

हरिभूमि रेवाड़ी मूक्ति

रोहतक, गुरुवार, 19 जून 2025

तापमान



अधिकतम 33.0 डिग्री
न्यूनतम 20.0 डिग्री

बच्चों को कुपोषण से
बचाने की पहल,
अधिकारियों की
ओर से गोद लिए जा
रहे आंगनबाड़ी केंद्र



11

12

मानसून से पहले
आई बरसात ने किए
प्रशासन के दावे
फेल, गह्वों में तब्दील
सड़कें बनी आफत



खबर संक्षेप

प्लॉट से हजारों रुपये का सामान चोरी

रेवाड़ी। रसूल गांव में चोर एक प्लॉट से हजारों रुपये का सामान चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में संजय कुमार ने बताया कि उसका घर से कुछ दूरी पर एक प्लॉट है। वह प्लॉट में पशु बांधता है। सुबह के समय जब वह अपने प्लॉट में गया तो वहां से एक हक्का, दो गेहूँ के कट्टे, एक पंखा व लोहे के एक्सलेंट सहित काफी सामान गायब था। उसने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने उसकी शिकायत पर मौका मुआयना करने के बाद चोरी का केस दर्ज कर लिया।

ट्रेन में यात्री के बैग चोरी का केस दर्ज

रेवाड़ी। शालीमार एक्सप्रेस ट्रेन में रेल यात्री का बैग चोरी होने का केस जीआरपी ने दर्ज किया है। जीआरपी सहारनपुर से मिली जीरो एफआईआर में यूपी के सलूनी निवासी शिवभूषण ने बताया कि वह अपनी पत्नी और सास के साथ जोधपुर से सहारनपुर जा रहा था। रेवाड़ी स्टेशन के पास उसकी पत्नी का हैंडबैग चोरी हो गया। उसमें दो सोने की चेन, 3 अंगूठी, लॉकेट व एक पर्स में 800 रुपये और दस्तावेज थे। जीआरपी ने जीरो एफआईआर दर्ज करने के बाद चोरी की जांच शुरू कर दी।

किसान के खेत से बिजली केबल चोरी

जाटसाना। डोकिया गांव में चोर एक किसान के खेत में लगे सोलर सिस्टम की केबल व कनेक्टर चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में राजेंद्र ने बताया कि उसने खेत में सोलर आधारित पंप सेट लगाया हुआ है। जब सुबह के समय वह खेत में गया तो पंप सेट की केबल व कनेक्टर नहीं मिले। चोर रात के समय सामान चोरी कर ले गए। उसकी सूचना पर पुलिस ने मौका मुआयना करते हुए चोरी का केस दर्ज कर लिया। पुलिस ने आसपास के सीसीटीवी कैमरा की मदद से चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

मारपीट मामले में आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। गाय पकड़ने का विरोध करते हुए ठेकेदार के कारिंदे से मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। मोहनपुर निवासी अमित के साथ शक्तिनगर निवासी राजेंद्र उर्फ गटरू ने उस समय मारपीट कर दी थी, जब वह गाय पकड़कर गोशाला में भेजने की तैयारी कर रहा था। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया था। अब आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद पुलिस ने कोर्ट में पेश कर दिया।

छात्र से मारपीट के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सहारनवास कॉलेज में परीक्षा देने के लिए आए छात्र के साथ मारपीट के मामले में पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। बावल निवासी आकाश के साथ कई युवकों ने उस समय मारपीट की थी, जब वह कॉलेज में परीक्षा देने के लिए आया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू करते हुए पांच आरोपियों को काबू कर लिया था। अब एक और आरोपी सोहना के लाखवास निवासी धर्मेण को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट व धमकी देने के आरोपी गिरफ्तार

नाहड। बच्चा में घर में घुसकर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के दो आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पीड़ित पक्ष के बयान पर पुलिस ने 16 जून को तीन आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। उन पर घर में घुसकर मारपीट करने और धमकी देने का आरोप है। पुलिस ने मामले की जांच करते हुए दो आरोपियों कुनाल और बलवान को गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

ऑटो चालकों को भी नहीं नियमों की परवाह

सरकुलर रोड पर नासूर बनी अवैध पार्किंग जाम के कारण रेंगते नजर आ रहे वाहन

■ मनमर्जी की जगह कतार में खड़े होकर भर रहे सवारियां

हरिभूमि न्यूज | रेवाड़ी

शहर के सरकुलर रोड सहित मुख्य बाजार में अवैध पार्किंग व अतिक्रमण नासूर बना हुआ है। सड़कों पर अवैध रूप से खड़े वाहनों के कारण थोड़ी-थोड़ी देर में जाम की स्थिति पैदा हो रही है। रेलवे चौक से झजर चौक, ट्रामा सेंटर के पास नाईवाली चौकख कानोड गेट के पास व बस स्टैंड के सामने स्थिति ज्यादा खराब है। प्रशासन की ओर से सड़कों पर व्यवस्था सुधारने के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाया जा रहा है। शहर में पार्किंग के स्थान नहीं होने के कारण भी लोग सड़कों पर वाहनों को खड़ा करके यातायात बाधित कर रहे हैं। चार किलोमीटर के सरकुलर रोड पर हर जगह सड़क पर वाहन खड़े देखे जा सकते हैं। इसके



रेवाड़ी। सरकुलर रोड के दोनों ओर खड़े वाहन, सरकुलर रोड पर जाम में निकलती

अलावा रेलवे रोड बाजार में गोकल गेट के पास हर समय वाहनों का जमावड़ा लगा रहता है। सरकुलर रोड पर अवैध पार्किंग व अतिक्रमण से लगते जाम के कारण एंबुलेंस को भी निकलने में लंबा इंतजार करना पड़ रहा है।

ब्रास मार्केट में हर समय खड़े रहते वाहन

ब्रास मार्केट में भी दिन-रात बड़ी संख्या में प्राइवेट बस और अन्य

वाहन खड़े रहते हैं। ट्रांसपोर्टों ने प्राइवेट बसों को खड़ा करने के लिए ब्रास मार्केट को ही अड्डा बनाया हुआ है। यही हाल नई अनाजमंडी का है, जहां ट्रांसपोर्टर्स की ओर से बसें खड़ी की जा रही हैं। पिछले दिनों एसडीएम सुनेन्द्र सिंह ने अनाजमंडी का निरीक्षण करके मार्केट कमिटी सचिव को अनाजमंडी से प्राइवेट बसें हटवाने के निर्देश दिए थे, लेकिन इस दिशा में अभी तक कोई कार्रवाई नहीं की गई है।



एंबुलेंस, रेलवे रोड पर ऑटो का लगा जमावड़ा।

शहर में कहीं भी नहीं पार्किंग व्यवस्था

सरकुलर रोड पर पार्किंग की व्यवस्था नहीं होने के कारण बड़ी संख्या में वाहन सड़क किनारे खड़े रहते हैं। सरकुलर रोड पर सैंडपाइपर के पास, कानोड गेट, रेलवे रोड, ट्रामा सेंटर के पास व अंबेडकर चौक के पास जाम की समस्या ज्यादा गंभीर बनी रहती है। सरकुलर रोड पर पड़ने वाले प्राइवेट

अस्पताल, बैंक, स्कूल और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर भी पार्किंग की व्यवस्था नहीं है। कुछ अस्पतालों ने अपनी पार्किंग बनाई हुई है, जबकि अन्य के पास ऐसी व्यवस्था नहीं है। पार्किंग की व्यवस्था कराने की मांग लंबे समय से उठती रही है, परंतु नगर परिषद बार-बार पार्किंग की जगह चिन्हित करके समस्या का समाधान कराने में नाकाम साबित हो रही हैं। पार्किंग के अभाव में सरकुलर रोड पर सुबह

