

# रेवाड़ी मूमि

हरिभूमि

तापमान



अधिकतम 33.5 डिग्री  
न्यूनतम 20.0 डिग्री

रोहतक, मंगलवार, 17 जून 2025

11 उपचुनाव में  
जिले सिंह बने  
श्याम नगर के  
सरपंच



12 लोगों को प्रेरित करके  
पुलिस छुड़ा रही नशा,  
छह नशा पीड़ितों की  
काउंसिलिंग कराकर  
इलाज शुरू करवाया



## खबर संक्षेप

### दो जोड़ी रेलसेवाओं में थर्ड एसी डिब्बों की बढ़ोतरी

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए 2 जोड़ी रेलसेवाओं में 1-1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बों की अस्थायी बढ़ोतरी की जा रही है। गाड़ी संख्या 04715/04716 बीकानेर-साईनगर शिडी-बीकानेर साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा में बीकानेर से 21 जून एवं 28 जून एवं साईनगर शिडी से 22 जून एवं 29 जून को 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे की अस्थायी बढ़ोतरी की जा रही है। गाड़ी संख्या 04711/04712 बीकानेर-बान्द्रा टर्मिनस-बीकानेर साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा में बीकानेर से 18 जून एवं 25 जून को एवं बान्द्रा टर्मिनस से 19 जून एवं 26 जून को 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे की अस्थायी बढ़ोतरी की जा रही है।

### तकनीकी कार्य के कारण दो रेलसेवाओं का मार्ग परिवर्तित

रेवाड़ी। दक्षिण रेलवे के चेन्नै एशुबूर स्टेशन यार्ड में प्लेटफार्म संख्या 1, 2, 3 एवं 4 पर सुगम रेल संचालन व यात्रियों की सुविधा के लिए तकनीकी कार्य के लिए बर्नाक लिया जा रहा है। इस कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित 2 रेलसेवाएं मार्ग परिवर्तित रहेंगी। गाड़ी संख्या 22631 मद्रै-बीकानेर रेलसेवा 26 जून, 3 जुलाई, 10 जुलाई, 17 जुलाई, 24 जुलाई, 31 जुलाई, 7 अगस्त व 14 अगस्त को मद्रै से प्रस्थान करके परिवर्तित मार्ग चेंनै बीच स्टेशन होकर संचालित होगी। यह रेलसेवा चेंनै बीच स्टेशन पर रात 8 बजे आगमन व 8:15 बजे प्रस्थान करेगी। गाड़ी संख्या 22674 मन्नारगुडी-जोधपुर रेलसेवा 23 जून, 30 जून, 7 जुलाई, 14 जुलाई, 21 जुलाई, 28 जुलाई, 4 अगस्त, 11 अगस्त व 18 अगस्त को मन्नारगुडी से प्रस्थान करके परिवर्तित मार्ग चेंनै बीच स्टेशन होकर संचालित होगी। यह रेलसेवा चेंनै बीच स्टेशन पर रात 8 बजे आगमन व 8:15 बजे प्रस्थान करेगी। मार्ग परिवर्तन के कारण उपरोक्त रेलसेवाएं चेंनै एशुबूर स्टेशन पर ठहराव नहीं करेगी।

### छव्वा के जोहड़ में डूबने से व्यक्ति की मौत

कोसली। छव्वा गांव में रविवार को एक व्यक्ति की जोहड़ में डूबने से मौत हो गई। छव्वा गांव निवासी गजेन्द्र ने कोसली पुलिस बताया कि उनके पिता रामअवतार गांव के जोहड़ में नहाने के लिए गए थे। जोहड़ में पानी ज्यादा था, जिसके कारण वे जोहड़ से बाहर नहीं निकल सके। वह अपने पिता को कोसली नागरिक अस्पताल लेकर आए, जहां डाक्टर ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। अस्पताल की सूचना पर पुलिस अस्पताल पहुंची तथा मृतक के पुत्र गजेन्द्र के लिखित ब्यान पर सामान्य कार्रवाई करते हुए शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया है।

### वाटर सप्लाई के टैंक में मिला युवक का शव

कोसली। गुड़ियानी की ढाणी में शनिवार रात घर से निकले एक व्यक्ति का शव सोमवार को गांव की वाटर सप्लाई के टैंक में मिला है। सोमवार प्रातः किसी ने शव को टैंक में तैरता हुआ देख परिजनों को सूचना दी। सूचना के बाद परिजन मौके पर पहुंचे तथा मृतक की पहचान की। सूचना के बाद पुलिस भी मौके पर पहुंच गई तथा परिजनों के सहयोग से शव को बाहर निकलवाया। मृतक के भाई सूरज ने पुलिस को बताया कि उसका 22 वर्षीय छोटा भाई पवन शनिवार रात को शराब के लिए पैसे देने से इंकार करने पर पिता से झगड़ा करने लगा। जिसके बाद पुलिस के 112 नंबर पर काल की तो वह घर से चला गया था। वह तथा उनके पिता रोहतास लगातार पवन को गांव में ढूढ़ते रहे, लेकिन उसका कोई पता नहीं चल पाया। सोमवार प्रातः गांव वालों ने वाटर सप्लाई की डिग में एक व्यक्ति की लाश होने की सूचना दी, वह अपने पिता व चचेरे भाई संजय कुमार के साथ मौके पर पहुंचा तथा पवन की पहचान की।

## जिले में 8 हजार हेक्टेयर में पूरी हो चुकी कपास की बिजाई, बाजरे की बिजाई 50 हजार हेक्टेयर तक पहुंची सात साल में दस हजार से घटकर आठ हजार हेक्टेयर पर पहुंचा कपास का रकबा, बाजरा चल रहा 75 हजार से ऊपर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिले के किसान खरीफ की फसलों की बिजाई करने में जुटे हुए हैं। किसानों की ओर से इस वर्ष करीब 8 हजार हेक्टेयर में कपास की बिजाई की जा चुकी है, जबकि बाजरे की बिजाई चल रही है। इस वर्ष 75 से 80 हजार हेक्टेयर के बीच बाजरे की बिजाई की जाएगी, जिसमें करीब 50 हेक्टेयर में बाजरे की बिजाई की जा चुकी है। जिले में पिछले 7 वर्षों से कपास का रकबा का घटता जा रहा है। वर्ष 2019 में जहां कपास की बुआई 18900 हेक्टेयर में की गई थी वही पिछले पांच वर्ष में कपास का रकबा घटकर 7 से 8 हजार हेक्टेयर रह गया है, जबकि बाजरे का रकबा बढ़ रहा है। 2019 में बाजरे का रकबा 67000 हेक्टेयर था, जोकि अब 80000 हेक्टेयर तक पहुंच रहा है। कपास के रकबे के घटने का



रेवाड़ी। अनाजमंडी में 2024 में आए कपास का फाइन फोटो, अनाजमंडी में 2024 में आए बाजरे का फाइन फोटो।



फोटो: हरिभूमि

मुख्य कारण मेहनत व बरसात की कमी है। रकबा कम होने से नई अनाजमंडी में बिकने के लिए आने वाले कपास की मात्रा में प्रति सीजन में कम होती जा रही है। 2019-20 में कपास का रकबा 18900 हेक्टेयर होने पर नई अनाजमंडी में 158387 किंवटल कपास की आवक हुई थी, जबकि 2022-23 में रकबा घटकर 7000 हेक्टेयर रह जाने पर अनाजमंडी में

