हरिभूमि
# रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 2 अक्टूबर 2025

**तापमान**

अधिकतम 33 .0 डिग्री
न्यूनतम 19 .5 डिग्री

13 दुर्गा नवमी पर मां सिद्धिदात्री की हुई पूजा, माता के मंदिरों में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

14 आज जलेगा बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक, रावण दहन के स्थानों पर रहेगी पुलिस की कड़ी सुरक्षा

## खबर संक्षेप

### मामड़िया में वॉलीबाल प्रतियोगिता आज

**रेवाड़ी।** मामड़िया आसमपुर में 2 अक्टूबर को वॉलीबाल शूटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। गांव के सरपंच अशोक कुमार ने बताया कि दशहरा पर्व पर होने वाली प्रतियोगिता में भाजपा नेता डा. अरविंद यादव, जीतू चेयरमैन, दिनेश यादव टींट व सुभाष यादव विशिष्ठि अतिथि के रूप में मौजूद रहेंगे। प्रतियोगिता का शुभारंभ बावल के विधायक करेंगे। प्रतियोगिता में आसपास के गांवों से बड़ी संख्या में टीमों के भाग लेने की संभावना है।

### दहेज उत्पीड़न मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। कई बार काउंसलिंग कराने के बाद भी बातचीत सिरे नहीं चढ़ी तो पुलिस ने 22 अगस्त को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के करावट निवासी विजस सिंह को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### सड़क हादसे के आरोपी चालक गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। रामपुरा थाना पुलिस ने 28 सितंबर को हुए हादसे के बाद फरार वाहन चालक नारायणपुर निवासी गौरव को गिरफ्तार किया है। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। सेक्टर-6 धारूहेड़ा थाना पुलिस ने 11 नवंबर को हादसे के बाद दर्ज किए गए मामले में खिजूरी निवासी पवन खत्री को गिरफ्तार किया है। इस हादसे में एक युवक घायल हो गया था। पुलिस ने दोनों आरोपियों को जमानत पर छोड़ दिया।

### बिजली गुल रहने से ग्रामीण परेशान

**बावल।** क्षेत्र के गांवों में बिजली के अघोषित कटों ने लोगों को परेशान किया हुआ है। खरखड़ी निवासी सुरेंद्र, अजीत, विनोद, विक्रम व सुनील आदि ने बताया कि रात के समय गांव में बिजली गुल हो जाती है। इसके बाद घंटों बिजली नहीं आती। गर्मी के मौसम में ग्रामीणों को बिजली के बना भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है। ग्रामीणों ने निगम अधिकारियों से समस्या के समाधान की मांग की है। लोग कई दिनों से बिजली की समस्या का सामना कर रहे हैं।

### मारपीट मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

**कोसली।** विश्वकर्मा कॉलोनी में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ति के बयान पर 28 सितंबर को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ति ने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने कॉलोनी निवासी सुरेश, बोहका निवासी प्रवीन और दखोरा निवासी सन्नी को गिरफ्तार कर लिया। दो आरोपियों को रात को हवालात में बंद रखने के बाद कोर्ट में पेश किया गया।

### मारपीट मामले में दंपति गिरफ्तार

**कुंड।** थाना खोल पुलिस ने राजपुरा इस्तमुरार में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दंपति को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर 29 सितंबर को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। उसने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में गांव निवासी बाबूलाल व उसकी पत्नी निर्मला को गिरफ्तार कर लिया।

*जुर्माने की अदायगी के लिए भी मांगा जा रहा सुविधा शुल्क*

# ट्रांसपोर्टरों के लिए आईएसटीपी आफत, चालान भुगतने में डाला ला रहा अडंगा, पार्किंग संचालक कर रहे मनमानी

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

राजस्थान की ओर से प्रदेश की सीमा में आने वाले माइनिंग सामग्री से भरे वाहनों पर अगस्त माह में लागू किया गया इंटर स्टेट ट्रांजिट पास एक ओर जहां सरकारी खजाने को भरने वाला साबित हो रहा है, तो दूसरी ओर ट्रांसपोर्टरों के लिए यह पूरी तरह आफत बन गया है। खनन विभाग में जुर्माना भुगतान करने के नाम पर भी वसूली का खेल शुरू हो गया है, तो पार्किंग में इंपाउंड किए गए वाहनों पर निर्धारित से कई गुणा अधिक शुल्क वसूला जा रहा है। प्रदेश के खनन विभाग की ओर से राजस्थान से वाहनों में आने वाली खनन सामग्री पर प्रति टन 80 रुपये आईएसटीपी अगस्त माह से शुरू किया था। इस राशि का भुगतान वाहन में खनन सामग्री लोड करते समय ही भुगतान करना होता है। ओवरलोड चलने वाले वाहनों के मालिक आएसटीपी शुल्क का ऑन स्पॉट भुगतान करने से बचते हैं। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे से यह वाहन धारूहेड़ा, फरीदाबाद, गुरूग्राम व दिल्ली की ओर निकलते

### पार्किंग में दो से तीन गुणा ज्यादा तक की जा रही वसूली

हैं। रोजाना हजारों वाहनों में भवन निर्माण सामग्री व दूसरे खनिज ले जाए जाते हैं। आईएसटीपी का भुगतान नहीं करने वाले वाहनों पर कई गुणा जुर्माना करने का प्रावधान है। ट्रांसपोर्टर अगर आईएसटीपी का भुगतान करते हैं, तो उनका खर्च बढ़ जाता है। खर्च बढ़ने से उनकी आय कम हो जाती है, जिस कारण आईएसटीपी चोरी का खेल भी बडे स्तर पर चलना शुरू हो गया है। आईएसटीपी की चेकिंग का जिम्मा खनन विभाग के पास है। खनन विभाग की ओर से आए दिन ऐसे वाहनों को इंपाउंड किया जाता है, जिनके पास आईएसटीपी भुगतान के बिल नहीं होते। इसके बाद पकड़े गए वाहनों पर भारी-भरकर जुर्माना किया जाता है।

**आईएसटीपी की चेकिंग का जिम्मा खनन विभाग के पास है। खनन विभाग की ओर से आए दिन ऐसे वाहनों को इंपाउंड किया जा रहा, जिनके पास आईएसटीपी भुगतान के बिल नहीं होते**

रेवाड़ी। एक पार्किंग में इंपाउंड करने के बाद खड़े वाहन। फोटो :हरिभूमि

### शिकायत मिलने पर लेंगे एक्शन

पार्किंग में वाहनों के रेट फिक्स किए हुए हैं। अगर किसी पार्किंग में ज्यादा वसूली की जा रही है, तो शिकायत मिलने पर तुरंत एक्शन लिया जाएगा। सभी पार्किंग में रेट लिस्ट लिखे बोर्ड लगवाने के लिए तुरंत निर्देश जारी किए जा रहे हैं।
-महेश गुप्ता, सचिव, रेडक्रास सोसायटी।

### जुर्माने के साथ अवैध वसूली का खेल

बड़े ट्रांसपोर्टर वाहन को तुरंत रोड पर लाने के लिए जुर्माना अदा करने के लिए तैयार हो जाते हैं। ऐसे ट्रांसपोर्टरों से विभागीय कार्यालय में अवैध वसूली का खेल भी चल रहा है। जानकार सूत्रों के अनुसार जो ट्रांसपोर्टर सुविधा शुल्क का भुगतान करने के लिए तैयार हो जाते हैं, उनके वाहन जुर्माना वसूलकर तुरंत छोड़ दिए जाते हैं। सुविधा शुल्क नहीं देने वाले वाहन मालिकों को बार-बार कार्यालय के चक्कर लगवाए जाते हैं। वाहन के कई दिनों तक पार्किंग में खड़े रहने से उनका धंधा भी चौपट हो जाता है। उन्हें हर दिन भारी नुकसान उठाना पड़ता है।

### जुर्माना भुगतान में आ रही बड़ी अड़चनें

बड़े ट्रांसपोर्टर वाहन इंपाउंड होने के तुंरत बाद जुर्माना भुगतने के लिए तैयार हो जाते हैं। जुर्माना पहली, दूसरी और तीसरी बार पकड़े जाने के आधार पर सामग्री के वजन के हिसाब से वसूला जाता है। सामान्य डंपरों पर इसकी शुरूआत दस से बीस हजार रुपये से शुरू होती है। बार-बार पकड़े जाने वाले वाहनों पर जुर्माना राशि 50 हजार रुपये या इससे ज्यादा तक हो जाती है। बड़े ट्रांसपोर्टर तुरंत जुर्माना भुगतान करने के लिए तैयार हो जाते हैं, लेकिन खनन विभाग इसमें अडंगा डालना शुरू कर देता है। उनसे कई दिनों तक ऑफिस के चक्कर लगवाए जाते हैं, जिससे वाहन पार्किंग में खड़ा रहता है।

### पार्किंग में भी खूब हो रही अवैध वसूली

ओवरलोड चलने वाले या आईएसटीपी का भुगतान नहीं करने वाले वाहनों को नेशनल हाइवे के आसपास चल रही पार्किंग में इंपाउंड किया जाता है। पार्किंग का ठेका जिला रेडक्रास सोसायटी की ओर से दिया गया है। इसके तहत छोटे वाहनों से 24 घंटे वाहन खड़ा करने के 500 रुपये और बड़े वाहनों से 1 हजार रुपये शुल्क निर्धारित है। ट्रांसपोर्टरों का आरोप है कि जुर्माना भुगतान करने के बाद जब वह पार्किंग से वाहन निकालते हैं, तो उनसे प्रति वाहन दो से पांच हजार रुपये अतिरिक्त वसूली की जाती है। इस तरह उन्हें दोहरे नुकसान का सामना करना पड़ता है।

### चालान होने पर लगाते हैं आरोप

अवकाश पर होने के कारण वाहनों को छोड़ने में समय लग गया। बुधवार को मैंने सुबह ऑफिस आते ही जुर्माना अदा करने वाले सभी वाहनों को रिलीज कर दिया। जिन ट्रांसपोर्टरों के चालान होते हैं, वह बेवजह इल्जाम लगाते हैं।
-निरंजन, जिला खनन अधिकारी।

## एनसीसी अधिकारी रविंद्र कुमार को किया सम्मानित

रेवाड़ी। नए एनसीसी अधिकारी को सम्मानित करते प्राचार्य एवं स्टाफ।

**रेवाड़ी।** गांव बोड़िया कमालपुर स्थित शहीद हरलाल पीएमश्री राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के नए एनसीसी अधिकारी रविंद्र कुमार को बुधवार को प्राचार्य डा. हरिप्रकाश व स्टाफ ने सम्मानित किया। विद्यालय के पूर्व एनसीसी अधिकारी की सेवानिवृत्ति के बाद विद्यालय के हिंदी प्राध्यापक रविंद्र कुमार ने अधिकारी प्रशिक्षण अकादमी कामठी नागपुर से 31 जुलाई से 27 सितंबर तक पीआर सीएन कोर्स पूरा किया। इस अवसर पर जहां नए एनसीसी अधिकारी ने प्रशिक्षण से जुड़े रोचक प्रेरक प्रसंग सुनाए तथा इस प्रशिक्षण को धरातल पर उतारने की बात कही, वहीं प्राचार्य डा. यादव ने कहा कि एनसीसी अधिकारी के तौर पर हिंदी प्राध्यापक की नई पारी विद्यालय में बहुमुंखी गुणात्मक सुधार लाने में केंद्रीय भूमिका निभाएगी। इस अवसर पर सभी स्टाफ सदस्य तथा विद्यार्थी उपस्थित थे।

***पांच छोटे सब स्टेशन से जुड़े 19 गांवों के बिजली उपभोक्ताओं को फायदा मिलेगा***

# चार दशक पुराने पावर ट्रांसफार्मर को विदाई, क्षमता बढ़ाकर 1.5 करोड़ से लगाया नया ट्रांसफार्मर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बुड़ौली के 132 केवी क्षमता के पावर सब स्टेशन में 41 साल पहले लगाए गए पावर ट्रांसफार्मर को एचवीपीएन ने विदाई दे दी है। इसके स्थान पर बढ़ी हुई क्षमता का ट्रांसफार्मर स्थापित किया गया है, जिस पर लगभग 1.5 करोड़ रुपये की राशि खर्च की गई है। नए ट्रांसफार्मर को सफलतापूवक चालू कर दिया गया है, जिससे पांच छोटे सब स्टेशन से जुड़े 19 गांवों के बिजली उपभोक्ताओं को फायदा मिलेगा। इस सब स्टेशन में 10 बाई 16 एमवीए क्षमता का ट्रांसफार्मर चार दशक पहले लगाया गया था, तो 132 केवी करंट को 33 केवी में कन्वर्ट करता था। समय के साथ एक तो ट्रांसफार्मर पुराना हो गया, दूसरे इस पर ओवरलोडिंग की समस्या भी पैदा होनी शुरू हो गई थी। इस ट्रांसफार्मर से बटोड़ी, धवाना, खोल, अहरोद व बोहका के 33 केवी क्षमता के पावर सब स्टेशनों को बिजली आपूर्ति हो रही है। इन पावर हाउसों से आसपास के 19 गांवों को बिजली आपूर्ति होती है। पुराना होने के कारण ट्रांसफार्मर में अक्सर तकनीक खराबियां आने की आशंका बनी रहती थी।

