

# हरिभूमि रोहतक मूवि

तापमान



अधिकतम 38.6 डिग्री  
न्यूनतम 23.5 डिग्री

रोहतक, गुरुवार, 19 जून 2025

11 फतेहाबाद के परिचालक पर हुए हमले के विरोध में प्रदर्शन



12 कैडेट्स को फायरिंग का प्रशिक्षण दिया



## खबर संक्षेप

### साइबर लॉ के प्रथम सेमिस्टर का परिणाम जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने पीजी डिप्लोमा इन नेशनल एंड साइबर लॉ एक वर्षीय पाठ्यक्रम के प्रथम सेमिस्टर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

### बीकॉम व अन्य के लिए प्रवेश परीक्षा आज

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में सत्र 2024-25 में स्नातक पाठ्यक्रमों बैचलर ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज, बीएससी जेनेटिक्स तथा बीकॉम में एडमिशन के लिए 19 जून को प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बताया कि बैचलर ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज की प्रवेश परीक्षा सुबह 10 बजे से 11.15 बजे तक, बीएससी जेनेटिक्स की प्रवेश परीक्षा दोपहर 12.30 बजे से 1.45 बजे तक तथा बीकॉम की प्रवेश परीक्षा 3 बजे से शाम 4.15 बजे तक आयोजित की जाएगी।

### प्रो. गिल परचेज कमेटी के चेयरपर्सन बनाए

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने सेंट्रल परचेज कमेटी का गठन किया है। कुलसचिव डा. कृष्णकांत ने बताया कि कंप्यूटर साइंस एंड एप्लीकेशन विभाग के प्रो. नसीब सिंह गिल सेंट्रल परचेज कमेटी के चेयरपर्सन बनाए गए हैं। प्रो. सपना गर्ग, प्रो. प्रदीप के अहलावात, प्रो. मीनाक्षी शर्मा, प्रो. रणदीप राणा, प्रो. प्रतिभा देवी रंगा, वित्त अधिकारी/नामिनी, एक्सपेंस/नामिनी इस कमेटी के सदस्य हैं। ओएसए पी एंड एस शाखा सदस्य सचिव हैं। यह कमेटी 31 मार्च 2026 को अवधि तक गठित की गई है।

### कई परीक्षाएं 27 जून से प्रारंभ होगी



रोहतक। मर्दवी की पीजी पाठ्यक्रमों (ऑनलाइन/ऑनलाइन मोड) डिस्टेंस मोड की एमए/एमएससी/एमकॉम की तीसरे व चौथे सेमेस्टर की फ्रेश, री-अपीयर व इंफ्रामेंट की परीक्षाएं 27 जून से प्रारंभ होगी। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि डिस्टेंस मोड की एमए/एमएससी/एमकॉम के प्रथम व दूसरे सेमेस्टर की री-अपीयर व इंफ्रामेंट की परीक्षाएं 12 जुलाई से प्रारंभ होगी। उपरोक्त पाठ्यक्रमों की परीक्षा की डेटशीट विश्वविद्यालय वेबसाइट से प्राप्त की जा सकती है। बी.टेक-बायोटेक्नोलॉजी में करियर की अनंत संभावनाएं एम.डी.यू. का बी.टेक-बायोटेक्नोलॉजी कोर्स में प्रवेश प्रक्रिया जारी

### बीटेक पाठ्यक्रम में प्रवेश प्रक्रिया जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में सत्र 2025-2026 में बीटेक-बायोटेक्नोलॉजी पाठ्यक्रम में प्रवेश प्रक्रिया जारी है। डीन, फैकल्टी ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी प्रो. सोनिया कपूर ने बताया कि फिजिक्स, केमिस्ट्री तथा बायोटेक्नोलॉजी/बायोटेक्नोलॉजी विषय में 12वीं कक्षा में 45 प्रतिशत अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थी (एससी कैटेगरी) में 40 प्रतिशत अंक प्राप्त विद्यार्थी) बीटेक-बायोटेक्नोलॉजी पाठ्यक्रम में एडमिशन के लिए आवेदन कर सकते हैं। बीटेक-बायोटेक्नोलॉजी में 40 सीटें उपलब्ध हैं, जिन पर प्रवेश के लिए 21 जुलाई तक आवेदन किया जा सकता है। मेरिट लिस्ट 24 जुलाई को डिस्टेंस की जाएगी। प्रथम एडमिशन काउंसिलिंग 25 जुलाई को आयोजित की जाएगी।

# साइबर टगी: 5 दिन में 4 लोगों ने गंवाए 24 लाख

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

प्रदेश में साइबर टगों का आतंक बढ़ता जा रहा है। टग नए-नए तरीकों से लोगों की मेहनत की कमाई को लूट रहे हैं। आम लोगों का बैंकों में में पैसा सुरक्षित नहीं है। जिले में 13 से 18 जून तक 5 दिन के अंदर 4 लोगों से करीब 24 लाख रुपये की ऑनलाइन टगी के मामले सामने आए हैं। वहीं, आज के दौर में लोग ऑनलाइन शॉपिंग को बढ़ावा दे रहे हैं। टगों ने भी ऑनलाइन शॉपिंग, बैंक ट्रांजेक्शन से लेकर सोशल मीडिया तक पर अड्डा जमा लिया है। उपभोक्ता ऑनलाइन बिल पेमेंट करने पर, किसी ई-कॉमर्स साइट से गैजेट खरीदने पर, एटीएम से कैश निकालने पर टगी का शिकार हो रहे हैं। पुलिस भी साइबर टगी के मामलों में रोक नहीं लगा पा रही है। पुलिस के अनुसार, इस चार महीनों में साइबर टगी की करीब 100 वारदातों को शांति अंजाम दे चुके हैं। हैरत की बात यह है कि साइबर टगी के अधिकतर मामले आज तक अनसुलझे हैं। पुलिस के पास इन आरोपियों को पकड़ने के लिए अभी तक कोई पुख्ता इंजाम नहीं साइबर टग आए दिन नए-नए तरीकों से वारदातों को अंजाम दे रहे हैं। वहीं रोजाना साइबर टगी के बदलते तरीकों से लोग भी उनके झांसे में आने से नहीं बच पा रहे हैं।

## साइबर टगी के अधिकतर मामले अभी तक अनसुलझे

## चार माह में 100 से ज्यादा वारदातों से हड़कंप

## ऑनलाइन कमाई का लालच देकर लगाई 3.7 लाख रुपये की चपत



पुलिस को दी शिकायत में गांव लोहारहेड़ी झरकर हाल सैक्टर 34 सन सिटी निवासी महिला मनीषा ने बताया कि उसके व्हाट्सएप नंबर पर मैसेज आया, जिसमें लिखा था कि ऑनलाइन काम करके मुलाफा कमा सकते हैं। आरोपियों ने उसके पास लिंक का एक मैसेज भेजा, जिस पर क्लिक किया तो उसमें रुपए इवेंटमेंट करने की बता कही गई थी। मनीषा ने बताया कि आरोपियों ने उसके पास टेलिग्राम पर इवेंट करने के लिए कहा और टेलिग्राम पर ही नेहा मेहता ने बात की। साथ ही रजिस्ट्रेशन करने के लिए 900 रुपये डलवाए। इसके बाद 50 हजार, 80 हजार व 1 लाख 80 हजार रुपए इवेंट करवा लिए। जब अपना पैसा वापस मांगा तो आरोपियों ने 5 लाख 55 हजार रुपए और इवेंट करने को कहा, जिससे ठगी का अहसास हुआ। मनीषा ने बताया कि आरोपियों ने 2 जून को ही 6 बार अलग-अलग खातों में ट्रांजेक्शन करवाई। 6 बार में वह कुल 3 लाख 7 हजार 700 रुपये आरोपियों के खातों में डाल चुकी है, जिसमें से कुछ रुपये देस्त के खाते से भी डाले गए हैं। धोखाधड़ी का पता लगाने के बाद आरोपियों के खिलाफ साइबर क्राइम थाने में शिकायत दी गई है।

## महिला के खाते से 19950 रुपये कटे

सिविल लाइन्स थाना थाना प्रमारी को पुलिस ने दी शिकायत में पायल माटिया ने बताया कि वह मानसरोवर कॉलोनी की रहने वाली है। मेरा खाता कौटक महिंद्र बैंक में है। 31 मई और 1 जून को 19 हजार 950 रुपये कट गए। मैंने बैंक में जाकर पता किया तो बैंक के कर्मचारियों ने बताया कि इसकी हमें कोई जानकारी नहीं है। इसके बाद 3 जून को मेरे खाते में पैसे वापस आ गए। इसके बाद 10 जून को यही रकम दोबारा से मेरे खाते से कट गई। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी। वहीं पुलिस अधिकारियों का कहना है कि जल्द ही मामले का खुलासा किया जाएगा। जस्ट्रट पढ़ने पर सभी पक्षों से पूछताछ की जाएगी। उन्होंने लोगों से सावधानी रखने की भी अपील की।