31099 किंवटल कपास ही बिक्री के लिए आ पाया।

### खेतों में फूटने लगी कपास की पौध

जिले में किसान की ओर से कपास की बिजाई पूरी की जा चुकी है। बिजाई के बाद खेतों में कपास की पौध भी बढ़ने लगी है। अब अच्छी पैदावार के लिए किसानों को बरसात का इंतजार है। जल्द ही

### बाजरे की बिजाई में अच्छी गुणवत्ता के बीज ले

एसडीओ डा. यादव ने बताया कि किसान बाजरे की बिजाई के लिए अच्छी गुणवत्ता वाले बीज खरीदें तथा डीलर से पक्का बिल जरूर ले ताकि बाद में परेशानी न उठानी पड़े। बाजरे की फसल में भी पोषक तत्वों की मात्रा का पूरा ध्यान रखें। जिले के सरकारी खाद केंद्रों पर डीएपी व यूरिया उपलब्ध है। जिले में 25 पैक्स कुमको व इफको खाद केंद्र सहित दो कॉर्पोरेट व सोसायटी में डीएपी व यूरिया उपलब्ध है।

मानसून आने पर किसानों को अच्छी खेती देखने को मिलेगी।

### दस साल के कपास व बाजरे की बुआई के आंकड़े/हेक्टेयर

वर्ष	कपास	बाजरा
2016	5000	68000
2017	8000	68000
2018	13000	65000
2019	18900	67000
2020	12500	84000
2021	9000	74000
2022	7000	82000
2023	9000	83500
2024	7000	75000
2025	8000	75 से 80 हजार के बीच

अभी किसानों को स्वयं फसल में समय पर पानी देना होगा।

### कपास में पहला पानी 50 दिन बाद दें: यादव

उपमंड कृषि अधिकारी डा. दीपक यादव ने बताया कि कपास के रकबे के घटने का मुख्य कारण मेहनत ज्यादा व बरसात की कमी है।

उन्होंने बताया कि कपास की फसल के लिए पलेवा गहरा करें। पहला पानी 50 दिन के बाद दें। फसल में डीएपी, जिंक, पोटेश व यूरिया पोषक तत्वों की मात्रा पूरी रखें। रसचूसक कीटों की पूरी निगरानी रखें। फसल में कीटनाशक का स्प्रे करने से पहले कृषि विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें।

## बावल कृषि कॉलेज में विद्यार्थियों के साथ जबरदस्ती गर्ल्स हॉस्टल में बिना बताए घुसी पुलिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

हिसार में छात्रों पर लाठीचार्ज के विरोध व मांगों को लेकर बावल के कृषि कॉलेज में छात्र पिछले छह दिन से धरना दे रहे हैं। सोमवार सुबह कृषि कॉलेज के गर्ल्स हॉस्टल में पुलिस घुस आई। छात्राओं ने आरोप लगाया कि पुलिस ने उन्हें जबरन परीक्षा देने के लिए मजबूर किया, हालांकि कॉलेज प्रिंसिपल ने इसका खंडन किया है। प्रिंसिपल के अनुसार छात्राओं ने हॉस्टल में खुद को बंद किया हुआ था, इसलिए पुलिस ने उन्हें बाहर निकालने की कोशिश की। कॉलेज में बीएससी 6 साल और 4 साल की परीक्षाएं थीं, लेकिन छात्र व



रेवाड़ी। बावल कृषि कॉलेज में धरने पर बैठे छात्र।

छात्राओं ने हिसार यूनिवर्सिटी के समर्थन में बहिष्कार किया हुआ है। सोमवार की 2 शिफ्ट में लगभग 300 छात्रों को परीक्षा देनी थी, लेकिन 14 ने ही परीक्षा दी। कॉलेज परिसर में फिलहाल धारा 163 लागू की हुई है।

सोमवार को सुबह गर्ल्स हॉस्टल में पुलिस के घुसने से छात्र आक्रोशित हो गए। सभी छात्राओं ने अपनी कमरों को अंदर से बंद कर लिया। धरने का नेतृत्व कर रहे लक्ष्य पुनिया ने कहा कि वे हिसार यूनिवर्सिटी में मांगें पूरी होने तक आंदोलन जारी रखेंगे। उन्होंने कहा कि जिस दर से फीस बढ़ी है, उसी दर से छात्रवृत्ति राशि बढ़ाई जाए। जिन गांवों ने जमीन दान की, उनकी सीट पहले की तरह कर कोर्स में रहे। छात्रों पर लाठीचार्ज के जिम्मेदारों को सरपेंड नहीं टर्मिनेट किया जाए। एचएयू का वीसी बदला जाए। सोमवार को इनसे के हरियाणा प्रदेश प्रभारी रवि मसीत ने महाविद्यालय पहुंचकर विद्यार्थियों का समर्थन किया। उन्होंने कहा कि राज्य में गुंडाराज है, विश्वविद्यालय में विद्यार्थियों को पीटा जा रहा है। लड़कियों को हॉस्टल में कैद किया जा रहा है। लड़कियों के हॉस्टल में पुरुष पुलिस की बिना बताए एंट्री हो रही है, जो अनैतिक व असहनीय कार्य है। इनसे के जिला अध्यक्ष युगल यादव ने कहा कि अगर मांगें नहीं मानी गईं तो प्रदेश में आंदोलन करेंगे और तालाबंदी की जाएगी। अंग्रेजों जैसी दमनकारी नीति विद्यार्थियों के साथ बर्दाश्त नहीं की जाएगी। इस मौके पर योगेश पटेल, चंद्रकांत शर्मा, आजाद पटेल, कार्तिक यादव व साहिल शर्मा सहित अनेक छात्र मौजूद थे।

### छात्राओं ने आरोप लगाया कि पुलिस ने उन्हें जबरन परीक्षा देने के लिए मजबूर किया, हालांकि कॉलेज प्रिंसिपल ने इसका खंडन किया



रेवाड़ी। पुलिस घुसने की जानकारी देते हुए छात्राएं।

फोटो: हरिभूमि

## पुलिस लाइन, थाना व चौकियों में चलाया स्वच्छता अभियान

■ एसपी ने कहा कि नियमित साफ-सफाई से कार्यस्थल बेहतर होता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला पुलिस प्रशासन की ओर से सोमवार को पुलिस लाइन परिसर सहित जिले के सभी थानों व चौकियों में श्रमदान कर सफाई अभियान चलाया गया। पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि साफ सफाई से न केवल पर्यावरण शुद्ध होता है, बल्कि इससे मनुष्य का मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। उन्होंने कहा कि स्वच्छ परिसर एक सकारात्मक माहौल तैयार करता है,



रेवाड़ी। थाने में सफाई करते हुए पुलिसकर्मी।

जो कार्य कुशलता को भी बढ़ाता है, जिससे काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। एसपी ने कहा कि सभी को श्रमदान करना चाहिए। एसपी ने कहा कि नियमित साफ-सफाई से कार्यस्थल बेहतर होता है और यह अनुशासन एवं जिम्मेदारी का प्रतीक भी बनता है। एसपी ने कहा कि आप जहां भी रहते हैं, उसके आसपास के वातावरण को स्वच्छ एवं व्यवस्थित बनाए रखना आपका दायित्व है। उन्होंने कहा कि वातावरण को स्वच्छ बनाए रखने के लिए प्रत्येक व्यक्ति की भागीदारी अति आवश्यक है, इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में अधिक से अधिक पौधे लगाकर वातावरण को स्वच्छ बनाने के लिए अपना योगदान देना चाहिए।