रेवाड़ी। ट्रांसफार्मर चालू करते समय मौजूद एचवीपीएन के एक्सईएन व अभियंता। फोटो :हरिभूमि

### ओवरलोडिंग से मिल गई निजात

ट्रांसफार्मर काफी पुराना हो गया था। इसके बार-बार खराब होने की समस्या उत्पन्न हो रही थी। अब नया ट्रांसफार्मर लगाया गया है, जिससे बुड़ौली से जुड़े पांच 33 केवी क्षमता के फीडरों को बिजली आपूर्ति निर्बाध रूप से मिल सकेगी।
-संजय यादव, एक्सईएन, एचवीपीएन।

### डहीना को वापस बुड़ौली से जोड़ा

एचवीपीएन की ओर से गत वर्ष ही इस ट्रांसफार्मर को बदलने और इसके स्थान पर अधिक क्षमता का ट्रांसफार्मर लगाने का निर्णय लिया गया था। इसके बाद बादली से नया ट्रांसफार्मर मंगवाकर इसे सब स्टेशन में शिफ्ट कर दिया गया। लगभग एक माह पूर्व डहीना सब स्टेशन को बुड़ौली से जोड़ने वाली 132 केवी क्षमता की लाइन के लाइटनिंग अरेस्टर के खराब होने के बाद एचवीपीएन ने आपूर्ति महेंद्रगढ़ जिले से जोड़ दी थी। इससे महेंद्रगढ़ में ओवरलोडिंग की समस्या बन गई। डहीना सब स्टेशन से जुड़े फीडरों पर पीक अवर्स में कट लगाए जाने शुरू हो गए थे। बुधवार को एचवीपीएन ने पुरानी व्यवस्था बहाल करते हुए बुड़ौली लाइन से बिजली आपूर्ति शुरू कर दी।

### ओवरलोडिंग की समस्या भी खत्म

एचवीपीएन की ओर से नए स्थापित किए गए ट्रांसफार्मर की क्षमता 20 बाई 25 एमवीए की गई है, ताकि सब स्टेशन पर ओवरलोडिंग की समस्या खत्म हो सके। निगम अधिकारियों और अभियंताओं ने इसे कुशलतापूर्वक चालू कर दिया गया है, जिससे बिजली उपभोक्ताओं को अनावश्यक कटों का सामना नहीं करना पड़ेगा। ट्रांसफार्मर चालू करते हुए निगम के एक्सईएन संजय यादव, एसडीओ सोनू यादव, प्रदीप कुमार, एसएसई सुभाष, जेई राहुल, विनोद व जीएसओ नितिश कुमार मौजूद थे।

***शिव नगर गुरुग्राम से लापता हुआ था मानसिक रूप से बीमार युवक रेलवे स्टेशन पर मिलने के बाद जीआरपी ने परिजनों को सौंपा***

# पंद्रह दिन पहले लापता हुआ घर का चिराग जीआरपी ने दीपावली से पहले रोशन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गुरूग्राम के शिव नगर से गत 15 सितंबर को अचानक घर से लापता हुए मानसिक रूप से बीमार युवक को जीआरपी ने सकुशल उसके परिजनों के हवाले कर दिया। इकलौते बेटे की तलाश में थक-हार चुके पिता को जब बेटा मिला, तो उसके व उसके परिवार की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। जीआरपी के एसआई सत्यपाल को रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नं. 5 पर एक युवक गुमशुम बैठा दिखाई दिया। वह काफी सहमा हुआ सा नजर आ रहा था। सत्यपाल ने उससे पूछताछ की तो वह सब कुछ सही नहीं बता पा रहा था। तलाशी के दौरान उसकी जेब से आधार कार्ड मिला, जिस पर मनीष पुत्र सुरेंद्र निवासी गढ़ी हरसरू, गुरूग्राम लिखा हुआ था। उसकी जेब से एक पर्ची भी मिली, जिस पर एक मोबाइल नंबर लिखा हुआ था।

रेवाड़ी। मनीष को उसके पिता के सुपुर्द करते हुए जीआरपी स्टाफ। फोटो :हरिभूमि

### तलाश करते करते थक चुका

जीआरपी स्टाफ करीब 22 वर्षीय युवक को अपने साथ थाने ले गया। वहां उसे जलपान कराया गया। जेब से मिले मोबाइल नंबर पर संपर्क किया गया, तो फोन युवक के पिता सुरेंद्र ने उठाया। सुरेंद्र ने फोन पर बताया कि उसका बेटा मनीष शिव नगर गुरूग्राम स्थित उनके घर से 15 सितंबर को अचानक लापता हो गया था। वह मानसिक रूप से बीमार चला आ रहा है। मनीष उसका इकलौता बेटा है। उसने मनीष की काफी तलाश की, लेकिन उसका कोई पता नहीं चल सका। इसके बाद उसने 17 सितंबर को गुरूग्राम के शिवाजी नगर पुलिस थाने में गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई थी। सुरेंद्र ने बताया कि इकलौते बेटे के अचानक लापता होने के बाद वह लगातार उसकी तलाश करता रहा। तलाश करते-करते वह बुरी तरह थक चुका था। जैसे ही जीआरपी की ओर से उसका बेटा मिलने की सूचना दी गई, उसकी व उसके परिवार की खुशी का कोई ठिकाना नहीं रहा। बेटा नहीं मिलने पर परिवार ने दीवाली का त्योहार तक नहीं मनाने का निर्णय लिया था, परंतु बेटा मिलने की खुशी ने दीवाली की खुशियों को लौटा दिया। उसने जीआरपी स्टाफ का आभार भी व्यक्त किया है।

## डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में डांडिया इवेंट का आयोजन

रेवाड़ी। प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करते अतिथि। फोटो :हरिभूमि

**रेवाड़ी।** डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में नवरात्र के अवसर पर गरबा-डांडिया इवेंट का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने पारंपरिक वेशभूषा में गरबा और डांडिया की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में अंडर-10, अंडर-16, अंडर-20 और 20 वर्ष से ऊपर चार आयु वर्गों के आधार पर नृत्य प्रतियोगिता रखी गई। महिला पुलिस थाना एसएचओ सरिता, पीएसआई और कोसली पुलिस थाने से सर्वेष्ठा ने कार्यक्रम में अतिथि के रूप में शिरकत की। अतिथियों ने नृत्य प्रतियोगिताओं के सभी विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इस मौके पर सभी स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

**एनएचएआई करा रहा खेड़ा बॉर्डर के पास निर्माण, दुकानदार व ग्रामीण स्थान को लेकर जता रहे विरोध**

# विरोध के बीच ओवरब्रिज का निर्माण कार्य शुरू

### ओवरब्रिज बनाने से सैकड़ों दुकानदारों का धंधा चौपट हो जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

जयसिंहपुर खेड़ा बॉर्डर पर एनएचएआई की ओर से फुट ओवरब्रिज का निर्माण कार्य दुकानदारों और ग्रामीणों के विरोध के बावजूद तेज करा दिया गया। पुलिस बल की मौजूदगी में कार्य शुरू होने के बाद ग्रामीणों ने प्रशासन व एनएचएआई के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। एनएचएआई की ओर से दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर हादसों की आशंका कम करने के लिए 12 करोड़ रुपये की लागत फुट ओवरब्रिज का निर्माण खेड़ा बॉर्डर के पास कराया जा रहा है। ग्रामीणों का आरोप है कि पहले एनएचएआई ने 106 किमी माइल स्टोन के पास ओवरब्रिज बनाना फाइनल किया था, परंतु बाद में इसका स्थान बदल दिया। यहां ओवरब्रिज बनाने से सैकड़ों दुकानदारों का धंधा चौपट हो जाएगा। दुकानदार जयसिंहपुर खेड़ा गांव व आसपास के ही हैं। इससे उनके सामने रोजी-रोटी का संकट खड़ा हो जाएगा। बीते सप्ताह निर्माण शुरू होने के साथ ही ग्रामीणों ने इसका विरोध शुरू कर दिया था, जिस कारण ओवरब्रिज का कार्य कुछ समय के लिए रोक दिया गया था। बुधवार को एनएचएआई का ठेका लेने वाली कंपनी ने पुलिस बल की मौजूदगी में ओवरब्रिज का निर्माण कार्य शुरू करा दिया। इसके बाद ग्रामीणों ने महिलाओं के साथ नेशनल हाइवे पहुंचकर प्रशासन व एनएचएआई के खिलाफ नारेबाजी करते हुए निर्माण पर रोक लगाने की मांग की।

रेवाड़ी। नेशनल हाइवे पर शुरू किया गया निर्माण कार्य, नेशनल हाइवे पर विरोध जताते हुए ग्रामीण। फोटो :हरिभूमि

### प्रशासन ने बदलावाया था स्थान

एनएचएआई ने पहले 106 किमी माइल स्टोन के पास फुट ओवरब्रिज का निर्माण कराने का निर्णय लिया था। उस जगह पर भी विरोध शुरू हुआ, तो प्राधिकरण ने डीसी को पत्र लिखा था। डीसी की ओर से खेड़ा बॉर्डर के पास फुट ओवरब्रिज का निर्माण कराने के लिए जवाबी पत्र एनएचएआई को भेजा गया था। जब कंपनी की ओर से निर्माण शुरू किया गया, तो ग्रामीणों ने इसका विरोध करना शुरू कर दिया था। ग्रामीणों का आरोप है कि प्रशासन ने राजनीतिक दबाव में ओवरब्रिज का स्थान बदलवाया है।

### झाल के शिव मंदिर में स्वास्थ्य जांच कैंप आज

**कोसली।** झाल गांव स्थित शिव मंदिर प्रांगण में नाहड़ मंडल भाजपा व कृष्णा हॉस्पिटल झाल की ओर से मंडल स्तरीय स्वास्थ्य जांच शिविर का 2 अक्टूबर को प्रातः 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक किया जाएगा। शिविर में स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ व सामान्य रोग विशेषज्ञ रोगियों के सामान्य रोगों के साथ साथ बीपी व ब्लड शुगर की जांच करेंगे तथा दवाइयां भी निःशुल्क दी जाएंगी। इसके अतिरिक्त ईसीजी की सुविधा भी उपलब्ध होगी। मंडल अध्यक्ष हरीश दायमा ने बताया कि कार्यक्रम के मुख्य अतिथि कोसली के विधायक अनिल यादव होंगे। उनके साथ भाजपा जिला अध्यक्ष वंदना पोपली व पंचायत समिति नाहड़ के चेयरमैन दुष्यंत यादव भी मौजूद रहेंगे।

आज के दौर में जब यंग और मिड एज के लोग भी तमाम हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना करने लगे हैं, ऐसे में ओल्ड एजर्स के लिए हेल्दी रहना कितना चैलेंजिंग है, इसे समझा जा सकता है। लेकिन सच यह है कि अगर अपनी हेल्थ को लेकर आप कॉन्शस रहें और फैमिली का सपोर्ट मिले तो ओल्ड एज में भी हेल्दी-फिट और एनर्जेटिक रहा जा सकता है। इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

# तब ओल्ड एज में भी रहेंगे आप हेल्दी-फिट-एनर्जेटिक

**डॉक्टर्स एडवाइस**

डॉ. आलोक कल्याणी
कंसल्टेंट फिजीशियन
मैक्स सुपरस्पेशिएलिटी अस्पताल, दिल्ली

हमारा शरीर मशीन की तरह होता है। जैसे टाइम गुजरने के साथ एक मशीन काम करना थोड़ा कम कर देती है। वैसे ही उम्र बढ़ने पर शरीर में कमजोरी आने से बुजुर्गों की फिजिकल फिटनेस में कमी आती है, मेटाबॉलिज्म रेट धीमा हो जाता है, इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, कार्यक्षमता प्रभावित होती है। जिससे उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कल ही इंटरनेशनल डे ऑफ ओल्डर पर्सन्स (1 अक्टूबर) बीता है। इस अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर ने बताया कि इन समस्याओं से बचने के लिए बुजुर्ग कैसे रखें अपना ध्यान?