फोटो: हरिभूमि



रेवाड़ी। गोकल गेट के पास खड़े वाहन व अतिक्रमण। फोटो: हरिभूमि



रेवाड़ी। सरकुलर रोड पर बस स्टैंड के बाहर, अंबेडकर चौक, धारुहेड़ा चुंजी, रेलवे रोड, कानोड गेट, झरजर चौक, ट्रामा सेंटर के पास, बावल रोड व नाईवाली चौक सहित मेन बाजार में ऑटो का भी जमावड़ा लगा रहता है। इन जगहों पर सवारियों लेकर गुजर जाते हैं, जिससे तंग बाजार में भी जाम की स्थिति खन जाती है। पिछले दिनों रेलवे परिसर से तो आरपीएफ ने ऑटो को बाहर निकालकर व्यवस्था सुधार ली है, लेकिन सिटी ट्रैफिक पुलिस शहर में व्यवस्था नहीं सुधार पा रही है।

ई-रिक्शा भी यातायात बाधित कर रहे

सरकुलर रोड पर बस स्टैंड के बाहर, अंबेडकर चौक, धारुहेड़ा चुंजी, रेलवे रोड, कानोड गेट, झरजर चौक, ट्रामा सेंटर के पास, बावल रोड व नाईवाली चौक सहित मेन बाजार में ऑटो का भी जमावड़ा लगा रहता है। इन जगहों पर सवारियों लेकर गुजर जाते हैं, जिससे तंग बाजार में भी जाम की स्थिति खन जाती है। पिछले दिनों रेलवे परिसर से तो आरपीएफ ने ऑटो को बाहर निकालकर व्यवस्था सुधार ली है, लेकिन सिटी ट्रैफिक पुलिस शहर में व्यवस्था नहीं सुधार पा रही है।

से शाम तक सड़क किनारे बड़ी संख्या में वाहन खड़े रहते हैं। इन वाहनों के कारण सड़क दोनों ओर से संकीर्ण हो जाती है, दिन भर जाम जैसे हालात बने रहते हैं। इस जाम में कई बार एंबुलेंस भी फंस जाती है।

सरल पोर्टल की धीमी गति कर रही परेशान

■ युवाओं के नहीं बन पा रहे सर्टिफिकेट

हरिभूमि न्यूज | कोसली

सरल पोर्टल की धीमी गति के कारण एससी, बीसी, ईडब्ल्यूएस प्रमाण पत्र व डोमिसाइल बनवाने वाले युवाओं को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। गत 15 दिनों से लघु सचिवालय व सीएससी सेंटरों पर युवाओं की लंबी लाइनें लगी हुई हैं। सीएससी संचालक प्रवेश, इंद्रजीत, शशिकांत व आकाश ने बताया कि तकनीकी मेटेनस अपडेट के कारण सरल पोर्टल 30 व 31 मई को बंद भी रहा। हरियाणा राज्य डेटा सेंटर मेटेनस कार्य के चलते विभाग की ओर से पोर्टल बंद होने की जानकारी पोर्टल पर भी शेयर की गई, अभी तक सरल पोर्टल सही ढंग से नहीं काम नहीं कर रहा है। सरल

पोर्टल पर रिहायशी प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र, जन्म प्रमाण पत्र, फेमिली आइडी, राशन कार्ड, खाद-बीज लाइसेंस, छात्रवृत्ति योजनाओं के फार्म सहित अन्य सरकारी सुविधाओं के लिए आवेदन किए जाते हैं। सरल पोर्टल के सही ढंग से काम नहीं करने के कारण लोग गत दो सप्ताह से इन सरकारी योजनाओं के लिए आवेदन नहीं कर पा रहे। वहीं पोर्टल बंद होने से सबसे ज्यादा परेशानी सीईटी का पंजीकरण कराने वाले अभ्यर्थियों को करनी पड़ी है। क्योंकि सरल पोर्टल से ही सभी तरह के प्रमाणपत्रों के लिए आवेदन किए जाते हैं। सीएससी संचालक इन्द्रजीत ने कहा कि सरल पोर्टल के माध्यम से बीसी, ईडब्ल्यूएस प्रमाणपत्र, डोमिसाइल के लिए आवेदन तो हो जाता है, लेकिन डाउनलोड नहीं हो पा रहे हैं।

राजीव गांधी खेल स्टेडियम में योग दिवस पर होगा मत्स्य आयोजन

कोसली। कोसली के राजीव गांधी खेल स्टेडियम में 21 जून को सुबह 6.30 बजे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। एसडीएम विजय कुमार यादव ने बताया कि हर साल की तरह इस बार भी योग जागरूकता के उद्देश्य से 21 जून को 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया जा रहा है। सुबह सात बजे से आठ बजे तक यहां तय प्रोटोकाल के अनुसार योग आसन, प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास किया जाएगा, सैकड़ों विद्यार्थी, खिलाड़ी, योग प्रशिक्षु, सरकारी विभागों के अधिकारी, कर्मचारी, पंचायत प्रतिनिधि तथा आम नागरिक भाग लेंगे। एसडीएम ने कहा कि सरल योगासन से जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आ सकता है। योग दिवस के आयोजन के लिए उपमंडल प्रशासन व आयुष विभाग की ओर से तैयारियां की जा रही हैं।

शेयर ट्रेडिंग के नाम पर लाखों रुपये की ठगी करने के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

■ पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया

हरिभूमि न्यूज | रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने रिटायर्ड कर्मचारी से शेयर ट्रेडिंग के नाम पर ठगी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान झांसी निवासी देवेन्द्र सिंह के रूप में हुई है। इफको से सेवानिवृत्त कर्मचारी गांव रामगढ़ निवासी गजेन्द्र सिंह ने साइबर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका टैलीग्राम पर आर्ट ओपसनल ट्रेडिंग के लिए धनश्याम यादव से सम्पर्क हुआ, जिन्होंने उसे शेयर ट्रेडिंग करने के लिए करने के



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में ठगी का आरोपी। फोटो: हरिभूमि

लिए रोशनी जैन का मोबाइल नंबर दिया और कहा कि ये थ्रू में ट्रेडिंग के टिप देती है। जब उसने युवती से बातों तो उसने गजेन्द्र को थ्रू में ज्वाइन करा दिया। फिर वे उसे थ्रू में टास्क भेज कर परचेज करते रहे और पैसे लेते रहे। उन्होंने कहा की वे आईपीओ का अलॉटमेंट अलोटमेंट

अलॉट कर देते थे, जिसकी कीमत 5 लाख 62 हजार से अधिक दर्शाई गई। जब उसने और पैसे जमा नहीं करने को कहा और अपने पैसे वापस मांगे तो उन्होंने पैसे ब्लॉक कर दिए। इस तरह गजेन्द्र के साथ 13 लाख रुपये की ठगी हो गई। जब उसने पैसे वापस मांगे तो उन्होंने मना कर दिया और कहा 5 लाख 62 हजार रुपये और जमा कराने पर ही पैसे वापस मिलेंगे। पुलिस ने गजेन्द्र की शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू की थी। पुलिस ने मामले में सिलिपत झांसी निवासी एक आरोपी देवेन्द्र सिंह को गिरफ्तार कर लिया है। गजेन्द्र के खाते से देवेन्द्र के खाते में 8500 रुपये ट्रांसफर किए गए थे। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

बीएससी ऑनर्स के विभिन्न कोर्सों में आवेदन करने की अंतिम तिथि 23 तक बढ़ाई

■ प्रथम मेरिट सूची 24 जून को विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर प्रदर्शित की जाएगी