## सोमवार को सुबह से दिनभर छाए रहे बरसात के बादल, बरसात आने की लगातार बन रही संभावना

## बूदाबांदी के बाद छह डिग्री गिरा दिन व रात का तापमान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रविवार शाम को शहर में हुई बूदाबांदी व आसपास के क्षेत्रों में हुई बरसात से लोगों को गर्मी से काफी राहत मिली है। रविवार को सुबह से दिनभर आसमान में बरसात के बादल छाए रहे। मौसम में बदलाव के साथ दिन व रात के तापमान में गिरावट से हीटवेव का खतरा भी कम हो गया। इस सप्ताह में मौसम में बदलाव आने से तेज बरसात होने की संभावना है। पिछले सप्ताह से बढ़ते तापमान के कारण उमस भरी गर्मी लोगों को काफी परेशान कर रही थी। अब दो



दिन से मौसम सुहावा बना हुआ है। सोमवार को सुबह से ही आसमान में बरसात के बादल छाए रहे। धूप के नहीं निकलने से दोपहर के

समय भी गर्मी का असर काफी कम रहा। अधिकतम तापमान 6.0 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 33.5 डिग्री पर आ गया, जबकि

### तापमान में गिरावट से बिजली खपत में कमी

मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ के सक्रिय होने से इस सप्ताह मौसम में बड़ा बदलाव देखने को मिल सकता है। आसमान में बादलों के बीच तेज हवाओं के साथ हल्की से मध्यम बरसात हो सकती है। सप्ताह के अंत तक अच्छी बरसात होने की संभावना है, जिससे तापमान में भी गिरावट दर्ज की जाएगी। तापमान में कमी के साथ ही बिजली की खपत में भी कमी आई है। लोगों को दो दिन से बिजली के कटौत से भी राहत मिली है। इस समय किसान बाजरे की भी बिजाई करने में लगे हुए हैं। मौसम में ठंडक आने से किसानों की भी राहत मिली है। किसान अभी नलकूपों के पानी से सिंचाई कर रहे हैं। अगर इस समय अच्छी बरसात होती है, तो कपास व बाजरा दोनों फसलों को अच्छा फायदा मिलेगा।

हो गया है। इससे पूर्व बीते सप्ताह तापमान 45 डिग्री के पार पहुंचने से हीटवेव ने लोगों का दोपहर के समय घर से बाहर निकलना मुश्किल कर दिया था। रविवार

शाम बूदाबांदी के बाद सोमवार को मौसम में आए बदलाव से लोगों में भीषण गर्मी से राहत की संस ली। शीम तक आसमान में बादल छाने से बारिश की संभावना बनी रही।

हरिभूमि

## सहेली

विशेष : विश्व संगीत दिवस 21 जून

संगीत जीवन में देता है  
शांति-सुकून

संगीत हमारे जीवन में कितना उपयोगी है, यह कम ही लोग समझते हैं। महिलाओं के जीवन में तो संगीत और भी ज्यादा महत्व रखता है। वे घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारी निभाते हुए तनाव से घिरी रहती हैं। ऐसे में सुमधुर संगीत सुनना, उन्हें एक सुकून देता है। संगीत हमारे भीतर हैपी हार्मोंस बढ़ाकर, हमारी हीलिंग करके अंतःशक्ति बढ़ाता है। तो संगीत से जुड़िए, स्वस्थ रहिए और अपनी जिंदगी को खुशियों से भरिए।

बढ़ता है आत्मिक संतुलन: संगीत, भावनात्मक संतुलन बनाता है, साथ ही एक्सप्रेसन का माध्यम भी है। सुरों के माध्यम से जब महिलाएं अपनी भावनाओं को अभिव्यक्ति देती हैं, उससे उनका आत्मिक संतुलन बढ़ता है। संगीत का शरीर पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। संगीत के नियमित अभ्यास से श्रम प्रणाली बेहतर काम करती है। जब आप लंबी सांस लेते हैं, नियंत्रित श्वास लेते हैं या पेट की गहराई से सांस लेते हैं (ये सभी गायकों/संगीतकारों द्वारा की जाने वाली एक्सरसाइज हैं) तो इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, इससे शरीर में ऑक्सीजन का बेहतर संचार होता है।

नौद में सुधार: आज बहुत सारे लोग अनिद्रा के शिकार हैं। इस समस्या में भी संगीत लाभकारी है, क्योंकि इससे नौद में भी सुधार होता है। मेरा खुद का अनुभव है, जब मैं रात को लाइट बंद कर रियाज करती हूँ, इसके बाद सोती हूँ तो मुझे बहुत अच्छी नींद आती है। नौद की गुणवत्ता (जिसे कहते हैं सारंड स्लीप) भी बहुत बढ़ जाती है। संगीत से अनिद्रा, बेचैनी, मानसिक थकान जैसी कई समस्याएँ दूर हो जाती हैं। यह शरीर में होने वाले दर्द में भी राहत देता है।

टीमवर्क की भावना और क्षमता का विकास: जब आप मंच पर गायन/संगीत प्रस्तुत करती हैं तो यह आपको आत्मविश्वास के साथ ही सार्वजनिक पहचान भी देता है। सार्वजनिक पहचान से आत्मविश्वास बढ़ता है, क्योंकि आप वाद्ययंत्रों के साथ संगीत प्रस्तुत करती हैं, इसलिए इससे टीमवर्क की भावना और क्षमता का विकास होता है। सबको साथ लेकर चलने की क्षमता बढ़ती है। संगीत कलात्मक स्वतंत्रता भी प्रदान करता है।



जरूरी नहीं संगीत की विधिवत शिक्षा लें: संगीत से जुड़ने के लिए जरूरी नहीं कि आप विधिवत संगीत की शिक्षा ही लें। आप यह लाभ संगीत सुनकर भी ले सकती हैं। संगीत सुनकर आनंद महसूस कर सकती हैं। काम करते-करते साथ में गाने भी गा सकती हैं। अगर आप रोज कुछ समय अपने पसंदीदा गाने और संगीत या कोई वाद्ययंत्र सुनोगी तो यह बहुत फायदा देगा। आप कुछ भी सुनें, शास्त्रीय संगीत, भजन, सुफी गाने, लोरी, लोकसंगीत, उससे मन को बहुत शांति मिलती है, क्योंकि संगीत मन को छू जाता है।

कभी भी सुन सकती हैं संगीत: संगीत सुनने के लिए आपको अलग से समय निकालने की जरूरत भी नहीं होती। आप कोई भी घरेलू काम चाहे साफ-सफाई हो, खाना बनाना या कपड़े धोना, कुछ भी करते हुए संगीत सुन सकती हैं। आप रैडियो पर गाने सुनते-सुनते काम कर सकती हैं। इससे काम की थकान महसूस नहीं होगी। जब आप योग और ध्यान लगाती हैं, उस समय भी मंत्र और श्लोक वाले आध्यात्मिक संगीत का लाभ ले सकती हैं। साथ में उच्चारण कर सकती हैं। छोटे बच्चों को सुलाते समय कोई लोरी सुना सकती हैं, बच्चे जल्दी सो जाएंगे। यू-ट्यूब, रैडियो के साथ ही अब कई म्यूजिक एप्स भी आ गए हैं, जहाँ अच्छा संगीत सुना जा सकता है।