## फिजिकल हेल्थ का रखें ध्यान

बढ़ती उम्र में शरीर में किसी भी तरह का बदलाव नजर आने पर तुरंत डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।

**रेग्युलर हेल्थ चेकअप:** बुजुर्ग लोग नियमित रूप से हेल्थ चेकअप कराएं। ताकि हेल्थ पर नजर रखी जा सके और जरूरी हो तो यथा समय उपचार किया जा सके। समुचित मेडिसिन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सप्लीमेंट्स लेने और बीमारी को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी एहतियात बरतने पर ध्यान देना चाहिए। हर 6 महीने के अंतराल पर फुल बॉडी हेल्थ चेकअप कराना जरूरी है, जिसमें फेफड़ों, हार्ट समस्या, स्ट्रोक, लिवर, थायरॉइड, डायबिटीज और ब्लड प्रोफाइल की स्क्रीनिंग करानी बहुत जरूरी है। उम्र बढ़ने के साथ बोन डेंसिटी से होने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करने के लिए बोन डेंसिटी टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। कई बीमारियां ऐसी होती हैं, जो पहले साइलेंट मोड में हो सकती हैं, जो उम्र बढ़ने के साथ सिंप्टोमेटिक हो सकती हैं। जैसे- प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, गॉल ब्लैडर या गुर्दे में स्टोन, रिप्रोडक्टिव सिस्टम में यूटराइन लेयर मोटी होना, फायब्रॉइड्स। इनकी नियमित स्क्रीनिंग करानी चाहिए।

**वैक्सीनेशन:** सितंबर-अक्तूबर और फरवरी-मार्च के दौरान बदलते मौसम में इंफ्लुएंजा की इंफ्लूवैक, निमोनिया की न्यूमोवैक, वैक्सीन जरूर लगवाएं। टेटनस, डिप्थेरिया या व्हूपिंग कफ, एक्सेल्युलर पेट्यूसिस के लिए 64 साल की उम्र तक हर 10 साल में एटीडी हर 10 साल में टीडेप (टीडीएपी) की बूस्टर वैक्सीन लगवानी चाहिए। हेपेटाइटिस-ए, बी का वैक्सीन और ओरल मेडिसिन लेनी चाहिए। लीवर, अस्थमा, किडनी जैसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे मरीजों को हर 5 साल के गैप में निमोकोकल कॉजुगेट वैक्सीन या पीवीसी और न्यूमोकोकल पॉलिसेकराइड वैक्सीन या पीपीएस-वी जरूर लगवानी चाहिए। स्वाइन फ्लू एच1एन1 वायरस से बचाव के लिए साल में एक बार स्वाइन फ्लू की वैक्सीन लगवानी चाहिए।

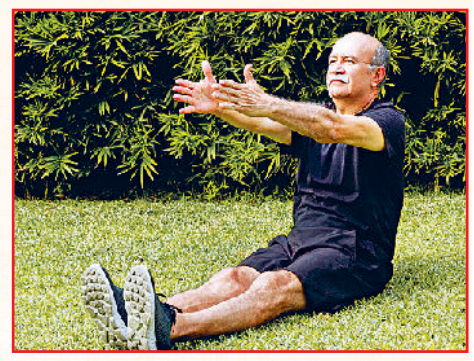
**जनरल चेकअप:** बुजुर्गों को आंख, कान और दांत की नियमित जांच करानी चाहिए। दांत और मसूड़े लंबे समय तक साथ दें, इसके लिए उन्हें नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। नियमित ब्रश करना, मसूड़ों की सफाई करना आदत में शुमार होना चाहिए। इस उम्र में आंखों की रोशनी कम होने लगती है। इसलिए आंखों की रेग्युलर जांच कराएं ताकि सही पॉवर का लेंस वाला चश्मा इस्तेमाल कर सकें। श्रवण क्षमता को बरकरार रखने के लिए उन्हें तेज साउंड को अवॉयड करने के लिए कहना चाहिए चाहे वो टीवी देखते समय हो या मोबाइल-लैपटॉप पर गाने सुनने या काम करते समय हो।

**फिजिकल एक्टिविटी:** वजन नियंत्रित रखने के लिए बुजुर्गों को मोटिवेट करें। ज्यादा वजन होने पर कई गंभीर बीमारियां होने का खतरा रहता है। जहां तक हो सके उन्हें एक्टिव रहने के लिए मोटिवेट करें। बाहर न जा पाएं तो उनके साथ कमरे या छत पर टहलें। उन्हें हल्के-फुल्के व्यायाम, योगा करने के लिए कहें। चेयर योगा उनके लिए बेस्ट होगा। फिट रहने के लिए उन्हें क्षमता और पसंदानुरूप कोई न कोई फिजिकल एक्टिविटी खुद करवाएं, वॉक, योगा कर सकते हैं। चूंकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है, इसलिए फिजिकल एक्टिविटी करने के दौरान फैमिली मेंबर को उनके साथ में जरूर रहना चाहिए। अगर आपका जाना संभव न हो, तो उन्हें हम उम्र-ग्रुप ज्वाइन करने के लिए मोटिवेट करना चाहिए। अपने साथ के लोगों के साथ कम्युनिकेशन करने, उठने-बैठने, विभिन्न एक्टिविटी करने में उन्हें बेहतर महसूस होगा।

## मेंटल हेल्थ भी जरूरी

बुजुर्गों की मानसिक सेहत पर भी नजर रखें। बढ़ी उम्र में डिमेंशिया, अल्जाइमर या भूलने की समस्या हो सकती है, जिसके चलते वे पुरानी बातें तो याद रखते हैं, लेकिन कुछ समय पहले की बातों, चीजों, घर का रास्ता, परिवार के सदस्यों तक को भूल जाते हैं। अपने निजी कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं। मनोचिकित्सक को तुरंत दिखाएं और समुचित मेडिसिन लें। ऐसे में उनकी देख-रेख की बहुत जरूरत होती है।

नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए उन्हें सकारात्मक एक्टिविटी या पसंदीदा काम में खुद को व्यस्त रखने के लिए कहें। बिजी लाइफस्टाइल के बावजूद उन्हें नियमित रूप से माइंडफुल मेडिटेशन, योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित करें। धार्मिक प्रवृत्ति के हों, तो उनके लिए घर पर टीवी पर धार्मिक प्रोग्राम चलाने की व्यवस्था करें। संभव हो तो उन्हें पूजा-पाठ के लिए मंदिर या सत्संग-स्थल पर लेकर जाएं। जहां तक हो सके उन्हें अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। उन्हें किसी बात या व्यवहार से ठेस नहीं पहुंचने दें, अपनी इच्छा से काम करने दें। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि अकेलापन कई मानसिक बीमारियों का कारण है। बुजुर्गों को बच्चों का सान्निध्य पाने की ज्यादा उम्मीद होती है। इसलिए जरूरी है कि अपने बिजी शेड्यूल से समय निकालकर उनके साथ बैठें, छोटी-छोटी बातों पर सलाह-मशविरा करें। उनके अनुभव सुनें। इससे उनका अकेलापन भी कम होगा, अपनी अहमियत का अहसास होगा और रिश्ते में मिठास आएगी। समय-समय पर उनका हालचाल पूछते रहना चाहिए। इससे उनकी तकलीफ दूर करने के लिए आप यथासंभव कदम उठा सकते हैं। साथ ही बड़े-बुजुर्गों को सुकून मिलेगा। सप्ताहांत में परिवार के साथ घूमने या पिकनिक, मूवी या नाटक वगैरह देखने की योजना बनाएं। इससे आपस में न केवल इंटीमेसी बढ़ेगी, बल्कि तनाव कम होगा और वे रिलैक्स होंगे। साथ ही उन्हें सोशली एक्टिव रहने, दोस्तों के साथ मिलने-जुलने या फोन पर बात करने के लिए कहना चाहिए। संभव हो तो महीने में एकाध बार छोटी-सा गेट-टू-गैदर कराएं। इससे वो जरूर रिलैक्स होंगे।



## हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें

बुजुर्गों को हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और सरकेडियम ऋदम का ध्यान रखने के लिए प्रेरित करें। समय पर सोने-जागने, खाना खाने का ध्यान रखें। किसी भी हालत में ब्रेकफास्ट स्किप न होने दें और रात का खाना हल्का और सोने से कम से कम 2 घंटे पहले करने का नियम बनाएं। 3 मेन मील 'ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर में भरपेट खाने के बजाय 5-6 मिनी मील दें। ध्यान रखें कि बुजुर्ग ब्रेकफास्ट जरूर करें और डिनर सोने से करीब तीन घंटे पहले करें। एक बार में ज्यादा खाने पर शरीर की मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिसका असर आपके शरीर पर पड़ता है। जबकि 2-3 घंटे के बाद हैल्दी स्नैक खाने से आप एलर्ट और एनर्जेटिक रहेंगे। साफ-सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। उन्हें रोज नहाने और कपड़े बदलने, खाना खाने और बाहर से आने के बाद अच्छी तरह हैंडवॉश करने के लिए कहें। इम्यून सिस्टम कमजोर होने की वजह से इंफेक्शन होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है, इसलिए उनकी पर्सनल हाइजीन मेंटेन रखना बहुत जरूरी है।

## रखें सुरक्षा का ध्यान

बढ़ती उम्र में बुजुर्गों के फिसल कर गिरने की समस्या काफी देखने को मिलती है, जिससे कई बार उन्हें चोट लगने या फ्रैक्चर होने का खतरा रहता है। घर में उन्हें गिरने से बचाने के पुख्ता इंतजाम करने चाहिए। उनकी सुरक्षा-संबंधी कुछ बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए ताकि वे फर्श पर या बाथरूम में फिसल न जाएं। फर्श को सूखा रखें और बुजुर्ग को ऐसे जूते-चप्पल पहनने को दें, जो कंफर्टेबल हो और फिसलन से बचाए। कोशिश करें कि उनके कपड़े कॉटन के, सॉफ्ट और वेदर-फ्रेंडली हों। रखे हुए कपड़े हैं तो उन्हें पहनाने से पहले अच्छी तरह धोकर सुखा लें और प्रेस करके पहनाएं। इससे उन्हें किसी तरह के स्किन इंफेक्शन का खतरा नहीं होगा और इनमें आने वाली स्मेल और सिलवटों से उन्हें परेशानी नहीं होगी। बुजुर्ग अकसर यूरिन कंट्रोल नहीं कर पाते। कपड़े गीले रहने से वे स्किन इंफेक्शन, यूटीआई जैसी समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। जरूरी है कि वॉशरूम में टॉयलेट रोल या टिशू पेपर रखें और उन्हें कपड़े पहनने से पहले यूरिन एरिया अच्छी तरह सुखाने के लिए कहें। बढ़ती उम्र में कोलेजन और इलास्टिसिटी कम होने से बुजुर्गों की स्किन फ्रेजाइल हो जाती है। ड्राई स्किन में दरारें और झुर्रियां पड़ने लगती हैं, जिसकी वजह से कई बार उन्हें हाथ धोने में दिक्कत होती है। ऐसे में उन्हें नियमित मॉयश्चराइजर लगाने के लिए कहना चाहिए। अगर किसी बीमारी के लिए दवाई या सप्लीमेंट्स ले रहे हैं, तो ध्यान रखें कि दवाइयां समय पर नियम से लें। खत्म होने से पहले ही दवाइयों की व्यवस्था कर लें ताकि उन्हें किसी तरह की दिक्कत न हो। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

## खान-पान का रखें विशेष ध्यान

**इम्यूनिटी और** डायजेस्टिव सिस्टम कमजोर होने की वजह से अकसर बुजुर्गों को पाचन संबंधी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि उन्हें घर का बना ताजा, पौष्टिक और सुपाच्य आहार दें। संतुलित मात्रा में यानी एक बार में ज्यादा खाने के बजाय दो-तीन बार में थोड़ा-थोड़ा खाने की आदत डालनी चाहिए। आहार की क्वांटिटी के बजाय क्वालिटी इंप्रूव करें यानी, हर मील में सभी पोषक तत्वों को शामिल करें।

नियमित रूप से मॉडरेशन की नीति में पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार उन्हें दें। हाई फैट या हाई कार्बोहाइड्रेट डाइट के बजाय विटामिन, मिनरल, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन रिच डाइट दें। मौसमी और ताजे फल-सब्जियों, सलाद, स्प्राउट्स, रोजाना आहार में शामिल करें। हेल्दी डाइट लेने से दिल की बीमारी, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी कई बीमारियों से बचेंगे। इससे हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। भरपूर मात्रा में पानी या लिक्विड डाइट लेने के लिए कहें। इससे शरीर में जाने वाले टॉक्सिक तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।