हरिभूमि न्यूज | रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में नए शैक्षणिक सत्र 2025-26 में रसायन विज्ञान, भौतिक विज्ञान एवं गणित विषय में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप बीएससी ऑनर्स के पाठ्यक्रम आरंभ किए गए हैं। इनमें प्रवेश के लिए आवेदन



रेवाड़ी। आईजीयू का सरदार पटेल भवन। फोटो: हरिभूमि

की तिथि बढ़ा दी गई है। साइंस के इच्छुक अभ्यर्थी अब 23 जून तक विश्वविद्यालय की वेबसाइट आईजीयूसीईन पर बीएससी ऑनर्स के विषय से प्रोग्राम का चयन कर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। सभी विषयों में 60 सीटें उपलब्ध हैं। प्रथम मेरिट सूची 24 जून को विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर प्रदर्शित की जाएगी एवं प्रथम काउंसिलिंग 25 जून को होगी। द्वितीय काउंसिलिंग 28 जून एवं तीसरी काउंसिलिंग 2 जुलाई को होगी।

पीओ स्टाफ ने काबू किया उद्घोषित आरोपी

हरिभूमि न्यूज | रेवाड़ी

पुलिस के पीओ स्टाफ ने अदालत की ओर से उद्घोषित किए गए एक आरोपी को काबू किया है। आरोपी की पहचान मोहल्ला कंपनी बाग निवासी कृष्ण सोनी के रूप में हुई है। आरोपी काफी दिनों से पीओ के मामले में अदालत में पेश नहीं हो रहा था, जिस पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ थाना मॉडल टाउन में अलग से अभियोग दर्ज किया था। मामले में पीओ स्टाफ ने बुधवार को आरोपी कृष्ण सोनी को काबू करके आगामी कार्रवाई के लिए थाना मॉडल टाउन पुलिस के हवाल किया है। पुलिस ने आरोपी को



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में पीओ। फोटो: हरिभूमि

अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

इस सप्ताह बार-बार आएगा मौसम में बदलाव, अच्छी बरसात होने की जताई जा रही संभावना

बरसात से बढ़ी उमस ने छुड़ाए पसीने, पूरे दिन साफ रहा मौसम

■ सप्ताह के अंत तक अच्छी बरसात होने की संभावना है

हरिभूमि न्यूज | रेवाड़ी

मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल रहा है। मंगलवार को हुई तेज बरसात के बाद बुधवार को उमस भरी गर्मी ने लोगों को जमकर परेशान किया। सुबह से शाम तक मौसम बिल्कुल साफ रहा। इस सप्ताह के अंत तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। सप्ताह

के अंत तक अच्छी बरसात होने की संभावना है। बुधवार को सुबह से ही मौसम साफ रहा। आसमान साफ होने के बाद धूप भी निकली। हवा में नमी का स्तर 87 फीसदी तक होने के कारण दोपहर के समय उमस भरी गर्मी ने लोगों को जमकर छकाया। अधिकतम तापमान 2.5 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 33.0 डिग्री पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 0.5 डिग्री की वृद्धि के साथ 20.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी बढ़ते ही धूप निकलने के बाद लोगों के



रेवाड़ी। बुधवार को शहर में दिनभर मौसम रहा साफ। फोटो: हरिभूमि

पसीने छूटने शुरू हो गए। उमस के कारण एसी व कूलरों की हवा भी

किसानों को और बारिश का इंतजार

जिले के किसान कपास की बिजाई कर चुके हैं तथा करीब 50 हजार हेक्टेयर में बाजरे की बिजाई भी हो चुकी है। इस बार कपास 8 हजार हेक्टेयर व बाजरा 75 से 80 हजार हेक्टेयर के बीच बोया जा रहा है। बाजरा की फसल को पानी की ज्यादा आवश्यकता होती है। किसान नलकूपों की सिंचाई से फसल बचाने में लगे हुए हैं। मंगलवार को बरसात से बाजरा और कपास दोनों फसलों को फायदा मिला है। अब किसानों को और भी अच्छी बरसात का इंतजार है, जो कि दोनों फसलों के लिए लाभकारी साबित होगी।

श्रद्धालुओं ने व्रत रखकर मनाई कालाष्टमी

रेवाड़ी। श्रद्धालुओं ने बुधवार को भगवान भैरव की पूजा-अर्चना कर मासिक कालाष्टमी का पर्व विधिवत रूप से मनाया। यह व्रत प्रत्येक माह की कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि को मनाया जाता है। ज्योतिषाचार्य अजय शास्त्री का कहा कि कालाष्टमी को काला अष्टमी के रूप में भी जाना जाता है। कालाष्टमी को काल भैरव जयंती भी कहा जाता है। यह माना जाता है कि भगवान शिव इसी दिन भैरव के रूप में प्रकट हुए थे। श्रद्धालुओं ने व्रत रखकर भगवान भैरव की पूरे विधि-विधान के अनुसार शहर के विभिन्न क्षेत्रों शिव मंदिरों में पूजा-अर्चना की, जिनमें महिलाओं की संख्या भी अच्छी खासी दिखाई दी।

बेअसर साबित होने लगी।

मंगलवार को हुई तेज बरसात के से लोगों को गर्मी से कुछ हद तक राहत मिल गई थी, लेकिन बुधवार को उमस ने लोगों को परेशान किया। मौसम विभाग के अनुसार इस सप्ताह के अंत तक मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल सकता है। आसमान में बादलों के बीच बार-बार हल्की या मध्यम बरसात हो सकती है। इस दौरान तापमान में उतार-चढ़ाव बना रहेगा।



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 रानी



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।

अश्व 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 कंधों से सीधे हो जाएं।

पर्वतासन: सातवीं अवस्था के तुरंत बाद

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

अश्वसंचालनासन: पर्वतासन के तुरंत बाद श्वास अंदर लेते हुए दाएं पैर को आगे दोनों हाथों के बीच में ले आकर चौथी अवस्था अश्वसंचालनासन 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 अश्वसंचालनासन 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 प्रकार 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, मजबूत करता 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।



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 बेहतर 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।



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

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।



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 न्यूरोस 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-वैडेली 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 हिपोकैम्पस, 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 बनाए रखने, 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 मेडिटेशन 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 मेडिटेशन 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। *

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
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 सहायक 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 बजर 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।' *

स्टारस फिटनेस



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।' *

स्टारस फिटनेस



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 बजर 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।' *



प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप



राजप्रकाश पवन यादव

राजप्रकाश बने युवा कांग्रेस के जिलाध्यक्ष

कोसली दखोरा गांव निवासी एडवोकेट राज प्रकाश को रेवाड़ी जिला युवा कांग्रेस का अध्यक्ष चुना गया है। राज प्रकाश युवा कांग्रेस के प्रवक्ता व कांग्रेस के यंग इंडिया अभियान के भिवाणी, दादरी व महेंद्रगढ़ जिलों के प्रभारी भी हैं। रामगढ़ निवासी पवन यादव को युवा कांग्रेस का कोसली विधान सभा का अध्यक्ष चुना गया है। दोनों नव निर्वाचित अध्यक्षों ने लोकसभा सांसद दीपेंद्र हुड्डा, पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा, प्रदेश अध्यक्ष उदय भानु व युवा कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष उदय भानू चौब का आभार जताया है।



रेवाड़ी। कैप में स्वास्थ्य जांच कराते रोडवेज कर्मचारी।

कैप में सौ कर्मचारियों ने करवाई स्वास्थ्य जांच

रेवाड़ी। सिविल अस्पताल की ओर से बुधवार को रोडवेज कार्यशाला में कर्मचारियों की स्वास्थ्य जांच के लिए कैप का आयोजन किया गया। कैप में करीब 100 कर्मचारियों की स्वास्थ्य जांच की गई। कैप का उद्घाटन जीएम रोडवेज प्रदीप अहलावात ने किया। कैप में रोडवेज कर्मचारियों के बीपी, शुगर व हिमोग्लोबिन सहित अन्य जांच की गई। इस मौके यशपाल प्रधान, प्रवीण प्रधान व चैतन्यमैन रिंजन सहित अनेक कर्मचारी मौजूद थे।

