेश कुमार ने 83.11 प्रतिशत, मुस्कान पुत्री शशि कुमार ने 80.89 प्रतिशत, प्रीति पुत्री रोहताशा ने 79.56 प्रतिशत, नेहा यादव पुत्री रमेश कुमार ने 78.67 प्रतिशत, सिगना पुत्री प्रदीप कुमार ने 78.67 प्रतिशत, प्रिया यादव पुत्री सुरेंद्र सिंह ने 77.78 प्रतिशत, मुस्कान पुत्री ताराचंद ने 77.00 प्रतिशत, प्रिया सैनी पुत्री दिनेश ने 75.78 प्रतिशत, दिव्या पुत्री विक्रम सिंह ने 72.89 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। वहीं कॉलेज अधिकांश विद्यार्थी प्रथम श्रेणी के साथ उत्तीर्ण होने में सफल रहे। प्राचार्य डॉ.



नारनौल। यजमान को स्मृति चिन्ह भेंट करते मंडल सदस्य। फोटो: हरिभूमि

महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया। इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें मास्टर गौतम ने आश्रम बालाजी आसरो केसरी के लाल मेरा छोटा सा यह काम कर दें, गौरीशंकर शर्मा ने मेरे रामलाल मेरा दोष भुला मेरी नैया पार लगा देना, नवीन बंसल ने तेरे पूजन को भगवान बना मन मंदिर आलीशान, राकेश गुप्ता ने लूट रहा

क्षत्रिय युवक संघ का सात दिवसीय राष्ट्रीय शिविर 22 से

नारनौल। क्षत्रिय युवक संघ का सात दिवसीय राष्ट्रीय शिविर आगामी 22 जून से 28 जून तक भिवानी जिले के कलिंगा गांव में आयोजित किया जाएगा। अखिल भारतीय राजपूत महासभा हरियाणा प्रदेश के महासचिव मदन तंवर ने कहा कि शिविर का शुभारंभ 22 जून को सायं दो बजे किया जाएगा। प्रमुख समाजसेवी बसपा नेता अतरलाल एडवोकेट इस अवसर पर विशेष रूप से उपस्थित रहेंगे। यह शिविर ऐतिहासिक तथ्यों, मूल्यों, अनुभवों की समीक्षा नई चुनौतियों पर चर्चा और क्षत्रिय समाज को आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक रूप से मजबूत करने की दिशा में नील का पथर साबित होगा। क्षत्रिय समाज के लिए यह समय आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक रूप से सक्षम व सखल बनने का है। उन्होंने क्षत्रिय युवाओं, महिलाओं, पुरुषों, सैनिक, अर्धसैनिक बल व नागरिक सेवाओं के पूर्व अधिकारी व कर्मचारियों से बड़ चढ़ का शिविर में भाग लेने की अपील की।



नारनौल। यजमान को स्मृति चिन्ह भेंट करते मंडल सदस्य। फोटो: हरिभूमि

मेरे राम का लगा है दरबार, पवनसुत आ जाना भजन पर भाव-विभोर हुए श्रद्धालु

नारनौल। श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदापुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात गांव कांवी में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य कांति निर्मल ने की। सर्वप्रथम पंडित जितेंद्र शर्मा ने यजमान रामनिवास व शांतिदेवी से परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा, अजय शर्मा, दिनेश बारी, सुरेंद्र सैनी व महेश सोनी आदि ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। पाठ समापन के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें गायक महेश सोनी ने नगरी हो अयोध्या सौं रघुकुल सा धराना हो व महेश शर्मा ने मेरे राम का लगा है दरबार पवनसुत आ जाना आदि भजन सुनाकर भक्तों को भाव विभोर कर दिया। वहीं आचार्य कांति निर्मल व अजय शर्मा ने धमाल सुनकर सभी को झूमने पर विवश कर दिया। इस मौके पर दिनेश शर्मा, सुरेश शर्मा, हरिकृष्ण शर्मा, मुरारीलाल शर्मा, बनवारी लाल एडवोकेट, कृष्ण शर्मा एडवोकेट, जितेंद्र कुमार, प्रवीण कुमार, रीना, अनिल शर्मा, मधु शर्मा, डॉ. संजय शर्मा, गजेंद्र शर्मा, राजकुमारी, ललित सैनी सहित काफी संख्या में भक्तजन मौजूद रहे।

