

खबर संक्षेप

दहेज उत्पीड़न का आरोपी पति गिरफ्तार
कोसली। पुलिस ने एक विवाहिता को दहेज की मांग पर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में आरोपी पति को गिरफ्तार किया है। विवाहिता कमलेश देवी की शिकायत के बाद पुलिस ने काउंसिलिंग के माध्यम से दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। दोनों में सहमति नहीं बनने के बाद पुलिस ने गत 12 जून को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने महिला के पति गोविंद को गिरफ्तार कर लिया। तफतीश में शामिल करने के बाद आरोपी को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

सड़क हादसे के बाद फरार चालक काबू
धरूहड़ा। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद मौके से फरार हुए एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने हादसे के बाद 11 जून को आरोपी चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। चालक मौके से फरार हो गया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में राजस्थान के जयपुर के मानसरोवर निवासी योगेश को गिरफ्तार कर लिया। उसे बाद में पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया। उसका वाहन भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया।

आपसी विवाद के चलते दो गिरफ्तार
बावला। आपसी विवाद में झगड़े की आशंका को देखते हुए पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। कस्बे के एक मोहल्ले में दो गुटों के बीच विवाद चला आ रहा है। पुलिस ने दोनों पक्षों को थाने बुलाकर सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। दोनों पक्षों के बीच समझौता नहीं होने के बाद पुलिस ने सुरेंद्र को गिरफ्तार कर लिया। नियमों की पालना नहीं करने के आरोप में पुलिस ने झज्जर के सिलानी निवासी अनिल को गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों आरोपियों को कोर्ट में पेश कर दिया गया।

एनडीपीएस एक्ट का आरोपी मेजा जेल
कोसली। पुलिस ने एनडीपीएस एक्ट के तहत गिरफ्तार किए गए आरोपी को जेल भेज दिया। पुलिस ने नशीले पदार्थ बेचने के आरोप में एक युवक को गिरफ्तार किया था। उसके खिलाफ 14 जून को एनडीपीएस के एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था। पृष्ठताछ के दौरान उसने बताया कि उसे नशीला पदार्थ सहानवास निवासी बलवान ने मुहैया कराया था। पुलिस ने आरोपी बलवान को काबू कर लिया था।

अटैक से मौत के बाद कराया पोस्टमार्टम
डहीना। धवना गांव के करीब 50 वर्षीय व्यक्ति की हार्ट अटैक से मौत हो गई। गांव निवासी बलवान को मंगलवार की रात सीने में दर्द की शिकायत हुई थी। परिजन उसे तुरंत अस्पताल लेकर आए, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। बताया जा रहा है कि अस्पताल ले जाते समय रास्ते में ही उसकी मौत हो गई थी। डॉक्टरों की सूचना पर थाना खोल पुलिस ने शव को कब्जे में ले लिया। बुधवार को पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

कार्तिकेय को समर्पित स्कंद षष्ठी का पर्व कल रेवाड़ी। भगवान शिव और माता पार्वती के ज्येष्ठ पुत्र भगवान कार्तिकेय को समर्पित स्कंद षष्ठी का पर्व शुक्रवार 19 जून विधिविधान से मनाया जाएगा। यह प्रति माह शुक्ल पक्ष की षष्ठी तिथि को मनाया जाता है। इस दिन भगवान कार्तिकेय की पूजा करने से संतान सुख, अच्छे स्वास्थ्य, साहस और सभी शत्रुओं पर विजय प्राप्त होती है। धर्माचार्य दलीप शास्त्री ने कहा कि यह दिन भगवान कार्तिकेय की ओर से असुर सूरपघ्न के वध और बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है।

परिवहन विभाग: ई-चालान सेवा का नया एप तकनीकी खामियों में फंसा, आरटीए सचिवों ने भेजे सुधार के प्रस्ताव

‘नेक्स्ट जेन’ में विकल्पों की कमी, न चालान कट रहे और न जुर्माना भर पा रहे वाहन मालिक

नरेन्द्र वत्स►►रेवाड़ी

प्रदेश के परिवहन विभाग में ट्रैफिक नियमों का पालन नहीं करने वाले वाहनों के चालान करने से लेकर किए गए चालानों का भुगतान करने तक के लिए ई-चालान सेवा के तहत ‘नेक्स्ट जेन’ एप शुरू किया गया है। परिवहन विभाग के अधिकारी चालान करते समय इसी आधुनिक एप का इस्तेमाल कर रहे हैं, परंतु नई एप होने के कारण इसमें चालान के कई विकल्प ही नहीं हैं। चालान भुगतान करने के मामले में भी कई ऑप्शन नहीं होने के कारण वाहन मालिकों से लेकर अधिकारियों तक को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कई जिलों के आरटीए सचिवों की ओर से एप को अपडेट करने के लिए प्रदेश के परिवहन आयुक्त को पत्र लिखे जा रहे हैं। वाहनों की चालान प्रक्रिया को तकनीकी रूप से आधुनिक बनाने के लिए परिवहन मुख्यालय की ओर से ‘नेक्स्ट जेन’ एप्लीकेशन शुरू कराई गई है। यह एप प्राधिकरण के अधिकारियों के टेबलेट में इंस्टाल कराई जा चुकी है। जब नियमों की उल्लंघना करने वाले वाहनों के चालान करने के लिए आरटीए की टीमें चेकिंग करने सड़क पर उतरती हैं, तो कई परिस्थितियों में चालान करने के लिए एप्लीकेशन में वह विकल्प ही नहीं

रेवाड़ी। परिवहन आयुक्त को लिखा गया पत्र, ई-चालान एप का लोगो, हाइवे स्थित आरटीए ऑफिस।

मिलते, जिनका वाहन चालक उल्लंघन करते हैं। ऐसे में चेकिंग टीम के नियमों की पालना नहीं करने वाले वाहनों के चालान करना ही मुश्किल बना हुआ है। पिछले कई दिनों से टेबलेट लेकर चेकिंग के लिए सड़कों पर उतरने वाले अधिकारी और कर्मचारी संबंधित नियम की उल्लंघना करने पर ऑप्शन के अभाव में वाहन का चालान ही नहीं कर पाते, जिससे सरकारी राजस्व को भारी नुकसान हो रहा है। आरटीए कार्यालय के सूत्रों के अनुसार नई एप्लीकेशन आने के बाद चालान की गति काफी मंद पड़ चुकी है, जिससे राजस्व को भारी नुकसान हो रहा है। एप्लीकेशन में सही विकल्प नहीं होने के कारण मोटर व्हीकल एक्ट की सही धाराओं के तहत संबंधित वाहनों के चालान नहीं हो पा रहे हैं। इस एप को इंस्टाल कराने के बाद अपडेट तो कर दिया

एप में शो नहीं कर रहे यह ऑप्शन

■वाहन के परमिट की शर्तों का उल्लंघन करना।
■दूसरे राज्यों में पंजीकृत वाहनों का बिना टैक्स संचालन।
■संबंधित वाहन को इंपाउंड करने की शक्ति।
■निर्धारित सीमा से अधिक ऊंचाई, लंबाई, चौड़ाई।
■ओवरहैंग वाले वाहन पर एक्शन का ऑप्शन।
■बिना फिटनेस प्रमाणपत्र के वाहन चलाना।
■स्टॉप साइgn का उल्लंघन करने पर एक्शन का ऑप्शन।
■पशुओं के परिवहन से जुड़े नियमों का उल्लंघन।