शिव मठों ने शुरु की कांवड़ यात्रा की तैयारी

रेवाड़ी। भगवान शिव को समर्पित महाशिव रात्रि के पर्व पर कांवड़ लेने जाने वाले शिव भक्तों ने तैयारियां शुरू कर दी हैं। शिव भक्त समूह में कांवड़ लाने की तैयारियों में जुटे हैं। इस वर्ष आगामी 10 जुलाई से कांवड़ यात्रा शुरू होने जा रही है। कांवड़ यात्रा को देखते हुए उत्तराखंड के हरिद्वार क्षेत्र के पुलिस प्रशासन व रेवाड़ी जिला प्रशासन ने भी तैयारियां शुरू कर दी हैं। गत वर्ष कांवड़ यात्रा के दौरान आई चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए पुलिस प्रशासन इस बार भीड़ प्रबंधन और यातायात संचालन को प्राथमिकता देने में जुटा है।

भारत विश्व की चौथी बड़ी अर्थव्यवस्था: बलजीत कोसली।

गांव आशियाकी गौरावास में जाटूसाना मंडल भाजपा की ओर से जन सन्वाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। भाजपा किसान मोर्चा के प्रदेश कार्यालय सचिव बलजीत सिंह यादव ने मुख्य वक्ता के तौर पर कहा कि केंद्र की मोदी सरकार ने 11 वर्षों में गरीबों, किसानों, जवानों व देश के लिए अनेकों कल्याणकारी कार्य किए हैं। आज भारत की अर्थव्यवस्था विश्व में चौथी बड़ी अर्थव्यवस्था है। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर से भारत ने पाकिस्तान को घुटने पर लाकर खड़ा कर दिया।

बच्चों को कुपोषण से बचाने की बेहतर पहल जिले में उच्च अधिकारियों की ओर से गोद लिए जा रहे हैं आंगनबाड़ी केंद्र

डीसी अभिषेक मीणा ने गोद लिए हुए आनंद नगर के आंगनबाड़ी केंद्र का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। आंगनबाड़ी केंद्र में अभिभावकों से बातचीत करते डीसी अभिषेक मीणा फोटो: हरिभूमि

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की ओर से पूरे देश में आंगनबाड़ी केंद्रों की स्थिति सुधारने व बच्चों को कुपोषण मुक्त करने के लिए सभी उच्च अधिकारियों की ओर से जिले में एक-एक आंगनबाड़ी केंद्र को गोद लेने की पहल शुरू की गई है, जिसमें आंगनबाड़ी केंद्रों की स्थिति सुधारने के साथ आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराना है। इसी कड़ी में बुधवार को डीसी अभिषेक मीणा ने शहर के आनंद

नगर स्थित आंगनबाड़ी केंद्र का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान डीसी ने बच्चों को दिए जाने वाले पोषण, शिक्षा व अन्य व्यवस्थाओं की जांच की। उन्होंने आंगनबाड़ी केंद्र में बच्चों के लिए उपलब्ध अन्य सुविधाओं जैसे कि खेल का सामान, शौचालय और पीने के पानी की भी जांच की। इसके साथ ही बच्चों में कुपोषण को दूर करने के लिए दिए जाने वाले प्रोटीन, कैल्शियम व आयरन जैसे सप्लीमेंट न्यूट्रीशन उपलब्ध कराने के दिशा-निर्देश दिए ताकि बच्चों में किसी प्रकार की शारीरिक व मानसिक कमी न हो तथा बच्चों स्वस्थ रहे। उन्होंने बताया कि जिन आंगनबाड़ीयों में ज्यादा कुपोषित बच्चें हैं, उन पर विशेष फोकस

बच्चों को खाद्य पदार्थों का किया वितरण

डीसी ने कहा कि अभिभावक भी बच्चों को आंगनबाड़ी केंद्र द्वारा दिए जाने वाले आहार को निर्धारित मापदंड के अनुरूप दें। उन्होंने बच्चों को खाद्य पदार्थों का वितरण करते हुए अभिभावकों को सरकार की ओर से प्रदत्त सेवाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित भी किया। उन्होंने बताया कि पांच साल तक बच्चों में समय पर सही न्यूट्रिशन पर ध्यान दिया जाए तो बच्चा कुपोषित नहीं होता। उन्होंने बताया कि जिन बच्चों में कुपोषण की कमी है, उसे सुधारने के लिए उसे सही मात्रा में और उचित न्यूट्रिशन देकर उसकी स्थिति को सुधारा जा सकता है। इस अवसर पर महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव व डीआईपीआरओ दिनेश कुमार सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

किया जा रहा है। अधिकारियों की ओर से आंगनबाड़ी केंद्रों को गोद लेकर वहां पंजीकृत बच्चों को कुपोषण मुक्त करने के साथ-साथ आधारभूत सुविधाओं का बेहतर बनाना भी है। डीसी ने कहा कि प्रशासन का प्रयास है कि अधिकारियों की ओर से गोद ली गई आंगनबाड़ी की हर माह विजिट करते हुए व्यवस्थाओं को जांचा जाए। डीसी ने कहा कि निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य आंगनबाड़ी केंद्रों में बच्चों के लिए एक सुरक्षित, स्वस्थ और सीखने के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान कराना है व इसकी जांच भी करना है। उन्होंने आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए ताकि वे बच्चों की बेहतर देखभाल कर सकें।

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

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



नीलम स्नेह निकिता सोनम दीपिका यादव

किया। मोनिका पुत्री नरेश ने 87.33 प्रतिशत, अमरिता पुत्री दिल सिंह ने 87.33 प्रतिशत, तमन्ना पुत्री सतीश कुमार ने 87.11 प्रतिशत, करिश्मा पुत्री अजीत सिंह ने 86.89 प्रतिशत, मुस्कान पुत्री राजकुमार 86.44 प्रतिशत, पावल पुत्री प्रदीप ने 84.22 प्रतिशत, तानिया पुत्री मुकेश कुमार ने 83.56 प्रतिशत, आरती पुत्री पवन कुमार ने 83.11 प्रतिशत, मुस्कान पुत्री शशि कुमार ने 80.89 प्रतिशत, प्रीति पुत्री रोहताश ने 79.56 प्रतिशत, नेहा यादव ने 78.67 प्रतिशत, सगिना ने 78.67 प्रतिशत, प्रिया यादव ने 77.78 प्रतिशत, मुस्कान ने 77.00 प्रतिशत, प्रिया सैनी ने 75.78 प्रतिशत, दिव्या ने 72.89 प्रतिशत अंक प्राप्त किए।

प्रो. सुनील ने आईजीयू में संभाला डीन का कार्यभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के फार्मास्यूटिकल साइंस विभाग के अध्यक्ष एवं अधिष्ठाता प्रोफेसर सुनील कुमार को अधिष्ठाता शैक्षणिक मामलों का कार्यभार सौंपा गया है। विश्वविद्यालय प्रशासन ने उनके शोध कार्य एवं अनुसंधानिक शैक्षणिक योग्यता की दक्षता को ध्यान में रखते हुए यह जिम्मेदारी सौंपी है। कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी व कुलसचिव प्रोफेसर दिलवाग सिंह ने प्रोफेसर सुनील कुमार को अधिष्ठाता शैक्षणिक मामलों का पदभार सौंपा करने पर बधाई दी। प्रोफेसर सुनील फार्मास्यूटिकल साइंस विभाग के अध्यक्ष एवं अधिष्ठाता भी हैं। वह विश्वविद्यालय के अन्य काफी महत्वपूर्ण पदों पर भी कार्यरत हैं। प्रोफेसर सुनील कुमार को 21 साल का शैक्षणिक अनुभव है। इससे