जीवन में संगीत को जरूर शामिल करें: अगर आप अच्छा नहीं गा पाती तो कोई फर्क नहीं पड़ता, बस आप गाने के साथ गुनगुनाइए। साथ ही हमारे जो लोकपर्व और सामाजिक-पारिवारिक आयोजन होते हैं, उसमें लोकगीत गाएं। आपको बहुत अच्छा महसूस होगा। विवाह संगीत में शामिल हों। तीज, करवाचौथ, जागरण, माता की चौकी या ऐसे ही जो समय-समय पर एवं आते हैं, उसके गीत-संगीत कार्यक्रमों में बढ़-चढ़ कर भाग लें। यह मन को शांति महसूस कराता है। संगीत का लाभ सुनकर भी लिया जा सकता है। जीवन में संगीत को किसी न किसी रूप में शामिल जरूर करें। इससे जीवन में परिवर्तन, शांति और सुकून आप खुद महसूस करेंगी।

प्रस्तुति: रेणु खंतवाल

हर किसी का मुस्कुराता हुआ चेहरा बहुत प्यारा लगता है। इससे सिर्फ हमें ही नहीं हमारे संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति को बहुत अच्छा महसूस होता है। मुस्कुराने के और फायदों के बारे में जानकर आप मुस्कुराए बिना नहीं रह पाएंगी।

## मुस्कुराइए

## जिंदगी हो जाएगी खुशनुमा

लाइफस्टाइल

शिखर चंद जैन

नियम भ्रम के विद्वानों, मनोवैज्ञानिकों, डॉक्टरों और महापुरुषों ने मुस्कुराहट की महिमा का बखान किया है। हर रोज सुबह उठकर आईने में देखते हुए मुस्कुराने की आदत डालें, आपका दिन खुशगवार गुजरेगा। यही नहीं अनेक शोध भी मुस्कुराने के तमाम फायदों को प्रमाणित करते हैं।

स्ट्रेस होता है कम: कई शोधों में प्रमाणित हो चुका है कि मुस्कुराने से स्ट्रेस कम होता है, उम्र कम दिखती है, बीमारियों की आशंका कम

पॉजिटिव इफेक्ट: एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि मुस्कुराने से बीपी सही रहता है, आयु लंबी होती है। 'दी एस्टोनिशिंग पावर्स ऑफ असिंपल एक्ट' की लेखिका रैन गटमैन कहती हैं, 'एक सच्ची मुस्कान आपके ब्रेन में ठीक वैसा ही स्टिम्यूलेशन उत्पन्न कर सकती है, जैसा 2000 चॉकलेट खाने पर होता है।' स्माइल कोच फ्रैंक मैलेंडर का कहना है, 'स्माइल एक्सरसाइज आपके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालती है और आपको पूरी तरह एक पॉजिटिव पर्सनलिटी में ट्रांसफर कर सकती है। आपको कई हफ्तों तक इसकी प्रैक्टिस करनी चाहिए ताकि आगे चलकर यह आपके अवचेतन मन में बैठ जाए और आपकी पर्सनलिटी का हिस्सा बन जाए।'

बड़े कॉन्फिडेंस-मिले सक्सेस: 'जर्नल ऑफ पर्सनलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी' में विशेषज्ञों और मनोविज्ञानियों ने एक लेख लिखा है, 'इफेक्ट्स ऑफ सेल्फ जेनरेटेड फेशियल एक्सप्रेसंस' इसमें कहा गया है कि जो लोग दिन



होती है और उम्र बढ़ती है। बड़ी-बड़ी कॉर्पोरेट कंपनियाँ, स्कूल और अन्य संस्थान इन दिनों अपने ग्राहकों, कर्मचारियों और छात्रों को मुस्कुराने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। हाल ही में चीन में एक फेमस फूडचेन ने अपने ग्राहकों को एक बार की खरीदारी के भुगतान के रूप में सिर्फ मुस्कुराने को कहा। कुछ समय पहले 'यूनिवर्सिटी ऑफ कंसास' के अनुसंधानकर्ताओं ने अपनी एक स्टडी में पाया कि मुस्कुराने से हमारा शरीर किसी भी स्ट्रेस के प्रति कम प्रतिक्रिया देता है और स्ट्रेसफुल टाइम में हार्ट रेट सही रहता है।

में कई बार आदतन मुस्कुराते हैं, उनकी छवि एक सफल और आत्मविश्वासी इंसान की बन जाती है। मुस्कुराने वाले लोगों का प्रमोशन होने की संभावनाएं, उदास या गंभीर दिखने वाले लोगों से ज्यादा होती हैं। मिलती है खुशी: एक शोध से यह भी पता चला है कि मुस्कुराने से खुशी मिलती है, ना कि खुश रहने वाले ज्यादा मुस्कुराते हैं। सच तो यह है कि अगर आप झूठ-मूठ भी मुस्कुरा दें तो आपका मूड अच्छा हो सकता है। इसलिए आप खुद मुस्कुराइए और दूसरों को भी मुस्कुराने को प्रेरित कीजिए।



आवरण कथा

गीता पंडित, शास्त्रीय गायिका

संगीत केवल कला ही नहीं, जीवनशैली भी है। यह एक ऐसी जीवनधारा है, जो व्यक्ति को भीतर से संवारती है। यह जो भीतर से संवारना है, यह बहुत महत्वपूर्ण है, खासकर महिलाओं के जीवन में। हम इस बात को समझें कि जब जीवन में संगीत प्रवेश करता है तो यह केवल स्वर या सुर-ताल का सौंदर्य नहीं होता, यह हमारे मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य और आत्मबल यानी जीवन का मूलाधार है, उसे बलेंस करता है। इससे जीवन में संतुलन का स्रोत बन जाता है। ऐसा बहुत-सी महिलाओं में होते हुए देखा जा सकता है।

हीलिंग का माध्यम: आज के दौर में जब महिलाएं घर और बाहर की जिम्मेदारियों के चलते मानसिक तनाव, दबाव और शारीरिक असंतुलनों से त्रस्त हैं, प्रभावित हैं, ऐसे में संगीत उनके लिए हीलिंग का एक सशक्त माध्यम है। इस तरह संगीत जीवन में औषधि की तरह काम करता है। संगीत का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। यह बात विशेष रूप से महिलाओं के संदर्भ में इसलिए कही जा सकती है, क्योंकि महिलाओं को कई तरह की हार्मोनल समस्याओं से भी जूझना पड़ता है। आज जिस प्रकार की महिलाओं की जीवनशैली है, उसमें इतनी सारी कृत्रिमताएं हैं, खान-पान में मिलावट है, लाइफस्टाइल बिगड़ा हुआ है। वे जाँच कर रही हैं और घर भी संभाल रही हैं। दोनों ही जिम्मेदारियों में खुद को श्रेष्ठ भी साबित करना चाहती हैं। यह दोहरी जिम्मेदारी महिलाओं को बहुत ज्यादा तनाव में डाल देती है। ऐसे में संगीत को यदि आप अपने जीवन में शामिल करती हैं तो यह आपको तनाव और चिंताओं से राहत देगा।