डॉ. नेहा चौहान को बनाया जिला संयोजक

हरिभूमि न्यूज। नारनौल

श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को दरयाम यादव के निवास स्थान सेन चौक के पास सुंदरकांड पाठ किया गया। आचार्य अश्वनी शर्मा ने पूजा अर्चना करवा हनुमान चालीसा, गणेश वंदना, रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया। जिसकी अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। राजेश सोनी ने बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया। इस अवसर पर गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, संजय अग्रवाल, राजेश सोनी, काशीराम सैनी, नवीन जैन, अश्वनी शर्मा, नवीन बंसल ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के प्रमुख सदस्य मन्नु बंसल ने मुख्य यजमान को बालाजी

महेन्द्रगढ़। डॉ. नेहा चौहान को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

महेन्द्रगढ़। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को सफल बनाने के लिए इंटरनेशनल नेचुरोपैथी आगेनॉइजेशन, सूर्या फाउंडेशन व आयुष मंत्रालय भारत सरकार की ओर से डॉ. नेहा चौहान को महेन्द्रगढ़ जिला संयोजक नियुक्त किया गया। योग के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने पर यह उपलब्धि व नियुक्ति प्रदान की गई। डॉ. नेहा चौहान को यह जिम्मेदारी हरियाणा प्रदेश के संयोजक डॉ. भंवर सिंह व सहसंयोजक डॉ. धर्मवीर यादव ने प्रदान की। इस उपलब्धि के लिए डॉ. नेहा चौहान ने सभी लोगों का धन्यवाद किया और योग को बढ़ावा देने के लिए प्रयास करने की बात कही। उन्होंने बताया कि अभी 21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में नि:शुल्क कैप आकाश एकेडमी देवनगर रोड पर चल रहा है। कैप 15 जून से 21 जून तक चलेगा। इस अवसर पर डॉ. नेहा चौहान को बधाई देने वालों में डॉ. भंवर सिंह, संदीप योगी, मुकेश भट्टी, राकेश एसडीओ, देवेंद्र बेरावास, बबिता यादव, विकास रामलवास व भूपेंद्र सिंह आदि शामिल हुए।

सेन चौक के पास किया सुंदरकांड पाठ

हरिभूमि न्यूज। नारनौल

श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को दरयाम यादव के निवास स्थान सेन चौक के पास सुंदरकांड पाठ किया गया। आचार्य अश्वनी शर्मा ने पूजा अर्चना करवा हनुमान चालीसा, गणेश वंदना, रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया। जिसकी अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। राजेश सोनी ने बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया। इस अवसर पर गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, संजय अग्रवाल, राजेश सोनी, काशीराम सैनी, नवीन जैन, अश्वनी शर्मा, नवीन बंसल ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के प्रमुख सदस्य मन्नु बंसल ने मुख्य यजमान को बालाजी

सेन चौक के पास किया सुंदरकांड पाठ

हरिभूमि न्यूज। नारनौल

श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को दरयाम यादव के निवास स्थान सेन चौक के पास सुंदरकांड पाठ किया गया। आचार्य अश्वनी शर्मा ने पूजा अर्चना करवा हनुमान चालीसा, गणेश वंदना, रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया। जिसकी अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। राजेश सोनी ने बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया। इस अवसर पर गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, संजय अग्रवाल, राजेश सोनी, काशीराम सैनी, नवीन जैन, अश्वनी शर्मा, नवीन बंसल ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के प्रमुख सदस्य मन्नु बंसल ने मुख्य यजमान को बालाजी