---

**घरेलू औषधि**

रेखा देशराज

# बदलते मौसम में उपयोगी है दालचीनी

दालचीनी को संस्कृत में 'त्वक' कहा जाता है, जिसका मतलब होता है छाल। दालचीनी को शुरुआती सर्दियों के मौसम की स्वास्थ्य संबंधी संजीवनी कहा जाता है। दरअसल, बदलते मौसम में हमारे खान-पान और जीवनशैली में बदलाव आने लगता है। ऐसे में शरीर को गर्माहट, रोग प्रतिरोधक शक्ति और ऊर्जा की जरूरत होती है। दालचीनी या सिनेमोन इन दिनों हमारी सेहत की सुरक्षा करती है। आयुर्वेद में दालचीनी को कफ, वात दोषनाशक माना गया है। यह शरीर को गर्मी प्रदान करती है और हृदय को मजबूत बनाती है।

**सर्दी-जुकाम में कारगर:** दालचीनी कटु यानी तीखी और मधुर यानी मीठी दोनों होती है। जहां तक गुणों का सवाल है, यह हल्की और स्निग्ध यानी तेलयुक्त होती है। यह हृदय रोगों, पाचन और श्वसन तंत्र के लिए बेहद कारगर समझी जाती है। आयुर्वेद में दालचीनी का उपयोग, खांसी, जुकाम, बदहजमी, अपच, शारीरिक अवचेतन और श्वसन रोगों में जबर्दस्त लाभकारी माना जाता है। शुरुआती सर्दियों में दालचीनी का उपयोग चाय या काढ़ा के रूप में किया जाता है, जिसमें अदरक, लौंग और काली मिर्च के साथ दालचीनी को उबालकर धीरे-धीरे पिया जाता है। इससे सर्दी, जुकाम ठीक हो जाते हैं। यह शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाती है और गर्माहट देती है। रात में गुनगुने दूध में एक चुटकी दालचीनी पावडर डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। सर्दी, जुकाम नहीं होती और सर्दियों में अकसर होने वाली विभिन्न संक्रामक परेशानियों से निजात मिलती है, क्योंकि दालचीनी वाला दूध पीने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। दालचीनी पावडर और शहद का मिश्रण सुबह-सुबह लेने से शरीर में ऊर्जा आती है और खांसी जुकाम से सुरक्षा होती है।

**कई रोगों से बचाए:** आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में दालचीनी की बहुत उपयोगिता है, क्योंकि इसमें सिनामाल्डिहाइड नामक एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल तत्व पाया जाता है, जो ब्लड शुगर कंट्रोल में मददगार साबित होता है। इसलिए शुगर के रोगियों के लिए दालचीनी का इस्तेमाल बहुत लाभदायक होता है। दालचीनी में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं। इससे हृदय स्वास्थ्य में सुधार और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। लेकिन दालचीनी को अधिक मात्रा में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसका ज्यादा इस्तेमाल नुकसानदायक होता है। प्रेग्नेंट महिलाएं, उच्च रक्तचाप या रक्त पतला करने वाली जो लोग दवाएं ले रहे हों, उन्हें भी डॉक्टर की सलाह से ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। *

---

**योगोपचार**

दिव्यज्योति 'नंदन'

उत्कटासन को बेहद महत्वपूर्ण आसन माना जाता है। अंग्रेजी में इसे चेयर पोज भी कहते हैं। उत्कटासन किस तरह तन और मन दोनों के लिए बहुत ही अच्छा आसन माना जाता है और इसे किस तरह करना चाहिए, बता रहे हैं विस्तार से।

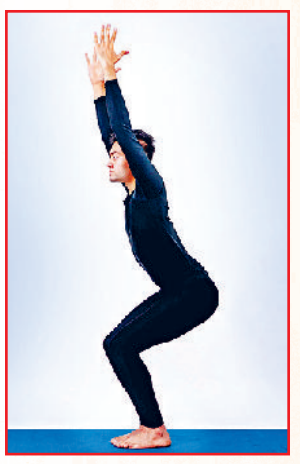
# तन-मन दोनों के लिए लाभकारी है उत्कटासन

उत्कटासन के जरिए शरीर में शक्ति और सहनशक्ति दोनों पैदा होती हैं। नियमित तौर पर यह आसन करने पर पैरों, घुटनों, जांघों और रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है। हार्ट और लंग्स की गतिविधियों को भी यह बेहतर बनाता है, जिससे हृदय गति और श्वसन बेहतर होते हैं। इस आसन के जरिए आप अपने हार्मोनल बैलेंस को भी सुधार सकते हैं। यह एड्रिनल ग्लैंड को सक्रिय करता है। इससे शरीर में ऊर्जा और सतर्कता बढ़ती है। उत्कटासन नियमित तौर पर करने से हमारा मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है और कैलोरी बर्न होती है, जिससे मोटापा से राहत मिलती है।

## होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

नियमित तौर पर उत्कटासन करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्कटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्कटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है।

यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमस्ट्रिंग, ग्लूट्स और स्पाइन स्टैब्लाइजर्स सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी कार्डियो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लंग्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्कटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। दिमाग और नर्वस सिस्टम एक्टिव रहते हैं। साथ ही इस आसन को नियमित करने से हमारा हार्मोनल हेल्थ अच्छा रहता है तथा शरीर में ऊर्जा का लगातार संचार रहता है और मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है।



## इस बात का रखें ध्यान

इस बात का ध्यान रखें, अगर कोई पहले से ही किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं तो उनको यह आसन बिना डॉक्टर से पूछे नहीं करना चाहिए। जिन लोगों को पहले से ही घुटनों में दर्द हो, हृदय रोग हो या हाल में ही कोई सर्जरी हुई हो, ऐसे लोगों को उत्कटासन नहीं करना चाहिए।

## आसन कैसे करें

किसी भी योगाभ्यास का पूरा फायदा तभी मिलता है, जब उसे चरण दर चरण यानी स्टेप बाई स्टेप पूर्णतः सही तरीके से किया जाए। अगर कोई भी योगासन करने का तरीका सही न हो, तो फायदा होने की जगह नुकसान हो सकता है। बहरहाल, उत्कटासन को चरण दर चरण सही तरीके से करने के लिए इसकी शुरुआत ताड़ासन से करनी चाहिए। ताड़ासन के लिए दोनों पैरों को मिलाकर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। गहरी श्वास लें और हाथ ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथ कानों के पास या ऊपर जोड़कर रखें। कुछ क्षणों के बाद श्वास छोड़ते हुए बैठने जैसा झुकें यानी ऐसे झुकें मानो कुर्सी पर बैठ रहे हों। ध्यान रखिए, इस समय आपकी जांघें जमीन के लगभग समानांतर होनी चाहिए। घुटने आगे की ओर हों मगर पंजों से बाहर न जाएं। रीढ़ सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़ दें। इस बात की सजगता बरतें कि इस दौरान आपकी नजरें बिल्कुल सामने हों, गर्दन तनी न हो और मुद्रा सहज हो। इस मुद्रा में 30 से 60 सेकेंड तक आराम से जितना ठहर सकें, उतना ठहरें। इस दौरान सांसों को पूरी तरह से सामान्य रखें। इसके बाद धीरे- धीरे फिर से वापस खड़े हो जाएं। कुछ देर के बाद यही क्रम एक बार फिर से दोहराएं। शुरुआत में बेहतर होगा यह आसन किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में करें और जब आसानी से करने लगें, तब अकेले कर सकते हैं। शुरुआत में तीन बार आसन की मुद्रा को दोहराएं। बाद में जैसे-जैसे अभ्यस्त हो जाएं, अपनी क्षमता के मुताबिक उत्कटासन मुद्रा में रहने का अपना समय निर्धारित करें और कितनी बार करना है, इसे भी अपनी क्षमताओं से तय करें। लेकिन कोई भी आसन शुरुआत में पांच-छह बार से ज्यादा नहीं दोहराना चाहिए। *

---

**फिटनेस फंडा**

ऋषि सक्सेना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'इत्ती सी खुशी' में संजय का किरदार निभा रहे ऋषि सक्सेना अपनी हेल्थ और फिटनेस को बहुत इंपॉर्टेंस देते हैं। इसीलिए इसका पूरा ध्यान रखते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट्स करते हैं, किन बातों को फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

# अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है

आज के व्यस्त और चुनौतीपूर्ण जीवनशैली में अपनी शारीरिक और मानसिक सेहत का ख्याल रखना हर किसी के लिए जरूरी हो गया है। हालांकि इसके लिए टाइम निकालना भी टफ होता है। खासकर टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में काम करने वाले कलाकारों के लिए यह और भी मुश्किल होता है, क्योंकि शूटिंग शेड्यूल के बीच समय निकालकर फिटनेस पर ध्यान देना आसान नहीं होता। लेकिन एक्टर ऋषि सक्सेना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने के लिए पूरा ध्यान देते हैं। उनका मानना है कि सही दिनचर्या और अच्छी आदतों से कोई भी खुद को एक्टिव और एनर्जी से भरपूर बना सकता है। इस बारे में वह यहां डिटेल में बता रहे हैं।

## मेरे आइडियल विराट कोहली

मैं मानता हूं कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। इसलिए मैं हमेशा अपने स्वास्थ्य और फिटनेस पर ध्यान देता हूं। मेरे हिसाब से हेल्दी, फिट और ऊर्जावान महसूस करना अच्छी लाइफ के लिए तो जरूरी है ही और यह स्लिम-ट्रिम दिखने का आधार भी बनता है। इस मामले में मेरे आइडियल क्रिकेटर विराट कोहली हैं। उनकी फिटनेस, डिसिप्लीन और एनर्जी लेवल ने मुझे बचपन से ही प्रभावित किया है।

## डाइट प्लानिंग

मैं अपने रूटीन और हेल्थ के हिसाब से डाइट प्लानिंग करता हूं। मैं सुबह नाश्ता स्किप कर देता हूं और लंच को अपनी पहली मील मानता हूं। शाम को हल्का स्नैक्स और रात में बैलेंस्ड डिनर करता हूं। हर मील में प्रोटीन, कार्ब्स और फैट का संतुलित मिश्रण होता है।

## फिजिकल एक्टिविटी

फिट रहने के लिए मैं रोज कम से कम आठ हजार कदम चलने की कोशिश करता हूं। भले ही मैं शूटिंग में कितना भी व्यस्त क्यों न रहूं, इसके बावजूद भी यह मेरी आदत का हिस्सा है। इसे मैं जरूर फॉलो करता हूं। इसके साथ ही मैं नियमित रूप से वर्कआउट करता हूं, जिसमें स्ट्रेचिंग, कार्डियो और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइजेज शामिल होते हैं। मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना जरूरी है, क्योंकि हमारे एक्टिंग प्रोफेशन के लिए स्लिम और ट्रिम दिखना जरूरी होता है और वो इसी से जुड़ा है। इसीलिए मैं कोशिश करता हूं कि हर रोज शरीर को अधिक से अधिक एक्टिव और एनर्जेटिक रखूं।

## मेंटल फिटनेस भी है जरूरी

मेरे लिए मानसिक सेहत भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, जितनी शारीरिक फिटनेस। हर रात सोने से पहले मैं कुछ देर ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूं। इससे मुझे नींद अच्छी आती है और दिमाग शांत रहता है। मानसिक रूप से हेल्दी और पीसफुल रहने की वजह से मैं अपनी एक्टिंग में पूरे फोकस और ऊर्जा के साथ परफॉर्म कर पाता हूं।

## रीडर्स को सजेशन

मैं अपने अनुभव के आधार पर पाठकों से यह कहना चाहूंगा कि शरीर और मन दोनों पर समान रूप से ध्यान देना ही लंबे समय तक स्वस्थ रहने और जीवन में सफलता पाने का मार्ग है। बैलेंस्ड डाइट, नियमित व्यायाम और मानसिक शांति बनाए रखना किसी भी व्यक्ति को ऊर्जा, आत्मविश्वास और अच्छी हेल्थ पाने में मदद करता है। इसलिए अपनी लाइफ को हैप्पी बनाए रखने के लिए हेल्थ और फिटनेस पर ध्यान देना जरूरी है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

## खबर संक्षेप

### सेवाओं की जानकारी पर निर्धारित फीस अनिवार्य

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने सभी सीएससी संचालकों को केंद्र व राज्य सरकार की दी जा रही कल्याणकारी योजनाओं व सेवाओं में पारदर्शिता सुनिश्चित करते हुए सभी केंद्रों पर निर्धारित फीस चस्पा करें। डीसी ने नागरिकों को केंद्र व राज्य सरकार की कल्याणकारी योजनाओं व सरकारी सेवाओं के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से रेट लिस्ट के साथ योजनाओं की जानकारी चस्पा करने के निर्देश दिए। जरूरी सेवाओं जैसे विवाह पंजीकरण, रिहायशी प्रमाण पत्र, बीसी, ओबीसी प्रमाण पत्र, परिवार पहचान पत्र सहित अन्य सेवाओं का लाभ लेने के लिए सीएससी यानि कॉमन सर्विस सेंटर स्थापित किए गए हैं।