पैदा होते हैं हैपी हार्मोंस: गायन, वादन और रियाज के दौरान हमारे मस्तिष्क में कई हैपी हार्मोंस पैदा होते हैं। जैसा डॉक्टर्स भी बताते हैं कि हैपी हार्मोंस (जैसे- डोपामाइन, सेरोटोनिन, एंडोर्फिन और ऑक्सीटोसिन) चिंता, तनाव, अवसाद को कम करने के साथ खुशी, संतुष्टि और सकारात्मक सोच को बढ़ाने में मदद करते हैं। यह बड़ी महत्वपूर्ण बात है। इसके अलावा संगीत मन को हल्का महसूस कराता है। इस पर कई शोध हो चुके हैं कि संगीत का अभ्यास करने से एकाग्रता बढ़ती है। यह मन को स्थिर करता है। यह संगीत की अद्भुत क्षमता है। इसलिए चाहे पेरलू-कामकाजी महिलाएं हों या फिर स्कूल-कॉलेज में पढ़ने वाली लड़कियाँ, संगीत सभी के लिए बहुत लाभकारी है।



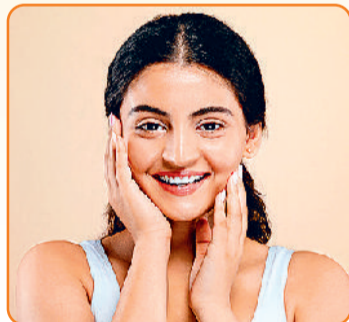
स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉन्सेल्टेंट

## जब स्किन हो जाए टैन अपनाएं ये होम रेमिडीज

वार्मी के मौसम में सन टैनिंग की वजह से स्किन डल हो जाती है और फेस का अट्रैक्शन कम होने लगता है। टैनिंग दूर करने के लिए आप महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का यूज करती हैं, लेकिन कई बार केमिकल बेस्ड होने की वजह से ये स्किन के अनुकूल नहीं होते हैं। इससे कई प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए आप कुछ होममेड फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं, जो सन टैनिंग से बचाने के साथ ही आपकी स्किन को सॉफ्ट और ग्लोइंग भी बनाएंगे।

नीबू का फेस पैक: नीबू का फेस पैक बनाने के लिए एक चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच शहद और एक चम्मच दूध को कटोरी में मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को



चेहरे पर आधे घंटे लगा रहने दें। बाद में साफ ताजे पानी से धो लें। यह त्वचा की रंगत निखारने का प्राकृतिक तरीका है। दूध में विद्यमान प्राकृतिक वसा और खनिज त्वचा को टोन करते हैं और मैग्नीशियम, कैल्शियम आदि त्वचा को पोषण प्रदान करते हैं। एक

चम्मच चीनी और एक चम्मच नीबू के रस को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाकर आहिस्ता से स्क्रब कर लें और कुछ समय बाद साफ पानी से धो लें। इस मिश्रण को आप हफ्ते में एक बार लगा सकती हैं।

पपाया फेस पैक: पपीते का फेस पैक टैनिंग दूर करने में काफी मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए पके पपीते का छिलका उतार कर उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर मैश कर लें। इसमें नीबू के रस की कुछ बूंदें मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर अपने आप सूखने दें। इसके बाद ताजे पानी से चेहरा धो लें। इन दिनों उमस भरी गर्मी के मौसम में



के लिए खीरे का रस, थोड़ा गुलाब जल, थोड़ा सा नीबू का रस और एक रूई चाहिए। इस फेस पैक को बनाने के लिए पहले खीरे को कद्दूकस कर लें। उसमें गुलाब जल डालें और ऊपर से थोड़ा-सा नीबू का रस निचोड़ लें। इसे एक बाउल में अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर एक कॉटन बॉल से समान रूप से लगाएं। इसे 15-20 मिनट के लिए लगा रहने दें। फिर ठंडे पानी से धो लें।

## योगोपचार

हेतल शाह, योग एक्सपर्ट

मिड एज और उसके बाद शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योगासन बहुत लाभकारी होता है। 40 की उम्र के बाद महिलाओं में कई तरह के हार्मोनल बदलाव आते हैं, जिसके कारण उनको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के अवसर पर हम आपको कुछ आसनों के बारे में बताने रहे हैं, जिनके अभ्यास से इन रोगों से बचा सकते हैं।



मुजंगासन

विधि: इस आसन को करने के लिए योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अपनी कोहलियों को कमर से सटाकर रखें और हथेलियों ऊपर की ओर रखें। अब धीरे-धीरे सांस भरते हुए, अपनी छाती को ऊपर की ओर उठाएं। उसके बाद अपने पेट को धीरे-धीरे ऊपर उठा लें। इस स्थिति में 30 सेकेंड तक रहें।

उम्र बढ़ने के साथ महिलाओं में अकड़न, शारीरिक दर्द, वीक बॉस समेत कई हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इनसे बचाव के लिए जरूरी है कि आप कुछ आसनों का नियमित अभ्यास करें।

## मिड एज में हेल्थ प्रॉब्लम्स बचाव में कारगर योगासन

हुए, सिर को धीरे-धीरे जमीन की ओर वापस नीचे लाएं।

लाभ: भुजंगासन पीठ और रीढ़ को मजबूत करने, अकड़न को कम करने और शारीरिक मुद्रा में सुधार करने में मदद करता है। यह पेट के अंगों को भी उत्तेजित करता है और पीरियड्स की परेशानी को दूर करने में मदद करता है।

पवनमुक्तासन

विधि: इस आसन को करने के लिए सीधे लेट जाएं और धीरे से सांस छोड़ते हुए पैरों को मोड़ते हुए अपने पेट के पास लाएं। पेट पर दबाव बनाएँ कुछ इस तरह कि आप अपने आपको गले लगा रही हैं। ऐसा करते समय सामान्य गति से सांस लेती रहें और धीरे-धीरे आसन से बाहर



त्रिकोणासन

विधि: इस योग को करने के लिए मैट पर सीधा खड़े होकर अपने दोनों पैरों को जितना हो सके दूरी पर रखें। फिर

दोनों हाथों को कंधों की सीध में रखकर एक हाथ की अंगुलियों से उसी तरफ के पैर के अंगुठे को छूने का प्रयास करें। इस मुद्रा में दो-तीन मिनट रखने के बाद पुनः पहली वाली अवस्था में धीरे-धीरे आ जाएं। इस प्रक्रिया को दूसरी ओर से भी इसी तरह दोहराएं।

लाभ: इससे शारीरिक अकड़न दूर होती है। प्रस्तुति: विधि गोयल



ताड़ासन

विधि: इस आसन को करने के लिए सीधी खड़ी हो जाएं और पैरों को एक साथ रखें। अब हथेलियों को शरीर के पास रखें। गहरी सांस लेते हुए ऊपर हाथों और शरीर को दोनों की तरफ खींचें। इस स्थिति में 30-40 सेकेंड तक रुकें फिर सामान्य अवस्था में आ जाएं। महिलाएं इस आसन को 3 मिनट तक कर सकती हैं। लाभ: ताड़ासन करने से शरीर की मांसपेशियाँ स्ट्रेच होती हैं, रीढ़ का भी संतुलन बना रहता है। शारीरिक और मानसिक सेहत बेहतर रहती है।