## महिला ने टेलीग्राम के लिंक पर डिटेल मरी तो खाते से निकल गए 12 लाख रुपये



साइबर क्राइम थाने की टीम को दी शिकायत में गांव रुडकी निवासी साक्षी ने बताया कि उनके पति सुधीर बारामेडिकल इंजीनियर हैं। वह मोबाइल पर टेलीग्राम आईडी चलाती हैं। 12 मई को उन्हें टेलीग्राम पर पार्ट टाइम जॉब का मैसेज आया, जिसे उन्होंने डिलीट कर दिया। इसके बाद लगातार मैसेज आते रहे, लेकिन वह उन्हें डिलीट करती रहीं। साक्षी ने बताया कि 9 जून को टेलीग्राम पर एक लिंक आया, जिस पर उन्होंने अपनी डिटेल भर दी। इसके साथ ही एक अकाउंट नंबर भी डाला। इसके बाद एक और मैसेज आया, जिसमें कहा गया कि आपके अकाउंट में दिक्कत है, इसलिए दूसरा अकाउंट नंबर दें। उन्होंने दूसरा अकाउंट नंबर डाल दिया। साक्षी ने बताया कि आरोपियों के कहे अनुसार वह रुपए डालती रहीं। कमी 10 हजार तो कमी 17 हजार। आरोपियों ने अलग-अलग तारीखों में उससे रुपए डलवाए, जो कुल 11 लाख 99 हजार 158 रुपये हैं। जब पैसे निकालने चाहे तो रुपए नहीं निकले और न ही कोई जवाब मिल रहा। साक्षी ने बताया कि आरोपियों ने फर्जी वेबसाइट व झूठे कागजों के आधार पर खुलवाए गए खातों का प्रयोग कर धोखाधड़ी की है। साक्षी ने टेलिग्राम पर आरोपियों द्वारा भेजे मैसेज व कागज पुलिस को दिए। ताकि साइबर अपराधियों द्वारा ठगी गई राशि वापस मिल सके। वहीं पुलिस अधिकारियों का कहना है कि मामले की जांच चल रही है।

## नौकरी के नाम पर 8 लाख की टगी

पुलिस के अनुसार कलानौर निवासी अजय ने बताया कि गांव के ही नरेश उर्फ टोनी ने उसे बताया कि उसकी अच्छी जान पहचान है और वह डाक विभाग में पोस्टमैन के पद उसे व उसके भाई राहुल को नौकरी लगवा देगा, जिसके एचज में 8 लाख 50 हजार रुपये लगेंगे। अजय ने आरोपी युवक को पैसे दे दिए, जिसके बाद नरेश ने दोनों भाइयों को जाह्नगिग लेटर दे दिया। जब दोनों भाई नौकरी उचाईन करने के लिए गए तो उन्हें पता चला की जाह्नगिग लेटर फर्जी है। इसके बाद पीडित जब आरोपी के पास अपने पैसे मांगने के लिए गया तो आरोपी ने उनका एक बैंक का चैक दे दिया, जोकि बाद में वह भी बाउंस हो गया। अजय ने बताया कि अब जब वह नरेश से अपने पैसे वापस मांग रहे हैं तो आरोपी उसे जान से मारने की धमकी दे रहा है।

## महम में सनसनीखेज वारदात : सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची

# दुकानदार को लेन-देन के विवाद में चाकू घोंपा, पीजीआई में भर्ती

हरिभूमि न्यूज | महम

बुधवार दोपहर को महम में एक दुकानदार पर जानलेवा हमला किया गया। हमले के दौरान एक युवक ने दुकानदार के पेट में चाकू घोंपा दिया। दुकानदार को गंभीर हालत में उपचार के लिए रोहतक पीजीआई में भर्ती करवाया गया है। महम निवासी हरिओम तायल की भिवानी स्टैंड के पास रोहतक रोड पर तायल ट्रेडिंग कंपनी के नाम से पेट की दुकान है। दोपहर के समय करीब उड़ बजे उसकी दुकान पर दो युवक आए। उन्होंने हरिओम को किसी काम के बहाने से दुकान से बाहर बुलाया। वे उसको बातचीत करते हुए थोड़ी दूरी पर स्थित शनि मंदिर के पास ले गए। यहां उनमें से एक युवक ने उसके पेट में चाकू घोंपा दिया। उसने इसकी जानकारी परिजनों को दी। परिजन उसको उपचार के लिए महम के नागरिक अस्पताल में ले गए। उसकी गंभीर हालत को देखते हुए चिकित्सकों ने उसे रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। सूचना मिलते ही पुलिस अधिकारी सोमवीर सिंह मौके पर पहुंचे। पुलिस आस पास के सीसीटीवी कैमरों को खंगाल रही है।



महम। चाकू लगने के बाद घायल दुकानदार को उपचार को पीजीआई ले जाने के लिए एंबुलेंस की ओर ले जाते पुलिस अधिकारी सोमवीर सिंह।

## हमलावर फरमाणा का रहने वाला

हालांकि हमलावरों की पहचान हो चुकी है। हमलावर फरमाणा गांव के बताए जा रहे हैं। फरमाणा गांव में भी हरिओम तायल की दुकान है। वे दुकानदार के जानकार हैं और दोनों परिवारों का आपस में आना जाना है। दुकानदार के साथ लेन देन का मसला बताया जा रहा है। पैसे के लेन देन में विवाद कैसे हुआ है और हमला क्यों किया गया है, यह पुलिस जांच का विषय है। हमलावर अभी पुलिस गिरफ्तार से बाहर है।

## दुकानदार की शिकायत पर केस दर्ज

महम थाना प्रमारी सुभाष ने बताया कि हमलावरों की पहचान हो चुकी है। हमले में घायल हुए दुकानदार हरिओम को रोहतक पीजीआई में भर्ती करवाया गया है। चिकित्सकों ने कहा है कि अभी वह बयान देने की स्थिति में नहीं है। दुकानदार के बयान के बाद हमलावरों पर केस दर्ज किया जाएगा। केस दर्ज होने के बाद आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

## कबुलपुर में युवक पर गोली चलाने का आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पुलिस ने कबुलपुर निवासी युवक पर जानलेवा हमले की वारदात आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया। सीआईए-2 प्रभारी सतीश कुमार ने बताया कि कबुलपुर निवासी हरिश की शिकायत के आधार पर थाना शिवाजी कॉलोनी में केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। जांच में सामने आया कि हरिश के छोटे भाई मोंनू की रवि के साथ कई दिन पहले मोबाइल फोन को लेकर कहासुनी हुई थी। 26 मई को सुबह करीब 3 बजे अपने मकान के बाहर आया तो गली में रवि व



पुलिस ने रिटौली के रवि उर्फ रवि को किया गिरफ्तार

उसका साथी गाड़ी से उतरे। रवि ने अपने हाथ में ली हुई पिस्तौल से हरिश के उपर जान से मारने की नीयत से गोली चला दी। हरिश अपनी जान बचाते हुये अंदर की तरफ भाग गया। जांच के दौरान 17 जून को रविन्द्र उर्फ रवि निवासी रिटौली को गिरफ्तार किया गया है।

## किलोई में सतीश हत्याकांड के दो आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पुलिस ने किलोई में सतीश हत्याकांड के आरोपियों को गिरफ्तार किया है। सदर थाना प्रभारी रविन्द्र सिंह ने बताया कि किलोईखास निवासी दयानंद की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। जांच में सामने आया कि दयानंद का बेटा सतीश गांव के सुंदर, अमित, नरेंद्र, धर्मद व अन्य युवकों के साथ किलोई गांव के पशु अस्पताल के पास शराब का सेवन कर रहे थे। इस दौरान सतीश की युवकों के साथ किसी बात को लेकर कहासुनी हो गई। कहासुनी के दौरान युवकों ने सतीश का चादर से



गला घोटने के आरोप में धर्मद व नरेश को पुलिस ने गिरफ्तार किया

गला घोट दिया। सतीश को ईलाज के लिए पीजीआईएमएस ले जाया गया। जहां डॉक्टरों की टीम द्वारा सतीश को मृत घोषित किया गया। शव का पोस्टमार्टम करवाकर अंतिम संस्कार के लिए परिजनों के हवाले किया गया। मामले में पुलिस ने धर्मद व नरेश निवासी किलोई खास को गिरफ्तार किया गया है।

## नहरी पानी देने की मांग, सिंचाई भवन पर गरजे किसान

रोहतक। किसानों के लिए नहरों का पर्याप्त पानी देने और समन्वित अन्य समस्याओं को लेकर बुधवार को किसान सभा ने सिंचाई भवन पर धरना दिया। इसके बाद अधीक्षक अभियंता की अनुपस्थिति में कार्यकारी अभियंता रामनिवास को मुख्यमंत्री और अधीक्षक के नाम ज्ञापन सौंपा गया। कार्यक्रम के अध्यक्षता किसान सभा जिला प्रधान प्रीत सिंह ने की। इस मौके पर किसान सभा के जिला सचिव