शहर के बावल रोड स्थित एआर होटल में पुलिस ने बुधवार शाम को छापेमारी कर देह व्यापार का पर्दाफाश किया। मौके से देह व्यापार के लिए लाई गई पांच लड़कियों को हिरासत में लिया गया। होटल मा लि क छापेमारी से पहले ही होटल से भाग गया। पुलिस ने होटल के स्टाफ को हिरासत में लेने के बाद पूछताछ शुरू कर दी है। पकड़ी गई लड़कियां दिल्ली व उत्तर प्रदेश सहित अन्य राज्यों की रहने वाली हैं। पुलिस को सूचना मिली थी कि बावल रोड स्थित होटल में देह व्यापार का धंधा

शॉर्टकट के चक्कर में ठगी के शिकार हो रहे युवा: एसपी

रेवाड़ी। पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने नागरिकों को साइबर फ्रॉड से बचने के सतर्क रहने की सलाह दी है। एसपी ने कहा कि सावधानी व सतर्कता ही साइबर ठगी से बचने का बेहतर उपाय है। उन्होंने कहा कि आज के युग में युवा शॉर्टकट तरीकों से पैसा कमाने के चक्कर में रहते हैं, इसीलिए वे साइबर धोखाधड़ी के शिकार हो रहे हैं। एसपी ने कहा कि साइबर अपराधी युवाओं को इंस्टाग्राम या किसी दूसरे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर वर्क प्रॉम होम वाली जाँब के नाम पर घर बैठे लाखों रुपए कमाने का झाँसा देकर अपने जाल में फंसा रहे हैं, इसलिए इस तरह के फर्जी लिंक से सावधान रहने की आवश्यकता है। यदि गलती से भी व्यक्ति ने फर्जी लिंक को क्लिक कर दिया तो लाखों रुपये का नुकसान झेलना पड़ सकता है तथा जिंदगी की बहुमूल्य पूंजी से हाथ धोना पड़ सकता है।

कोचिंग कक्षाओं का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय में बुधवार को टोयोटा बोशोकु डिवाइस इंडिया प्राइवेट लिमिटेड बावल के एमडी नाओकी हिरागुशी सान के की ओर से सीएसआर योजना के तहत विद्यालय में कंपनी की ओर से लगवाए गए 15 किलोवाट सोलर पैनल, सोलर लाइट, प्रार्थना सभा मंच के टीन शेड व प्रतीक्षा स्थल का उद्घाटन किया। कंपनी अधिकारियों ने विद्यालय के बच्चों व आसपास के अन्य विद्यालयों के बच्चों के लिए संचालित आईआईटी व जेईई की निःशुल्क कोचिंग कक्षाओं का निरीक्षण करके अभिभावकों से फीडबैक भी लिया। कंपनी के एचआर हेड ओ डी यादव ने बताया कि समाज कल्याण, महिला सशक्तिकरण एवं शिक्षा को



रेवाड़ी। सभा में मौजूद भाजपा नेता व ग्रामीण।

मोदी सरकार के 11 साल के कार्यों की जानकारी दी

■ भाजपा डहीना मंडल की विकसित भारत संकल्प सभा का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

कंवाली गांव के रावजी पार्क में बुधवार को डहीना मंडल भाजपा की ओर से विकसित भारत संकल्प सभा का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता सरदार सिंह बहाला ने मोदी सरकार के 11 साल के कार्यों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि कमजोर वर्ग के लोगों को उपचार के लिए आयुष्मान कार्ड के माध्यम से स्वास्थ्य सेवा प्रदान की जा रही है। हर घर नल से जल पहुंचाया जा रहा है। देश में पिछले 70 साल में जितनी सड़कें बनी थीं, उससे कहीं ज्यादा सड़कें मोदी सरकार के ग्यारह साल में बन चुकी हैं। उन्होंने कहा कि मनमोहन सरकार के कार्यकाल तक कांग्रेस सरकार में 7 एम्स थे। मोदी सरकार ने 11 साल में 15 एम्स बनवाए हैं। इसी तरह से आईआईटी और मेडिकल कॉलेज जो 70 साल में बने थे, उनसे चार गुना ज्यादा 11 साल में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यकाल में बन चुके हैं। किसानों के खाते में हर साल छह हजार रुपये आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर में देश की सेना ने पाकिस्तान में घुसकर दुश्मन को सबक सिखाने का काम किया।

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय में सोलर पैनल का उद्घाटन



रेवाड़ी। कक्षाओं का निरीक्षण करते कंपनी अधिकारी व प्राचार्य। फोटो: हरिभूमि

बढ़ावा देने के लिए कंपनी की ओर से कई जनकल्याणकारी कार्य किए जा रहे हैं। कंपनी के एमडी ने बताया कि जल्द ही उनकी कंपनी एक और निकाय खोलने जा रही है, जिससे आसपास के लोगों को रोजगार के और अधिक अवसर प्राप्त होंगे। सभी बच्चे इस वर्ष निःशुल्क कोचिंग कक्षा से अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेंगे हैं तो भविष्य में भी छात्रों के लिए इस तरह की योजनाएं लाई जाएगी। विद्यालय प्राचार्य बीर सिंह ने विद्यालय व विद्यार्थियों के विकास में सहयोग के लिए कंपनी अधिकारियों व उनकी टीम का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि कंपनी ने विद्यार्थियों के सुहारे भविष्य के लिए एक बेहतर प्रयास किया है तथा विद्यालय भवन की संरचना में सुधार और विकास में भी बहुमुखी योगदान दिया है।

नशे के प्रति ग्रामीणों को किया जागरूक

■ नशा केवल एक व्यक्ति को नहीं, बल्कि पूरे समाज को करता है बर्बाद: हेमंद मीणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

समाज को नशा मुक्त करने के उद्देश्य से हरियाणा पुलिस की ओर से प्रदेश में 26 जून तक नशे के खिलाफ नशा मुक्त भारत पखवाड़ा चलाया जा रहा है। पुलिस की नशा मुक्त टीम सहित सभी पर्यवेक्षण अधिकारी, थाना प्रबंधक व चौकी इंचार्ज लोगों को नशा न करने के लिए जागरूक कर रहे हैं। अभियान का मुख्य उद्देश्य मादक पदार्थों के दुरुपयोग और उनकी अवैध तस्करी के प्रति समाज में



रेवाड़ी। ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराती पुलिस टीम फोटो: हरिभूमि

जन-जागरूकता फैलाना है, साथ ही युवाओं को नशे की गिरफ्त में आने से रोककर एक स्वस्थ, सुरक्षित और जागरूक समाज का निर्माण करना है। बुधवार को निरीक्षक रामपाल के नेतृत्व जिला पुलिस की नशा मुक्त

आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग परिचालक पर हमले के विरोध में रोडवेज कर्मचारियों का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बुधवार को रेवाड़ी डिपो में हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चे के आह्वान पर फतेहाबाद डिपो के परिचालक कृष्ण कुण्डू पर इट्यूटी के दौरान हमला करने वाले की गिरफ्तारी न करने के विरोध में प्रदर्शन किया गया। डिपो से सांझा मोर्चे के सदस्य शक्ति कुमार व प्रवीण यादव ने प्रदर्शन का नेतृत्व किया तथा संचालन प्रवीण यादव ने किया। इस मौके पर वक्ताओं ने बताया कि 16 जून को हरियाणा राज्य परिवहन फतेहाबाद डिपो की एक बस संख्या हरिद्वार से फतेहाबाद जा रही थी। जब हिसार बस अड्डे पर पहुंची तो सवारियों के साथ कुछ लड़के भी बस में बैठ गए। जब परिचालक कृष्ण कुण्डू ने एक युवक को टिकट लेने के लिए कहा तो उसने टिकट लेने से मना कर दिया और ढंडू उतारने के लिए कहा। परिचालक ने



रेवाड़ी। डिपो में प्रदर्शन करते हुए रोडवेज कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

कहा कि ढंडू पर बस का स्टॉप नहीं है। इसके बाद युवक परिचालक से झगड़ करने लगा और युवक ने अपने 10-15 साथियों को बुलाकर परिचालक पर हमला कर दिया, जिससे उसे काफी गंभीर चोटें आईं।

सार्वजनिक सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि जिला रेवाड़ी के खंड खोल के गांव जैनाबाद स्थित राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला (16711) के जर्जर भवन के सामान की खुली बोली दिनांक 21.06.2025 को सुबह 11 बजे विद्यालय प्रांगण में कराई जाएगी। नियम व शर्तें मौके पर बता दी जाएगी। SMC का निर्णय अंतिम होगा।

हेड मास्टर: अंजू रानी | प्रिंसिपल: सतीश कुमार
राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला जैनाबाद
खंड खोल, जिला रेवाड़ी (हरियाणा)

सूचना

में, अतर सिंह सुपुत्र श्री हलाल राम निवासी उष्मापुर तहसील कोसली जिला रेवाड़ी हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र अजीत भरे कटने व सुनने से बाहर है तथा अपनी मनमानी करता है तथा परिवार से ठीक व्यवहार नहीं करता। मैं अपने पुत्र अजीत को अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूँ। कोई व्यक्ति उसके साथ किसी प्रकार का लेन देन करता है तो उसके लिये वह स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप



रेवाड़ी। ग्रामीणों को योजनाओं की जानकारी देते सतीश खोला।

पिएम नरेंद्र मोदी का 11 साल का कार्यकाल स्पर्धामय काल: डा. खोला

रेवाड़ी। गांव बीकानेर में संकल्प से सिद्धी अभियान के तहत चौपाल कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि डा. सतीश खोला एचपीपीए स्टेट कोऑर्डिनेटर थे। कार्यक्रम प्रमारी मंडल अध्यक्ष दिनेश नंबरदार थे व सह प्रमारी सुजील खोवर व नवीन शर्मा भी मौजूद थे। इस मौके पर डा. सतीश खोला ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 11 साल के कार्यकाल को स्पर्धामय काल बताया। उन्होंने इसे भारत के विश्वगुरु बनने की दिशा में अहम बताया। उन्होंने ग्रामीणों को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी। कार्यक्रम में आने वाली नई योजना लाडो लक्ष्मी योजना, आयुष्मान भारत, आपकी बेटा, हमारी बेटा, लाडली योजना, मुख्यमंत्री विद्या शतुज योजना व बच्चों की छत्रवृत्ति योजना सहित 25 योजनाओं की जानकारी दी गई तथा लगभग 125 ग्रामीणों को सरकारी योजनाओं से लाभान्वित भी कराया गया। डा. खोला ने कहा कि केंद्र तथा राज्य सरकार की पारदर्शी नीति व अंत्योदय की योजनाओं को दोनों सरकारों ने बिना भेदभाव के लागू किया है। कार्यक्रम में उपाध्यक्ष किरण शर्मा, बसंताराम, पीपल सिंह, पंकज, नरेश शर्मा महामंत्री आशीष, प्रवीण, पूजा, अनिता, हरिंदर सेनी व गंगावर सहित सैकड़ों ग्रामीण उपस्थित थे।

■ शहरवासी लंबे समय से बाजार की सड़कों के दुरुस्त होने का इंतजार कर रहे

■ शहर में बावल रोड, ब्रास मार्केट, सेक्टर तीन, सरकुलर रोड, नाईवाली चौक, अनाज मंडी रोड और हाउसिंग बोर्ड रोड की सड़क जर्जर हो गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

मानसून आने से पहले सड़कों को दुरुस्त करने का प्रशासन का दावा फेल हो चुका है। पिछले दिनों कुछ सड़कों पर किया गया पैचवर्क मंगलवार को आई तेज बरसात से ध्वस्त हो गया। मंगलवार को जिले में 35 एमएम बरसात दर्ज की गई। बरसात से जहां सड़कों पर रोड़ियां बिखर गई वहीं कई सड़कों पर भारी भरकम गड्डों ने वाहन वाहन चालकों को काफी परेशान किया। मानसून आने पर तो शहर की दशा और भी बिगड़ने वाली है। शहर के नाईवाली पुल के पास, बावल रोड, सेक्टर व बड़ा तालाब हनुमान मंदिर सहित कई सड़कों पर तो बुधवार को भी पानी खड़ा रहा। शहर में बावल रोड, ब्रास मार्केट, सेक्टर तीन, सरकुलर रोड,



रेवाड़ी। बड़ा तालाब हनुमान मंदिर के पास बुधवार को भी जमा रहा बरसात का पानी व नगर परिषद के सामने सड़क पर गड्डे में जमा पानी व मॉडल टाउन में नप द्वारा खोदी गई सड़क।



फोटो: हरिभूमि

मानसून में और बिगड़ेगी सड़कों की हालत

मानसून के मौसम में बरसात आने से शहर की सड़कों की और भी ज्यादा दयनीय होने वाली है। यहां तक कि दो से तीन साल के अंतराल में बनी सड़कों पर भी गड्डे हो गए हैं। शहरवासी शहर की सड़कों पर अपना सफर सुरक्षित महसूस नहीं कर रहे हैं। गड्डों में तब्दील हुई सड़कें लोगों के लिए आफत बनी हुई हैं। पिछले दिनों कुछ गड्डों में मलबा डाला गया था, लेकिन गत दिवस बरसात आने पर देखाया से गड्डे उभर आए हैं। प्रशासन की ओर से लोगों के सफर को सुगम व सुरक्षित बनाने के सिर्फ ही दावे किए जा रहे हैं, लेकिन धरातल पर कुछ भी हलचल नहीं दिखाई दे रही है।



रेवाड़ी। अनाजमंडी के सामने पाइन लाइन डालने के बाद हुआ गड्डा। फोटो: हरिभूमि

नाईवाली चौक, अनाज मंडी रोड और हाउसिंग बोर्ड रोड की सड़क जर्जर हो गई है। सड़कों पर गड्डे बने हैं। शहरवासी लंबे समय से बाजार

की सड़कों के दुरुस्त होने का इंतजार कर रहे हैं। वर्तमान में शहर के सरकुलर व बाजार सहित ज्यादातर सड़कों पर गड्डे ज्यादा नजर आ रहे हैं,

लेकिन प्रशासन की ओर से नई सड़क बनाना तो दूर इन सड़कों के गड्डे तक नहीं भरे जा रहे हैं। इसके अलावा नगर परिषद की ओर से नव

निर्माण के लिए कई सड़कों को खोदकर पटका हुआ है, जिनमें गड्डों के कारण लोगों का निकलना मुश्किल हो रहा है।

जिले में आई बरसात के आंकड़े

रेवाड़ी	26 एमएम
मोठी	70.3 एमएम
पाल्हावास	12 एमएम
धारुहेड़ा	37 एमएम
डहीना	18 एमएम
बावल	103 एमएम
कोसली	5 एमएम
नाहड़	8 एमएम