नारनौल। यजमान को स्मृति चिन्ह भेंट करते मंडल सदस्य। फोटो: हरिभूमि

लूट रहा बाबा का खजाना लूट रहा आदि भजनों से भगवान की महिमा का गुणगान किया। इस मौके पर सुमित, सोनम, रामेश्वर शर्मा, महेश मित्तल, सूरेश प्रजापत, प्रवेश अग्रवाल, मन्नु बंसल, ज्योति सोनी, रामचंद्र अग्रवाल, अविनाश, अंकित, राजाराम, सुशीला, अंशु, रघु, पूनम, सविता, रीना, मोनिका, मनीषा, अनिशा, अंकुत्री आदि मौजूद थे।

सरकार व जिला प्रशासन युवाओं को नशे से दूर रखने को प्रतिबद्ध: डीसी नशा मुक्त भारत अभियान तथा नार्कोड की हुई मासिक बैठक

हरिभूमि न्यूज। नारनौल

सरकार व जिला प्रशासन युवाओं को नशे से दूर रखने के लिए लगातार प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है। सरकार युवाओं को एक तरफ जहां जागरूक कर रही है। वहीं नशे से जुड़े नागरिकों के खिलाफ कड़ी से कड़ी कार्रवाई की जा रही है। ऐसे सभी अधिकारी इसी प्रकार लगातार कार्य करते रहें। यह निर्देश उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में नशा मुक्त भारत अभियान तथा नार्कोड की मासिक बैठक में दिए। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक पूजा



नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते डीसी डॉ. विवेक भारती। फोटो: हरिभूमि

वशिष्ठ भी मौजूद थी। उन्होंने कहा कि यह कार्य केवल सरकार तक ही सीमित नहीं है, इसमें समाज की भी भागीदारी जरूरी है। समाज और सरकार मिलकर युवाओं को इस बुराई से दूर रखेंगे। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अब इस बात पर फोकस किया जाए कि युवा इतने बुराई से घिर चुके हैं उनका मुख्य धारा में कैसे लाया जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि मेडिकल स्टोर पर लगातार निरीक्षण

चिन्हित अपराधों को लेकर बैठक

इस अवसर पर जिला समाज कल्याण अधिकारी अमित शर्मा ने नशा मुक्त भारत अभियान के तहत जिला में हो रहे कार्यों के बारे में जानकारी दी। इसके अलावा उपायुक्त ने चिन्हित अपराधों को लेकर भी विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक ली। ऐसे मामलों की उम्होंने और बेहतर तरीके से पेरवी करने के निर्देश दिए। इस मौके पर महेन्द्रगढ़ के एसडीएम अनिल यादव, नारनौल चोधरी के एसडीएम मनोज कुमार, कनीन के एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह, एसडीएम रमित यादव, नगराधीश मंजीत कुमार, जेल अधीक्षक संजय बांगड, जिला न्यायवादी रमणीक यादव, डॉ. अनिल यादव, रोहतास रंगा के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

किया जाए। उन्होंने सभी शिक्षण संस्थानों में लगातार जागरूकता अभियान चलाने के निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने बताया कि सरकार के निर्देश पर

पुलिस विभाग को इस से भी घर घर जाकर लोगों को इनसे बुराई के प्रति जागरूक किया जा रहा है। गांव में जाकर युवाओं को खेलों के साथ जोड़ने का कार्य किया जा रहा है।