बलवान सिंह खरक ने बताया कि किसान सभा जिला कमेटी के निर्णय अनुसार किसानों के लिए नहरों में सिंचाई का पर्याप्त पानी

उपलब्ध करवाने और गांवों में पीने के पानी देने की मांगों को लेकर अधीक्षक अभियंता सिंचाई कार्यालय पर धरना दिया गया।

## पानी की बेहद कमी

किसानों को संबोधित करते हुए किसान सभा महासचिव सुमित दलाल ने कहा कि रोहतक के किसान नहरी पानी से सिंचाई और पीने के पानी की भारी कमी का सामना कर रहे हैं। किसानों को मिलने वाला पानी घटा दिया गया। पहले जो पानी सफाया भर चला था, अब वो किसी बांध में मात्र तीन दिन और किसी में चार दिन चलता है। जिससे किसानों की सिंचाई की आवश्यकताएं पूरी नहीं हो रही।

## बसों के सही समय पर न चलने से बड़ी परेशानी

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

हरियाणा रोडवेज विभाग की बस सारिणी में महज 15 मिनट के अंतराल में तीन बसों का संचालन दर्शाया गया है, लेकिन हकीकत में इनमें से सिर्फ एक ही बस समय पर बस अड्डे से रवाना हो रही है। बाक़ी दो बसों का या तो संचालन होता ही नहीं या वे निर्धारित समय से काफी विलंब से आती हैं। इसका सीधा असर यात्रियों पर पड़ रहा है, जिन्हें विशेषकर

दोपहर के समय भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। जौद, सोनीपत, भिवानी समेत कई अन्य प्रमुख रूटों पर दोपहर के समय यात्रियों को बसें समय पर नहीं मिल रही हैं। इससे न सिर्फ स्कूलों और कॉलेज छात्र-छात्राओं को समस्या हो रही है, बल्कि रोजाना अप-डाउन करने वाले कामकाजी लोग और बुजुर्ग भी असुविधा महसूस कर रहे हैं।

हालत यह है कि यात्रियों ने इस समस्या को लेकर कई बार संबंधित अधिकारियों से शिकायत की, लेकिन आज तक कोई ठोस समाधान नहीं किया गया है। विभाग की



लापरवाही का आलम यह है कि रोडवेज डिपो प्रशासन ने भी निजी बसों की अनियमितता को लेकर आरटीए (रीजनल ट्रांसपोर्ट अथॉरिटी) को पत्र लिख चुका है, लेकिन उस पर भी कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है।

## जिले में 177 निजी बसें

जानकारी के अनुसार, वर्तमान में डिपो में अलग-अलग रूटों पर 177 से अधिक निजी बसें चल रही हैं। इन बसों की समय सारिणी निर्धारित तो है, लेकिन इनका पालन जमीन पर होता नजर नहीं आता। खासतौर पर दोपहर के समय इन बसों का संचालन बहुत ही अनियमित होता है। इसका खामियाजा यात्रियों

को घंटों बस स्टैंड पर खड़े रहकर भुगतान पड़ता है। बस अड्डा अधिकारियों का मुख्य कार्य बसों के समय पर संचालन की निगरानी करना होता है, जबकि निजी बसों को नियमित करने की जिम्मेदारी आरटीए विभाग की होती है। लेकिन दोनों विभागों के बीच समन्वय की कमी साफ झलक रही है, जिसका खामियाजा आम जनता को उठाना पड़ रहा है।

## यात्री बोले- समय पर चले बसें

यात्रियों की मांग है कि रोडवेज विभाग अपनी बसों का समय पर संचालन सुनिश्चित करे और आरटीए विभाग निजी बस संचालकों पर सख्ती बरते ताकि निर्धारित समय सारिणी के

## ये बोले अधिकारी

इसको लेकर हमने आरटीए को शिकायत भेज रखी है। वहां से जवाब आने के बाद ही कुछ हो सकता है। वामीण एरिया के यात्रियों से बहुत बार प्राइवेट बसें से संबंधित शिकायतें भी मिलती रहीं हैं। जिन्हें हमें भेजा हुआ है। ताकि जल्द से जल्द समाधान हो। -हंसराज, संस्थान प्रबंधक, रोडवेज डिपो

अनुसार सेवाएं दी जा सकें। यदि जल्द ही इस समस्या का समाधान नहीं किया गया, तो नागरिकों में अस्तोष और गहरा सकता है।

## ग्रामीण रूटों में नहीं जा रही बसें

ज्यादातर छात्र-छात्राओं का कहना है कि ग्रामीण एरिया में प्राइवेट बसों का संचालन बहुत ही कम मात्रा में होता है। ज्यादातर जगहों पर हरियाणा रोडवेज की बसें की लगी हुई है। लेकिन उनका भी समय निर्धारित है, जिसके चलते अन्य समय में आने जाने में भी यात्रियों को परेशानी झेलनी पड़ती है। जिले के शैक्षणिक हब होने के कारण दूर दशज गांवों से बच्चों शिक्षा ग्रहण करने शहर में आते हैं। चार विश्वविद्यालय के साथ-साथ दस से ज्यादा कॉलेज हैं।

## विदेश भेजने के नाम पर 7.44 लाख की टगी

महम। लाखन माजरा थाना क्षेत्र के गांव गिरावड़ की एक महिला के साथ उसके बेटे को कनाडा व आस्ट्रेलिया भेजने के नाम पर 7 लाख 44 हजार रुपए ठगने का मामला प्रकाश में आया है। लाखन माजरा थाना में दी शिकायत में गिरावड़ गांव निवासी मुकेश पत्नी सुरेंद्र ने बताया कि उसने अपने बेटे सागर को विदेश भेजना था। इस संबंध में उसने अपने भाई रोहित से बातचीत की। रोहित ने उससे कहा कि उसका दोस्त जौद जिले के मेहरड़ा गांव निवासी अमित पुत्र राजपाल दूसरे देश में लोगों को भेजने का काम करता है। वह उसे लाखन माजरा ले आएगा और आम्ने सामने बैठकर बात कर लेंगे। 15 मार्च 2024 को उसका भाई रोहित व अमित उसके घर लाखम जारा में आए। बोले की कनाडा का स्टडी वीजा का काम शुरू होने के बाद करीब 45 दिन में वह सागर को इमिग्रेशन के माध्यम से कनाडा भेज देंगे। इसमें 22 लाख रुपए लगेंगे। वह इस तरह झूठ बोलकर उनको गुमराह करता रहा और उसने धोखाधड़ी करके 7 लाख 44 हजार

## इंद्रगढ़ में घर से गहने और नकदी चारी

महम। लाखन माजरा थाना क्षेत्र के गांव इंद्रगढ़ में एक मकान से लाखों रुपए चोरी होने का मामला प्रकाश में आया है। पुलिस को दी शिकायत में इंद्रगढ़ गांव निवासी सोमल पुत्र रमेश ने बताया कि रोजाना की तरह खाना खाकर वह और परिवार के अन्य सदस्य कूलर चलाकर घर से बाहर सो रहे थे। घर के अंदर कोई नहीं था। घर की पिछली दीवार में रोध लगाकर किसी ने उसके मकान से अलमारी में रखा सोने का एक मंगलसूत्र, एक सोने की अंगुठी, एक जौड़ी सोने के झूमके और 45 हजार रुपए की नकदी चारी कर ली। साथ ही 250 ग्राम चांदी भी चोरी कर ली।

रुपए ठग लिए। जब वे अमित से पैसे वापस मांगने की बात करते हैं, तो वह उनको किसी न किसी झूठे केस में फंसाने की धमकी देता है। अमित व उसके दोस्तों से उनको जान माल का खतरा बना हुआ है। अमित व उसके दोस्तों ने धोखाधड़ी करके रुपए ठगे हैं। पुलिस से अमित व अन्य के खिलाफ केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।



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

## तन-मन में ऊर्जा का संचार करे सूर्य नमस्कार

योगिक क्रिया  
संज्ञा राजी



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

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

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

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

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

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

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

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

**पर्वतासन:** सातवीं अवस्था के तुरंत बाद

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

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

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

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

**प्राण मुद्रा:** अब श्वास को बाहर निकालते हुए दोनों हाथों को मासिक धर्म के दौरान और गर्भावस्था में तीसरे महीने के बाद भी इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

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

(योगाचार्य कौशल किशोर से बातचीत पर आधारित)