मुख्य बाजार को नई सड़क का इंतजार

भाड़ावास गेट से मोती चौक, गोकुल बाजार, रेलवे रोड व काठमंडी की नई सड़क का उद्घाटन हुए तीन साल से अधिक समय हो चुका है, लेकिन सड़क का अभी तक निर्माण शुरू नहीं हो पाया है। बाजार में खरीदारी करने के लिए आने वाले लोगों व दुकानदारों को काफी दिक्कतें उठानी पड़ रही हैं। जिला सचिवालय में सड़क सुरक्षा कमेटी की बैठक में अधिकारियों को सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए सड़क तंत्र की मजबूती के आदेश दिए जाते हैं, लेकिन बाद में इन सभी बातों पर अमल तक नहीं किया जाता है, जिससे सड़कों की स्थिति सुधरने की बजाय बिगड़ती जा रही है।

पाइप लाइन डालकर सड़क तोड़ी

शहर के सोलहराही व बड़ा तालाब को नहरी पानी से भरने के लिए सिंचाई विभाग की ओर से पाइप लाइन डाली गई थी। पाइप लाइन डालने के लिए विभाग ने कई सड़कों को भी तोड़ दिया, लेकिन पाइप डालने के बाद अभी तक सड़कों की दोबारा से रिपेयरिंग तक नहीं की गई है, जिससे मंगलवार को आई बरसात से पाइप लाइन के ऊपर डाला गया मलबा ढबने से गहरे गड्डे हो गए हैं। नेहरू पार्क के पास हाउसिंग बोर्ड मार्ग, अनाजमंडी के सामने ब्रास मार्केट कट व बलमगढ़ के पास हुए गड्डे वाहन चालकों के लिए परेशानी बने हुए हैं।

ऑनलाइन टास्क के नाम पर युवक के साथ ठगी करने के मामले में एक आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने एक युवक को ऑनलाइन जाँब का झांसा देने व टास्क के नाम ठगी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान कपिल निवासी गांव सडियार जिला सिरमौर हिमाचल प्रदेश के रूप में हुई है। जिले के गांव माजरा गुरदास निवासी ललित कुमार ने नौकरी के लिए अपना रिज्यूम गूगल पर डाल रखा था। गत 14 मई उसके वाट्सएप नंबर पर ऑनलाइन जाँब करने के लिए मैसेज आया। जब उसने मैसेज से संबंधित व्यक्ति से बात की तो उसने उसे टास्क कंप्लीट करने पर पैसे देने की बात कही। इसके बाद ठग ने उसे टेलीग्राम पर अपनी एक आईडी बताई और कहा कि इस आईडी पर टास्क पूरा करने पर उसको अच्छा मुनाफा होगा। युवक ने साइबर ठग के झांसे में आकर अपने बैंक खाता से उसको 15000 रुपये फोन-पे-ये ट्रांसफर कर दिए। उसके बाद ठग ने उसे बताया कि उसके 23000

■ पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया

रुपये हो गए हैं, जिनको निकालने के लिए उसको 50000 रुपये और जमा कराने होंगे। इसके बाद युवक ने उसको 50 हजार रुपये और ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद भी जब ठग ने ललित को और पैसे भेजने के लिए बोला तो उसे साइबर फ्रॉड होने का पता चला। साइबर ठग ने युवक के साथ 65000 रुपये का फ्रॉड कर लिया। पुलिस ने ललित की शिकायत पर मामले की जांच शुरू की थी। पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपी कपिल निवासी गांव सडियार जिला सिरमौर हिमाचल प्रदेश को गिरफ्तार किया है, क्योंकि युवक के साथ ठगी के मामले में 15000 रुपये कपिल के खाते में ट्रांसफर किए गए थे। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

मानवी ने 543 अंक हासिल कर लहराया परचम

■ सफलता पर पूर्व नगर पार्षद अमृत कला टिकानियां सहित वार्ड वारिसों ने मानवी का फूलमालाओं से स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

शहर के गुलाबी बाग निवासी मानवी ने नीट परीक्षा में जनरल कैटेगरी में 6568 रैंक प्राप्त कर इलाके का नाम रोशन किया है। मानवी को इस परीक्षा में 720 में से 543 अंक मिले हैं। इस सफलता पर पूर्व नगर पार्षद अमृत कला टिकानियां सहित वार्ड वारिसों ने मानवी का फूलमालाओं से स्वागत किया। स्कूल के निदेशक जितेंद्र यादव व प्राचार्य अनिता यादव ने मानवी को सम्मानित



रेवाड़ी। मानवी के साथ परिजन व वार्डवासी।

फोटो: हरिभूमि

किया। भगवान परशुराम ब्राह्मण महासभा के अध्यक्ष पंडित रमेश शर्मा, मानव अधिकार मिशन संस्था के प्रधान महिपाल सेनी व प्रजापति समाज के बीरसिंह प्रधान ने भी मानवी को बधाई दी। मानवी ने अपनी 12वीं तक की पढ़ाई

एसबीएस जोवियल चाइल्ड पब्लिक स्कूल से की। नीट परीक्षा की तैयारी शुरू की थी। मानवी ने अपनी सफलता का श्रेय अपने स्कूल के शिक्षकों, पिता संजय कौशिक, मां उर्मिला व दादी सुधा कौशिक सहित परिजनों को दिया है।

कड़ी मेहनत और लगन की जरूरत

मानवी ने कहा कि किसी भी सफलता को हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत और लगन की जरूरत होती है और जिस मेहनत और लगन के साथ उसने यह परीक्षा उत्तीर्ण की है, उसी तरह दूसरे छात्रों को भी आगे बढ़ने की जरूरत है। इससे पहले नीट 2022 की परीक्षा में संजय कौशिक की बड़ी बेटा साक्षी भी जनरल कैटेगरी में 1994 रैंक के साथ 720 में से 655 अंक हासिल कर चुकी हैं, जोकि अब अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान यानि एक्स जम्मु से एमबीबीएस की पढ़ाई कर रही है।

शुभम ने पहले ही प्रयास में नीट परीक्षा में पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ धारुहेड़ा

गांव खरखड़ा निवासी शुभम ने नीट परीक्षा में अखिल भारतीय स्तर पर 983वीं रैंक हासिल कर अपने परिवार के साथ पूरे गांव का नाम रोशन किया है। शुभम ने अपने पिता लोकचंद के निधन के बाद कठिन परिस्थितियों में पढ़ाई जारी रखते हुए



खरखड़ा निवासी शुभम।

प्रवेश और चाची सपना को दिया है, जिन्होंने हर कदम पर उसका मनोबल बढ़ाया और उसे लगातार प्रोत्साहित किया। गांव के लोगों में भी शुभम को इस उपलब्धि को लेकर खुशी की लहर है। शुभम अब डॉक्टर बनने के बाद अपने गांव और क्षेत्र का नाम चिकित्सा क्षेत्र में रोशन करना चाहता है। शुभम की सफलता से प्रेरणा लेते हुए गांव के अन्य युवक भी अब मॉडिकल क्षेत्र में करियर बनाने को लेकर उत्साहित हैं।

बेटियों को पैदा होने से रोकना एक जघन्य अपराध: एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