एप को अपडेट किया जा रहा

एप को किया जा रहा अपडेट एप नई होने के कारण इसमें कई ऑप्शन नहीं हैं। एप को अपडेट किया जा रहा है। जल्द ही इसमें सभी ऑप्शन प्रदर्शित होने शुरू जाएंगे। एक बार पहले भी एप अपडेट की जा चुकी है।
-विकास कुमार, टीआई, आरटीए।

पर्यटन कार्य हो रहा बाधित

विभागीय सूत्रों के अनुसार कई जिलों के आरटीए सचिव कम डीटीओ की ओर से परिवहन आयुक्त को पत्र भेजकर नई एप में आ रही खामियों को दूर कराने का आग्रह किया गया है। इन पत्रों में आरटीए सचिवों ने साफ लिखा है कि एप की खामियों के चलते अधिकारी पर्यटन का कार्य सही तरीके से नहीं कर पा रहे हैं। इसका फायदा सड़कों पर मोटर व्हीकल एक्ट की धड़ियां उड़ाने वाले वाहन चालकों को मिल रहा है, जबकि सरकारी राजस्व पर प्रतिकूल असर पड़ रहा है।

कर्मचारियों का मांगों को लेकर हल्ला बोल प्रदर्शन

चोरों ने दो मकानों में लगाई सेंध नकदी व जेवरात लेकर फरार

■ कार्यकारी अभियंताओं के माध्यम से सरकार के नाम ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज़►►रेवाड़ी

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन की राज्य कमेटी के आह्वान पर जिला इकाई की ओर से कर्मचारियों की लंबित मांगों के समाधान को लेकर हल्ला बोल प्रदर्शन किया। इस दौरान सिंचाई विभाग, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, लोक निर्माण विभाग सिविल व विद्युत मंडल तीनों विभागों के कार्यकारी अभियंताओं के माध्यम से सरकार

रेवाड़ी। पीडब्ल्यूडी एक्सईएन को ज्ञापन सौंपते हुए यूनियन के पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

ने कहा कि लंबे समय से कर्मचारियों की विभिन्न मांगों लंबित हैं, लेकिन सरकार की ओर से उनका समाधान नहीं किया जा रहा है, जिससे कर्मचारियों में भारी नाराजगी है। प्रदर्शन का नेतृत्व जिला इकाई के

संशोधनों के उपरांत अंतिम अस्थाई मेरिट सूची 26 जून को जारी की जाएगी

आईजीयू ने स्नातक पाठ्यक्रमों की काउंसलिंग का शेड्यूल जारी किया

■ विश्वविद्यालय की ओर से 13 जुलाई को ओपन फिजिकल काउंसलिंग आयोजित की जाएगी

हरिभूमि न्यूज़►►नीरपूर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय ने शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए विभिन्न स्नातक पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए मेरिट सूची एवं काउंसलिंग कार्यक्रम जारी कर दिया है।

मिशन एडमिशन

मेरिट सूची 26 जून को जारी की जाएगी। प्रथम काउंसलिंग के अंतर्गत श्रेणीवार सीट आवंटन 30 जून को सुबह 10 बजे किया जाएगा। आवंटित अभ्यर्थियों को अपने दस्तावेजों का सत्यापन एवं शुल्क जमा करने की प्रक्रिया 1 जुलाई से 2 जुलाई तक होगी। प्रथम चरण के बाद रिक्त सीटों की सूची 3 जुलाई को शाम 5 बजे बजे प्रदर्शित की जाएगी।

दोपहर के समय उमस भरी गर्मी ने लोगों को जमकर छकाया

सप्ताह के अंत तक अच्छी बरसात की संभावना

हरिभूमि न्यूज़►►रेवाड़ी

मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल रहा है। मंगलवार को हुई बरसात के बाद बुधवार को अधिकतम तापमान में वृद्धि होने से उमस भरी गर्मी ने लोगों को जमकर परेशान किया। अधिकतम तापमान में 8 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि दर्ज की गई। 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

रेवाड़ी। एक खेत में बोई गई कपास की फसल। फोटो: हरिभूमि

निकली। हवा में नमी का स्तर अधिक होने के कारण दोपहर के समय उमस भरी गर्मी ने लोगों को जमकर छकाया। अधिकतम तापमान 8 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि के साथ 38 डिग्री पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 1.5 डिग्री की कमी के साथ 22.0 डिग्री

सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी बढ़ते ही धूप निकलने के बाद लोगों के पसीने छूटने शुरू हो गए। मंगलवार सुबह हुई बरसात से लोगों को दिन में गर्मी से कुछ हद तक राहत मिल गई थी, लेकिन बुधवार को उमस ने लोगों को परेशान किया।

चोरों ने दो मकानों में लगाई सेंध नकदी व जेवरात लेकर फरार

रेवाड़ी। सेक्टर-3 में चोर दो मकानों में सेंध लगाकर हजारों रुपये नकदी व जेवरात पर हाथ साफ कर गए। शिकायत मिलने के बाद मॉडल टाउन थाना पुलिस ने मौका मुआयना करते हुए चोरी का केस दर्ज कर लिया। पुलिस आसपास के सीसीटीवी कैमरों की मदद से चोरों का पता लगाने के प्रयास कर रही है। महेंद्रगढ़ ईसीएएस में कार्यरत पूजा ने पुलिस शिकायत में बताया कि उसका पति एक कंपनी में कार्यरत हैं। दोनों मकान को ताला लगाने के बाद अपनी-अपनी ड्यूटी पर चले गए थे। शाम

एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल

कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी

NAB मान्यता प्राप्त

कैंसर की पूरी जांच और इलाज, अब आपके पास

दो हफ्ते तक ठीक न होने वाला छाला?

जांच जरूरी है!

उत्तर भारत में पुरुषों के कैंसर मामलों में 25% से अधिक मुंह के कैंसर होते हैं।

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

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

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

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

9138111625

सुशांत सिटी, कुंडली, रसोई गाँव के पास, सोनीपत

www.andromedahospital.in



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

मानसिक शांति-संतुलन प्रदान करे ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य

ललित मदान

योग चिकित्सक

गोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली

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

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

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

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



जिसमें साधक आत्मस्वरूप और सूक्ष्म चेतना के अनुभव की ओर अग्रसर होता है।

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

ध्यान के मानसिक लाभ: नियमित ध्यान अभ्यास से- तनाव और चिंता में कमी आती है। भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। एकाग्रता और स्मरणशक्ति में सुधार होता है। क्रोध और चिड़चिड़ापन कम होता है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास और धैर्य बढ़ता है।

ध्यान के शारीरिक लाभ: ध्यान का प्रभाव केवल मन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शरीर पर भी गहराई से पड़ता है। नियमित ध्यान से रक्तचाप नियंत्रित रहने में सहायता मिलती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है। तनावजनित थकापन कम होती है। शरीर की शांति प्रभाव सक्रिय होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

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

प्रस्तुति: अजेश कुमार

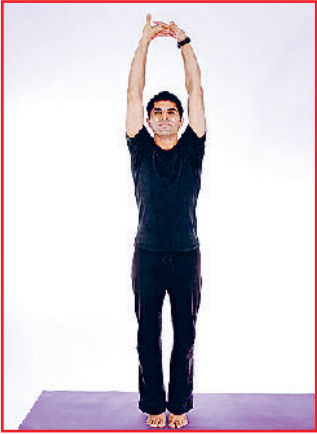
स्वस्थ तन-निरोगी मन के लिए अपनाएं कॉमन योग प्रोटोकॉल