### योगोपचार

वेद प्रकार्य आर्य  
योग प्रशिक्षक  
पतंजलि योग फाउंडेशन, कोलकाता

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

### कोलेस्ट्रॉल के लिए लाभकारी योगासन

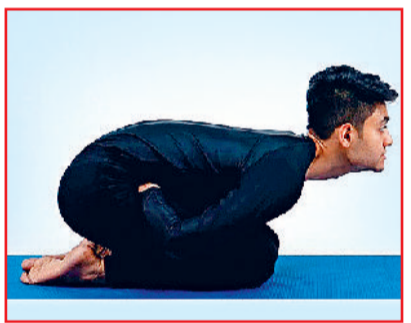
**उत्तानपादासन:** इसे रेज्ड लेग पोज भी कहा जाता है। यह पेट की चर्बी को कम करने, पाचन में सुधार करने और पीठ दर्द में राहत देने में मदद करता है। साथ ही यह कूल्हों, जांघों, पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में भी मदद करता है। यह आसन आंतों को सक्रिय करके कब्ज और गैस जैसी पाचन समस्याओं में राहत देता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

**उत्तानपादासन एक सरल और प्रभावी आसन है।**

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

### डायबिटीज में कारगर योगासन

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



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

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

## जीवनशैली से उत्पन्न रोगों से बचाएं ये आसन और प्राणायाम

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

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

**हाई बीपी में कारगर आसन**

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

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

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

**थायरॉइड में कारगर योगासन**

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

**प्राणायाम भी हैं लाभकारी**

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



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



आपूर्ति होती है। सर्वांगसन रक्त को थायरॉइड ग्रंथियों में स्वतंत्र रूप से और आसानी से प्रसारित करने की अनुमति देता है। यह आसन थायरॉइड ग्रंथि में रक्त के स्राव के साथ हाइपोथायरॉइडिज्म के लक्षणों को रिवर्स करने में मदद करता है।

**ध्यान दें:** यहां बताए गए किसी भी आसन या प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले, किसी अनुभवी योग प्रशिक्षक से सलाह अवश्य लें। \* प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

### प्रभाव अंजू जैन

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

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

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

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

**मानसिक-आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुधारता है योगासन और ध्यान**

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

**ध्यान के फायदे:** यद्यपि ध्यान तनाव और चिंता को कम करने की एक तकनीक के रूप में जाना जाता है, यह आपके मूड को बेहतर बनावे, स्वस्थ नींद पैटर्न को बढ़ावा देने और

संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है। इसका इस्तेमाल खुद के और अपने आस-पास के माहौल के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। स्मृति हानि वाले लोगों में यह न्यूरोसाइकोलॉजिकल परीक्षणों में प्रदर्शन को बेहतर बनाता है।

अध्ययनों और शोध से पता चलता है कि ध्यान, तनाव से प्रभावित कुछ स्थितियों के लक्षणों में भी सुधार कर सकता है, जिनमें शामिल हैं- किसी आकस्मिक हादसे, नुकसान या प्रियजन को खोने के बाद का तनाव विकार आदि। स्टडी में पाया गया है कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन करने से सामान्यतः चिंता विकार वाले लोगों में चिंता के लक्षणों को कम करने में मदद मिली, साथ ही सकारात्मक अफेमेंशन में वृद्धि हुई और तनाव प्रतिक्रिया और मुकाबला करने में सुधार हुआ। 3,500 से अधिक वयस्कों को दिए गए उपचारों में पाया गया कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन से अवसाद के लक्षणों में सुधार हुआ।

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

## योग से होता है हमारा तन-मन शांत-ऊर्जावान

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

### स्टारस फिटनेस

**बैलेंस बनाने में मदद करता है योग: अभिषेक शर्मा**

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

**योग से दूर होते हैं थकान-तनाव: आदित्य रेडीज**

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

### योग से मैं ऊर्जावान महसूस करता हूँ: आसिफ शेख

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



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

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

**खबर संक्षेप**



**डॉ. प्रियंका को बाबा साहब अंबेडकर सम्मान से नवाजा**

रोहतक। राष्ट्रीय लोक इंसाफ मंच द्वारा के पीजीआईएमएस संस्थान की डीएमएस डॉ. प्रियंका चोपड़ा को समाज सेवा में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए बाबा साहब भीमराव अम्बेडकर सम्मान से सम्मानित किया गया। समारोह का आयोजन एक गरिमामयी वातावरण में किया गया, जहां मंच पर उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों और समाजसेवियों ने डॉ. प्रियंका की निःस्वार्थ सेवाओं की सराहना की। इस अवसर पर डॉ. अंजली मेहरा को भी समाज कल्याण के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए विशेष सम्मान प्रदान किया।

**शरारती तत्वों ने ढाबे पर की तोड़फोड़**

गोहाना। शरारती तत्वों ने बुधवार देर रात को गोहाना-खानपुर मार्ग स्थित एक ढाबे पर तोड़फोड़ की। ढाबे के शटर को तोड़ने की कोशिश की गई। बाहर रखे गमलों और दीवारों पर लगे सीसीटीवी तोड़ दिए। कार्रवाई सूचना देने पर मालिक ग्रामीणों के साथ मौके पर पहुंचा और तीन युवकों को पकड़ लिया। उन युवकों को पुलिस के हवाले कर दिया।

**अवैध कॉलोनियों में न करें खरीद - फरोख्त : एसडीएम**

उन्होंने कहा कि महम में अवैध निर्माण अथवा कॉलोनी विकसित नहीं होने दी जाएगी। नगरपालिका सचिव नवीन नांदल ने नागरिकों से अपील की है कि वे अपनी जीव्य की जमा पूंजी अवैध निर्माणों में या डीलर/भू-मालिकों के द्वारा काटी जा रही अवैध कॉलोनियों में निवेश न करें। क्योंकि विभाग द्वारा कार्यवाही समय-समय पर प्रशासन द्वारा अमल में लाई जाएगी। उन्होंने कहा है कि आमजन अपनी पूंजी को निवेश करने से पहले नगरपालिका महम कार्यालय में किसी भी कार्य दिवस में आकर पूछताछ कर सकते हैं।



एसडीएम मुकुंद

**जिला ग्रामीण शहरी अध्यक्ष व हलका प्रधान किए नियुक्त**

**इनेलो की संगठन विस्तार को लेकर बैठक आयोजित**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी की बैठक बुधवार को रुपया चौक स्थित पार्टी कार्यालय में राष्ट्रीय महासचिव प्रकाश भारती की अध्यक्षता में हुई, जिसमें संगठन विस्तार को लेकर अहम निर्णय लिए गए। साथ ही जिला ग्रामीण व शहरी अध्यक्ष सहित हलका प्रधानों की भी नियुक्ति की गई। इनेलो ने पीजीआई में अनुबंध कर्मचारियों को हड़ताल का समर्थन किया और एक सप्ताह का अल्टीमेटम दिया कि अगर कर्मचारियों की जायज मांगों को समाधान नहीं किया तो इनेलो कार्यकर्ता मुख्यमंत्री आवास का घेराव करेंगे। इनेलो राष्ट्रीय महासचिव प्रकाश भारती ने बताया कि इनेलो सुप्रीमो अभय सिंह चौटाला व प्रेसा अध्यक्ष रामपाल



रोहतक। नवनियुक्त पदाधिकारियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाते राष्ट्रीय महासचिव प्रकाश भारती।

माजरा से विचार विमर्श करके डॉ. नफे सिंह लाहली को जिला अध्यक्ष, राकेश सहगल को शहरी जिला अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। इसी तरह से गढ़ी सांपला किलोई से सतीशा नांदल रिटाल, महम से वेद भराण, कलानौर से जयसिंह शिमली व रोहतक से डीके हुड्डा हलका अध्यक्ष नियुक्त गया है।

**ये रहे मौजूद**

इस अवसर पर विनोद अहलावात, डॉ. रणबीर हुड्डा, राजबीर वाल्मीकि, शेर सिंह, जयबीर, धर्मबीर, धर्मपाल मान, जितेन्द्र सहारचरत, सतबीर, नवीन बलहरा, राजकिशन, जयप्रताप, सत्यवान, महावीर दाका, मैनपाल, रणधीर नंबरदार, रामफल, रामप्रसाद, सतपाल, संदीप, जयसिंह गलिक, राजेश व कुलदीप राठी मौजूद रहे।

व नरेन्द्र हुड्डा को महासचिव नियुक्त किया गया है। साथ ही अनिल नंबरदार, पवन राठी, जयसिंह चुलाना, सतबीर सिंह, कर्मा, जयसिंह, सत्यवान, जोगेन्द्र, सतीश अहलावात, सुखबीर बैरागी, अजित मलिक को सचिव बनाया गया है। वहीं मास्टर मुखतयार सिंह को प्रधान महासचिव तथा सतबीर, धुरेन्द्र सिवाच, सतीश कुमार, वारेन्द्र नांदल, नरेन्द्र पप्पू, जयपाल