कोसली के एसडीएम विजय कुमार यादव ने बुधवार को बेटा बचाओ, बेटा पढ़ाओ अभियान की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि कोसली क्षेत्र में कन्या भ्रूण हत्या के मामले एकदम बंद होने चाहिए। हमारे समाज की सम्मानित व जनप्रतिनिधि महिलाओं को स्वयं कन्या भ्रूण हत्या के विरोध में आगे आना होगा। इसके लिए गांव-गांव में महिलाओं को जागरूक किया जाए। उन्होंने कहा कि उपमंडल के कुछ गांवों में आज भी लड़कियों की संख्या का अनुपात लड़कों के मुकाबले काफी कम है, जो कि चिंता का विषय है। बेटियों को पैदा होने से रोकना एक जघन्य अपराध है। गर्भ में पल रहे शिशु की जांच और फिर गर्भपात कराने वाले गिरोह चोरी-छुपे इस अपराध को अंजाम दे रहे हैं। जिनको पकड़ने के लिए प्रशासन, पुलिस विभाग व स्वास्थ्य विभाग की ओर से पूरे प्रयास किए जा रहे हैं। कोई जागरूक नागरिक इस बारे में प्रशासन को सूचना देता है तो इनाम के साथ-साथ



रेवाड़ी। बेटा बचाओ बेटा पढ़ाओ अभियान की समीक्षा करते हुए एसडीएम विजय कुमार।

फोटो: हरिभूमि

उसका नाम भी गुप्त रखा जाएगा। एसडीएम ने कहा कि हरियाणा की कई बेटियों ने खेल, शिक्षा, विज्ञान, सेना, प्रतियोगी परीक्षाएं आदि में अपने माता-पिता का नाम गौरवान्वित किया है। बेटे हमारे ऊपर बोझ नहीं, अपने परिवार का एक बड़ा सहारा होती हैं। उन्होंने कहा कि सामाजिक जागरूकता अभियान चलाकर महिलाओं, खासतौर से नवविवाहिताओं को भ्रूण जांच नहीं कराने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी डा. राजेंद्र सिंह, सीडीपीओ राधा यादव, कमलेश, स्वास्थ्य विभाग से प्रेम कुमारी, कमलेश, सुपरवाइजर पिंकी, उपदेश, उमांत व संतोष मौजूद रही।

श्याम बाबा की महिमा का गुणगान किया

■ इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सेक्टर एक सोलहराही स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में मंगलवार रात्रि सुंदरकांड पाठ, भजन संध्या व भंडारों का आयोजन किया गया। सुंदरकांड के मुख्य यजमान की भूमिका में पूर्व प्रिंसिपल विजय शर्मा व पत्नी मंजू शर्मा थीं। मंदिर के पुजारी पंडित बिजेंद्र भारद्वाज बालाजी धाम वाले ने पूजा-अर्चना कराकर सुंदरकांड पाठ शुरू कराया। भजन गायक धर्मवीर फौजी, गोपाल वर्मा व मिंटू मस्ताना ने अनेक भजनों के माध्यम से हनुमान जी व श्याम बाबा की महिमा का गुणगान किया। इसके बाद



रेवाड़ी। सुंदरकांड पाठ में मौजूद श्रद्धालु।

फोटो: हरिभूमि

श्रद्धालुओं को भंडारों का प्रसाद वितरित किया गया। मंदिर के संस्थापक व राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के अध्यक्ष एडवोकेट भूपेन्द्र सिंह गुप्ता ने कहा कि ये मंदिर का 23वां धार्मिक आयोजन था। इस मौके पर भाजपा नेता डा. कविता गुप्ता ने कहा कि सुंदरकांड पाठ करने से मन को शांति मिलती है और सभी रुके हुए काम पूर्ण हो जाते हैं। कार्यक्रम में राष्ट्रीय व्यापार सेवा संघ के महासचिव सुरेंद्र वशिष्ठ, भाजपा नेता दीपक मंगला, प्रधान बिल्लू पोसवाल, अंकित लोहिया, मधु वशिष्ठ, लक्ष्मण रावत, चरण सिंह, प्रशांत, गौयल सिंह, अमित लोहिया, नरेश यादव, जसवंत यादव, विकास, अतुल, गोलू, आशीष व अमित प्रवीण गर्ग सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद थे।

हरिभूमि आवश्यक सूचना

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

बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, गणपति ट्रेलर्स के ऊपर, नजदीक टेक्सटील स्टैंड, बहादुरगढ़

झुंझर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झुंझर

फोन :- 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253661005

मृत्यु अंत नहीं है

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

हरिभूमि राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के	₹. 2500/-
10 X 8 से.मी	अन्तर के प्लाट पर	₹. 3000/-

+5% GST Extra

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

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

झुंझर :- हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन :- 8295876400

बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रेलर्स के ऊपर, 8295852900

सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार के लिए 31 जुलाई तक होंगे आवेदन

रेवाड़ी। गृह मंत्रालय की ओर से गणतंत्र दिवस 2026 के अवसर पर घोषित किए जाने वाले पद्म पुरस्कारों नामतः पद्म विभूषण, पद्म भूषण व पद्मश्री के लिए ऑनलाइन नामांकन करने के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं, जिसके लिए अंतिम तिथि 31 जुलाई है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि नामांकन अथवा अनुशंसा केवल राष्ट्रीय पुरस्कार पोर्टल अवार्डजीओवीइन पर ऑनलाइन ही स्वीकार की जाएंगी। नामांकन करने वाले व्यक्ति को अधिकतम 800 शब्द का एक व्याख्यात्मक प्रशस्ति-पत्र देना होगा, जिसमें अनुशंसित व्यक्ति की संबंधित क्षेत्र-विषयों में विशिष्ट और अन्य उपलब्धियों का स्पष्ट उल्लेख हो।

अभियान

सभी को योग जैसी अच्छी आदतों को जीवन में अपनाने का आग्रह किया

एनसीबी टीम ने सेक्टर-18 में चलाया अभियान लोगों को नशा न करने की शपथ दिलाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

राज्य को नशा मुक्त बनाने के लिए हरियाणा सरकार व नारकोटिक्स विभाग दृढ़ संकल्पित है। एचएसएनसीबी की ओर से पूरे अवार्डजीओवीइन पर ऑनलाइन ही खिलाफ कानूनी कार्यवाही के साथ-साथ समाज को नशे के प्रति जागरूक भी किया जा रहा है। बुधवार को जिला एनसीबी यूनिट ने सेक्टर 18 में लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक किया। यूनिट के इंचार्ज नीरज कुमार ने लोगों को नशे



रेवाड़ी। लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करते हुए एनसीबी टीम।

के दुष्परिणामों के अवगत कराकर सभी को नशा न करने की शपथ भी

दिलाई। उन्होंने बताया कि हरियाणा सरकार ने योग युवक नशा मुक्त

नशा दीमक की तरह खाली कर रहा

उन्होंने कहा कि समाज को नशा दीमक की तरह खाली कर रहा है, हमारी युवा पीढ़ी नशे से बरत हो चुकी है। नशा एक सामाजिक कुुरीति है तथा हम सभी को मिलकर इसे खत्म करना है। यह मानव के सामाजिक, पारिवारिक और व्यक्तिगत जीवन को बाँध कर देता है। इसकी लत व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और आर्थिक स्थिति को बुरी तरह प्रभावित करती है। उन्होंने सभी लोगों से अपील करते हुए कहा कि अगर किसी को कहीं पर भी नशा बिकता हुआ दिखाई दे तो भारत सरकार के के टोल फ्री नंबर 1933, ऑनलाइन शिकायत पोर्टल एनसीबीमानस.जी.ओ.वी.इन और हरियाणा एनसीबी के टोल फ्री नंबर 90508-91508 पर सूचना दें, तबकि नशा तस्करों को सलाखों के पीछे भेजा जा सके।

हरियाणा का नारा दिया है। 26 जून को अंतरराष्ट्रीय नशा विरोधी दिवस से पहले नशा मुक्त पखवाड़ा

चलाया जा रहा है। उन्होंने सभी को योग जैसी अच्छी आदतों को जीवन में अपनाने का आग्रह किया।