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

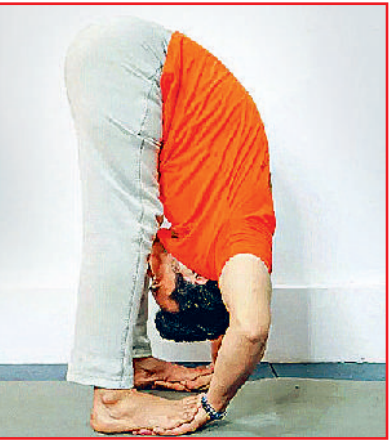
सलाह

दिव्यज्योति 'मंदन'

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



सूर्य नमस्कार
सूर्य नमस्कार सदियों से सबसे प्रसिद्ध योगासन



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

शवासन

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



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

योगोपचार

हेतल शाह

योग एक्सपर्ट

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

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

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



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

मंड़ूक आसन और वज्रासन

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



डायबिटीज को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

नियमितता और संयम

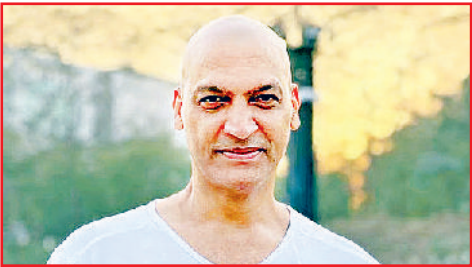
यह कोई योग आसन या प्रक्रिया नहीं बल्कि योग प्रक्रिया के प्रति अनुशासन बरते जाने का नाम है। इसे महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल में गिना जाता है, जिसका मतलब है नियमित अभ्यास करना। सप्ताह में कम से कम पांच दिन 30 से 45 मिनट योग करने से निश्चित और अनेक तरह के फायदे मिलते हैं। हाल में इन वैज्ञानिक प्रोटोकॉल को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

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

मैं डेली योग जरूर करता हूं: मनीष वाधवा

योगानुभव

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



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

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

योगमय जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है आहार-विहार

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

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



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

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

वैसे तो योगासन सभी मौसमों में लाभकारी होते हैं। लेकिन कुछ योगासन ऐसे भी हैं, जिनका अभ्यास करने से गर्मी और उमस से होने वाली बेचैनी, स्वास्थ्य समस्याओं में बहुत राहत मिलती है।

ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन योगासनों से मिले शीतलता का अहसास



शीतली प्राणायाम

पैर इतने उठें कि 45 डिग्री का कोण बने। सिर को भी ऊपर की तरफ उठाएं। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ें और वापस लौटें। नौकासन से पेट की मांसपेशियों पर खिंचाव पड़ता है। इसे पांच से दस बार करें।

हलासन: गर्मियों में पेट से जुड़ी प्रॉब्लम्स से ज्यादातर लोग परेशान रहते हैं। हलासन ऐसा आसन है, जो पेट के साथ ही और कई तकलीफें दूर कर सकता है। इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं। दोनों हाथों को पैरों की सीध में सीधे रखें। धीरे-धीरे फेफड़ों में सांस भरें। अब पैरों और हिप्स को ऊपर उठाएं। धीरे-धीरे पैरों को सिर की ओर ऐसे ले जाएं और इन्हें जमीन पर टच करें। डेढ़-दो मिनट तक इसी अवस्था में रहें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए वापस आएं। हलासन से एसिडिटी और गैस जैसी समस्याओं में बहुत राहत मिलती है।

उष्ट्रासन: यह आसन छाती और फेफड़ों को खोलकर ऑक्सीजन प्रवाह में सुधार करता है। गर्मी कम करता है और भावनात्मक संतुलन बढ़ाता है। इस आसन को करने के लिए घुटनों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर फैलाकर चटाई पर बैठें। हाथों



उष्ट्रासन

को पीठ के निचले हिस्से पर रखें। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और हाथों को एड़ियों तक ले जाएं और कूल्हों को आगे की ओर धकेलें और छाती को ऊपर उठाएं।

पदांगुष्ठ्रासन (बड़े अंगूठे का आसन): यह आसन हैमस्ट्रिंग और रीढ़ की हड्डी में खिंचाव लाता है, पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है और मस्तिष्क को शांत करके शरीर की गर्मी को कम करता है। इस आसन को करने के लिए पैरों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं। श्वास लें और रीढ़ की हड्डी को सीधा करें, श्वास छोड़ें और आगे की ओर झुकें फिर तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों से अपने बड़े अंगूठे को पकड़ें।

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

प्रस्तुति: ललितता गोयल

खबर संक्षेप

जहरीला पदार्थ खाने से एक व्यक्ति की मौत

रेवाड़ी। सूमा गांव के करीब 50 वर्षीय व्यक्ति को संदिग्ध हालात में जहरीला पदार्थ खाने से मौत हो गई। जाटूसाना थाना पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया। थाना जाटूसाना पुलिस को बुधवार सुबह कानोड गेट के पास एक प्राइवेट अस्पताल से सूचना मिली थी कि गांव सूमा के एक व्यक्ति सुंदरलाल ने जहरीला पदार्थ खा लिया है। उसे गंभीरावस्था में अस्पताल में दाखिल कराया गया था। उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई है। सूचना मिलने के बाद पुलिस अस्पताल पहुंच गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर सामान्य अस्पताल से पोस्टमार्टम करा दिया। जहरीला पदार्थ खाने के कारणों की जांच की जा रही है।

शराब ठेके के पास मिला एक व्यक्ति का शव

रेवाड़ी। गढ़ी बोलनी गांव के चौक के पास शराब ठेके के पास एक व्यक्ति का शव पड़ा मिला। पुलिस ने शव को शिनाख्त के लिए सामान्य अस्पताल की मोर्चरी में रखवा दिया। पुलिस को सूचना मिली थी कि शराब ठेके के पास एक व्यक्ति मृतावस्था में पड़ा हुआ है। सूचना मिलने के बाद कसोला पुलिस ने मौके पर जाकर शव कब्जे में ले लिया। पुलिस ने सीन ऑफ क्राइम टीम को मौके पर बुलाकर जांच शुरू की। शव पर किसी तरह के चोट के निशान नहीं मिले। पुलिस ने आसपास के गांवों में सूचना भेजकर शव की पहचान कराने के प्रयास किए, लेकिन सफलता नहीं मिली। बाद में शव को सामान्य अस्पताल भिजवा दिया गया।

मौलिक अधिकार पर रोक लगाना तानाशाही: कामरेड रेवाड़ी।

हरियाणा सरकार की ओर से सितंबर माह तक प्रदेश में धरना, प्रदर्शन और रैलियों पर रोक लगाने के आदेश की एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने निंदा की है। एसयूसीआई कम्युनिस्ट के राज्य सचिव कामरेड राजेंद्र सिंह ने कहा कि सरकार का यह आदेश अलोकतांत्रिक एवं न्याय के प्राकृतिक सिद्धांतों के विपरीत है। लोकतंत्र का गला घोटने वाला है। धरना, प्रदर्शन व रैली लोकतंत्र के लिए ऑक्सीजन है। उन्होंने कहा कि यह सर्वविदित है कि सरकार की जन विरोधी नीतियों के परिणामस्वरूप जन जीवन की समस्याएं बढ़ रही हैं, लेकिन उनका समाधान करने की बजाय, समस्याओं के खिलाफ आवाज उठाने के मौलिक अधिकार पर रोक लगाना तानाशाही कदम है।