**चार दिवसीय निःशुल्क योग प्रशिक्षण शिविर का हुआ शुभारंभ**

रोहतक। प्रेम नगर स्थित एक विशेष चार दिवसीय निःशुल्क योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ 18 से 21 जून तक सुबह 5 से 7 बजे तक एवं सायं 5 से 7 बजे तक रहेगा। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य आमजन को योग के लाभों से परिचित कराना एवं उन्हें स्वस्थ जीवनशैली की ओर प्रेरित करना है, शिविर में प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ डॉ. जनक राज के निदेशन में योग की विधि कियाओं, प्राचिन आसनों, प्राणायामों व ध्यान तंत्रों को का अभ्यास करवाया जा रहा है, योग शिविर के पहले दिन आसनों और प्राणायाम का गहन अभ्यास करवाया गया।

**तैयारी**

आज जिले के सभी वार्डों एवं गांवों में योग जागरण यात्रा निकाली जाएगी : उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

उपायुक्त धर्मेश सिंह ने कहा कि 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन "एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य के लिए योग" की थीम पर किया जा रहा है। हरियाणा सरकार "योग युक्त नशा मुक्त हरियाणा" थीम पर सभी नागरिकों से नशा न करने की शपथ लेने का आग्रह भी किया जा रहा है। उन्होंने जिला वासियों से भी नशा न करने का संकल्प लेने का आह्वान किया है। जिला प्रशासन एवं आयुष विभाग द्वारा 21 जून को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम के भव्य आयोजन के

**गलियों में कीचड़ और जलभराव से लोगों का निकलना मुश्किल बाबा मस्तनाथ नगर में लोगों ने झाड़ू उटाकर की गलियों की सफाई**



रोहतक। गलियों को समतल और सफाई अभियान चलाने बाबा मस्तनाथ नगर रजिडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान डॉ. दीपेन्द्र आर्य व अन्य सदस्य।

निवासियों ने हाथ में फावड़े और झाड़ू उटाकर गलियों को साफ किया। प्रधान डॉ. दीपेन्द्र आर्य ने बताया कि बरसात के दिनों में कच्ची गलियों में पानी भर जाता है, जिससे रास्ते अवरुद्ध हो जाते हैं। इसके अलावा जगह-जगह झाड़ियां और कॉंग्रेस घास उग आने से मच्छरों का प्रकोप भी बढ़ जाता है। इन परिस्थितियों को



देखते हुए आरडब्ल्यूए द्वारा ताकि नगर को रहने योग्य बनाया जा सके।

**बुनियादी सुविधाएं देने की उदाई मांग**  
डॉ. आर्य ने नगर निगम और जिला प्रशासन से मांग की कि बाबा मस्तनाथ नगर की उपेक्षा बंद कर क्षेत्र को बुनियादी सुविधाएं जैसे पक्की सड़कें, सौकर व्यवस्था और निर्यात उफाई उपलब्ध कराई जाए। इस अवसर पर महासचिव सुनील श्योरण, कोषाध्यक्ष रविन्द्र दुहन, उपाध्यक्ष कृष्ण दुहन, टाइटलर मेहर सिंह फौजी, विनोद कुमार फौजी, राकेश फौजी, ओम सिंह मान, रमेश कुमार और अशोक देशवाल सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

देखते हुए आरडब्ल्यूए द्वारा ताकि नगर को रहने योग्य बनाया जा सके।

**प्रतिभागी सीख रहे हैं एआई के व्यावहारिक उपकरण व कॉन्सेप्ट एमडीयू में एआई समर स्कूल का दूसरा सप्ताह जारी**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के गणित विभाग द्वारा रहिल फ्यूचर टेक्नोलॉजीज के सहयोग से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर संचालित विश्वविद्यालय के प्रथम समर स्कूल का दूसरा सप्ताह उत्पाहपूर्वक जारी है। विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों से आए विद्यार्थी और शिक्षक इस कार्यक्रम में एआई के उभरते आयामों को गहराई से समझने और व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने के लिए सक्रिय रूप से भाग ले रहे हैं। गणित विभाग के अध्यक्ष एवं समर स्कूल के संयोजक प्रो. सुमित गिल ने बताया कि दूसरे सप्ताह में एआई के मूलभूत सिद्धांतों और उनके व्यावहारिक ज्ञान पर विशेष फोकस किया जा रहा है। प्रतिभागियों को वास्तविक जीवन की समस्याओं को हल करने के लिए मॉडल बनाना, प्रशिक्षण देना और परिणामों का विश्लेषण करना सिखाया जा रहा है।



रोहतक। विद्यार्थियों को प्रशिक्षण देते अशिका जायसवाल।

**एआई के गणितीय आधार को भी समझा**

प्रो. सुमित गिल ने बताया कि समर स्कूल का उद्देश्य प्रतिभागियों को एआई के तकनीकी पहलुओं के साथ-साथ उनके गणितीय आधार को भी समझाना है, ताकि वे इस क्षेत्र में शोध और नवाचार के लिए तैयार हो सकें। उन्होंने बताया कि आने वाले सत्रों में डीप लर्निंग, नेचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंग, और जेनरेटिव एआई जैसे अत्याधुनिक विषयों पर भी प्रशिक्षण दिया जाएगा।

**फतेहाबाद के परिचालक पर हुए हमले के विरोध में प्रदर्शन**

रोहतक। 16 जून शाम करीब 8 बजे हरिद्वार से फतेहाबाद आ रही रोडवेज बस पर कुछ अज्ञात हमलावरों द्वारा बस परिचालक पर बिना बस स्टैंड पर जबर्दस्ती बस रुकवाने को लेकर डंडे व लोहे की रांड से परिचालक हमला किया गया। जिससे परिचालक को काफी गंभीर चोट आई है। परिचालक के साथ मारपीट के समय परिचालक की ई-टिकटिंग मशीन, कैश बैग एवं नकदी गुप्त की भी जानकारी परिचालक द्वारा अग्रोहा अस्पताल में चिकित्सा के समय दी गई है। बुधवार को दूसरे दिन भी फतेहाबाद डिपो व सब डिपो टोहना सुबह से ही पूर्ण रूप से बंद है। हरियाणा रोडवेज कर्मचारी साझा मोर्चा रोहतक डिपो में इस हदसे की घोर निंदा करता है एवं हरियाणा के प्रशासन एवं परिवहन मंत्री अमित विजय से मांग करता है सम्य रहते शरारती तत्वों को तुरंत गिरफ्तार करें एवं कानूनी प्रक्रिया के तहत सभी दोषियों को सजा दी जाए। जल्द गिरफ्तारी नहीं हुई तो बुधवार रात 12 बजे से हिंसा सिरसा डिपो बंद हो जाएं रोडवेज के कर्मचारी काम छोड़ हड़ताल पर चले जाएंगे। इसमें रोहतक डिपो अग्रणी पब्लिक में भागेदारी करेंगे।



रोहतक। अपनी मांगों के लिए डिपो पर प्रदर्शन करते हरियाणा रोडवेज कर्मचारी साझा मोर्चा के सदस्य।

तहत सभी दोषियों को सजा दी जाए। जल्द गिरफ्तारी नहीं हुई तो बुधवार रात 12 बजे से हिंसा सिरसा डिपो बंद हो जाएं रोडवेज के कर्मचारी काम छोड़ हड़ताल पर चले जाएंगे। इसमें रोहतक डिपो अग्रणी पब्लिक में भागेदारी करेंगे।

**स्वास्थ्य सुपरवाइजर संघ ने मांगों को लेकर सिविल सर्जन को सौंपा ज्ञापन**

रोहतक। स्वास्थ्य सुपरवाइजर संघ जिला रोहतक में सभी स्वास्थ्य सुपरवाइजर ने सामूहिक रूप से जियो फेसिंग लोकेशन आधारित उपस्थिति दर्ज करने के विरोध



रोहतक। मांगों के लिए सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र आर्य को ज्ञापन देते स्वास्थ्य सुपरवाइजर संघ के पदाधिकारी।

स्वस्थ सुपरवाइजर संघ के जिला प्रधान वीरपाल नरवाल व सचिव सतीश कुमार ने बताया कि सरकार द्वारा जारी किए गए एआई आधारित सिस्टम के तहत जो जहां भारतीय संविधान में वर्णित नीजता के अधिकारों का हनन होगा। वहीं कर्मचारियों के लिए साइबर क्राइम का खतरा भी बढ़ जाएगा, क्योंकि विभाग द्वारा पहले से ही सभी कर्मचारियों की हाजिरी बायोमेट्रिक आधार सिस्टम से प्रतिदिन लगाई जा रही है। इस अवसर पर स्वास्थ्य सुपरवाइजर नरेंद्र नरवाल, राजेश नरवाल, अमित सागवान, नरेंद्र नारा, देवेन्द्र कुमार, बिजेन्द्र सिंह, सुनील कुमार अहलावात, बसंत कुमार, राजकुमार मगनू आदि मौजूद रहे।