कुछ लोगों की आदत होती है, वे जो होते नहीं हैं उससे ज्यादा अपने आपको पेश करते हैं। ऐसे लोग यह मूल जाते हैं कि कमी ना कमी तो उनकी वास्तविकता सामने आएगी ही। तब वह अपनी विटवसनीयता खो देंगे।

झूठी शेखी दिखाने की आदत  
बिगाड़ती है आपकी छवि

बिहेवियर

अनीता जैन

हम सब अक्सर ऐसे लोगों से मिलते हैं, जो अपने बारे में बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं, खुद को अधिक योग्य या सफल दिखाने की कोशिश करते हैं। इसे ही आम बोल-चाल में 'झूठी शेखी बघारना' कहते हैं। हालांकि ऐसा करके कुछ लोग अपना आत्मविश्वास प्रदर्शित करते हैं, लेकिन व्यावहारिक नजरिए से देखें तो यह आदत आगे चलकर हानिकारक साबित होती है। यह आदत न केवल हमारे रिश्तों को खराब करती है, हमारी छवि भी बिगाड़ती है। इतना ही नहीं यह आदत हमारे आत्मविकास और मानसिक शांति को भी प्रभावित करती है। हमें इस सच को मानना चाहिए कि सच्चाई, ईमानदारी और विनम्रता ही ऐसे गुण हैं, जो किसी व्यक्ति को दीर्घकालीन सफलता



बिगड़ते हैं रिश्ते

जब कोई व्यक्ति बार-बार खुद की झूठी तारीफ करता है या असत्य बातों से खुद को श्रेष्ठ दिखाने की कोशिश करता है, तो वह दूसरों को नीचा भी दिखा सकता है। इससे मित्रता, पारिवारिक और पेशेवर रिश्ते बिगड़ते हैं। लोग धीरे-धीरे ऐसे व्यक्ति से दूर हो जाते हैं, जो हर समय खुद की बढ़ाई करता है।



में यह जताने हैं कि उन्हें किसी चीज की आवश्यकता नहीं है या वे पहले से ही बहुत जानकार हैं। ऐसे में वे नई बातें सीखने के अवसर गंवा देते हैं या मदद मिलने से वंचित रह सकते हैं। तनाव और आत्मग्लानि: झूठी शेखी को बनाए रखने के लिए लगातार झूठ बोलना पड़ता है, एक झूठ को ढंकने के लिए दूसरा-तीसरा झूठ बोलना पड़ता है। यह मानसिक तनाव का कारण बनता है। कभी ना कभी जब सच्चाई सामने आती ही है, इससे व्यक्ति को शर्मिंदगी और आत्मग्लानि होती है। आत्मविकास में रुकावट: अगर कोई व्यक्ति लगातार अपनी झूठी तारीफ करता है, वह अपनी कमियों को पहचान ही नहीं पाता। जब तक आप अपनी कमजोरियों को जानते हैं, स्वीकारते नहीं हैं, तब तक आप अपने आप में सुधार नहीं कर सकते हैं। झूठी शेखी व्यक्ति के आत्मविकास में भी रुकावट बनती है।

अवसर गंवाने की संभावना: कई बार लोग झूठी शेखी



जिला पुलिस का 26 जून तक चलेगा नशा विरोधी अभियान, अभी तक नशे से पीड़ित 28 लोगों की हो चुकी पहचान

# लोगों को प्रेरित करके पुलिस छुड़ा रही नशा, छह नशा पीड़ितों की काउंसलिंग कराकर इलाज शुरू करवाया



रेवाड़ी। पुलिस टीम के साथ नशे से पीड़ित लोग।



रेवाड़ी। नशा पीड़ितों की काउंसलिंग कराते हुए पुलिस टीम।



रेवाड़ी। हजारीवास में लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करती एनसीबी टीम।

फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमंद्र कुमार मीणा के मार्गदर्शन में जिला पुलिस की ओर से नशा मुक्त भारत पखवाड़ा के तहत नशे के विरुद्ध विशेष अभियान चलाया जा रहा है, जोकि 26 जून तक चलाया जाएगा। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य मादक पदार्थों के दुरुपयोग और उनकी अवैध तस्करी के प्रति समाज में जन-जागरूकता फैलाना है, साथ ही युवाओं को नशे की गिरफ्त में आने से रोककर एक स्वस्थ, सुरक्षित और जागरूक समाज का निर्माण करना भी है। अभियान के तहत जिला पुलिस के युवाओं को नशे से दूर रखने तथा खेलों से जोड़ने के लिए खेल



एसपी हेमंद्र कुमार मीणा

गतिविधियों के माध्यम से युवाओं को प्रोत्साहित कर रही है। एसपी हेमंद्र कुमार मीणा ने बताया कि यह विशेष पखवाड़ा 26 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय नशीले पदार्थों के दुरुपयोग और अवैध तस्करी विरोधी दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित किया गया है। अभियान के दौरान नशे के विरुद्ध जनसहभागिता को बढ़ावा देने तथा पुलिस व समाज के बीच सहयोग को और अधिक सशक्त बनाने पर विशेष बल दिया जा

रहा है। निरीक्षक रामपाल के नेतृत्व में पुलिस की नशा मुक्ति टीम की ओर से निरंतर गांव-गांव जाकर आमजन को नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक किया जा रहा है तथा नशे से पीड़ितों का इलाज कराकर उन्हें फिर से समाज की मुख्य धारा में शामिल किया जा रहा है। नशामुक्ति टीम की ओर से गांव निगानियावास, खरखड़ा व कापड़ीवास में 6 नशा पीड़ित लोगों की पहचान की गई है, जोकि नशे की लत से प्रभावित है। टीम ने पीड़ित लोगों की डी-एडिक्शन सेंटर में काउंसलिंग कराई है, जिसमें से 3 लोगों को डी-एडिक्शन सेंटर में भर्ती कराया गया है तथा 3 लोगों को नशा छोड़ने के लिए दवाई दिलाई गई है। टीम ने प्रयास कर

इन 6 लोगों का ड्रग की लत से छुटकारा पाने के लिए प्रेरित कर उनकी स्वेच्छा से उनका उपचार शुरू कराया है। अभियान के दौरान नशा मुक्ति टीम की ओर से अब तक नशे से पीड़ित 28 लोगों की पहचान की गई है, जोकि अलग-अलग प्रकार के नशे से पीड़ित है। नशे से पीड़ित लोगों ने पुलिस टीम से सहयोग मांगा है, पीड़ित लोग स्वेच्छा से इस बुराई को छोड़कर अपने जीवन को सुधारना चाहते हैं। नशे से पीड़ित लोगों का कहना है कि वे स्वयं इस बुराई को त्याग कर अन्य लोगों को भी नशे जैसी सामाजिक बुराई से दूर रहने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करेंगे। एसपी हेमंद्र मीणा ने जिले के सभी नागरिकों से अपील करते हुए

कहा कि वे नशा मुक्त अभियान में सक्रिय भागीदारी निभाएं और अपने घर, मोहल्ले तथा समाज को नशा मुक्त बनाने में योगदान दें। उन्होंने कहा कि समाज के प्रत्येक वर्ग की जागरूकता और सक्रिय सहभागिता इस मुहिम को और अधिक प्रभावशाली बना सकती है। हरियाणा पुलिस की ओर से चलाए जा रहे नशा मुक्त भारत अभियान के तहत प्रत्येक नागरिक नशा न करने की प्रतिज्ञा लें और अभियान में अपनी भागीदारी करें। एसपी ने कहा कि हरियाणा पुलिस प्रदेश में नशे के विरुद्ध जीरो टॉलरेंस नीति को पूर्ण प्रतिबद्धता के साथ लागू करने के लिए संकल्पबद्ध है।