खबर संक्षेप

आर्य समाज का वार्षिक उत्सव 21 से होगा शुरू
कनीना। आर्य समाज का दो दिवसीय वार्षिक उत्सव 21 जून से शुरू होगा। कार्यक्रम में मुख्यातिथि आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव व यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह होंगे। आर्य समाज प्रधान मोहर सिंह व एडवोकेट विनय यादव ने बताया कि आर्य समाज का वार्षिक उत्सव राजकीय कन्या उच्च विद्यालय में मनाया जाएगा। कार्यक्रम में आर्य जात के विख्यात अंतरराष्ट्रीय कवि डॉ. मोहन मनीषी कनीना, आचार्य सोमदेव आर्य, भजनोपदेशिक पर अंजली आर्य कार्यक्रम में शोभा बढ़ाएंगी। इसके अलावा कार्यक्रम में विशाल भंडारे का भी आयोजन किया जाएगा। 21 जून को प्रातः सात बजे हवन होगा।

यूएसजी, एमटीपी व आईवीएफ केंद्रों पर रखी जाएगी कड़ी निगरानी

हरिभूमि न्यूज नारनौल

कार्रवाई की हर महीने की 10 तारीख तक स्वास्थ्य विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव व सचिव को प्रस्तुत करें

उपायुक्त डॉ. विवेक भारती की अध्यक्षता में बुधवार को लघु सचिवालय में हरियाणा सरकार के स्वास्थ्य विभाग की ओर से लिंगानुपात में सुधार लाने के उद्देश्य से गठित जिला स्थायी समिति की बैठक हुई। यह समिति लिंगानुपात पर बारीकी से नजर रखेगी और इसे बेहतर बनाने के लिए रणनीति तैयार करेगी।
उपायुक्त ने बैठक के दौरान समिति के सदस्यों की जिम्मेदारियां तय करते हुए निर्देश दिए कि समिति की बैठकें हर महीने अनिवार्य रूप से आयोजित की जाएगी। इन बैठकों की कार्रवाई की हर महीने की 10 तारीख तक स्वास्थ्य विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव व सचिव को प्रस्तुत करने की होगी।

लिंगानुपात पर बारीकी से नजर रखेगी समिति



नारनौल। डीसी डॉ. विवेक भारती

आकस्मिक निरीक्षण के निर्देश

डॉ. भारती ने यह भी बताया कि बैठक में पीएनडीटी, एमटीपी और एआरटी अधिनियमों के प्रावधानों के कार्यान्वयन की भी समीक्षा की जाएगी। उन्होंने जोर दिया कि जिले में लिंगानुपात के रुझान की लगातार निगरानी की जाएगी। इसके लिए एचएमआईएस पोर्टल, सीआरएस पोर्टल और एएनएम रजिस्टर से जन्म के समय लिंगानुपात के आंकड़ों का गहन विश्लेषण किया जाएगा। इस अवसर पर उपायुक्त ने अधिकारियों को जिले में स्थित यूएसजी केंद्रों, एमटीपी केंद्रों और आईवीएफ केंद्रों की नियमित निगरानी व आकस्मिक निरीक्षण करने के भी निर्देश दिए। उपायुक्त ने निर्देश दिए कि सभी चिकित्सा अधिकारी समय समय पर आशा वर्कर, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, सरपंच तथा ग्राम सचिव की बैठक लेते रहें। इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने समिति के कार्यों तथा जिम्मेदारी के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर जिला कार्यक्रम अधिकारी संगीता यादव, डॉ. विजय यादव के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

लिंग जांच की सूचना पर एक लाख रुपये का इनाम

उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि लिंग जांच की सूचना देने पर एक लाख रुपये का इनाम दिया जाता है। इसमें रेड सफल पर डिकार पैसेट को 30 हजार रुपये मिलेंगे। यह इनाम राशि उन लोगों को मिलती है, जो अवैध लिंग जांच या गमपत करने वालों के बारे में सटीक जानकारी देते हैं, जिससे उन पर कार्रवाई की जा सके। इसके लिए टोल फ्री नंबर 104 पर सूचना दी जा सकती है। इसके अलावा उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री के निर्देश पर अब एमटीपी के संबंध में भी जानकारी देने वाले नागरिक को 10 हजार रुपये इनाम मिलेंगे तथा डिकार पैसेट को 25 हजार रुपये मिलेंगे।