**समी 4 विस में 8 लाख 45 हजार 205 मतदाता**

रोहतक। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी धर्मेश सिंह ने बताया कि जिला की चारों विधानसभाओं में 8 लाख 45 हजार 205 मतदाता हैं। इन मतदाताओं में 4 लाख 46 हजार 338 पुरुष, 3 लाख 98 हजार 858 महिला एवं 9 किन्नर मतदाता हैं। जिला में मतदाताओं का लिंगानुपात 894 है। चारों विधानसभाओं में 140 गांव व शहरी क्षेत्र शामिल है। जिला में 831 मतदान केंद्रों में से 330 शहरी व 501 ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित है। उन्होंने कहा कि 60-महम विधानसभा में 2 लाख एक हजार 368 मतदाता हैं, जिनमें से एक लाख 7 हजार 153 पुरुष, 94 हजार 213 महिला एवं 2 किन्नर मतदाता हैं। विधानसभा में मतदाताओं का लिंगानुपात 879 है। विधानसभा में 42 गांव व तथा 117 मतदान केंद्र स्थापित है, जिनमें से 17 शहरी एवं 200 ग्रामीण क्षेत्र में स्थित है।

**‘एक राष्ट्र-एक चुनाव’ से राष्ट्र के विकास मिलेगी नई गति : डॉ. अशोक ये रहे मौजूद**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

विधानसभा और लोकसभा के चुनाव एक साथ कराए जाने से राजनीतियों और प्रशासनिक अधिकारियों को लंबे समय के लिए एक स्पष्ट कार्यकाल मिलेगा। जिससे उन्हें बार बार चुनावी दबाव के अपने नीतिगत सुधारों को लागू करने का पूरा समय मिलेगा तथा सरकारों को दीर्घकालिक योजना बनाने और विकास परियोजनाओं को सफलतापूर्वक लागू करने के लिए प्रोत्साहन भी मिलेगा। सुनारियां मंडल अध्यक्ष दिनेश धनखड़ की अध्यक्षता में हुई मंडल बैठक में बोलते हुए एक राष्ट्र एक चुनाव के सह संयोजक डॉ. अशोक कुमार रंगा ने कहा कि एक राष्ट्र एक चुनाव के सह संयोजक डॉ. अशोक कुमार रंगा ने कहा कि एक राष्ट्र एक चुनाव से चुनाव लागत में बचत होगी तथा एक साथ चुनाव कराने से मतदाता सक्रिय रूप से मतदान में भाग लेगा। जिससे मतदान प्रतिशत

इस अवसर पर पूर्व अध्यक्ष संदीप बुधवार, पूर्व पार्षद राजेश प्रधान बलियाणा, अजय शर्मा, जय सिंह लाकड़ा, राकेश मारुड्राज, सुनील सीखा बलियाणा, राजकुमार नौंद, नवीन शर्मा सहित सैकड़ों कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

में बढ़ोतरी होगी तथा यह मतदान देश की दिशा तय करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगा। एक साथ चुनाव के संदर्भ में भारत की लोकतांत्रिक विरासत और अन्य देशों के अनुभव यह सिद्ध करते हैं कि एक राष्ट्र एक चुनाव का माडल एक अत्यंत सफल माडल रहा है। ब्राजील, इंडोनेशिया, दक्षिण अफ्रीका और जर्मनी जैसे देशों में एक साथ चुनाव कराने से प्रशासनिक खर्च में बचत, राजनीतिक स्थिरता और उच्च मतदाता सहभागिता प्राप्त हुई है।

**महिलाओं और बुजुर्गों के अधिकारों की रक्षा की उदाई मांग**

रोहतक। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता अर्जुनचंद्र निम्बडिया ने बुधवार एक बयान जारी कर सरकार से महिलाओं, बुजुर्गों और जरूरतमंद तबकों के अधिकारों की रक्षा की पुर्जोर मांग की है। उन्होंने लाडो लक्ष्मी योजना और सामाजिक सुरक्षा पेंशन जैसे संवेदनशील मुद्दों को उठाते हुए कहा कि सरकार द्वारा किए गए वादे आज तक अधूरे हैं। लाडो लक्ष्मी योजना के तहत हर महिला को 2100 रूपयों की राशि खाते में देने का वादा भाजपा सरकार ने चुनाव के दौरान किया था, लेकिन आज तक एक भी महिला को यह राशि नहीं मिली। उन्होंने इस वादे को महज एक चुनावी जुमला बताया और कहा कि जनता को गुमराह करने का यह गंभीर मामला है। इसके साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि चूड़बवास्था, विधवा और विकलांग पेंशन के लिए हर साल नवंबर माह में आवेदन कराए जाते हैं और इसको समय पर वितरित करने का वादा भी सरकार करती है। लेकिन अभी तक लाखों जरूरतमंद लोगों को इसका लाभ नहीं मिल सका। उन्होंने सरकार से मांग की कि आदेश पारित कर यह सुनिश्चित किया जाए कि हर महीने की 10 तारीख तक सभी पेंशन योजनाओं की राशि लाभार्थियों के खातों में पहुंचे। मनरेगा के मुद्दे को उठाते हुए निम्बडिया ने कहा कि मजदूरों की दिहाड़ी बेहद कम है। उन्होंने यह मांग की कि कम से कम 500 रूपय प्रतिदिन मजदूरी दी जाए।



मयंक नाफरिया को जन्मदिन पर परिवार की तर्फ से शुभकामनाएं

**‘योग युक्त, नशा मुक्त हरियाणा’ थीम पर नागरिकों से नशा न करने की शपथ लेने का आग्रह ‘एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य के लिए योग’ थीम पर आयोजित होगा 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

लिफ यूद्ध स्तर पर तैयारियां जारी है। धर्मेश सिंह ने कहा है कि 19 जून को जिला के सभी वार्डों एवं गांवों में योग जागरण यात्रा निकाली जाएगी तथा 20 जून को राजीव गांधी खेल परिसर में सुबह 6 बजे योग मैराथन एवं 7 से 8 बजे तक योग पायलट रिहर्सल का आयोजन किया जाएगा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों के तहत आयुष विभाग द्वारा 16 से 18 जून तक योग सहायक, योग प्रशिक्षकों एवं योग संस्थाओं के सहयोग से स्थानीय राजीव गांधी खेल परिसर स्थित हॉकी ग्राउंड, व्यायामशालाओं, संस्थाओं एवं विभागों में योग प्रशिक्षण दिया गया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. सतपाल ने बताया कि 16 जून से 18 जून तक आयुष विभाग, रोहतक के योग सहायक, योग प्रशिक्षकों एवं योग संस्थाओं के सहयोग से हॉकी ग्राउंड, राजीव गांधी खेल परिसर, व्यायामशालाओं, संस्थाओं एवं विभागों में योग प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। योग प्रशिक्षण शिविर में सभी विभागों के अधिकारी-कर्मचारी, निर्वाचित सदस्य, पुलिस विभाग के अधिकारी-कर्मचारी, खेल विभाग एवं इच्छुक जनसाधारण को प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास करवाया गया।

**आर्य वीरांगना शिविर में योगाभ्यास और चरित्र निर्माण की दी शिक्षा**

रोहतक। मॉडल टाउन स्थित वैदिक भक्त सेवा आश्रम संघ में चल रहे आर्य वीरांगना शिविर के अंतर्गत बुधवार को विशेष योग सत्र और चरित्र निर्माण गतिविधियां आयोजित की गईं। ओमप्रकाश आर्य और दया आर्य के विशेष निवेदन पर भारत स्वामिमान रोहतक के जिला अध्यक्ष जगबीर आर्य ने बच्चों को योगाभ्यास के साथ-साथ जीवन मूल्य आधारित शिक्षा दी। बच्चों को साइडस, एलर्जी और मेमोरी समस्याओं के समाधान के लिए जल नीति और रबड नीति का अभ्यास भी करवाया गया, जिसका उद्देश्य बच्चों के मानसिक विकास को सुदृढ़ करना और आत्मबल बढ़ाना था। योगाभ्यास सत्र में वृक्षराज, ताडराज, त्रिकोणासन, अनुलोम-विलोम सहित कई उपयोगी योग मुद्राओं का अभ्यास कराया गया। जगबीर आर्य ने अपने कहे कि बेटियों के चरित्र निर्माण हेतु इस प्रकार के शिविर समाज में नैतिक जागरूकता फैलाने का सशक्त माध्यम है।



रोहतक। आर्य वीरांगना शिविर में योग करते बच्चे।

उन्होंने सभी देशवासियों से वैदिक भक्त सेवा आश्रम संघ समिति को सहयोग करने और ऐसे पुण्य कार्यों में भागी बनने की अपील की। इस अवसर पर धर्मदेव, कृष्ण देवी, दया आर्य, सुमित्रा, सुनीता सहित अनेक आर्य वीरांगना बहनें उपस्थित रहीं और शिविर के सफल संचालन में योगदान दिया।