## एनसीबी ने हजारीवास में चलाया नशे के खिलाफ अभियान

एनसीबी जिला यूनिट की ओर से नशा तस्करी रोकने व समाज को नशे से दूर रखने के लिए जागरूक किया जा रहा है। एनसीबी टीम की ओर से सोमवार को हजारीवास में लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक किया गया। यूनिट के इंचार्ज निरीक्षक नीरज कुमार ने कहा कि राज्य को नशा मुक्त बनाने के लिए हरियाणा सरकार व नारकोटिक्स विभाग दृढ़ संकल्पित और निरंतर प्रयासरत है। उन्होंने बताया कि 26 जून को अंतरराष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस के रूप में मनाया जाता है, जिसके लिए नशा मुक्त भारत पखवाड़े का आयोजन किया जा रहा है। एनसीबी टीम ने युवाओं व अन्य व्यक्तियों को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराते हुए नशा न करने की शपथ भी दिलाई। उन्होंने कहा कि नशा एक सामाजिक कुरीति है, जिससे सभी को मिलकर खत्म करना है। उन्होंने कहा कि अगर किसी को कहीं पर भी नशा बिकता हुआ दिखाई दें तो भारत सरकार के टोल फ्री नंबर 1933, ऑनलाइन शिकायत पोर्टल एनसीबीमानस.जीओवी.इन और हरियाणा एनसीबी के टोल फ्री नंबर 90508-91508 पर सूचना दें, ताकि नशा तस्करी को सलाखों के पीछे भेजा जा सके।

## रोझूवास में भाकियू चढ़नी की बैठक आयोजित किसानों की समस्याओं पर चर्चा

■ लि में गेहूं व सरसों का शोध केंद्र बनाया जाने की मांग की

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

भारतीय किसान यूनियन चढ़नी की ओर से सोमवार को गांव रोझूवास में किसानों व मजदूरों की बैठक का आयोजन किया गया। यूनियन के प्रधान समय सिंह ने व उप प्रधान फूलसिंह चौधरी ने मीटिंग का संचालन किया। इस मौके के उप प्रधान ने बताया कि 19, 20, 21 जून हरिद्वार में राष्ट्रीय सेमिनार व चिंतन शिविर है, जिले काफी संख्या में किसान सेमिनार में शामिल होंगे। प्रधान ने कहा कि किसानों की 2023 भावेंतर भरपाई की राशि व पिछले दिनों हुई ओलावृष्टि का



रेवाड़ी। बैठक में मौजूद भाकियू चढ़नी के सदस्य।

फोटो: हरिभूमि

मुआवजा नहीं मिल पाया है। उन्होंने कहा कि जिले में गेहूं व सरसों का शोध केंद्र बनाया जाए, जिससे किसानों को हिसार या दिल्ली नहीं जाना पड़े। उन्होंने बताया कि जुलाई माह में सरदार गुरुनाम सिंह चढ़नी रेवाड़ी में प्रदेश स्तरीय मीटिंग करेंगे। इस मौके पर राजेंद्र सिंह गेरा, मुन्नी

बूढ़पुर, राजपाल गुरावड़ा, रोशनलाल, शीशराम, सुरेंद्र गोकलपुर, बीरेंद्र खेड़ा, ओपी लोहाना, श्याम सुंदर टॉट, राजेंद्र प्रसाद, अशोक नंशरदार, कमलेश टहना, मनीषा यादव व आजाद सिंह रोझूवास सहित अनेक किसान नेता मौजूद थे।

## संयोग से विश्व का पहला गोरक्षक चौक भी रेवाड़ी में बनने जा रहा

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

गोरक्षक सम्मान समिति ने गोरक्षक देवेंद्र यादव उर्फ सोनू सरपंच का शिलान्यास करने पर मुख्यमंत्री नायब सैनी, डा.अरविंद शर्मा कैबिनेट मंत्री, विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, अनिल यादव विधायक कोसली, डा. कृष्ण कुमार विधायक बावल व भाजपा जिला अध्यक्ष वंदना पोपली का आभार जताया है। समिति के संयोजक रविन्द्र आशावादी ने कहा कि विश्व की पहली गोशाला रेवाड़ी में है और संयोग से विश्व का पहला गोरक्षक चौक भी रेवाड़ी में बनने जा रहा है। समिति सदस्यों ने इस पुनीत कार्य के सहयोग के लिए राव इंद्रजीत सिंह

## गोरक्षक सोनू सरपंच के नाम से चौक का नामकरण करने पर सीएम का जताया आभार



रेवाड़ी। गोरक्षक सोनू को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

केंद्रीय मंत्री भारत सरकार व आरती सिंह राव कैबिनेट मंत्री हरियाणा सरकार, पूनम यादव चेरपरसन नगर परिषद एवं सभी पार्षदों का आभार प्रकट किया है। सम्मान

समिति ने सभी सरपंच, सामाजिक, धार्मिक संस्था, महिला शक्ति, युवा मंडल, गोशाला, गोरक्षदल, गोउपचार शाला, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, विश्व हिंदू परिषद, बजरंगदल,

हिंदू युवा वाहिनी, हमारा परिवार, पतंजलि, सैनिकों व किसानों, अधिकारियों व नेहरू युवा मंडल का भी सहयोग के लिये आभार जताया है। विहिप जिला मंत्री एवं

समिति सदस्य राजकुमार यादव, राधे श्याम मित्तल, शिव कुमार थानेदार, श्याम सुंदर, दलीप शाही, तुलाराम यादव, अनिल आर्य, दयाराम आर्य, मनोज सरपंच बालियर कंला, हेडमास्टर जितेंद्र, अमित पूर्व पार्षद, रोशनलाल आर्य, लाल सिंह सरपंच फिदेई, राजकुमार चेरमेन कतोपुरी, अजय हिंदू, प्रदीप डगर, रविन्द्र यादव, राकेश, रोहित, सोनू पंच गुरावड़ा, सुर्यकांत यादव, ईश्वर सिंह, अमन सिंह, रवि देव यादव, दयानंद बच्चा, मतवाल नंबरदार, प्रथम अग्रवाल, ओपी अग्रवाल, नवीन, रोहित कंवर सिंह सोनी, लालचंद, अमय सिंह नंबरदार, जयप्रकाश, राजेश, राहुल, मुकुल, हनी, गोविंद चंद, भानू मित्तल व लाखन सिंह मौजूद थे।

## कार्यशाला में विद्वानों और अतिथियों का स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

आयुष विभाग की ओर से योग विज्ञान विभाग आईजीयू मीरपुर और केएलपी कॉलेज के संयुक्त तत्वावधान में सोमवार को केएलपी कॉलेज में कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में केएलपी कॉलेज की प्राचार्या कविता गुला ने विद्वानों और अतिथियों का स्वागत किया। जिला आयुर्वेद अधिकारी डा. बसंत कुमार ने प्रमाण-आधारित योग पर चर्चा की। प्रोफेसर जयप्रकाश आईजीयू योग विभाग ने योग के इतिहास पर प्रकाश डाला, जबकि अन्य वक्ताओं ने योग