गर्मवती महिलाओं को मिल रही देखभालकर्ता

डीसी डॉ. विवेक भारती ने बताया कि हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग सहेली कार्यक्रम चला रहा है। जिसका मुख्य उद्देश्य कन्या भूषण हत्या पर रोक लगाना और गर्भवती महिलाओं को सहायता प्रदान करना है। इस पहल के तहत प्रत्येक गर्भवती महिला को एक समर्पित देखभालकर्ता मिलती है, जो या तो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा होती है। ये सहेली गर्भवती के शुरूआती चरणों से लेकर सुरक्षित प्रसव तक महिला को निरंतर भावनात्मक और स्वास्थ्य संबंधी सहायता देती है। कार्यक्रम का लक्ष्य लिंग आधारित भेदभाव को समाप्त करना और पीसी एंड पीएनडीटी अधिनियम के सख्त कार्यान्वयन को सुनिश्चित करना है।

खेड़ी गांव में दो कटड़ी चुराकर ले गए चोर

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र में हो रही चोरियों को लेकर चोर लगातार पुलिस को चुनौती दे रहे हैं और पुलिस मूकदर्शक बन चोरियों की गणना करने में लगी है। पुलिस के नाकाम होने से चोरों के हासले बुलंद है और लगातार चोरी की घटना को अंजाम दे रहे हैं। अटेली क्षेत्र के गांव खेड़ी में बैस की दो कटड़ी को अज्ञात चोर चुराकर ले गए हैं। जानकारी के अनुसार खेड़ी निवासी लालामा एवं मनीष ने पुलिस में दर्ज शिकायत में बताया कि गत 17 जून की रात्रि को करीब तीन बजकर 12 मिनट पर उन दोनों की कटड़ी चोरी हो गई है। उन्होंने सज्जन सिंह को सीसीटीवी कैमरे में देखा है कि चोर पिकअप में बैठाकर ले गए।

मेडंटी पंचायत के बोरेवल की केबल चोरी, तोड़फोड़ नांगल चौधरी।

भेडंटी में अज्ञात चोरों ने सरकारी बोरेवल की केबल चुरा ली, साथ ही उन्होंने अन्य उपकरणों की तोड़फोड़ भी की है। सूचना मिलने पर सरपंच ममता देवी ने मौका निरीक्षण किया तथा अज्ञात लोगों के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज कराई है। सरपंच ममता देवी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 16 जून की रात आठ बजे तक बोरेवल के सभी उपकरण दुरुस्त थे। सुबह पेयजल सप्लाई करने के लिए कर्मचारी मोटर चलाने के लिए बोरेवल पर पहुंचा, लेकिन उसे पयूज व स्टॉर्टर क्षतिग्रस्त स्थिति में मिले। इसके बाद उन्होंने बोरेवल को चेक किया, जहां केबल गायब मिली। सरपंच ने बताया कि अज्ञात चोरों ने कई किसानों के बोरेवलों की केबल व अन्य उपकरण चुरा लिए।

प्रदेश में 24164 विद्यार्थी कर चुके हैं आवेदन

आईटीआई के इलेक्ट्रीशियन ट्रेड में विद्यार्थी ले रहे अधिक रुचि

- 1 राजकीय आईटीआई यमुनानगर में विद्यार्थियों ने किए सबसे अधिक आवेदन, महेंद्रगढ़ जिला नहीं है टॉप टेन में शामिल
- 2 20 जून तक विद्यार्थी विभाग के पोर्टल पर ऑनलाइन कर सकते हैं आवेदन