**खबर संक्षेप**

**खरक जाटान में घर के बाहर खड़ी बाइक चोरी**

महम। लाखन माजरा खंड के गांव खरक जाटान से घर के बाहर खड़ी बाइक चोरी हो गई। लाखन माजरा थाना में दी शिकायत में खरक जाटान गांव निवासी नीरज पुत्र रणबीर ने बताया कि वह

समरगोपाल गांव स्थित एक प्राइवेट कंपनी में काम करता है। उसने अपने रिश्तेदार बडेसरा गांव निवासी रवि पुत्र दिलबाग से एक काले रंग की प्लेटिना मोटर साइकिल ली हुई थी। उसने वह बाइक अपने मकान के बाहर खड़ी की थी और वह रात को अंदर मकान में सो गया था। सुबह उसने देखा तो उसकी बाइक किसी ने चोरी कर ली थी। पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

**सतयुग दर्शन ट्रस्ट जिले में चलाएगा मुहिम**

रोहतक। सतयुग दर्शन ट्रस्ट रजिस्टर्ड फरीदाबाद जुलाई माह में रोहतक में जरूरतमंद गरीबों को खाना, कपड़ों का दान और आर्थिक सहयोग की मुहिम चलाएगा। फरीदाबाद में भूपानी स्थित प्रसिद्ध सतयुग दर्शन ट्रस्ट जोकि महाबीर सत्संग सभा का विस्तारित रूपान्तरण है। इसके माध्यम से आध्यात्मिक ज्ञान और मानवीय मूल्यों के प्रसार के साथ-साथ दान को लेकर भी चर्चा में रहती है। संस्था ने इस बार तय किया है कि आगामी जुलाई पूरा माह विश्व में जहां-जहां भी संस्था द्वारा महाबीर सत्संग सभाएं चल रही हैं, वहां आपास रहने वाले सभी बेसहारा लोगों को भोजन और कपड़ों आदि का वितरण किया जाएगा। इतना ही नहीं संस्था ने आर्थिक रूप से कमजोर लोगों की आवश्यकता अनुसार मदद करने का भी आवाहन दिया है। संस्था ने अपने सदस्यों से जरूरतमंदों तक उनका हक निष्कामतापूर्वक पहुंचाने की अपील की है। सतयुग दर्शन चैरिटेबल डिस्पेंसरी रोहतक के संचालक डॉ. जेपी अरोड़ा ने बताया कि इस अभियान के पीछे संस्था का उद्देश्य संकटग्रस्तों को खुशी प्रदान करना है।

# यूडीएफ के प्रयासों से मेडिकल रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया में आएगा सुधार

- अपनी शैक्षणिक जानकारी 10+2 प्रमाणपत्र के अनुसार ही भरें
- उपनाम का प्रयोग तभी करें जब वह मार्कशीट में स्पष्ट रूप से दर्ज हो

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

हरियाणा मेडिकल काउंसिल की हाल ही में हुई बैठक में यूनाइटेड डॉक्टर्स फ्रंट ने उठाए गए कई महत्वपूर्ण मुद्दों पर सहानुभूतिपूर्वक विचार किया गया और समाधान की दिशा में ठोस कदम उठाए गए हैं। स्थायी रजिस्ट्रेशन मिलने के बाद दोबारा एनओसी के लिए आवेदन करने की जटिल प्रक्रिया को लेकर लंबे समय से डॉक्टरों में



असंतोष था। इस मुद्दे पर यूडीएफ ने ड्यूटी एनओसी का प्रस्ताव रखा गया, जिसे काउंसिल ने स्वीकार कर

लिया है और इस पर शीघ्र ही कार्यवाही शुरू की जाएगी। इस पहल से भविष्य में रजिस्ट्रेशन की

**हरियाणा मेडिकल काउंसिल की बैठक में दिए सुझाव**

फोन कॉल्स के जवाब न मिलने की शिकायतों को देखते हुए यूडीएफ द्वारा आईवीआर प्रणाली लागू करने का सुझाव दिया गया था।

इस सुझाव को भी काउंसिल ने स्वीकार कर लिया है और जल्द ही यह सुविधा शुरू की जाएगी, जिससे कॉल्स का उत्तर स्वतः और व्यवस्थित रूप से मिल सकेगा। इसके अतिरिक्त, जिन छात्रों ने

अपने रजिस्ट्रेशन में देरी को लेकर सवाल उठाए थे, उन्हें भी उनकी स्थिति के बारे में पूर्ण जानकारी दी गई है। रजिस्ट्रेशन के दौरान डॉक्टरों को स्पष्ट निर्देश भी दिए गए हैं कि वे अपनी शैक्षणिक जानकारी 10+2 प्रमाणपत्र के अनुसार ही भरें। उपनाम का प्रयोग केवल तभी करें जब वह मार्कशीट में स्पष्ट रूप से दर्ज हो, और नाम के संक्षिप्त रूपों से बचें। बैठक के

दौरान हरियाणा मेडिकल काउंसिल के रजिस्ट्रार डॉ. मनदीप सचदेवा और सुपरिटेण्डेंट डॉ. अनिरुद्ध का व्यवहार अत्यंत सहयोगात्मक और सकारात्मक रहा। दोनों अधिकारियों ने सभी मुद्दों को गंभीरता से सुना और शीघ्र समाधान का भरोसा दिलाया। उन्होंने आश्वासन दिया कि भविष्य में भी इसी प्रकार सहयोग किया जाएगा।

द्वारा भेजे गए ईमेल के उत्तर समय पर देने की प्रक्रिया पहले भी जारी थी और आगे भी जारी रहेगी।

**काउंसिल का डॉक्टरों से आग्रह, मेल स्पष्ट लिखे**

काउंसिल ने डॉक्टरों से आग्रह किया है कि वे मेल करते समय विषय स्पष्ट रूप से लिखें और पूरी जानकारी दें, ताकि उत्तर शीघ्रता से दिया जा सके। विदेशी चिकित्सा स्नातकों द्वारा रजिस्ट्रेशन फीस को लेकर जताई गई चिंता पर भी यूडीएफ ने मुद्दा उठाया, जिसे काउंसिल ने गंभीरता से लिया है और विचार करने का आश्वासन दिया है।

प्रक्रिया सरल और त्वरित हो सकेगी। वर्तमान वेबसाइट में तकनीकी समस्याओं को देखते हुए

एक नई वेबसाइट का निर्माण कार्य शुरू कर दिया गया है। यह वेबसाइट आगामी दो महीनों में पूरी तरह से

कार्यशील हो जाएगी, जिससे रजिस्ट्रेशन संबंधी दिक्कतें काफी हद तक समाप्त हो जाएंगी। डॉक्टरों

**नशा बेचने वालों पर पुलिस की कड़ी कार्रवाई, प्रशासन सख्त**

# पांच माह में नशा तस्करी के 42 मामले, 64 आरोपी किए गिरफ्तार

**987 किलो से अधिक चूरा पोस्ट बरामद**



उपायुक्त धर्मेन्द्र सिंह

धर्मेन्द्र सिंह ने बताया कि गत 1 जनवरी से 26 मई 2025 तक पुलिस द्वारा मादक पदार्थ रोकथाम अधिनियम के तहत 42 मामले दर्ज किए गए तथा मादक पदार्थों की तस्करी में संलग्न 64 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया। इन मामलों में 0.717 ग्राम अफीम, 7 किलो 987 ग्राम चरस, 987 किलोग्राम से अधिक चूरा पोस्ट, 0.195 ग्राम हेरोइन तथा 13 किलोग्राम से अधिक गांजा बरामद किया गया। उपायुक्त द्वारा सभी उपमंडल अधिकारियों (नागरिक) को उनके क्षेत्र में मादक पदार्थों की बिक्री व खरीद में संलग्न व्यक्तियों की पहचान के लिए अध्यापकों, आशा कार्यकर्ताओं व आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को बैठक आयोजित करने की हिदायतें दी गई हैं।

डीसी ने गांवों के युवाओं व नागरिकों को नशीले पदार्थों से दूर रहने के लिए अभियान चलाने के लिए निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

मादक पदार्थों तस्करी व खपत पर नियंत्रण करने के लिए सख्त कार्रवाई की जा रही है। पुलिस द्वारा इन पदार्थों की तस्करी करने वालों के विरुद्ध अधिनियम के तहत मामले दर्ज कर कार्रवाई जारी है। यह जानकारी उपायुक्त धर्मेन्द्र सिंह ने दी। जिला में गत जनवरी माह से मई माह के दौरान मादक पदार्थ

रोकथाम अधिनियम के तहत 42 मामले दर्ज कर 64 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया तथा मादक पदार्थ बरामद किए गए। इसी दौरान अधिनियम के तहत कर्मशियल रिकवरी के दस मामले दर्ज कर 22