### बीकानेर में चलाया स्वच्छता अभियान

रेवाड़ी। गांव बीकानेर में बुधवार को भाजपा युवा मोर्चा की ओर से सफाई अभियान एवं एक पेड़ मां के नाम कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में युवा मोर्चा के जिला प्रभारी भूपेन्द्र श्योराण, डा. सौरभ यादव, बीकानेर मंडल युवा अध्यक्ष मनीष सोनी, यतेन्द्र रावत व बीकानेर क्षेत्र के अनेक सरपंच एवं कार्यकर्ता उपस्थित थे। इस अवसर पर गांव की गलियों व सार्वजनिक स्थलों पर साफ-सफाई की गई तथा प्रत्येक कार्यकर्ता ने एक पेड़ मां के नाम संकल्प लेते हुए पौधारोपण किया। इस मौके पर जिला प्रभारी भूपेन्द्र श्योराण ने कहा कि सफाई और पौधारोपण केवल कार्यक्रम नहीं, बल्कि समाज की जिम्मेदारी है। हर व्यक्ति अपनी मां के नाम एक पौधा लगाना चाहिए।

## श्रद्धालु ने मां की उपासना कर मन्नतें मांगी

# दुर्गा नवमी पर मां सिद्धिदात्री की हुई पूजा, मंदिरों में उमड़ी भीड़

कंजिकाओं को भोजन करवाने का सिलसिला दोपहर तक चलता रहा

रेवाड़ी। बारा हजारी दुर्गा मंदिर में माता की पूजा करते श्रद्धालु व बारा हजारी दुर्गा मंदिर में लगी श्रद्धालुओं की भीड़। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

शारदीय नवरात्रों के अंतिम दिन दुर्गा नवमी पर श्रद्धालुओं ने बुधवार को मां दुर्गा की नवीं शक्ति सिद्धिदात्री की पूरे विधि-विधान से पूजा अर्चना की। प्रातः से ही श्रद्धालुओं की मंदिरों में भीड़ उमड़नी शुरू हो गई थी। धार्मिक ग्रंथों में उल्लेख है कि मां सभी प्रकार की सिद्धियों की जननी है। यदि श्रद्धालु साफ मन से मां की उपासना करें तो उनकी सभी मनोकामनाएं पूरी हो जाती हैं। शहर के बारा हजारी स्थित प्राचीन दुर्गा माता मंदिर, धारूहेड़ा चुंगी स्थित काली माता मंदिर, बड़ा तालाब स्थित मंसा माता मंदिर, नई बस्ती स्थित मंसा देवी मंदिर, सेक्टर-3 स्थित माता मंदिर, बारा पत्थर स्थित कालीमाता मंदिर, आर्य समाज रोड स्थित दुर्गामाता मंदिर सहित सभी मंदिरों में पूजा की गई। दुर्गा नवमी पर मंदिर समिति के सदस्यों व श्रद्धालुओं ने बारा हजारी स्थित दुर्गा मंदिर में हवन भी किया।

रेवाड़ी। बारा हजारी में स्थापित मां बगुलामुखी के दरबार में पूजा करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

**श्रद्धालुओं ने की सुख-समृद्धि की कामना**

मां दुर्गा के नवरात्रों के अंतिम दिन बुधवार को श्रद्धालुओं ने नवरात्र के व्रतों का समापन करते हुए कंजिकाओं को भोजन कराया और उनकी भी पूजा अर्चना कर सुख-समृद्धि की कामना की। प्रातः से ही लोग कंजिकाओं की तलाश में भटकते दिखाई दिए। कंजिकाएं मां दुर्गा का रुप मानी जाती हैं। श्रद्धालुओं ने उन्हें अपनी सामर्थ्य अनुसार भेंट भी दी। कंजिकाओं को भोजन कराने का सिलसिला दोपहर तक चलता रहा। अधिकांश व्रती दुर्गा की नवमी मनाते हैं। बहुत से श्रद्धालुओं ने मंदिरों में पहुंचकर कन्याओं को भोजन कराया। मंदिरों में पूरे दिन मां दुर्गा की पूजा-अर्चना व भजन-कीर्तन के आयोजन चलते रहे। बारा हजारी में सर्वजननी दुर्गोत्सव समिति की ओर से मां बगुलामुखी का पांडाल भी सजाया गया है।

## इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी में कार्यक्रम

# एनसीबी ने युवाओं को नशे के खिलाफ किया जागरूक

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए एनसीबी अधिकारी।

- नुक्कड़ नाटक के माध्यम से नशे के दुष्परिणामों के बारे बताया

हरिभूमि न्यूज ⏭ मीरपुर

हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो यानि एचएसएनसीबी की रेवाड़ी यूनिट की ओर से बुधवार को इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी के कल्पना चावला सभागार में नशे के खिलाफ जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया।

कार्यक्रम में बड़ी संख्या में युवाओं ने भाग लिया व नुक्कड़ नाटक के माध्यम से नशे के दुष्परिणामों के बारे बताया गया। इस मौके पर एनसीबी जिला यूनिट के उप निरीक्षक कीमती लाल ने कहा कि नशा एक दीमक की तरह समाज को खोखला कर रहा है और यह हमारे गांवों, गलियों और घरों तक पहुंच चुका है।

नशे को समाप्त करना एक लंबी और सामूहिक प्रक्रिया है, जिसमें सरकार, परिवार, शिक्षा संस्थान, मीडिया और आम नागरिकों की भागीदारी अनिवार्य है। उन्होंने कहा कि जागरूक समाज ही बेहतर भविष्य का निर्माण कर सकता है।

### विभिन्न चैलेंजों की जानकारी दी

टीम के सहायक उप निरीक्षक सुनील कुमार ने हरियाणा सरकार और एनसीबी की विभिन्न पहल जैसे नमक लोटा अभियान, साइक्लोथॉन और नशा मुक्त जीवन नायाब जीवन, बेकैट चैलेंज की जानकारी दी। कार्यक्रम में युनिवर्सिटी से डा. बिजेंद्र सिंह नोडल अधिकारी, डा. कंण सिंह, डा. अनिता यादव, डा. संदीप, डा. प्रियंका व डा. अमन दीप मौजूद थे। एनसीबी टीम ने कहा कि यदि कहीं भी नशा बिकता दिखाई दे तो तुरंत भारत सरकार की टोल फ्री हेल्पलाइन 1933, पोर्टल ए न सी बी मा न स जी ओ वी इ न, हरियाणा एनसीबी नंबर 90508-91508 या यूनिट इंचार्ज नंबर 9813136557 पर सूचना दें, ताकि दोषियों को कड़ी सजा दिलाई जा सके।

## गुरुकुल घासेड़ा में बच्चों को अधिकारों और सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

रेवाड़ी। निरीक्षण के दौरान बच्चों से बात करते हुए टीम।

रेवाड़ी। हरियाणा राज्य बाल संरक्षण आयोग की टीम ने गुरुकुल घासेड़ा का औचक निरीक्षण किया। टीम का नेतृत्व आयोग की सदस्या सुमन राणा ने किया। इस दौरान जिला बाल संरक्षण अधिकारी दीपिका यादव, बाल कल्याण समिति की अध्यक्षा, खंड शिक्षा अधिकारी, परियोजना अधिकारी व बाल संरक्षण इकाई के अन्य सदस्य मौजूद थे। सुमन राणा ने बच्चों को बाल अधिकारों के बारे में जानकारी दी और उनकी समस्याओं को सुना। जिला बाल संरक्षण अधिकारी दीपिका यादव ने बच्चों को पोक्सो एक्ट के बारे में जागरूक किया। टीम ने गुरुकुल में बच्चों के रहन-सहन, खान-पान, छात्रावास, योगशाला, यज्ञशाला और खेल के मैदान का निरीक्षण किया। गुरुकुल घासेड़ा के प्राचार्य सत्यव्रत शास्त्री ने आयोग की टीम का धन्यवाद किया।

## 1093 वाहन चालकों पर कसा शिकंजा

- नियमों की अवहेलना कर वाहन चलाने वालों के खिलाफ स्पेशल अभियान चलाया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जिला पुलिस ने गत सप्ताह में ड्रिंक एंड ड्राइव, वाहन में डीजे व प्रेशर हॉर्न बजाने, लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने व बुलेट में पटाखा छोड़कर हवाबाजी करने वालों के खिलाफ स्पेशल अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की गई। एसपी हेमेन्द्र कुमार मीणा ने बताया कि एक सप्ताह के दौरान ड्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत शराब पीकर वाहन चलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए 79 चालकों के चालान किए है। उन्होंने कहा कि शराब पीकर गाड़ी चलाना सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है और यह मोटर वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 185 के तहत दंडनीय अपराध है। एसपी मीणा ने कहा कि कुछ लोग गाड़ी में तेज डीजे व प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने के साथ-साथ लोगों में दहशत और असुविधा पैदा करते है। कई बार इस तरह की हरकतें सड़क दुर्घटनाओं का कारण भी बन जाती हैं। पुलिस ने गाड़ी में डीजे व प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने वाले व बुलेट में पटाखा छोड़कर हवा बाजी करने वाले 2 वाहन चालकों पर शिकंजा कसा है। इसके साथ ही पुलिस ने एक सप्ताह में लेन चेंज से संबंधित नियमों की अवहेलना पर 1012 वाहन चालकों के चालान किए।

### सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं

एसपी हेमेंद्र मीणा ने कहा कि शहर में कानून-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा। जो भी व्यक्ति नियमों का उल्लंघन करेगा, उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि गाड़ियों में ब्लैक फिल्म का प्रयोग न करें।

## जेबीटी अध्यापक रतन सिंह को सेवानिवृत्ति पर दी विदाई

रेवाड़ी। सेवानिवृत्त अध्यापक को स्मृति चिन्ह भेंट करते बीईओ व विद्यालय स्टाफ।

कोसली। कोसली के शहीद जगदेव सिंह राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय में जेबीटी अध्यापक रतन सिंह की सेवानिवृत्ति पर मंगलवार को विदाई कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बीईओ राजेन्द्र यादव मौजूद रहे। विद्यार्थियों ने उनके सम्मान में सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। रावमा विद्यालय के प्राचार्य दयानन्द शर्मा व राकवमा विद्यालय के प्रधानाचार्य अनूप सिंह ने सेवानिवृत्त रतन सिंह के सेवाकाल की सराहना की तथा उन्हें एक निष्ठावान व अपने कार्य के प्रति समर्पित शिक्षक बताया। सहयोगी अध्यापकों ने उन्हें दीर्घायु जीवन की शुभकामनाएं दी तथा स्मृति चिन्ह भेंट किए। इस अवसर पर अध्यापक मनीराम, सतीश, प्राथमिक स्कूल के इंचार्ज ज्ञानेन्द्र और अजय कुमार सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

## बीएसएनएल ने मनाया सिल्वर जुबली का जश्न, शहर में निकाला रोड-शो

- बीएसएनएल ने सेवा से कोने-कोने को जोड़ने का संकल्प लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

भारत संचार निगम लिमिटेड यानि बीएसएनएल की ओर से बुधवार को सिल्वर जुबली के अवसर पर 25 वर्षों की सेवा का जश्न मनाया गया। वर्ष 2000 को स्थापित बीएसएनएल ने अपनी सेवा से देश के कोने-कोने को जोड़ने का संकल्प लिया। बीएसएनएल भारत की सबसे विश्वसनीय दूरसंचार सेवा प्रदाता के रूप में स्थापित है। बुधवार को बीएसएनएल स्टाफ की ओर से शहर में रोड-शो किया गया। इस मौके पर बीएसएनएल के जीएम पूरण सिंह ने कहा कि बीएसएनएल ने लैंडलाइन युग से लेकर मोबाइल, ब्रॉडबैंड और एफटीटीएच तक की यात्रा में कई क्रांतिकारी पहल की। वन इंडिया प्लान और मुफ्त इनकमिंग कॉल जैसी योजनाओं ने संचार को आम नागरिक की पहुंच में लाया गया। 2002 में मोबाइल सेवा की शुरूआत, फिर सीडीएमए, वाईमैक्स और श्री जी तकनीक ने बीएसएनएल को ग्रामीण क्षेत्रों में भी भरोसा है।