महेंद्रगढ़। राजकीय औद्योगिक संस्थान महेंद्रगढ़।

यमुनानगर आईटीआई में आए सबसे अधिक आवेदन

प्रदेश में राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान यमुनानगर में अभी तक सबसे अधिक आवेदन आए हैं। यमुनानगर आईटीआई में अभी तक 4158 आवेदन आ चुके हैं। वहीं हिसार जिला आवेदन के मामले में दूसरे स्थान पर है। हिसार में 4087 आवेदन आए हैं। वहीं इस बार भी विद्यार्थियों का इलेक्ट्रीशियन ट्रेड की ओर अधिक रुझान है। 24164 ने विद्यार्थियों ने इलेक्ट्रीशियन ट्रेड को अपनी पसंद बना है। इसके बाद कोपा ट्रेड की तरफ विद्यार्थियों का अधिक रुझान है। इस बार फीटर ट्रेड की तरफ विद्यार्थियों का रुझान थोड़ा कम हुआ है।

ट्रेड	आवेदन
इलेक्ट्रीशियन	24164
कोपा	13400
वायरमैन	6576
फीटर	6523
रेफ्रिजेशन और एयर कंडीशनिंग तकनीशियन	3168
वेल्डर	2894
स्टेनोग्राफर हिंदी	2528
पलंबर	2527
इलेक्ट्रीशियन नैकेतिक	2456
इलेक्ट्रीशियन इयूल	2392

सबसे अधिक आवेदन वाले 10 जिले

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान	आवेदन
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान यमुनानगर	4158
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान यमुनानगर	4087
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान कैथल	3781
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान अंबाला	3602
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान जींद	3473
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान गिवाही	3223
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान सिरसा	2837
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान करनाल	2804
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान पानीपत	2246
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान पानीपत	2181

महेश कुमार महेंद्रगढ़

राजकीय औद्योगिक संस्थान में आवेदन प्रक्रिया जारी है। अभी तक की प्रदेश की राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान हिसार व यमुनानगर में विद्यार्थियों ने सबसे अधिक आवेदन किए हैं। वहीं इस बार पहले की तरह इलेक्ट्रीशियन में ट्रेड में विद्यार्थियों का अधिक रुझान रहा है। बता दें कि विभाग की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार 6 जून आवेदन प्रक्रिया शुरू हुई थी। अभी तक प्रदेश में 35932 विद्यार्थी

आईटीआई में दाखिले के लिए आवेदन कर चुके हैं। इनमें से 28443 छात्र व 5325 छात्राएं शामिल हैं। वहीं एक ट्रांसजेडर ने भी दाखिले के लिए आवेदन किया है।

बुधवार की शाम तक 2389 विद्यार्थियों ने दाखिले के लिए आवेदन किया है। विद्यार्थी आवेदन के लिए विभाग के पोर्टल पर 20 जून तक आवेदन कर सकते हैं। औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में दाखिले के लिए विद्यार्थी को परिवार पहचान पत्र, शैक्षणिक योग्यता प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, स्वयं का मोबाइल नंबर, ईमेल आईडी, जाति प्रमाण पत्र, पिता विहीन या अनाथ का प्रमाण पत्र, एक्स सर्विसमैन प्रमाण पत्र, आय प्रमाण पत्र, बैंक पासबुक सहित ऑनलाइन पेमेंट के लिए बैंक काड होना आवश्यक है। वहीं सरकारी की ओर से आईटीआई में एडमिशन लेने पर विद्यार्थियों को विशेष सुविधा मिलती है। आईटीआई में एडमिशन लेने वाले एससी-बीसी कैटेगरी के छात्रों को स्कालरशिप दी जाती है वहीं बस पास, अर्प्रेंटिशिप सहित कई अन्य सुविधाएं दी जाती हैं।