## योग और पर्यावरण संरक्षण की जागरूकता बढ़ाने के लिए कार्यशाला का आयोजन



रेवाड़ी। कार्यशाला में जानकारी देते हुए वक्ता।

फोटो: हरिभूमि

विज्ञान के भविष्य पर अपने विचार साझा किए। इस अवसर पर प्रोफेसर अमरदीप आईजीयू, डा. कोमल

आयुष विभाग, डा. राजेश आयुष, डा. युद्धवीर योग विशेषज्ञ और डा. राकेश योग और प्राकृतिक

चिकित्सा उपस्थित थे। कार्यशाला के बाद सभी ने केएलपी कॉलेज परिसर में पौधारोपण भी किया।

## राष्ट्रीय धनवंतरी आयुर्वेद पुरस्कार के लिए 30 तक करें आवेदन

रेवाड़ी। केंद्र सरकार के आयुष मंत्रालय की ओर से राष्ट्रीय धनवंतरी आयुर्वेद पुरस्कार-2025 के लिए आयुर्वेदिक विशेषज्ञों से 30 जून तक आवेदन मांगे गए हैं। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि राष्ट्रीय धनवंतरी आयुर्वेद पुरस्कार ऐसे आयुर्वेद विशेषज्ञों को प्रदान करने के लिए स्थापित किए गए हैं, जो भारतीय चिकित्सा पद्धति राष्ट्रीय आयोग अधिनियम अथवा भारतीय चिकित्सा केंद्रीय परिषद अधिनियम के प्रावधानों के अनुसार मान्यता प्राप्त योग्यता रखते हैं जिन्होंने आयुर्वेद के क्षेत्र में अपना अपार योगदान दिया है।

## कैंप में लैकडों ग्रामीणों ने अपनी स्वास्थ्य जांच कराई

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

लोकहित सोसायटी की ओर से सोमवार को राधा-कृष्ण सीनियर सैकेंडरी स्कूल कारोली में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। कैंप में सैकड़ों ग्रामीणों ने अपनी स्वास्थ्य जांच कराई। मुख्य अतिथि भाजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली ने शिविर का शुभारंभ किया। कैंप में गुरु लैब की टीम ने 100 ग्रामीणों के बीपी, शुगर, एचबी व अन्य जांच की। कैंप के बाद सोसायटी सदस्यों की बैठक आयोजित की गई, जिसमें आगामी सामाजिक कार्यों को लेकर

## लोकहित सोसायटी ने कारोली में लगाया स्वास्थ्य जांच कैंप



रेवाड़ी। कैंप में मुख्यातिथि वंदना पोपली का स्वागत करते ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

चर्चा की गई। इस मौके पर सोसायटी सचिव सरिता, महेश कुमार डायरेक्टर स्कूल, प्रिंसिपल दायमा मंडल अध्यक्ष नाहड़, गोपीचंद लिसानिया मंडल अध्यक्ष डहीना, जगदेव कुमार चेरमेन,

राधा-कृष्ण स्कूल, सरपंच कारोली रमेश शर्मा, पंच सुभमा, आशीष कुमार डायरेक्टर स्कूल, प्रिंसिपल हंसराज जांगड़ा व रजनी शर्मा सहित सोसायटी के सदस्य व ग्रामीण मौजूद थे।

## डायरिया की रोकथाम के लिए स्वास्थ्य विभाग चलाएगा स्टॉप डायरिया अभियान

■ घर-घर जाकर 0 से 5 साल तक के सभी बच्चों को ओआरएस के पैकेट व जिंक की गोलियां वितरित की जाएगी

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

स्वास्थ्य विभाग की ओर से जिले में 30 जून तक स्टॉप डायरिया-2025 अभियान चलाया जा रहा है, जिसमें स्वास्थ्य विभाग की टीमों की ओर से घर-घर जाकर 0 से 5 साल तक के सभी बच्चों को ओआरएस के पैकेट व जिंक की गोलियां वितरित की जाएगी। सिविल सर्जन डा. नरेन्द्र दहिया व जिला प्रतिरक्षण



अधिकारी डा. अशोक कुमार ने बताया कि देश में हर साल डायरिया के कारण लगभग सवा लाख बच्चों की मृत्यु होती है, जिसका प्रभाव गर्मी तथा बारिश के मौसम में अधिक रहता है। इसी को लेकर सरकार द्वारा 30 जून तक स्टॉप डायरिया अभियान चलाया जा रहा

है, जिसमें जिले के 0 से 5 साल तक के लगभग 98000 बच्चों को घर-घर जाकर ओआरएस के पैकेट व जिंक की गोलियां वितरित की जाएगी और लोगों को डायरिया से बचाव के बारे में जानकारी दी जाएगी। उन्होंने बताया कि ओआरएस का पैकेट एक लीटर पानी में घोलकर पिलाने से बच्चे में निर्जलीकरण की स्थिति से बचा जा सकता है तथा इस दौरान अगर जिंक की टेबलेट साथ ली जाती है तो उससे दर्दों में तुरंत कमी आती है, जिसके कारण नवजात शिशुओं में दर्दों से होने वाली मृत्यु को रोका जा सकता है।

हमें अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए खुद को पूरी तरह समर्पित करना चाहिए

हरिभूमि न्यूज >>> रेवाड़ी

जिले के गांव बलवाड़ी निवासी अंकित कुमार ने आईएएस की परीक्षा पास कर इलाके का नाम रोशन किया है। अंकित कुमार का उनके पैतृक गांव के पड़ोसी गांव मायण में भव्य स्वागत किया गया। अंकित कुमार को डीजे के साथ जुलुस निकालकर समारोह स्थल तक ले जाया गया। अंकित व उनके पिता महिपाल सिंह का मास्टर कृष्ण



रेवाड़ी। आईएएस अंकित कुमार को सम्मानित करते हुए ग्रामीण।

फोटो: हरिभूमि

कुमार और साहित्यकार भूपसिंह भारती ने बुके देकर स्वागत किया। पूर्व थानेदार लीलाराम ने थानेदार

महिपाल सिंह और सेवानिवृत्त पोस्ट मास्टर रामप्रकाश ने अंकित कुमार को पगड़ी पहनाकर सम्मानित

किया। इस मौके पर अंकित की माता सुनीता देवी भी मौजूद थीं। इस मौके पर भूपसिंह भारती ने कहा कि

अंकित अपनी लगन व कड़ी मेहनत से देश की सर्वोच्च परीक्षा पास कर इलाके के बच्चों के लिए प्रेरणा बन गए हैं। अंकित ने कहा कि हमें अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए खुद को पूरी तरह समर्पित करना चाहिए। लक्ष्य के सिवा और कुछ दिखाई नहीं देना चाहिए, फिर नियमित रूप से परिश्रम करते रहे तो सफलता अवश्य मिलेगी। सम्मान समारोह में जयपाल चौहान, रामपत ठेकेदार, पूर्व पंच हरिराम, हेडमास्टर लक्ष्मण सिंह, अशोक कुमार पीटीआई, ठेकेदार सुबेसिंह, मनोज नंबरदार, प्रकाश, बलवंत सिंह, संदीप, प्रदीप आदि मौजूद रहे।