रेवाड़ी। शहर में रोड-शो निकालते हुए बीएसएनएल अधिकारी व कर्मचारी।

### 5 जी सेवा की शुरूआत की चल रही तैयारी

संचालित 5 जी सेवा की अखिल भारतीय शुरूआत की तैयारी कर रही है। इस मौके पर बीएसएनएल के वरिष्ठ अधिकारियों ने कहा बीएसएनएल केवल एक कंपनी नहीं, बल्कि भारत के लिए सुलभ, सुरक्षित और आत्मनिर्भर संचार का प्रतीक है।

## जिला बार एसोसिएशन के क्लर्क रमेश का सेवानिवृत्ति पर दी विदाई

रेवाड़ी। रमेश कुमार का सम्मान करते हुए अधिवक्तागण।

रेवाड़ी। जिला बार एसोसिएशन में 45 साल से अपनी सेवाएं दे चुके रमेश कुमार का बुधवार को बार रूम में सेवानिवृत्ति समारोह आयोजित किया गया। एसोसिएशन के प्रधान विश्वामित्र यादव ने रमेश कुमार को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया तथा बार एसोसिएशन की ओर से 3.5 लाख रुपए की सहयोग राशि प्रदान की। रमेश कुमार ने 45 साल तक लगातार जिला बार एसोसिएशन की सभी गतिविधियों में भरपूर सहयोग दिया। इस मौके पर एसोसिएशन के प्रधान ने कहा कि रमेश कुमार हमेशा जिला बार एसोसिएशन के परिवार का अंग रहे हैं और भविष्य में भी उनके साथ सभी अधिवक्ता एकजुट होकर उनके हित के लिए कार्य करते रहेंगे।

## बाजरे की खरीद को लेकर व्यवस्थाओं का जायजा लें नोडल अधिकारीः डीसी

- डीसी ने अनाज मंडियों में खरीफ की फसल खरीद को लेकर अधिकारियों की ली बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने जिले की अनाज मंडियों में खरीफ की फसल बाजरे की खरीद को लेकर बुधवार को लघु सचिवालय में अधिकारियों के साथ बैठक की। इस मौक पर डीसी ने निर्देश दिए कि किसी भी खरीदी गई फसल की पेमेंट ऑनलाइन मोड से ही की जाए। जिले की सभी अनाज मंडियों में फसल की खरीद को लेकर नियुक्त किए नोडल अधिकारी लगातार व्यवस्थाओं का जायजा लें। डीसी मीणा ने कहा कि जिले की मंडियों में बाजरे की आवक शुरू हो चुकी है। इसलिए मंडियों में आने वाले किसानों के गेट पास में कोई परेशानी नहीं आनी चाहिए। मंडियों में किसानों के लिए पेयजल, बिजली और शौचालयों में साफ-सफाई की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। उन्होंने खरीद एजेंसी के अधिकारियों को निर्देश दिए कि अधिक से अधिक सरकारी खरीद कराई जाए। बाजरे की फसल एमएसपी के साथ-साथ भावांतर भरपाई योजना के तहत 575 रुपये प्रति क्विंटल अलग से दिए जा रहे है।

रेवाड़ी। बाजरे की खरीद को लेकर अधिकारियों के साथ बैठक करते डीसी मीणा।

## राजकीय मॉडल वमावि गांव बीकानेर में विद्यार्थियों व शिक्षकों को किया जागरूक

# फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप आदि सोशल साइट्स से सतर्क रहें

साइबर ठगी होने पर साइबर राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करके सूचित करें

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस की ओर से माह के प्रथम बुधवार को गांव बीकानेर के राजकीय मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों व स्टाफ को साइबर अपराधों के बारे में जागरूक किया। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक फूल कुमार की टीम से साइबर विशेषज्ञ एएसआई इकबाल व एचसी अमरजीत ने विद्यार्थियों व शिक्षकों को साइबर अपराध से बचाव के लिए सतर्क किया। उन्होंने कहा कि वर्तमान में साइबर अपराध चरम पर है आए दिन नए-नए तरीकों से लोगों को ठगा जा रहा है। इन्हें रोकने के लिए जागरूक होने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि वैसे जिले में साइबर क्राइम थाना, साइबर सैल और साइबर हेल्प डेस्क गठित है, जो लगातार इस दिशा में काम रही है। इसके लिए सोशल मिडिया प्लेटफॉर्म को सावधानी और सतर्कता के साथ प्रयोग करना जरूरी है। उन्होंने साइबर क्राइम से संबंधित संचार साथी पोर्टल तथा टेफ्को पोर्टल के बारे में भी बताया, जिसमें फोन नंबर एंटर करके पर यह पता लगाया जा सकता है कि एक आदमी के नाम से कितने सिम जारी हुई है। अगर कोई सिम आपने जारी नहीं कराई है तो उसको पोर्टल पर रिपोर्ट करके बंद करा सकते हैं।

रेवाड़ी। सरकारी स्कूल में विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए साइबर टीम।

### साइबर अवेयरनेस पर ध्यान दें

साइबर विशेषज्ञों ने आधार इनेबल्ड पेमेंट सिस्टम ऑनलाइन वित्तीय ठगी से बचाव, फेसबुक हैकिंग, बारकोड के माध्यम से होने वाले फ्रॉड, व्हाट्सएप हैकिंग से बचाव व फर्जी वेबसाइट से होने वाले फ्रॉड के संबंध में सावधानियां बरतने की सलाह दी। उन्होंने कहा की सभी फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप आदि सोशल साइट्स से हनी ट्रैप के संबंध में सतर्क रहे। सिम कार्ड के माध्यम से, एटीएम कार्ड बदलकर, डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड के माध्यम से, बायोमेट्रिक, क्यूआर कोड स्कैन, सोशल मीडिया पर अनजान व्यक्ति से दोस्ती, फर्जी कॉल, अनजान व्हाट्सएप वीडियो कॉल, ऑनलाइन लोन देने वाले एप, सोशल मीडिया पर रुपयों की मांग करने वालों से, गूगल से कस्टमर केयर नंबर सर्च करने, यूपीआई संबंधी फ्रॉड के प्रति एवं साइबर ठगी होने पर साइबर राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करके सूचित करें। सभी ने साइबर अवेयरनेस के बाद साइबर टीम का धन्यवाद किया।

### रेवाड़ी-रींगस के लिए दो जोड़ी ट्रेनों का संचालन शुरू

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा हेतु रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी के लिए 2 जोड़ी एवं जयपुर-भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन किया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के सीपीआरओ शशि किरण ने बताया कि गाड़ी संख्या 09633 रेवाड़ी-रींगस एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा 1, 2, 3, 4, 6, 10, 11, 16, 17, 18, 21, 22, 24 व 25 अक्टूबर को रेवाड़ी से रात्रि 10:50 बजे रवाना होकर मध्यरात्रि बाद 1:35 बजे रींगस पहुंचेगी। गाड़ी संख्या 09634 रींगस-रेवाड़ी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा 2, 3, 4, 5, 7, 11, 12, 17, 18, 19, 22, 23, 25 व 26 अक्टूबर को रींगस से मध्यरात्रि बाद 2:20 बजे रवाना होकर सुबह 5:20 बजे रेवाड़ी पहुंचेगी।

**ब्राह्मण सभा जिला रेवाड़ी**
( रजि० HR/RWR/2014/0183 )
भगवान परशुराम ब्रास मार्किट के सामने, शहीद डा: सत्यनारायण वशिष्ठ मार्ग, ब्रह्मगढ़, बड़ा.तालाब- रेवाड़ी

**-सूचना आम सभा -**

ब्राह्मण सभा जिला रेवाड़ी के सभी 108 कॉलिजियम सदस्यों को सूचित किया जाता है कि ब्राह्मण सभा जिला रेवाड़ी की वार्षिक आम सभा रविवार दिनांक 05-10-2025 को प्रातः 10:00 बजे मुख्यालय ब्रह्मगढ बड़ा तालाब रेवाड़ी पर निश्चित की गई है जिसमें आपकी उपस्थिति अति आवश्यक है।

चन्द्रशेखर गौतम, प्रधान
मो. 94162-13455
जय कुमार कौशिक, महासचिव
मो. 94680-33224

## खबर संक्षेप

### आंगनबाड़ी के नए भवन का हुआ उद्घाटन

**रेवाड़ी।** गांव भाड़ावास में नव-निर्मित आंगनबाड़ी भवन का उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि जिला पार्षद रेखा, सरपंच सुनील, पंच पवन तिवाड़ी व धर्मपाल ने शिरकत की। इस अवसर पर पीएचसी भाड़ावास से डा. निर्मल, एएनएम मंजू व काजल, आशा वर्कर्स, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता नीलम, राजेश, संतोष, शुभलता, कुसुम, सुशीला तथा सहायिका शकुंतला, नीरू, राजबती और शारदा भी उपस्थित थी। इस मौके पर महिला एवं बाल विकास विभाग की सुपरवाइजर योगेश कुमारी ने कहा कि नए भवन के निर्माण से आंगनबाड़ी में बच्चों के लिए बेहतर शिक्षा और पोषण व्यवस्था सुनिश्चित होगी तथा महिलाओं को विभिन्न सरकारी योजनाओं और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी उपलब्ध कराई जाएगी।

### बाबा दुल्ला मंदिर में राम दरबार की हुई स्थापना

**कोसली।** सादतनगर गांव के बाबा दुल्ला के मंदिर में बुधवार को राम दरबार की मूर्ति स्थापना की गई। इस दौरान वैदिक मंत्रोचारण के साथ हवन भी किया गया। इससे पूर्व गांव में राम दरबार की मूर्तियों की शोभायात्रा निकाली गई, जिसमें सैकड़ों महिलाओं ने कलश के साथ भाग लिया। मंदिर के पुजारी दुर्गा दास ने बताया कि नवरात्र के अवसर पर राम दरबार की स्थापना की गई है। इसके साथ ही रामनवमी भी है। इस मौके पर पूर्व मंत्री विक्रम सिंह यादव, पंचायत समिति मेंबर लुकश, सरपंच प्रहलाद यादव, पूर्व सरपंच नरेंद्र सिंह, कप्तान चरत सिंह, उमेद सिंह साहब, मैनपाल, वीरेंद्र सिंह, अनिल, प्रशांत व सतीश सहित अनेक ग्रामवासी मौजूद रहे।

### रूणिचा ट्रेन अब एलएचबी रैक से होगी संचालित

**रेवाड़ी।** रेलवे प्रशासन की ओर से यात्रियों की सुविधा के लिए दिल्ली-जैसलमेर-दिल्ली रूणिचा एक्सप्रेस रेलसेवा को एलएचबी रैक से संचालित किया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी शशि किरण ने बताया कि गाड़ी संख्या 14087/14088 दिल्ली-जैसलमेर-दिल्ली रूणिचा एक्सप्रेस रेलसेवा दिल्ली से 9 दिसंबर से एवं जैसलमेर से 10 दिसंबर से एलएचबी रैक से संचालित होगी।

### लोगों में रहती है रावण के अवशेष ले जाने की होड़, सुरक्षा के कड़े इंतजाम

# आज जलेगा बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक,रहेगी पुलिस की कड़ी सुरक्षा

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

बुराई पर अच्छाई की जीत का पर्व दशहरा 2 अक्टूबर को धूमधाम से मनाया जाएगा। बुराई के प्रतीक रावण के पुतले जलाए जाएंगे। शहर में कई स्थानों पर रावण के पुतले जलेंगे। पुतले जलाने के बाद रावण को जलते हुए देखने और उसके अवशेष घर ले जाने के लिए लोगों में होड़ लग जाती है, जिस कारण पुलिस की ओर से भीड़ को नियंत्रित करने के लिए कड़े इंतजाम किए गए हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में भी रावण के पुतले खूब जलाए जाते हैं। शहर के हुडा ग्राउंड, रेलवे रोड के पास और कई अन्य स्थानों पर रावण दहन किया जाता है। रावण दहन देखने के लिए शहर के साथ-साथ आसपास के गांवों से भी लोग आते हैं। मान्यता है कि अगर रावण के अवशेष घर ले जाकर रखे जाएं, तो वह काफी शुभ होता है। राव दहन के साथ ही लोगों में उसके अवशेष उठाने की होड़ जाती है, जिससे भगदड़ की आशंका बनी रहती है।