बारिश के बाद बाजरे की बिजाई में जुटे किसान

कनीना। पिछले दिनों हुई बारिश किसानों के लिए किसी संजीवनी से कम नहीं रही। किसान लंबे समय से खेतों में नमी का इंतजार कर रहे थे। बारिश के बाद वे ट्रैक्टर व बीज लेकर खेतों की ओर निकल पड़े हैं। किसानों ने बड़े पैमाने पर मुख्य खरीफ फसल बाजरा की बिजाई का काम शुरू कर दिया है, जो तेजी से जारी है। किसानों का कहना है कि यह बारिश बाजरे और ग्वार की बिजाई के लिए बिल्कुल उपयुक्त समय पर हुई है। जिसने गमी से राहत दिलाकर किसानों के चेहरों पर खुशी ला दी है।

कांग्रेस पार्टी ने नियुक्त किए प्रदेश के सभी ब्लॉक में प्रधान : राव नरेंद्र सिंह

■ ब्लॉक सूची में प्रदेश के लगभग सभी वर्गों में संतुलन बनाने का प्रयास किया गया है

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने जिले के सभी 6 ब्लॉकों के अध्यक्ष नियुक्त कर दिए हैं। इनमें एक पंचायत समिति सदस्य, 2 पूर्व सरपंच व एक नपा के पूर्व चेयरमैन रह चुके हैं। सूची में लगभग सभी वर्गों में संतुलन बनाने का प्रयास किया गया है। इस सूची में जाटूसाना से मनोज यादव और नाहड़ से डा. हेमंत को ब्लॉक अध्यक्ष बनाया गया है। बावल में चेताराम रेवड़िया के ब्लॉक अध्यक्ष बनाया गया है। वह बावल नगर पालिका के चेयरमैन भी रह चुके हैं। खोल खंड में प्रधानी

प्रशासन के आदेश पर बुधवार को पंचायत विभाग की टीम ने की कार्रवाई

पुलिस बल की मौजूदगी में मूंदी में पंचायती जमीन से हटवाए कब्जे

■ पंचायती राज एसडीओ जितेंद्र को बतौर ड्यूटी मजिस्ट्रेट कब्जा कार्रवाई के लिए नियुक्त किया

हरिभूमि न्यूज ►► नांगल मूंदी

मूंदी गांव की पंचायती जमीन पर कई लोगों ने लंबे समय से कब्जे किए हुए थे। प्रशासन के आदेश पर बुधवार को पंचायत विभाग की टीम ने पुलिस बल की मौजूदगी में पंचायती जमीन को खाली करा लिया गया। अवैध कब्जे हटने से ग्रामीणों ने राहत की सांस ली है। गांव की पंचायती जमीन पर कई लोगों ने कब्जे किए हुए थे। इसकी शिकायत प्रशासन को की गई थी। सीएम विंडो से लेकर डीसी तक को शिकायत की जा रही थी। प्रशासन ने इन कब्जों को हटवाने



रेवाड़ी। मूंदी में पंचायती जमीन से कब्जा हटवाते हुए पंचायत विभाग की टीम।

के आदेश दिए थे। पंचायती राज एसडीओ जितेंद्र को बतौर ड्यूटी मजिस्ट्रेट कब्जा कार्रवाई के लिए नियुक्त किया गया था। बुधवार को

डहीना पुलिस चौकी से एएसआई सुनील कुमार के नेतृत्व में पुलिस की टीम गांव पहुंच गई थी। टीम के पहुंचते ही कब्जा करने वाले लोगों



फोटो: हरिभूमि

में हड़कंप मच गया। कुछ लोगों ने खुद ही कब्जे हटाने शुरू कर दिए। इसके बाद जेसीबी मशीन से कब्जों को पूरी तरह साफ करा दिया। गांव

के रास्तों को साफ कराने के बाद ग्रामीणों को राहत मिली है। पुलिस बल की मौजूदगी के चलते इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हुआ।

महाराणा प्रताप जयंती पर बच्चों को वितरित की स्टेशनरी



रेवाड़ी। बुधवार को महाराणा प्रताप की जयंती के अवसर पर आशियाना फाउंडेशन की ओर से बच्चों को स्टेशनरी वितरित की गई। इस मौके पर कृष्ण अग्रवाल, गीता यादव, उमेश शर्मा व नीरु भारद्वाज उपस्थित थे। फाउंडेशन की प्रांत अध्यक्ष दीपा भारद्वाज ने बच्चों को किताबें व रजिस्टर वितरित किए। वहीं फाउंडेशन की प्रांत अध्यक्ष दीपा भारद्वाज को महाराणा प्रताप जयंती समिति की ओर से राष्ट्रीय एकता में उत्कर्ष उपलब्धि पर राजपूत सम्मान से अलंकृत किया गया। इस मौके पर नगर परिषद चेयरपर्सन विनीता पीपल, नरेश चौहान, लक्ष्मी नारायण, सत्य प्रकाश गौतम, पंडित दिलीप शास्त्री, दशरथ चौहान, शौकीन शर्मा, दीपक राव, सरोज देवी, कृष्णा देवी, शशि जुनेजा व सुमन भारद्वाज मौजूद रही।



पूर्व डिप्टी स्पीकर ने गोसम्भान अभियान का किया समर्थन

हरिभूमि न्यूज ►► कनीना

गांव खेड़ी में आयोजित सामाजिक सरोकार समारोह में गोसम्भान अभियान का समर्थन किया गया। ग्रामीण रणसिंह तंवर की ओर से आयोजित भंडारे के अवसर पर गांवों की सेवा का संकल्प लिया गया। इस सामाजिक व धार्मिक समारोह के आयोजन में अटेली हलके की पूर्व विधायक व विधानसभा की पूर्व डिप्टी स्पीकर संतोष यादव ने भी शिरकत की। जिन्हें 27 जुलाई को होने वाले गोसम्भान आह्वान अभियान से

अवगत कराया। महाराज रामभजनदास कपूरी आश्रम ने बताया कि गोमाता के सम्मान में गांव-गांव जाकर युवाओं और महिला मंडलों को जोड़ा जा रहा है। इसके लिए एक हस्ताक्षर अभियान भी चलाया जा रहा है, आगामी 27 जुलाई को जिला स्तर पर आयोजित समारोह के माध्यम से उपायुक्त को ज्ञापन सौंपा जाएगा। पूर्व डिप्टी स्पीकर संतोष यादव ने इस कार्य की प्रशंसा करते हुए न केवल हस्ताक्षर किए, बल्कि वहां मौजूद अन्य लोगों को भी हस्ताक्षर करने के लिए प्रेरित किया।

हरिभूमि न्यूज ►► सतनाली मंडी

वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप की जयंती अवसर पर राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में इतिहास विभाग की ओर से अजीत सिंह के निदेशन में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों ने महाराणा प्रताप के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया तथा उनके आदर्शों को जीवन में अपनाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. सुधीर कुमार लांबा ने कहा कि महाराणा प्रताप का जीवन

हमें कठिन परिस्थितियों में भी अपने सिद्धांतों पर अडिग रहने की सीख देता है। उन्होंने कहा कि देश और समाज के प्रति समर्पण, साहस तथा आत्मसम्मान की भावना ही महाराणा प्रताप की सबसे बड़ी विरासत है, जिसे नई पीढ़ी तक पहुंचाना आवश्यक है। मुख्य वक्ता वीरेंद्र सिंह शेखावत ने महाराणा प्रताप के अद्वितीय शौर्य, स्वाभिमान, त्याग और मातृभूमि के प्रति समर्पण पर प्रकाश डालते हुए कहा कि हल्दीघाटी का युद्ध भारतीय इतिहास में साहस और राष्ट्रप्रेम