लघु सचिवालय में एसडीएम रमित सिंह यादव ने किया उद्घाटन

आमजन के लिए पीने के पानी की व्यवस्था करना धर्म का कार्य

हरिभूमि न्यूज नारनौल

भोषण गर्मी को देखते हुए मुख्य सचिव हरियाणा के आह्वान पर रोटरी क्लब सिटी ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित एसडीएम कार्यालय व बहरोड़ रोड स्थित मां बगलामुखी मंदिर परिसर में एएनई इंडस्ट्रीज के सौजन्य से दो वाटर कूलर व रेडक्रॉस भवन में रोटरी क्लब सिटी की ओर से एक वाटर कूलर लगवाए गए। लघु सचिवालय स्थित एसडीएम कार्यालय में वाटर कूलर का शुभारंभ करते हुए मुख्य अतिथि एसडीएम रमित सिंह यादव ने कहा

रोटरी क्लब सिटी ने शहर के सार्वजनिक स्थानों पर लगवाए तीन वाटर कूलर



नारनौल। वाटर कूलर का उद्घाटन करते हुए।

कि गर्मी के मौसम में वाटर कूलर से यहां आने जाने वाले अनेक लोगों को राहत मिलेगी तथा जिला रेडक्रॉस भवन व मां बगलामुखी मंदिर में उद्घाटन कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सीटीएम मंजीत कुमार रहे। मुख्य अतिथि ने वाटर कूलर का शुभारंभ करते हुए कहा कि

22 जून को नागरिक अस्पताल में लगाया जाएगा रक्तदान शिविर

हरिभूमि न्यूज नारनौल

विश्व रक्तदाता दिवस पखवाड़े के अंतर्गत बुधवार को नागरिक अस्पताल में सम्मान समारोह आयोजित किया गया। जिसके मुख्य अतिथि सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार थे। विशिष्ट अतिथि में ब्लड बैंक इंचार्ज डॉ. संगीता यादव, मेडिकल सर्जन डॉ. आशा शर्मा थीं। कार्यक्रम में शहर की अग्रणी संस्था नेकी की दीवार नीडी हेल्प ग्रुप के संस्थापक मनीष गोगिया व समस्त टीम को रक्तदान के क्षेत्र में बहुमूल्य योगदान देने के लिए सिविल सर्जन ने स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। संस्था के

सिविल सर्जन ने किया नीडी हेल्प ग्रुप के संस्थापक गोगिया को सम्मानित



नारनौल। मनीष गोगिया को सम्मानित करते सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार।

बताया कि संस्था की मुहिम में डॉक्टर, वकील, व्यापारी बंधुजन, स्कूल, कॉलेज के अनेक युवाओं का साथ रहता है। आपातकालीन स्थिति में भी संस्था एक अहम भूमिका निभा रही है। इसमें जिले के युवा ही नहीं बल्कि आसपास की

क्षेत्र के युवाओं का भी साथ रहता है, जो एक फोन कॉल पर अपना सब काम छोड़कर निःस्वार्थ भाव से रक्तदान करने में पहुंच जाते हैं। सुनील गौयल ने सभी युवाओं से अपील करते हुए कहा कि इस मुहिम से जुड़ना चाहिए। मनीष गोगिया ने बताया कि 22 जून को नागरिक अस्पताल के ट्रॉमा सेंटर में स्वर्गीय उषा रानी गोगिया की दूसरी पुण्य स्मृति में 26वां रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। इस मौके पर अनिल शर्मा, मनीष गोगिया, राकेश यादव, सुनील गौयल, कुणाल शुक्ला, संदीप जैन, प्रवेश जांगिड़, रेडक्रॉस सोसायटी से डॉ. आरपी सिंह, आदि मौजूद रहे।