रेवाड़ी। दिल्ली रोड पर बनाए गए रावण के पुतले।

### एसपी ने ट्रैफिक पुलिस को मुस्तैद किया

पुलिस विभाग की ओर से प्रमुख स्थानों पर कड़े सुरक्षा इंतजाम की तैयारी की हुई है। रावण दहन के बाद शहर के प्रमुख चौराहों पर भीड़ व जाम को देखते हुए एसपी ने ट्रैफिक पुलिस को मुस्तैद कर दिया है। अश्विन मास की शुक्ल पक्षीय दशमी तिथि को मनाया जाने वाला विजय दशमी पर्व देश के मुख्य पर्वों में से एक है। वाल्मीकि रामायण, रामचरितमानस, कालिका उप पुराण और अन्य धार्मिक ग्रंथों के अनुसार मयार्दा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के साथ इस पर्व का गहरा संबंध है। यह पर्व वीरवार को धूमधाम से मनाया जाएगा, जिसकी सभी तैयारियों में विभिन्न संस्थाएं जुटी हुई हैं। धार्मिक ग्रंथों में उल्लेख है कि भगवान श्रीराम ने अपनी विजय यात्रा इसी तिथि से आरंभ की थी। इसलिए विजय दशमी की प्रासंगिकता और अधिक बढ़ जाती है। भारतीय काल गणना के अनुसार इसका आरंभ आज से करीब 9 लाख वर्ष पूर्व सिद्ध होता है।

### बेरली में बनाया गया जिले का सबसे ऊंचा रावण

जिले के गांव बेरली कलां में छोटेलाल रामलीला क्लब की ओर से प्रति वर्ष करीब 120 से 130 फीट का रावण का पुतला तैयार किया जाता है। जिले में प्रति वर्ष बेरली के रावण की हाईट सबसे ज्यादा होती है। रामलीला क्लब के युवाओं की टीम ने इस बार 125 फीट के रावण का पुतला तैयार किया है। पुतला बनाने में एक से डेढ़ लाख रुपए का खर्चा आता है। इसके अलावा शहर में प्रति वर्ष दो रामलीला समितियों की ओर से रावण के पुतले लगाए जाते है। दोनों ही रामलीला समिति की ओर से रावण के पुतले रोहतक से ऑर्डर पर मंगवाए गए है। श्री घंटेश्वर महादेव आदर्श रामलीला समिति के सचिव याद के सुगंध ने बताया कि रावण का पुतला दहन के लिए जिला प्रशासन से परमिशन मिल गई है। दशहरे पर करीब 60 फीट के रावण का पुतला दहन किया जाएगा। लाला मक्खन लाल धर्मशाला की युनाइटेड आदर्श रामलीला समिति के उप प्रधान सोम प्रधान ने बताया कि दशहरे पर दहन के लिए करीब 60 फीट के रावण का पुतला रोहतक से मंगवाया गया है।

बेरली में छोटेलाल रामलीला क्लब की ओर से बनाया गया 125 फीट का रावण।

### अमानवीय दुर्गुणों पर विजय का पर्व

*पं. डा. रामदत्त कौशिक ने बताया कि कि इस समय में ऐसे गृह नक्षत्रों का संयोग होता है, जिससे विजय यात्रा का श्रीगणेश करने पर विजय यात्री को जय की प्राप्ति होती है। यह पर्व न्याय की जीत एवं नारी जाति के अपमानकतार्ओं का संहारक है। उनका यह भी कहना है कि यह विजय यात्रा मात्र लंका या रावण पर की जाने वाली राजनैतिक विजय भर नहीं है, अपितु यह सनातन धर्म एवं मानवीय मूल्यों की संरक्षणात्मक पद्धति का शिलान्यास भी है। भगवान श्रीराम ने लंका विजय के बाद लंका पर स्वयं कभी आधिपत्य नहीं रखा। उन्होंने रावण का राज्य विभीषण एवं बाली का राज्य उनके भाई सुग्रीव को लौटा दिया था।*

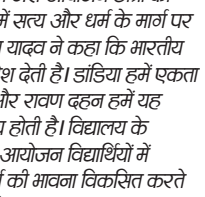
### बढ़ती जा रही पर्व की प्रासंगिकता

*उन्होने बताया कि विजय दशमी की आधुनिक काल में भी प्रसांगिकता और अधिक बढ़ती जा रही है। क्योंकि वर्तमान में रावण, खरदूषण, बाली और कुंभकरण भी देखे जा सकते हैं। उनका कहना है कि आज न जाने कितनी सीताएं प्रतिदिन अग्नि की भेंट चढ़ रही हैं। जीवन मूल्यों, पशु-पक्षी, वन-उपवनों, पर्वत-सागर व आचार-विचार सभी पर खतरे मंडरा रहे हैं। आधुनिकता के दौर व बदलते परिवेश में इन सब खतरों पर विजय पाने की जरुरत है और इन्हीं अर्थों में विजय दशमी पर्व एक सार्थक पर्व है।*

### दशहरे पर बन रहे यह शुभ योग

*विजय दशमी को बेहद शुभ योग बन रहे हैं। इस दिन सर्वार्थि सिद्धि योग इस दिन आपके सभी कामों को सफल बनाएंगे। एक अक्तूबर, बुधवार को सायं 7 बजकर 2 मिनट पर दशमी का शुभारंभ होगा और 2 अक्तूबर गुरुवार सायं 7 बजकर 10 मिनट पर दशमी का समापन होगा। इसलिए विजयादशमी का पर्व 2 अक्तूबर को मनाया जाएगा। दोपहर 1 बजकर 56 मिनट से दोपहर 2 बजकर 44 मिनट तक विजय मूहूर्त रहेगा।*

### रावण दहन स्थल पर करनी होगी बैरीगकेटिंग



*एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने दशहरा पर्व पर सुरक्षा को लेकर रामलीला समितियों से रावण दहन स्थल के चारों तरफ बैरीगेटिंग करने तथा जनता के आने-जाने के लिए रास्ता निर्धारित करने के निर्देश दिए है। उन्होंने कहा कि रावण दहन स्थलों के निकट वाहन पार्किंग की व्यवस्था न करें। समारोह स्थल पर पर्याप्त मात्रा में पानी व अग्निशमन यंत्रों तथा एंबुलेंस का प्रबंध भी किया जाए। एसपी ने कहा कि शोभा यात्रा, रावण दहन व पार्किंग स्थलों पर स्वयंसेवकों को भी नियुक्त करें तथा दशहरा ड्यूटी पर नियुक्त पुलिस कर्मचारियों व अधिकारियों का सहयोग करें। उन्होंने कहा कि दशहरा पर्व पर सुरक्षा को लेकर पुलिसकर्मी सिविल ड्रेस में हालात पर नजर रखेंगे। यातायात पुलिस बल पर्याप्त मात्रा में लगाया गया है। रावण दहन कार्यक्रम के दौरान दोपहर 3 बजे से कार्यक्रम समाप्ती तक रणबीर सिंह हुड्डा चौक से राजीव गांधी चौक तक व रणबीर सिंह हुड्डा चौक से कंटेनर डिपो की तरफ सभी वाहनों का आवागमन पूरी तरह प्रतिबंधित रहेगा।*

### हनुमान ने अशोक वाटिका में सीता को दिया श्रीराम का संदेश, रावण ने विभीषण को लंका से निकाला

**रेवाड़ी।** श्री घंटेश्वर महादेव मंदिर आदर्श रामलीला के मंच पर मंगलवार रात्रि श्रीराम की ओर से बाली का वध, हनुमान के सीता की खोज में लंका की ओर प्रस्थान करने, विभीषण से मिलकर सीता का पता जानने, अशोक वाटिका पहुंचने, श्रीराम की मुद्रिका सीता को देने, अशोक वाटिका उजाड़ने, अक्षय कुमार का वध करने, मेघनाद द्वारा हनुमान जी को ब्रह्मास्त्र में बांधकर रावण के दरबार में पेश करने, रावण द्वारा हनुमान जी की पूंछ में आग लगाने पर लंका दहन करने, हनुमान की ओर से श्रीराम को सीता की चूड़ामणि देने, रावण द्वारा विभीषण को देश निकाला देने तथा विभीषण के श्रीराम से मिलने तक की लीला का मंचन किया गया। रामलीला का शुभारंभ मोहित वर्मा और विपिन जैन ने किया। प्रधान अनुकूल शर्मा, श्याम सुंदर गुप्ता, राजेश पंवार, रमेश वशिष्ठ, सुरेश सेन, महेश शर्मा पटवारी, भारत भूषण कश्यप, सुभाष गुप्ता व सचिव याद के सुगंध ने अतिथियों का स्वागत किया। मुख्य संरक्षक अशोक शर्मा ने बताया कि ललित ने राम, रूपेश ने सीता, हिमांशु ने लक्ष्मण, विजय पंवार ने रावण, वैभव शर्मा ने हनुमान, मनीष ने बाली, अमित कश्यप ने सुग्रीव, सुनील ने मेघनाथ, नमन ने अक्षय कुमार और करण गुप्ता ने विभीषण का अभिनय किया। रामलीला में श्रीपति शेखावत, मास्टर गोपाल, विजय बिल्ला, विकास गुप्ता, बाबूलाल गुप्ता, लालाराम गुप्ता, जयभूषण शर्मा, नानक गुप्ता, काकी अग्रवाल व मोनू डुडेजा ने सहयोग दिया। रामलीला के मंच से लोगों को स्वच्छ रेवाड़ी, स्वच्छ हरियाणा व स्वच्छ भारत का संदेश दिया गया।

# अंगद ने रावण दरबार में जमाया पैर

### लक्ष्मण के मूर्छित होने पर द्रोणाचल पर्वत उठा लाए हनुमान

**रेवाड़ी।** रेलवे कॉलोनी में श्री राम मंदिर रेलवे ड्रामेटिक क्लब की ओर से चल रही रामलीला का मंगलवार रात्रि पं. मोहन लाल शर्मा के मंत्रोच्चारण व पूजन के बाद तारा चंद टोकस बावल ने उद्घाटन किया। रामलीला मंचन में रावण विभीषण को लंका से निकाल देता है। विभीषण प्रभु श्रीराम के चरणों में पहुंचता हैं, जिस को प्रभु राम लंका का राजा घोषित कर देते है। रामा दल नल-नील की सहायता से समुद्र पर पुल का निर्माण करते है, क्योकि उनको श्राप था कि वे जोभी पत्थर पानी में डालेंगे वो तैरता रहेगा, क्योकि वे ऋषियों की मूर्तियां उठाकर समुद्र में डाल देते थे। पुल बनने के बाद सारी सेना समुद्र पार करती है। अंगद को दूत के रूप में रावण को समझाने के लिए भेजा जाता है। रावण को जब ये समाचार मिलता है कि रामा दल समुद्र पार आ गया है तो सभा में युद्ध की रणनीति पर विचार होता है, लेकिन प्रहस्त रावण को फिर समझाने की कोशिश करता है कि सीता को लौटा दीजिए, लेकिन रावण प्रहस्त को भी लंका से निकाल देता हैं। रावण को दूत से समाचार मिलता है कि रामा दल से अंगद दूत के रूप आया है। अंगद व रावण के बीच संवाद होता है, लेकिन अंगद की बातों का रावण पर कोई असर नहीं होता हैं। अंगद अपनी शक्ति का प्रदर्शन करता और जमीन पर पैर जमाता है कि यदि कोई भी बलवान उसके पैर को उठा देगा तो वो सीता को हार जाएगा, लेकिन कोई भी उसके पैर को हिला भी नहीं पाता है। अंत में अंगद युद्ध का ऐलान करके वापस आ जाता है। लक्ष्मण हनुमान सहित मेघनाथ से युद्ध करने के लिए जाते है, लेकिन मेघनाथ लक्ष्मण को शक्ति बाण से मूर्छित कर देता है। उनके इलाज के लिए लंका के सुषेण वैध को लाया जाता है, जो द्रोणाचल पर्वत से संजीवनी बूटी लाने को कहते है। हनुमान जी संजीवनी बूटी लेने के लिए जाते है, लेकिन डंकिनी उनके रास्ते में बाधा डालती है, जिसक हनुमान जी वध कर देते है।

समुद्र पार करते हुए श्रीराम-लक्ष्मण व सेना।

लंका में पहुंचने के बाद सेना के साथ श्रीराम।

### रावण दहन से दिया बुराई पर अच्छाई की जीत का संदेश

रेवाड़ी। कार्यक्रम में डांडिया खेलते विद्यार्थी।

*रेवाड़ी। वीआईपी स्कूल में नवरात्र और दशहरा पर्व के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने पारंपरिक परिधान में डांडिया और गरबा की मनमोहक प्रस्तुति दी, वहीं रामलीला मंचन के माध्यम से राम जन्म से लेकर रावण वध तक की झांकी प्रस्तुत की। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण रावण दहन रहा, जिसमें बुराई पर अच्छाई की जीत का संदेश दिया गया। विद्यालय के प्राचार्य नवीन कुमार ने कहा कि रामलीला और रावण दहन जैसे आयोजन छात्रों को भारतीय संस्कृति और आदर्शों से जोड़ते हैं तथा उनमें सत्य और धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं। मैनेजिंग डॉयरेक्टर डा. उषा यादव ने कहा कि भारतीय संस्कृति पर्वों के माध्यम से हमें जीवन के गहरे संदेश देती है। डांडिया हमें एकता और सामूहिकता का संदेश देता है, वहीं रामलीला और रावण दहन हमें यह सिखाते हैं कि अंततः सदैव सत्य और धर्म की विजय होती है। विद्यालय के निदेशक नवदीप लांबा ने कहा कि ऐसे सांस्कृतिक आयोजन विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, सामूहिकता और परंपरा के प्रति गर्व की भावना विकसित करते हैं। कार्यक्रम में सभी शिक्षक व अभिभावक मौजूद थे।*