व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया।

**सिविल सर्जन को भी हिदायतें दी**

उपायुक्त धर्मेन्द्र सिंह ने सिविल

**सभी दवाइयों की दुकानों का करें औचक निरीक्षण**

धर्मेन्द्र सिंह ने जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव को सोसायटी के नशा मुक्ति केंद्र को दोबारा शुरू करने की हिदायतें दी गई हैं तथा उन्हें इस कार्य में सहयोग करने वाले गैर सरकारी संगठनों को जोड़ने की हिदायतें भी दी गई हैं। इन नियंत्रण अधिकारी को

समय-समय पर सभी दवाइयों की दुकानों का औचक निरीक्षण करने के निर्देश जारी किए गए हैं और यदि किसी दुकान पर प्रतिबंधित दवाइयां पाए जाने पर नियमानुसार कानूनी कार्रवाई करने तथा तुरंत प्रभाव से लाइसेंस रद्द करने के निर्देश भी दिए गए हैं।

सर्जन को प्रशासन के उच्चाधिकारियों के साथ जिला में स्थित सभी नशा मुक्ति केंद्रों की जांच कर यह पता लगाने की हिदायतें दी गई हैं कि इन केंद्रों में मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाई जा रही हैं अथवा नहीं। सिविल सर्जन को यह भी हिदायतें दी गई हैं कि यदि कोई नशा मुक्ति केंद्र

अवैध तरीके से संचालित किया जा रहा है तो उसके खिलाफ कार्रवाई करें। सिविल सर्जन द्वारा गांवों के युवाओं व नागरिकों को नशीले पदार्थों से दूर रहने के लिए नशा मुक्ति अभियान चलाने के लिए निर्देश दिए गए हैं। साथ ही इस मुहिम में सभी लोगों को सहयोग करने का भी आह्वान किया।

**व्याख्यान में नवीनतम तकनीक से चिकित्सकों और लैब टेक्नीशियनों को करवाया रुबरु**

रोहतक। पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के बायोकेमिस्ट्री विभाग द्वारा अपने चिकित्सकों व लैब टेक्नीशियनों को चिकित्सा जगत में आई नवीनतम तकनीक से अपडेट करवाने के लिए बुधवार को एक दिवसीय व्याख्यान का आयोजन किया गया। इसमें विभिन्न विषयों पर अलग-अलग विशेषज्ञ द्वारा व्याख्यान दिए गए। बायोकेमिस्ट्री विभाग अध्यक्ष डॉ. सिमिमी खरब ने बताया कि बायोकेमिस्ट्री विभाग, क्विडेल-ऑर्थो के सहयोग से प्रयोगशाला ज्ञान और नैदानिक कौशल को मजबूत करने के लिए जून से दिसंबर 2025 तक मेड-टेक प्रशिक्षण श्रृंखला आयोजित कर रहा है। इसी कड़ी में आज 'जोखिम आकलन' पर पहला सत्र जिसमें जैव रसायन, माइक्रोबायोलॉजी और पैथोलॉजी विभाग के प्रतिभागियों ने भाग लिया। भविष्य के 07 सत्रों में निम्नलिखित विषयों को शामिल किया जाएगा: पूर्व-विश्लेषणात्मक त्रुटियां, गुणवत्ता नियंत्रण, सिक्स सिग्मा, थायराइड के नुकसान, विटामिन डी, सी-पेप्टाइड और इंसुलिन। क्विडेल-ऑर्थो के डोमेन



विशेषज्ञों के नेतृत्व में इन मासिक सत्रों का उद्देश्य गुणवत्ता प्रयोगशाला प्रथाओं और निदान में उभरते रुझानों में व्यावहारिक अंतर्दृष्टि प्रदान करना है। डॉ. सिमिमी खरब ने इस कार्यक्रम में मार्गदर्शन देने के लिए कुलपति डॉक्टर एचके अग्रवाल व निदेशक डॉक्टर एसके सिंघल का तहे दिल से धन्यवाद व्यक्त करते हुए कहा कि उनके दिशा निर्देशन में यह संस्थान काफी उन्नति कर रहा है और संस्थान के चिकित्सकों व स्टाफ को समय-समय पर नवीनतम तकनीक से अपडेट किया जा रहा है।

**धर्मार्थ औषधालय के 13 वर्ष पूर्ण होने पर शिविर 22 को**

रोहतक। बाबा बालक पुरी धर्मार्थ औषधालय, सर्कुलर रोड, पुरी धाम, द्वारा अपने 13 सफल वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 22 जून, रविवार को एक विशाल निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जा रहा है। इस शिविर का मुख्य उद्देश्य लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना और नियमित स्वास्थ्य जांच की महत्ता को समझाना है। नेत्र जांच की सेवाएं डॉ. दीपक द्वारा, जबकि सामान्य शारीरिक जांच, बीपी और शुगर की जांच डॉ. करण भट्टानी एवं डॉ. रोहित अरोड़ा द्वारा की जाएगी। इसके अतिरिक्त न्यूरोलॉजी विभाग की जांच सेवाएं डॉ. पवन शर्मा, हड्डी रोग संबंधी परामर्श डॉ. विनीत वर्मा और कान-नाक-गला रोग से संबंधित सेवाएं डॉ. भूषण कपूरिया द्वारा प्रदान की जाएंगी। महामंडलेश्वर बाबा करण पुरी ने बताया कि यह औषधालय विगत 13 वर्षों से समाज की सेवा में समर्पित है।

**योग कार्यक्रमों में बढ़-चढ़ कर भाग लें: दिनेश**

- स्वस्थ व निरोगी जीवन के लिए योग को बनाए जीवन का हिस्सा
- 21 जून को आयोजित होगा 11 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम



महम। शहर के हुडा टाऊन पार्क में गुरुवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह की तैयारियों का जायजा लेते तहसीलदार दिनेश आहूजा व उनके साथ मौजूद नगर पालिका अधिकारी।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर जायजा लिया। उन्होंने बताया कि प्रशासन द्वारा योग दिवस कार्यक्रम के लिए सभी

11 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन होगा। दिनेश आहूजा ने बताया कि प्रशासन द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में ज्यादा से ज्यादा जनभागीदारी के उद्देश्य से विभिन्न संस्थाओं, ग्राम पंचायतों व अन्य जनप्रतिनिधियों को भी योग दिवस कार्यक्रम में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। तहसीलदार ने बताया कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में शिक्षा विभाग, उच्च शिक्षा विभाग, स्वास्थ्य विभाग, पुलिस, सिंचाई विभाग, नगरपालिका, औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान व शिक्षण संस्थाओं के विद्यार्थी व अन्य प्रतिनिधि भाग लेंगे। इसके अलावा संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों को पूर्ण व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं।

तैयारियों को जा रही है। सरकार के निर्देशानुसार 21 जून को सुबह 7 से 8 बजे तक स्थानीय हुडा पार्क महम में खंड स्तर पर आयोजित होने वाले

**हरिभूमि आवश्यक सूचना**

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

**हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक**  
ऑफिस नं.: 9253681019-20,  
फोन: 9253681010, 9253681005

**मृत्यु अंत नहीं है**

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

**हरिभूमि**  
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

**तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश**

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुगम **हरिभूमि** के माध्यम से

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

+5% GST Extra

नोट: विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कॉर्ड रट लागू।

**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**

सिटी कार्यालय: हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 99989593400

मुख्य कार्यालय: हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 9253681019-20

**थोड़ी सी ही बारिश, शहर का ये हाल**



रोहतक। थोड़ी सी बारिश में ही प्रताप चौक के पास मार्केट, कसाईयों वाला चौक, चमेली मार्केट समेत अन्य एरिया में जलभराव, प्रशासन के दावे फेल।



**एसआरएस स्कूल में कैडेट्स को फायरिंग का दिया प्रशिक्षण**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

हरियाणा कन्या वाहिनी एनसीसी रोहतक द्वारा एसआरएस स्कूल में आयोजित वार्षिक प्रशिक्षण शिविर में शिविर के तीसरे दिन फायरिंग प्रशिक्षण के अतिरिक्त युद्ध कौशल कला, मानचित्र अध्ययन के साथ कैडेट्स के समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए आर्मी रिक्रूटमेंट ऑफिस के द्वारा विशेष व्याख्यान का आयोजन भी किया गया। प्रमुख चिकित्सा अधिकारी ने कैप के आयोजन की सराहना की और सभी प्रशिक्षकों को प्रशंसा करते हुए कैडेटों को आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित भी किया।

- वार्षिक प्रशिक्षण शिविर में तीसरे दिन कैडेट्स में दिखा उत्साह

एसआरएस स्कूल के प्रधानाचार्य सुमित शर्मा, उप प्रधानाचार्या सुनीता शर्मा सहित पीएमओ डॉक्टर रमेश ने कैप कमांडेंट कर्नल अमित मैथ्यू और प्रशासनिक अधिकारी मेजर रश्मि रॉयचौधारी ने कैप का दौरा किया।