अपराध अवैध नशीले पदार्थों का कारोबार करने वालों के खिलाफ जिला पुलिस की कार्रवाई

डॉग्स शेरू व मैक्स के सहयोग से 600 ग्राम हेरोइन बरामद, एक काबू

हरिभूमि न्यूज नारनौल

पुलिस विभाग ने नशे के खिलाफ अभियान चलाया हुआ है ताकि लोग नशे से दूर रहें। पुलिस द्वारा डॉग स्क्वाड टीम के साथ मिलकर समय-समय पर चैकिंग अभियान चलाया जाता है। सीआईएफ नारनौल और डॉग स्क्वाड की टीम ने थाना शहर नारनौल क्षेत्र में हेरोइन चिट्ठा बरामद किया है। इस दौरान उनके साथ डॉग्स शेरू और मैक्स थे। ये डॉग्स नारकोटिक्स पदार्थ के अपराधियों की गतिविधियों सूंघकर कर पकड़ सकते हैं। डॉग्स से पुलिस की ओर से लगातार नशीले पदार्थों को लेकर चैकिंग कराई जाती है। वाहनों की समय-समय पर डॉग स्क्वाड टीम की मदद से चैकिंग की जाती है। पुलिस नशीले पदार्थों की तस्करी पर रोकथाम लगाने में पूरी तरह प्रयासरत है।



नारनौल। अवैध नशीले पदार्थ के साथ सीआईएफ की गिरफ्त में आरोपित और डॉग्स शेरू और शेरू के साथ पुलिस कर्मचारी।



सीआईएफ नारनौल और डॉग स्क्वाड टीम ने अपराधियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपित के पास से 620 ग्राम चिट्ठा बरामद किया है। आरोपित के खिलाफ पहले भी मामले दर्ज हैं।

आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज

सीआईएफ नारनौल की पुलिस टीम डॉग स्क्वाड टीम के साथ अभियान चलाते हुए नारनौल के मकान पर पहुंची, उसी समय एक शब्द घर के अंदर दखिल हुआ। जिससे नाम पता पूछा तो उन्होंने अपना नाम अभियेक वासी मोहल्ला फ्रांसखाना नारनौल के तलाशी ली तो उसके पास से एक पौलीथिन थैली, जिसको खोलकर कर वैक किया तो अन्दर प्रतिबंधित नशीला पदार्थ हेरोइन (चिट्ठा) मिला। जिसका इलेक्ट्रॉनिक कांटा से पौलीथिन सहित कुल वजन 620 ग्राम हुआ। पुलिस ने अवैध नशीले पदार्थ को जब्त कर लिया और आरोपित के खिलाफ थाना शहर नारनौल में मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

चार दिन पहले खेत में जाने की बात कहकर गया था गुमशुदा

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

गांव आकोदा से एक 55 वर्षीय व्यक्ति अचानक लापता हो गया है। लापता के भाई ने पुलिस थाने में शिकायत देकर उसकी तलाश करने की मांग की है। पुलिस ने गुमशुदगी का केस दर्ज कर लिया है। बाबुलाल ने बताया कि उसका बड़ा भाई देशराज 14 जून को सुबह छह बजे खेत जाने की बात कहकर घर से निकला था, लेकिन चार दिन बीत जाने के बाद भी वह घर वापस नहीं लौटा। परिजनों ने आस-पड़ोस और रिश्तेदारों से पूछताछ की, लेकिन कहीं कोई सुराही नहीं मिली।

देशराज के परिवार में चार बच्चे हैं, जिनमें तीन लड़कियां और एक लड़का। दो लड़कियां की शादी हो चुकी है, जबकि एक लड़का और एक लड़की अविवाहित हैं। बाबुलाल ने बताया कि उनके चार भाई और दो बहनें हैं, सभी की शादी हो चुकी है। परिजनों को आशंका है कि देशराज को कोई अज्ञात व्यक्ति किसी गुप्त स्थान पर छिपाकर रख सकता है। उनकी पहचान के लिए एक विशेष निशान है, दाहिने हाथ की कलाई पर 'ओम' खुदा हुआ है। इस घटना से परिवार में मातम का माहौल है। दो बच्चों की जिम्मेदारी और खेती का काम देखने वाले देशराज की गुमशुदगी से परिवार चिंतित है। पुलिस विभिन्न एंगल से जांच कर रही है।