### हनुमान ने अशोक वाटिका पहुंचकर ली माता सीता की सुध, अक्षय कुमार का किया वध

रेवाड़ी। लंका में रावण व विभीषण के संवाद का दृश्य। फोटो :हरिभूमि

**रेवाड़ी।** श्री शिव रामलीला समिति की ओर से नई अनाजमंडी में रामलीला के 8वें दिन हनुमानजी की ओर से अशोक वाटिका के उजाड़ने का मंचन किया गया। रामलीला समिति के प्रधान नवलकिशोर गुप्ता की अध्यक्षता व महासचिव दीपक मंगला के संयोजन में आयोजित रामलीला में सुग्रीव का सेना बनाकर मां सीता का पता लगाने के लिए भेजना, सम्पाति-अंगद संवाद, हनुमान के लंका पहुंचने, हनुमान-विभीषण संवाद, सीता-हनुमान संवाद, अशोक वाटिका का उजाड़ना, अक्षय कुमार का वध, विभीषण का राम दल में शामिल होने के मनमोहक दृश्य दिखाए गए। मंच संचालन व प्राउंटिंग का कार्य एडवोकेट नितेश अग्रवाल ने किया। रामलीला का शुभारंभ हिंदू हाई स्कूल संस्था के प्रधान रामकिशन अग्रवाल भालखी वाले ने किया। रामलीला में राम-आशीष शर्मा, लक्ष्मण-नवीन लखेरा, सीता-हर्ष गुप्ता, रावण-संजीव वशिष्ठ, सुग्रीव-महेन्द्र मिस्त्री, हनुमान-विपिन अग्रवाल, अंगद-सोमेश सैनी, जामवंत-राजेश वर्मा, विभीषण-बीडी अग्रवाल, सम्पाति-मनोज गुप्ता, मंदोदरी-राजेश सैनी, त्रिजटा-राजे रामपुरा, मेघनाद-संजय सोनी, अक्षय कुमार-नरेंद्र यादव रामपुरा, समुंद्रदेव-जेपी पंडित, मंत्री-अनिल, उज्जवल गुप्ता, विनोद रामपुरा, प्राइवेट-नितिन चावरिया व बब्लू ने नाई की मुख्य भूमिका निभाई। रामलीला के आयोजन में मुख्य संरक्षक लक्ष्मण सिंह यादव विधायक, मुख्य संरक्षक नरेश, राकेश कुमार पाल्हावासिया, डा. कविता गुप्ता, उपप्रधान अनिल गोयल, सन्नी गोयल, हरिराम सैनी, नगर पार्षद राजेन्द्र सिंघल, राकेश, रमेश, चंद्रप्रकाश, विरेन्द्र, विष्णु , यशपाल, संजय, संजय, मीरा रानी, लक्ष्मी, उषा मंगला, अंकिता, अर्चना व पुष्पा गोयल का सहयोग रहा।

### अंगद ने दूत बनकर रावण को समझाया, लंकेश व श्रीराम का युद्ध शुरू

**धारूहेड़ा।** कस्बे के लाला मनीराम बाग में चल रही रामलीला में मंगलवार रात्रि रावण-हनुमान और रावण-अंगद संवाद का मंचन किया गया। श्रीराम रामलीला क्लब की ओर से आयोजित रामलीला का शुभारंभ प्राइवेट हॉस्पिटल के डायरेक्टर राजकुमार शर्मा और प्रबंधक राहुल यादव ने किया। रामलीला मंचन में राम हनुमान को सीता का पता लगाने के लिए कहते हैं। हनुमान माता सीता का पता लगाने के लिए लंका में प्रवेश कर जाते हैं। वहां पर हनुमान की मुलाकात विभीषण से होती हैं और वे उन्हें अशोक वाटिका का मार्ग बताते हैं। हनुमान माता सीता से मिलकर उन्हें भगवान राम की अंगूठी देते हैं। हनुमान अशोक वाटिका को उजाड़ कर अक्षय कुमार का वध कर देते हैं। रावण हनुमान को पकड़ने के लिए अपने पुत्र मेघनाद को भेजता हैं। मेघनाद ब्रह्मास्त्र का प्रयोग कर हनुमान को बांधकर रावण का सामने ले आता हैं। हनुमान रावण को समझाने का प्रयास करते हैं, लेकिन रावण नहीं मानता और हनुमान की पूंछ में आग लगा लगवा देता हैं, जिसके बाद हनुमान लंका का दहन कर देते हैं और सीता मां से चूड़ामणि लेकर वापस आ जाते हैं। रावण का भाई विभीषण राम की शरण में आ जाता हैं। राम एक बार फिर शांति के लिए दूत बनाकर अंगद को भेजते हैं। अंगद रावण को समझाने के बाद उसकी सभा में अपना पैर जमाकर सभी को चुनौती देता हैं, लेकिन कोई भी उसके पैर को नहीं हिला पाता और वापस आकर राम को संदेश देता हैं। राम और रावण के बीच युद्ध प्रारंभ हो जाता हैं।

रेवाड़ी। ईंट भट्ठे पर संदिग्धों की जांच करते हुए पुलिस। फोटो :हरिभूमि

### अनाधिकृत रूप से रह रहे रोहिंग्या व बंगलादेशियों की पहचान के लिए चलाया सर्च अभियान

**रेवाड़ी।** डीएसपी हेडक्वार्टर डा. रविन्द्र सिंह के सुपरविजन में कार्य करते हुए स्पेशल सेल इंचार्ज निरीक्षक कश्मीर सिंह ने पुलिस व स्वैत टीम के साथ बुधवार को थाना रोहड़ाई, जाटूसाना व सदर क्षेत्र में अनाधिकृत रूप से रहने वाले रोहिंग्या व बंगलादेशी नागरिकों का पता लगाने के लिए सर्च अभियान चलाया। पुलिस ने श्री कृष्ण भट्ठा गांव बूढ़पुर, लक्ष्मी भट्ठा गांव बूढ़पुर, बालाजी भट्ठा गांव आसपुर, खोला ब्रिक्स उद्योग गांव बेरली कला, सत्यम भट्ठा उद्योग गांव बालधन खुर्द, सूरजभान भट्ठा गांव गुरावड़ा, जगबीर भट्ठा गांव रतनथल व एमआरएफ भट्ठा गांव गाधला सहित विभिन्न स्थानों पर झुग्गी-झोपड़ियों , होटल, पोल्ट्री फार्म पर अवैध तरीके से रहने वाले बांग्लादेशी, विदेशी नागरिक, रोहिंग्या व संदिग्ध लोगों की जांच की। इस दौरान पुलिस टीम ने वहां पर रह रहे बाहरी श्रमिकों की भी जानकारी ली तथा उनके पहचान पत्र भी जांचे। पुलिस ने वाहनों के कागजातों की भी जांच की। पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि अनाधिकृत रूप से किसी को भी रहने की छूट नहीं है। जिला पुलिस द्वारा बाहरी लोगों की पहचान के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है और आगे भी इस तरह का अभियान लगातार जारी रहेगा। जिले में जो भी लोग बाहर से आकर रह रहे हैं उनकी पहचान होना अत्यंत आवश्यक है। सभी थाना प्रबंधकों को निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने-अपने क्षेत्र में सरकार द्वारा जारी आदेशों के अनुसार अप्रवासी रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों की पहचान करके उनको वापस भेजने की प्रक्रिया अमल में लाए। एसपी ने जिला वासियों से अपील करते हुए कहा है कि सभी अपने पास काम करने वाले या किराए पर रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति की पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करा लें।

# ट्रैफिक नियमों की अवहेलना : 1093 वाहन चालकों पर कसा शिकंजा

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

- शराब पीकर गाड़ी चलाना सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है

जिला पुलिस ने गत सप्ताह में डिंक एंड ड्राइव, वाहन में डीजे व प्रेशर हॉर्न बजाने, लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने व बुलेट में पटाखा छोड़कर हवाबाजी करने वालों के खिलाफ स्पेशल अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की गई। एसपी हेमेन्द्र कुमार मीणा ने बताया कि एक सप्ताह के दौरान ड्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत शराब पीकर वाहन चलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए 79 चालकों के चालान किए है। उन्होंने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि रात्रि के समय काफी वाहन चालक नशे में धुत होकर वाहन चलाते हैं जिससे वह अपने आप को तो खतरे में डालते ही हैं साथ में सड़क पर चल रहे अन्य वाहन चालक के लिए भी खतरा बन जाते है। शराब पीकर गाड़ी चलाना सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है और यह मोटर वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 185 के तहत दंडनीय अपराध है।

एसपी मीणा ने कहा कि कुछ लोग गाड़ी में तेज डीजे व प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने के साथ-साथ लोगों में दहशत और असुविधा पैदा करते है। कई बार इस तरह की हरकतें सड़क दुर्घटनाओं का कारण भी बन जाती हैं। पुलिस ने गाड़ी में डीजे व प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने वाले व बुलेट में पटाखा छोड़कर हवा बाजी करने वाले 2 वाहन चालकों पर शिकंजा कसा है। इसके साथ ही पुलिस ने एक सप्ताह में लेन चेंज से संबंधित नियमों की अवहेलना पर 1012 वाहन चालकों के चालान किए।

रेवाड़ी। वाहन चालकों के चालान करते हुए पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

### पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता से बदल रहा मौसम, आज भी बारिश या बूंदाबांदी की संभावना

# बूंदाबांदी के बाद गिरा तापमान गर्मी की विदाई का समय आया

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल रहा है। रात को बूंदाबांदी के बाद रात का तापमान गिर गया है, गर्मी की विदाई के समय ने दस्तक दे दी है। दशहरा पर्व पर आसमान में बादल छाने के साथ ही बूंदाबांदी या हल्की बारिश की संभावना जताई जा रही है। इस सप्ताह मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा। इस दौरान कुछ इलाकों में अच्छी बारिश भी हो सकती है। एक दिन पूर्व कई इलाकों में हल्की बरसात और बूंदाबांदी हुई थी। बुधवार को सुबह से ही आसमान साफ बना रहा। अधिकतम तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 33.0 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान

- दशहरा पर्व पर आसमान में बादल छाने व बूंदाबांदी की संभावना

3.5 डिग्री की बड़ी गिरावट के साथ 19.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवाओं की गति महज 6 किमी प्रति घंटा रही, जबकि नमी का स्तर 68 प्रतिशत तक रहा। दिन के समय लोगों को गर्मी कुछ हद तक परेशान करती है, परंतु रात के समय कूलर तक चलने बंद हो गए हैं। मौसम विभाग के अनुसार यह समय गर्मी की विदाई है। बंगाल की खाड़ी और अरब सागर पर बने परिसंचरण तंत्र से भरपूर नमी के चलते आने वाले वेस्टर्न डिस्टर्बेंस को मजबूती प्रदान करेगा, बारिश का दौर देखने को मिलेगा।

रेवाड़ी। अनाजमंडी में फड पर सुखाया गया कपास। फोटो: हरिभूमि

### दूसरे पखवाड़े में ठंड की दस्तक

मौसम विशेषज्ञों के अनुसार अक्टूबर के दूसरे सप्ताह में गुलाबी ठंड का असर शुरू हो जाएगा। इसका मतलब गर्मी का असर दोपहर के समय ही रहेगा। रात और सुबह-शाम का मौसम ठंडा बना रहेगा। अक्टूबर के दूसरे पखवाड़े में रजाई निकालने का मौसम आ जाएगा। जब माह के अंत में दिन के समय भी ठंडा मौसम बना रहेगा। इस सप्ताह बारिश की संभावना होने के कारण किसान भी आसमान की ओर नजरें लगाए हुए हैं। इस समय अगर अच्छी बारिश होती है, तो किसानों को सरसों की जल्द बिजाई करने का मौका मिल जाएगा। सरसों की बिजाई के लिए किसान जमीन की सिंचाई कर रहे हैं। बारिश के बाद उन्हें सिंचाई की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।