प्रवेश आईजीयू में एमए योग में प्रवेश के लिए 20 जून तक कर सकते हैं आवेदन

आधुनिक युग में मानसिक शांति और उत्तम स्वास्थ्य का सबसे बड़ा माध्यम बन चुका है योग

हरिभूमि न्यूज ►► गीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के योग विभाग में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए एमए योग पाठ्यक्रम में दाखिले के लिए इच्छुक और योग्य उम्मीदवार आगामी 20 जून तक विश्वविद्यालय की आधिकारिक वेबसाइट पर पंजीकरण कर सकते हैं। योग विभाग की अध्यक्षा डा. श्रुति ने कहा कि आज योग केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आधुनिक जीवनशैली में मानसिक शांति और उत्तम स्वास्थ्य का सबसे बड़ा माध्यम बन चुका है।

वैश्विक स्तर पर कुशल योग विशेषज्ञों की मांग तेजी से बढ़ रही: डॉ. श्रुति



रेवाड़ी। आईजीयू में योगाभ्यास करते योग विभाग के विद्यार्थी।

वैश्विक स्तर पर कुशल योग विशेषज्ञों की मांग तेजी से बढ़ रही है। उन्होंने कहा कि एमए योग करने के बाद देश और विदेश में करियर के अत्यंत

समृद्ध, प्रतिष्ठित और बहुआयामी अवसर उपलब्ध हैं। इस उच्च स्तरीय डिग्री को पूरा करने के बाद छात्र यूजीसी नेट-जेआरएफ परीक्षा उत्तीर्ण



रेवाड़ी। बावल में प्रदर्शनी का अवलोकन करते एसडीएम संजीव कुमार।

अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक लाभ पहुंचाएं संबंधित विभाग : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ►► बावल

केंद्र सरकार के 12 साल पूरे होने के उपलक्ष्य में बुधवार को बावल में समाधान शिविर व प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। एसडीएम संजीव कुमार ने कहा कि देश 2047 के विजन के साथ आगे बढ़ रहा है। एसडीएम ने प्रदर्शनी में लगी विभागों की स्टॉल्स का अवलोकन किया। उन्होंने कहा सभी विभागों के अधिकारी सरकारी योजनाओं को आमजन तक पहुंचाने का कार्य करें ताकि अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति को सुविधा मिल सके। जनकल्याण शिविर में आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन धन योजना, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि, किसान क्रेडिट कार्ड व लाडों लक्ष्मी

योजना सहित अनेक योजनाओं की जानकारी दी गई। इसके अलावा सरकारी अस्पताल में ब्लड सहित 69 प्रकार के टेस्ट किए जा रहे हैं। इस मौके पर एसडीएम संजीव कुमार ने बताया कि कस्बे में राजकीय कन्या कॉलेज और शॉपिंग काम्पलेक्स भवन का कार्य पूरा चुका है, जल्द ही दोनों भवनों का उद्घाटन होगा, जिससे कस्बे में शहर जैसी सुविधाएं मिल सकेंगी। एसडीएम ने कहा कि कन्या कॉलेज के शुरू होते ही हरियाणा के साथ-साथ राजस्थान की लड़कियों को भी लाभ होगा तथा लोगों के लिए रोजगार के नए अवसर खुलेंगे। इस मौके पर अनेक अधिकारी व कर्मचारी सहित गणमान्य लोग मौजूद थे।

किसी भी फसल की बिजाई से पहले खेत की मिट्टी एवं पानी की जांच जरूर कराएं किसान: डा. यादव

हरिभूमि न्यूज ►► कुंड

गांव बासदुदा में बुधवार को किसानों के लिए ग्वार फसल की बिजाई को लेकर प्रशिक्षण शिविर एवं जागरूकता गोष्ठी का आयोजन किया गया। ग्वार विशेषज्ञ डा. बी डी यादव ने किसानों को ग्वार की उन्नत खेती, बीज उपचार तथा रोग नियंत्रण के बारे में जानकारी दी। उन्होंने किसानों को सलाह देते हुए कहा कि किसी भी फसल को बिजाई से पहले खेत की मिट्टी और पानी की जांच अवश्य कराएं तथा उर्वरकों का प्रयोग जांच रिपोर्ट के आधार पर करें। उन्होंने किसानों से प्राकृतिक खेती को अपनाने और बढ़ावा देने का आह्वान भी किया गया। डा. यादव ने बताया कि क्षेत्र में ग्वार की फसल में जड़ गलन रोग से



रेवाड़ी। किसानों को ग्वार बिजाई की जानकारी देते विशेषज्ञ।

40 से 60 प्रतिशत तक नुकसान होने की संभावना रहती है। इस रोग की रोकथाम के लिए किसानों को बीज उपचार अपनाने की सलाह दी गई। उन्होंने कहा कि 3 ग्राम कार्बेन्डाजिम (बैक्स्टीन 50 प्रतिशत) प्रति किलोग्राम बीज की

दर से उपचार कर बिजाई करनी चाहिए। इससे जड़ गलन रोग पर 80 से 95 प्रतिशत तक नियंत्रण पाया जा सकता है तथा पैदावार में भी वृद्धि होती है। उन्होंने किसानों को एचजी-365 और एचजी-563 जैसी उन्नत किस्मों की बिजाई करने

ये भी बोले विशेषज्ञ

ग्वार विशेषज्ञ ने कहा कि पिछले दिनों हुई अच्छी बारिश के बाद अब ग्वार की बिजाई का अनुकूल समय आ गया है। किसानों को 25 जून तक प्री-मानसून या मानसून की अच्छी वर्षा होने पर बिजाई करने की सलाह दी गई। उन्होंने बताया कि यदि किसी कारणवश इस अवधि में बिजाई नहीं हो सके तो 5 जुलाई तक अवश्य कर लेनी चाहिए। खेतीगत खाद प्रबंध पर जोर देते हुए मुख्य अतिथि कृषि विश्वविद्यालय के पूर्व निदेशक डा. एच डी यादव ने प्रति एकड़ 100 किलोग्राम सिंगल सुपर फास्फेट तथा 15 किलोग्राम यूरिया या 35 किलोग्राम डीएपी के प्रयोग की सलाह दी। साथ ही खेत में गोबर की खाद डालने पर भी विशेष बल दिया ताकि भूमि की उर्वरता बनी रहे। कार्यक्रम में किसानों को बीज उपचार के लिए दवा, मारक तथा दुस्त्राने भी वितरित किए गए। गोष्ठी के आयोजन में गांव के उपस्थित किसानों का विशेष योगदान रहा।



मंडी अटेली। चैंपियनशिप के विजेता बच्चे।

फोटो: हरिभूमि

अटेली के 11 खिलाड़ियों ने नेशनल शूटिंग चैंपियनशिप के लिए किया क्वालीफाई

मंडी अटेली। दिल्ली के तुगलकाबाद स्थित डॉ. करणी सिंह शूटिंग रेंज में आयोजित स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप में अटेली मंडी की एक एकेडमी के शूटरों ने शानदार प्रदर्शन कर क्षेत्र का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में एकेडमी के 11 शूटरों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्री नेशनल शूटिंग चैंपियनशिप के लिए क्वालीफाई किया। इस दौरान शूटर जयसिंह ने 10 मीटर एयर पिस्टल पिरा शूटिंग स्पर्धा में दूसरा स्थान हासिल कर विशेष उपलब्धि दर्ज की। वहीं प्रवीण सोनी, अजय, धीरज, साहिल, वरुण, नितेश, शुभम, दीपांशु, अमन व मनीष ने भी शानदार स्कोर बनाते हुए अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। प्रतियोगिता से लौटने पर एकेडमी पहुंचने पर सभी शूटरों का स्वागत किया गया। कोच प्रवीण सोनी व कृष्ण कुमार ने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में यह खिलाड़ी राष्ट्रीय स्तर पर भी बेहतरीन प्रदर्शन कर क्षेत्र का नाम रोशन करेंगे।

ये भी बोली विभागाध्यक्ष

उन्होंने कहा कि आज के आधुनिक दौर में कॉर्पोरेट कंपनियों में वेलनेस कोच और सैलिब्रिटीज के लिए पर्सेनल योग ट्रेनर की मांग तेजी से बढ़ी है। साथ ही, युवा अपना खुद का योग स्टूडियो या वेलनेस सेंटर खोलकर आमनिर्भर बन सकते हैं या फिर विदेशों और ऑनलाइन प्लेटफॉर्मों के माध्यम से वैश्विक स्तर पर योग विशेषज्ञ के रूप में एक अच्छी आजीविका और समाज में उच्च सम्मान अर्जित कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि यूजीसी नेट और जेआरएफ में आईजीयू योग विभाग के विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन रहा है तथा वर्तमान में योग विभाग में चार शोधार्थी शोध कार्य कर रहे हैं।

कर विभिन्न विश्वविद्यालयों और कॉलेजों में असिस्टेंट प्रोफेसर या रिसर्च स्कॉलर के रूप में अपना करियर बना सकते हैं। इसके अतिरिक्त सरकारी व निजी स्कूलों में

योग शिक्षक, आयुष मंत्रालय के अंतर्गत सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों, अस्पतालों और नेचुरोपैथी सेंटर्स में योग थेरेपिस्ट रूप में काम करने के बेहतरीन विकल्प मौजूद हैं।

ट्रांसपोर्टर्स से पुलिस का सहयोग करने की अपील की टैक्सी व ट्रांसपोर्ट गाड़ियों में जीपीएस सिस्टम अनिवार्य, सवारी का रखना होगा रिकॉर्ड

अपराध नियंत्रण व सुरक्षा को लेकर पुलिस की पहल: डीएसपी बावल सुरेंद्र श्योराण ने थांना कसोला में ली टैक्सी चालकों व ट्रांसपोर्टर्स की बैठक

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी /बावल

आमजन की सुरक्षा, अपराधों पर अंकुश लगाने तथा यातायात व्यवस्था को और अधिक सुरक्षित व पारदर्शी बनाने के लिए, जिला पुलिस ने एक विशेष पहल की है। डीएसपी बावल सुरेंद्र श्योराण की अध्यक्षता में बुधवार को थांना कसोला परिसर में जिले के सभी टैक्सी चालकों, गाड़ी मालिकों और ट्रांसपोर्टर्स की बैठक का आयोजन किया गया। इस मौके पर डीएसपी श्योराण ने टैक्सी चालकों व ट्रांसपोर्टर्स को सुरक्षा को लेकर आवश्यक निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सुरक्षा के मानकों में किसी भी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। डीएसपी ने सभी वाहन



रेवाड़ी। टैक्सी चालकों व ट्रांसपोर्टर्स की बैठक लेते हुए पुलिस अधिकारी।

फोटो: हरिभूमि

यात्रियों की सुरक्षा पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता

टैक्सी चालक और ट्रांसपोर्टर्स समाज और सुरक्षा व्यवस्था की एक अहम कड़ी हैं। रात-दिन सफर करने वाले यात्रियों की सुरक्षा पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। जीपीएस सिस्टम और सवारी का बायोडेटा रखने से न केवल अपराधियों में खौफ पैदा होगा, बल्कि खुद चालक और उनकी गाड़ियां भी सुरक्षित रहेंगी। सुरेंद्र श्योराण, डीएसपी बावल।



किसी भी अनजान व्यक्ति को गाड़ी बुक न करें

डीएसपी ने कहा कि किसी भी सवारी की बुकिंग करने से पहले उसका पूरा नाम, मोबाइल नंबर, स्थाई पता और पहचान पत्र जैसे आधार कार्ड व ड्राइविंग लाइसेंस का रिकॉर्ड अनिवार्य रूप से रखा जाए। बिना पहचान किए किसी भी अनजान व्यक्ति को गाड़ी बुक न की जाए। यदि कोई सवारी या व्यक्ति संदेहास्पद प्रतीत होता है या उसके पास कोई संदिग्ध सामान दिखाई देता है, तो उसकी सूचना तुरंत नजदीकी पुलिस थाने या डायल 112 पर दें।

मालिकों को निर्देश दिए कि वे टैक्सियों और कमर्शियल गाड़ियों में तुरंत जीपीएस सिस्टम लगवाएं। इससे गाड़ी की लाइव लोकेशन

नियमों का पालन व दुरु्यवहार पर रोक

डीएसपी सुरेंद्र ने चालकों को हृदयत दी कि वे शराब पीकर गाड़ी न चलाए, ओवरस्पीडिंग से बचें और सवारियों विशेषकर महिलाओं व बुजुर्गों के साथ अत्यंत शालीनता व सम्मानपूर्वक व्यवहार करें। बैठक में सिटी थांना एसएचओ इंस्पेक्टर सुबे सिंह, धारुहेड़ा थांना एसएचओ कबूल सिंह, कसोला थांना एसएचओ सतीश कुमार व बावल थांना एसएचओ फूल कुमार सहित अनेक पुलिस अधिकारी मौजूद थे। सभी थांना प्रबंधकों ने भी अपने-अपने क्षेत्र के ट्रांसपोर्टर्स से पुलिस का सहयोग करने की अपील की।

ट्रेक हो सकेगी, जिससे किसी भी अनहोनी या अपातकालीन स्थिति में पुलिस को तुरंत मदद पहुंचाने में आसानी होगी।

एक और नशा पीड़ित की पहचान, पुलिस ने अब तक 88 लोगों का करवाया इलाज

■ नशा एक अभिशाप है, इसका सभी मिलकर बहिष्कार करें

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी

जिले को नशामुक्त बनाने को लेकर पुलिस की नशा मुक्त टीम के ग्रामीण दौरे लगातार जारी हैं। बुधवार को नशा मुक्त टीम ने गांव साल्हावास व सांपली में ग्रामीणों के साथ बैठक कर गांवों को नशा मुक्त करने तथा युवाओं को नशे से दूर रखने को लेकर विचार-विमर्श किया। नशामुक्ति टीम ने बुधवार को एक नशा पीड़ित व्यक्ति की काउंसलिंग करारकर डी एडिक्शन सेंटर में भी भर्ती करवाया है। नशा मुक्ति टीम ने अब तक नशे से



रेवाड़ी। ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक करती पुलिस।

फोटो: हरिभूमि

पीड़ित 270 लोगों की पहचान की है, जबकि अलावा 88 नशा पीड़ितों का इलाज कराया गया है। टीम से एसआई जितेंद्र कुमार ने कहा कि पुलिस और आमजन अगर आपस में तालमेल के साथ कार्य करें तो नशे जैसी बुराई पर नियंत्रण पाया जा सकता है। नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले

ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा एक अभिशाप है, इसका सभी मिलकर बहिष्कार करें। उन्होंने अपील करते हुए कहा कि अगर किसी के पास भी नशे संबंधी सूचना है, कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई इत्यादि करता है तो इस बारे पुलिस को मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करें।

शिविर में आमजन को दिया सरकारी सेवाओं का लाभ

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी

केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में जिला प्रशासन की ओर से दूसरे दिन बुधवार को भी लघु सचिवालय स्थित सभागार में जन कल्याण शिविर का आयोजन किया गया। डीसी अभिषेक मीणा के मार्गदर्शन में जिला व उपमंडल स्तर पर लगाए जा रहे जन कल्याण शिविरों में विभिन्न विभागों की ओर से नागरिकों को केंद्र एवं राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी देने के साथ-साथ पात्र लाभार्थियों का मौके पर ही पंजीकरण व समस्याओं का निवारण किया गया। एसडीएम सुरेश कुमार और सीटीएम जितेंद्र कुमार ने विभागीय अधिकारियों के साथ आमजन की समस्याएं सुनते हुए निवारण कराया। इसके साथ-साथ केंद्र और राज्य

योजनाओं की दी जानकारी

सीटीएम जितेंद्र कुमार ने कहा कि जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ अंतिम पंक्ति में खड़े पात्र व्यक्ति तक पहुंचे। इसके लिए सभी विभाग प्रत्येक पात्र नागरिक तक योजनाओं की जानकारी पहुंचाकर उन्हें लाभान्वित करें। शिविर में लगी स्टॉलों पर लोगों को आयुष्मान भारत, प्रधानमंत्री जन धन योजना, पीएम स्वनिधि योजना, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि, किसान आर्इडी, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम, पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना, दिवांगजन सहायता, स्वास्थ्य एवं सामाजिक सुरक्षा विभाग व कृषि विभाग की योजनाओं की जानकारी देने के साथ पंजीकरण भी किया गया।

सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी।

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी

जिले में वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप महान की 486वीं जयंती धूमधाम से मनाई गई। महाराणा प्रताप चौक पर स्थित प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस मौके पर मुख्यातिथि नंबरदार विजय सिंह चौहान निदेशक एवं अध्यक्ष रणेल ग्रुप ऑफ संस्थान ने आज भी महाराणा के आदर्शों को प्रार्संगिक बताया। उन्होंने कहा कि वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप महान स्वाधीनता, स्वाभिमान, राष्ट्र भक्ति और सामाजिक समरसता के प्रतीक थे। कार्यक्रम की शुरुआत वैदिक हवन से की गई। यज्ञ ब्रह्मा के रूप में आचार्य सुखदेव आर्य ने दिलीप शास्त्री, दशराज आर्य, विजय नारायण और यशवंत शास्त्री के साथ



रेवाड़ी। कार्यक्रम में लोगों को संबोधित करते हुए वक्ता।

फोटो: हरिभूमि

छात्रवृत्तियों के लिए आवेदन पत्र वितरित

नए चेयरपर्सन विनीता पीपल ने समिति के कार्यों की सराहना करते हुए हर संभव सहयोग का आश्वासन दिया। विशिष्ट अतिथि डीसीपी संतोष तंवर ने सरकारी स्कूलों में महापुरुषों के ऐसे आयोजन करने के लिए समिति को पूरा सहयोग प्रदान करने पर बल दिया। समान्य वर्ग के प्रतापी वंशज मेधावी एवं जरूरतमंद छात्र-छात्राओं को ऑल इंडिया राजपूत स्टूडेंट एंड सोसायटी वंडीगढ़ की ओर से दी जाने वाली 20 लाख रुपये की छात्रवृत्तियों की जानकारी देते हुए आवेदन पत्र वितरित किए।

मानव कल्याण तथा विश्व शांति के लिए वेद मंत्रों के साथ हवन सम्पन्न कराया। नगर परिषद चेयरपर्सन

विनीता पीपल एवं एडवोकेट नरेंद्र पीपल दंपति ने मुख्य यजमान की भूमिका निभाई।

कृषि विज्ञान केंद्र बावल में चार दिवसीय मशरूम प्रशिक्षण शिविर का समापन

जनकल्याण शिविर में नागरिकों को दी योजनाओं की जानकारी

कोसली। कोसली लघु सचिवालय परिसर में आयोजित जनकल्याण शिविर में विभिन्न विभागों की स्टालों पर नागरिकों को योजनाओं की जानकारी दी गई। केंद्र सरकार के 12 साल पूरे होने के उपलक्ष्य में आयोजित जा रहे तीन दिवसीय शिविर का 18 जून को समापन होगा। इस मौके पर एसडीएम विजय कुमार यादव ने बताया कि शिविर में जन सेवाओं की जानकारी देने के साथ-साथ लोगों को पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि, जल संरक्षण, एक जुलाई से शुरू होने वाली वीबीजी रामजी योजना, स्मार्ट आंगनबाड़ी व सरल पोर्टल की जानकारी दी गई। एसडीएम ने बताया कि वीरवार को सुबह 10 बजे कोई भी नागरिक जनकल्याण शिविर में अपनी लिखित शिकायत संबंधित विभाग की स्टाल पर दे सकता है। शिविर में आई शिकायतों पर तत्काल प्रभाव से कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने नागरिकों से शिविर का लाभ उठाने का आह्वान किया है।

हरिभूमि न्यूज ►►बावल

कृषि विज्ञान केंद्र बावल में चार दिवसीय मशरूम प्रशिक्षण शिविर का समापन हो गया। केंद्र के प्रसार शिक्षा निदेशक डा. नरेश कौशिक के मार्गदर्शन में आयोजित प्रशिक्षण शिविर में क्षेत्र के 48 युवाओं एवं प्रगतिशील किसानों ने भाग लेकर मशरूम उत्पादन की आधुनिक एवं वैज्ञानिक तकनीकों की जानकारी प्राप्त की। इस मौके पर कृषि विशेषज्ञ डा. बलबीर सिंह ने कहा कि मशरूम उत्पादन कम लागत में अधिक आय देने वाला एक



रेवाड़ी। प्रशिक्षण शिविर के समापन पर कृषि वैज्ञानिकों के साथ किसान व युवा।

फोटो: हरिभूमि

लाभकारी व्यवसाय है। किसानों एवं युवाओं को पारंपरिक खेती के साथ-साथ मशरूम उत्पादन अपनाकर आय के अतिरिक्त स्रोत विकसित करने चाहिए। बढ़ती मांग के कारण मशरूम उत्पादन

स्वरोजगार का एक बेहतर माध्यम बन सकता है। शिविर के संयोजक डा. नरेंद्र कुमार ने मशरूम विभिन्न प्रजातियों, उत्पादन तकनीक, कंपोस्ट निर्माण, रोग एवं कीट प्रबंधन तथा विपणन पर

प्रकाश डाला। वैज्ञानिक तरीके से मशरूम उत्पादन कर किसान कम स्थान और कम समय में बेहतर आय अर्जित कर सकते हैं। चार दिवसीय प्रशिक्षण में डा. प्रीति व डा. नरेश ने प्रतिभागियों को

संपूर्ण प्रक्रिया से अवगत करवाया

विशेषज्ञों ने किसानों और युवाओं की जिज्ञासाओं का समाधान करते हुए उन्हें उत्पादन, पैकेजिंग, भंडारण और विपणन की संपूर्ण प्रक्रिया से अवगत कराया। कृषि विज्ञान केंद्र के अधिकारियों ने कहा कि इस प्रकार के प्रशिक्षण कार्यक्रम किसानों और युवाओं की आधुनिक कृषि तकनीकों से जोड़ने तथा स्वरोजगार के नए अवसर उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

मशरूम उत्पादन की वैज्ञानिक विधियों का प्रशिक्षण दिया।



रेवाड़ी। बीएमजी सिटी में योगक्रियाएं करते योग साधक।

फोटो: हरिभूमि

लिया। इस अवसर पर दयाराम आर्य जिला प्रभारी पंतजलि योग समिति ने योग साधकों को सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया। उन्होंने सभी नागरिकों से 21 जून को आयोजित होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रमों में परिवार सहित भाग लेने का आह्वान किया। सरोज आर्या ने कहा कि नियमित

योगाभ्यास से शरीर रोगमुक्त, मन तनावमुक्त तथा जीवन ऊर्जावान बनता है। कार्यक्रम में भारत स्वाभिमान ट्रस्ट के जिला प्रभारी मुकेश कुमार, भूपेंद्र यादव, संजीता यादव, ज्योति, हेमा, ममता, कमलेश, वैदेही, नरेश चंद जोशी व देवेंद्र टुटेजा सहित अनेक लोगों ने भाग लिया।

कांग्रेस के ब्लॉक अध्यक्षों की नियुक्ति रेवाड़ी में छह खंडों को मिले प्रधान

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी

हरियाणा कांग्रेस ने करीब 12 साल बाद ब्लॉक स्तर पर अध्यक्षों की नियुक्ति की है। बुधवार को कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह की ओर से जारी लिस्ट में 19 जिलों में 103 ब्लॉक अध्यक्षों के नाम घोषित किए गए हैं। रेवाड़ी में नियुक्त किए गए 6 ब्लॉक प्रधानों में से एक वर्तमान पंचायत समिति सदस्य, 2 पूर्व सरपंच और नगर पालिका के पूर्व चेयरमैन का नाम शामिल है। जिले में ग्रामीण और शहरी जिला

अध्यक्षों की नियुक्ति के बाद लंबे इंतजार के बाद ब्लॉक प्रधानों की नियुक्ति हो पाई है। रेवाड़ी में खोल ब्लॉक से विजयपाल बैरियर, बावल ब्लॉक से चेताराम रेवड़िया, जाटसना ब्लॉक से मनोज यादव, नाहड़ ब्लॉक से डा. हेमंत, रेवाड़ी ब्लॉक से अनिल यादव व धारुहेड़ा ब्लॉक से धीरज कुमार को ब्लॉक अध्यक्ष नियुक्त किया है। कांग्रेस के शहरी जिला प्रधान प्रवीन चौधरी ने कहा कि ब्लॉक प्रधानों की नियुक्ति से संगठन को मजबूती मिलेगी।

लोगों की जल्दबाजी, लालच और भय का फायदा उठाकर मेहनत की कमाई हड़प रहे साइबर टग

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी

जिला पुलिस कप्तान हेमेंद्र कुमार मीणा ने आमजन से साइबर अपराधियों की ओर से अपनाए जा रहे नए-नए हथकंडों के प्रति सतर्क रहने की अपील की है। एसपी ने कहा कि साइबर टग अब फर्जी कॉल, व्हाट्सएप मैसेज, सोशल मीडिया लिंक, निवेश योजनाओं, डिजिटल अरेस्ट, ऑनलाइन जॉब, लोन एवं केवाईसी अपडेट के नाम पर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधी लोगों की जल्दबाजी, लालच और भय का फायदा उठाकर उनकी मेहनत की कमाई हड़प रहे हैं। जागरूकता और सतर्कता ही

डिजिटल अरेस्ट से न घबराएं

एसपी ने कहा कि यदि कोई व्यक्ति स्वयं को पुलिस, सीबीआई, ईडी, कस्टम विभाग या किसी अन्य सरकारी एजेंसी का अधिकारी बताकर वीडियो कॉल करे और गिरफ्तारी, केस या जांच का डर दिखाकर पैसे मांगे, तो सख्त लें कि यह साइबर टग है। भारत में डिजिटल अरेस्ट जैसी कोई कानूनी प्रक्रिया नहीं है। साइबर अपराध होने पर तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन 1930 पर कॉल करें। राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल साइबरक्राइम.जी.ओ.वी.इन पर शिकायत दर्ज करें। एसपी मीणा ने कहा कि साइबर अपराधियों का सबसे बड़ा हथियार लोगों की जल्दबाजी और असावधानी है। किसी भी कॉल, संदेश, लिंक या ऑनलाइन ऑफर पर भरोसा करने से पहले उसकी सत्यता की अवश्य जांच करें।



साइबर अपराध से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय है। किसी भी अनजान लिंक, एपीके फाइल या क्यूआर कोड को स्कैन न करें। ओटीपी, बैंक खाता संख्या, यूपीआई पिन, सीवीवी, नेट बैंकिंग पासवर्ड या अन्य गोपनीय

जानकारी किसी के साथ साझा न करें। पुलिस, सीबीआई, ईडी, आरबीआई या कोई भी सरकारी एजेंसी फोन या वीडियो कॉल पर पैसे ट्रांसफर करने के निर्देश नहीं देती है। सोशल मीडिया पर दिखने वाले 'दोगुना पैसा', 'गारंटीड

रिटर्न', 'घर बैठे कमाई' और 'सस्ते सामान' जैसे ऑफरों से सावधान रहें। किसी भी निवेश से पहले कंपनी और प्लेटफॉर्म की सत्यता की जांच अवश्य करें तथा बच्चों एवं बुजुर्गों को भी साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक करें।



रेवाड़ी। विद्यार्थियों को पौधे वितरित करते संस्था के सदस्य।

फोटो: हरिभूमि

नन्हें बच्चों ने इंटरन विद्यार्थियों के साथ लगाए पौधे

रेवाड़ी। कर्मसेतु फाउंडेशन की ओर से बुधवार को पर्यावरण संरक्षण एवं हरित मविध्य के संकल्प को साकार करने के उद्देश्य से 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के तहत पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। फाउंडेशन के निदेशक सुरेंद्र सिंह के नेतृत्व में अभियान में नियत पाठशाला में विभिन्न विश्वविद्यालयों से जुड़े इंटरन विद्यार्थियों सहित नन्हें बच्चों ने भाग लिया। विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रजातियों के पौधे रोपित करके उनकी देखभाल का संकल्प लिया। नियत पाठशाला के विद्यार्थियों को वृक्षों के पर्यावरणीय, सामाजिक एवं आर्थिक महत्व के बारे में जानकारी भी दी गई। फाउंडेशन के प्रधान ओम प्रकाश ने कहा कि अभियान केवल पौधरोपण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह प्रकृति और मातृत्व के प्रति सम्मान व्यक्त करने का एक सशक्त माध्यम है। प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम एक पौधा अवश्य लगाना चाहिए तथा उसकी नियमित देखभाल करनी चाहिए। कार्यक्रम में चिराग लखेरिया, सुपर, पारुल, रुचिका, सिमरन व आयुष्मान सहित अनेक विद्यार्थी मौजूद थे।